

Mein Zyklustagebuch

Name, Vorname: _____ Startdatum: _____

Tag	Zyklus						Befindlichkeit						Training					
	Menstruation (j/n)	Intensität der Blutungen (1–5)*	Schmerzen (1–5)	Symptome des Eisprungs (j/n, welche)	Prämenstruelle Symptome* (j/n, welche)	Hormonelle Verhütung (j/n)	Weitere Symptome (welche)	Energielevel (1–5)	Stress (1–5)	Stimmung (1–5)	Schlafqualität (1–5)	Motivation für das Training (1–5)	Weiteres (z.B. Reise, Krankheit usw.)	Durchgeführt (j/n, Art)	Empfundene Intensität (1–5)	Körperliche Empfindungen (welche)	Einfluss auf die Leistung (1–5)	Besondere Ereignisse (falls ja, welche)
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		

[illegible]

[illegible]

Tag	Zyklus						Befindlichkeit						Training					
	Menstruation (j/n)	Intensität der Blutungen (1–5)*	Schmerzen (1–5)	Symptome des Eisprungs (j/n, welche)	Prämenstruelle Symptome* (j/n, welche)	Hormonelle Verhütung (j/n)	Weitere Symptome (welche)	Energielevel (1–5)	Stress (1–5)	Stimmung (1–5)	Schlafqualität (1–5)	Motivation für das Training (1–5)	Weiteres (z. B. Reise, Krankheit usw.)	Durchgeführt (j/n, Art)	Empfundene Intensität (1–5)	Körperliche Empfindungen (welche)	Einfluss auf die Leistung (1–5)	Besondere Ereignisse (falls ja, welche)
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		

Legende

j/n → ja/nein

1-5 → 1 = gering, 5 = stark

*** Intensität der Blutungen:** Während eines Menstruationszyklus verliert eine Frau durchschnittlich 30 bis 40 ml Blut. Zum Vergleich absorbiert ein normaler Tampon rund 5 ml, eine normale Binde zwischen 5 und 10 ml und ein Cup je nach Grösse zwischen 20 und 30 ml. Überlaufen Periodenprodukte regelmässig, ist ein doppelter Schutz nötig (beispielsweise Tampon und Binde) oder müssen die Produkte alle zwei Stunden oder häufiger gewechselt werden, kann dies ein Anzeichen für übermässigen Blutverlust sein. Grosser Blutverlust kann das Risiko für Eisenmangel erhöhen, was wiederum die Erholung und das Energielevel im Alltag beeinflussen kann. Um den Blutverlust besser einzuschätzen, kann die [Tabelle gemäss Higham-Score](#) (pdf, englisch) verwendet werden. Sie erlaubt, die Menge des verlorenen Blutes genauer zu erfassen.

*** Prämenstruelle Symptome:** Zum Beispiel: Stimmungsschwankungen, Angst, Heisshunger, gesteigerter Appetit, Brustschmerzen, empfindliche Brüste, Müdigkeit, Erschöpfung, Bauch- bzw. Magenkrämpfe, Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Wassereinlagerung, Rückenschmerzen (Lendenbereich), Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Schwankungen der Körpertemperatur, Schwindel, Hautunreinheiten.

Anleitung

1. Im Alltag beobachten

Nimm dir während zwei Zyklen jeden Tag ein, zwei Minuten Zeit, um deine Befindlichkeit zu notieren, ohne darüber zu urteilen.

- Stell dir die folgende Frage: «Wie fühle ich mich heute?»
- Dokumentiere dein Energielevel, deine Motivation, deine Stimmung, die Schlafqualität und allfällige Symptome mithilfe einer Skala von 1 bis 5 (Abschnitte «Zyklus» und «Befindlichkeit»).
- Achte insbesondere auf die prämenstruelle Phase (drei bis sieben Tage vor der Menstruation) und die Menstruationsphase, da dies häufig Zeitpunkte sind, in denen die Schwankungen am stärksten ausgeprägt sind.

2. Verknüpfe deine Beobachtungen mit deinem Training

Beobachte die Tendenzen, die nach mindestens zwei Zyklen ersichtlich werden.

- Frag dich: «Wie beeinflusst das, was ich beobachtet habe, meine Empfindungen beim Training?»
- Gewisse Trainingseinheiten scheinen dir einfacher, andere anspruchsvoller, je nach Müdigkeit, Konzentration oder Erholung.
- Fülle das Tagebuch während eines oder zweier weiterer Zyklen aus und ergänze auch den Abschnitt «Training».

3. Das Gelernte anwenden

Das Gelernte hilft dir:

- zu antizipieren, wann dein Körper sensibler, wann leistungsfähiger ist;
- dein Training wenn nötig anzupassen (Intensität, Dauer, Trainingsart);
- zu entscheiden, ob du mit deiner Trainerin oder deinem Trainer darüber sprechen möchtest, um gemeinsamen die erforderlichen Anpassungen einzuplanen.

Reminder: Das Tracking ist persönlich und vertraulich. Es gibt keine falschen Antworten. Wichtig ist, dass du dich besser kennenlernst und die Signale deines Körpers erkennst, damit du sie interpretieren und entsprechend darauf reagieren kannst.