Name: geb.: Blatt:

Anzahl der bisher beobachteten Zyklen: Kürzester Zyklus: Früheste 1. Höhere Messung:

1.Tag	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.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.

X

S

6
37,5
4
3
2
1
37,0
9
8
7
6
5
4
3
36,2

1. Tag	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.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.
						BU																																		

Verwenden Sie ein elektr. Thermometer?:

Messung: rektal ☐ vaginal ☐ oral ☐

Welches?:

🕒 = von der üblichen Zeit der Messung stark abweichende Uhrzeit (oder wenn nach 07:30 Uhr). - Falls Sie die Selbstuntersuchung des äußeren Muttermundes vornehmen, möchten Sie dies im untersten Bereich dieser Tagelle eintragen, wo sich keine Temperaturlinien mehr befinden. Oder Sie verwenden diesen Raum für eine Beschreibung des Zervixschleimes (quer hineinschreiben).

BU = Selbstuntersuchung der Brust (am besten nach der Regelblutung).

© 2013 aus: Dr. med. Josef Rötzer, Natürliche Empfängnisregelung, Herder, Wien. Anfertigung von Kopien für den eigenen Gebraucht gestattet.