

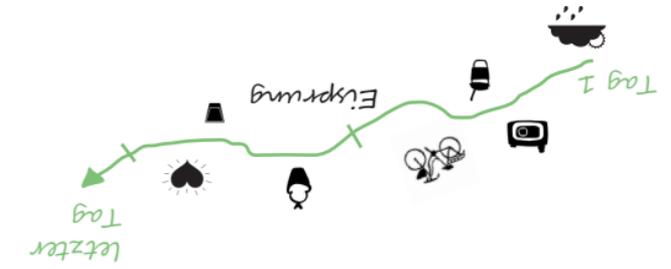
# REGELSCHMERZEN?

**Frauengesundheitszentrum**  
 Joanneumring 3, 8010 Graz  
 0316/83 79 98  
 maedchen.gesundheit@fgz.co.at  
 www.frauengesundheitszentrum.eu

**Öffnungszeiten**  
 Mo, Di, Mi, Fr 9–13 Uhr  
 Do 15–19 Uhr

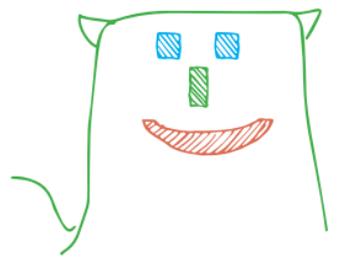
Ruf an, wenn du Fragen hast, schick eine Mail oder komm einfach vorbei!

Like us on 



Zyklus nennt man die Zeitspanne vom 1. Tag der Regelblutung bis zu dem letzten Tag vor der nächsten Regelblutung. Er kann zwischen 23 und 35 Tage lang sein. Stress, Aufregung, Liebeskummer, Krankheit, Reisen, Klimaveränderung ... können den Zyklus beeinflussen und den Eisprung und die Regel um ein paar Tage verschieben.

# IN DER REGEL GUTE TAGE





Tage

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
J																															
F																															
M																															
A																															
M																															
J																															
J																															
A																															
S																															
O																															
N																															
D																															

Monat

Lerne dich selbst noch besser kennen, indem du dir in diesem Kalender notierst, wann du deine Regelblutung hast.

Du kannst auch ihre Stärke festhalten, zum Beispiel stark (+) schwach (-).

Wenn du leichte Blutungen außerhalb der Regel hast, sogenannte Schmierblutungen, kannst du diese etwa als Punkt (•) eintragen.

Du kannst auch eintragen, wie du dich fühlst: ☀️ ☁️ ⚡️ ❤️ ...