

Dein Körper, deine Regeln!

Welcher
Regel-Typ bist
Du?

Mache den Selbsttest auf:
regelschmerzen.de



Regelschmerzen können sehr unangenehm sein. Was also tun, wenn sich der Bauch wie ein Knoten zusammenzieht? **Buscopan® Plus löst den Krampf und befreit vom Schmerz.**

Rezeptfrei in Deiner Apotheke



Buscopan® Entspannter Bauch. Entspannter leben.

Buscopan® plus Filmtabletten. Wirkstoffe: Butylscopolaminiumbromid, Paracetamol. **Anwendungsgebiet:** Bei krampfartigen Schmerzen bei Erkrankungen des Magens und des Darmes, krampfartigen Schmerzen und Funktionsstörungen im Bereich der Gallenwege, der ableitenden Harnwege sowie der weiblichen Geschlechtsorgane (z.B. schmerzhafte Regelblutungen). Apotheekenpflichtig. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. Stand: März 2019 (SADE.BUSC.18.02.0444(2))

Deine Periode im Blick Regelkalender 2021



Buscopan.de

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
DEZ.	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	JAN.
JAN.	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	FEB.
FEB.	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	MÄRZ
MÄRZ	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	APRIL
APRIL	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	MAI
MAI	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	JUNI
JUNI	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	JULI
JULI	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	AUG.
AUG.	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	SEPT.
SEPT.	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	1	2	3	OKT.
OKT.	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	OKT.
NOV.	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	NOV.
NOV.	29	30	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	DEZ.
DEZ.	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	JAN.

Regelblutung

I Schwache Blutung

III Starke Blutung

II Normale Blutung

Z Zwischenblutung

Begleitsymptome

U Unterleibsbeschwerden

B Brustbeschwerden

R Rückenschmerzen

K Kopfschmerzen

Ü Übelkeit

H Hautprobleme

D Durchfall

V Verstopfung

So funktioniert's

Trage Deine Periode und Begleiterscheinungen in den Kalender ein. Da die Kästchen des Kalenders entsprechend untereinander angelegt sind, bildet sich bei regelmäßigem Zyklus ein untereinanderstehender Block oder eine gleichmäßige Treppenform. Bildet sich keine solche Form, können Zyklusstörungen vorliegen – ein Besuch beim Arzt ist dann hilfreich.

Tipp: Einfach den Regelkalender mitnehmen, das macht es auch dem Frauenarzt leichter.

Weitere Tipps und Tricks findest Du auf regelschmerzen.de.