

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																																								
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																																								
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