

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