

Zyklustabelle

Vor dem Ausfüllen mache dir einige Fotokopien

Name/Code: _____ Zyklus Nr.: _____

Geburtsdatum: _____ Frühester Höhepunkt: _____

Höhepunkt in diesem Zyklus: _____ Kürzester Zyklus: _____

Temp.: O _____ V _____ R _____

Messzeit: _____

Zyklusspanne: _____

Kinder: M _____ W _____ FG _____

In diesem Zyklus möchte ich schwanger werden

Ich möchte verhüten

Ich akzeptiere was kommt

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	
Mens																																									
°C	37,8	Sexleben																																							
7																																									
6																																									
5		Empfinden																																							
4		Höhepunkt																																							
3																																									
2		Papiertest																																							
1																																									
37,0																																									
9																																									
8																																									
7																																									
6																																									
5																																									
4																																									
3																																									
2		Bioself																																							
1																																									
36,0																																									
9		Zervixbeobachtungen																																							
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	
Jahr/Datum																																									
Beobachtungen						Brustselbstuntersuchung																																			

