

Störungen																																								
Besonderheiten																																								
Messzeit																																								
Mittelschmerz	37,5																																							
Brustsympton	37,4																																							
Basaltemperatur	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																																								
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:																																								
Blutung																																								
Muttermund	Lage & Öffnung																																							
	Festigkeit																																							
Zervixschleim	Empfinden/ Fühlen																																							
	Aussehen																																							
Geschlechtsverkehr																																								
Fruchtbare Tage																																								

Zyklusnummer: \_\_\_\_\_

Messort:

- oral
- rektal
- vaginal

Grund der Aufzeichnung:

- Kinderwunsch
- Verhütung
- Zyklusbeobachtung

Früheste 1. höhere  
Messung: \_\_\_\_\_

minus 8: \_\_\_\_\_

1. höhere Messung  
in diesem Zyklus: \_\_\_\_\_