



Mein Zyklusblatt

Name / Geburtsdatum _____ Monat / Jahr _____ Zyklus-Nummer _____ kürzester Zyklus _____ früheste 1. höhere Messung _____

Zyklustag	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Datum																																										
Wochentag																																										
Messzeit																																										

Messort: o oral o vaginal o rektal	37,5 °C																																										
	37,4 °C																																										
	37,3 °C																																										
	37,2 °C																																										
	37,1 °C																																										
	37,0 °C																																										
	36,9 °C																																										
	36,8 °C																																										
	36,7 °C																																										
	36,6 °C																																										
	36,5 °C																																										
	36,4 °C																																										
	36,3 °C																																										
	36,2 °C																																										
	36,1 °C																																										
	36,0 °C																																										
	35,9 °C																																										
35,8 °C																																											
35,7 °C																																											
35,6 °C																																											
35,5 °C																																											

Blutung																																										
Zervixschleim																																										
Muttermund																																										
Fruchtbarkeit																																										

Sex																																										
Mond																																										
Stimmung																																										
Notizen																																										