

ERFASSUNGSBOGEN
MENSTRUATIONSTÄRKE
UND PUNKTESYSTEM

DATUM BEGINN

/

/

Tag

Monat

Jahr

SO GEHTS: Dokumentieren Sie bitte täglich den Verbrauch Ihrer Hygieneprodukte anhand der Tabellen. Tragen Sie dazu die tägliche Anzahl an Binden oder Tampons passend zu den Füllmengen ein. Bei einer Periodendauer von mehr als 10 Tagen bitte mit einer zweiten Tabelle fortfahren. Wenn Sie Blutgerinnsel haben, notieren Sie für jeden Tag die Anzahl und Größe jedes Gerinnsels. Bitte die Größe der Gerinnsel anhand der Punktevergabe bewerten¹. Wenn Sie an einem Tag so starke Blutungen haben, dass diese Ihren Alltag und Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen, tragen Sie für diesen Tag unter „Durchnässt“ eine „1“ ein. Wenn Sie Menstruationstassen verwenden, empfehlen wir Ihnen, eine Tasse mit einer Volumenmarkierung zu benutzen. Bitte geben Sie das Volumen Ihrer Tasse in das Feld ein. Tragen Sie dann den Buchstaben, der der Blutmenge entspricht, in die Tabelle ein.

BINDEN	Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punktevergabe	Punkte
Leicht fleckig 												1 Punkt pro Binde	
Mäßig durchtränkt 												5 Punkte pro Binde	
Vollständig durchtränkt 												20 Punkte pro Binde	
Kleines Gerinnsel (wie eine Weintraube)												1 Punkt pro Gerinnsel	
Großes Gerinnsel (wie eine Erdbeere)												5 Punkte pro Gerinnsel	
Durchnässt												5 Punkte für jeden Tag	

TAMPONS	Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punktevergabe	Punkte
Leicht fleckig 												1 Punkt pro Tampon	
Mäßig durchtränkt 												5 Punkte pro Tampon	
Vollständig durchtränkt 												10 Punkte pro Tampon	
Kleines Gerinnsel (wie eine Weintraube)												1 Punkt pro Gerinnsel	
Großes Gerinnsel (wie eine Erdbeere)												5 Punkte pro Gerinnsel	
Durchnässt												5 Punkte pro Tag	

MENSTRUATIONSTASSE													
Tassenvolumen (mL)	Auswahl Punktevergabe	 0	 A	 B	 C	 D	 E	 F					
		0 Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte					
	Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punkte	
Menstruationstasse 1													
Menstruationstasse 2													

GESAMTPUNKTZAHL

Bei einer Gesamtpunktzahl von über 100 bitte
einen Arzt / eine Ärztin aufsuchen.