Zyklusnummer: _____

Messort:

- ☐ oral
- ☐ rektal
- ☐ vaginal

Grund der Aufzeichnung:

- ☐ Kinderwunsch
- ☐ Verhütung
- ☐ Zyklusbeobachtung

Früheste 1. höhere Messung: _____

minus 8: _____

1. höhere Messung in diesem Zyklus: _____

Störungen																																										
Besonderheiten																																										
Messzeit																																										
Mittelschmerz																																										
Brustsympton																																										
ZS-Abkürzung																																										
Basaltemperatur 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																																										
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																																										
Muttermund Festigkeit																																										
Zervixschleim Empfinden/ Fühlen																																										
Zervixschleim Aussehen																																										
Geschlechtsverkehr																																										
Fruchtbare Tage																																										

© **muttermund.at**