

Zyklus - Temperaturkurve

Name: _____

Messort: oral vaginal rektal

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																																													
Uhrzeit																																													
Temperatur	37,5																																												
	37,4																																												
	37,3																																												
	37,2																																												
	37,1																																												
	37,0																																												
	36,9																																												
	36,8																																												
	36,7																																												
	36,6																																												
	36,5																																												
	36,4																																												
	36,3																																												
	36,2																																												
36,1																																													
36,0																																													
35,9																																													
35,8																																													
35,7																																													
35,6																																													
35,5																																													
Menstruation																																													
Zwischenblutung (Z)																																													
Zervixschleim																																													
Geschlechtsverkehr																																													
Mittelschmerz (M)																																													
Muttermund																																													
LH Test + / -																																													
HCG Test + / -																																													
Störfaktoren:																																													
Schlafmangel																																													
Medikamente																																													
Erkältung																																													
Nikotin																																													
Alkohol																																													
viel Stress																																													

Zervixschleim: **f** = flockig, cremig, wenig. **s** = spinnbar, flüssig, klar, **t** = trocken
Muttermund: Lage **h** = hoch **t** = tief Festigkeit **w** = weich **f** = fest
Menstruation: **ooo** = Sehr stark **oo** = normal **o** = schwach