Nummer | **Messweise** oral | vaginal | rektal | **Ziel** Verhütung | Kinderwunsch | Zyklus-beobachtung

Symptom

Zervixschleim / Muttermund

Aussehen / Empfinden

Basaltemperatur

Störungen / Besonderheiten

Frühste ehM

Minus 8

ehM in diesem Zyklus

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

Messzeit

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
Datum																																						
Blutung																																						
Fruchtbare Tage																																						
Verkehr																																						

Notizen

Brustsymptom (B)
Mittelschmerz (M)
Erhöhte Libido (L)
LH-Test (+/-)

Nummer | **Messweise** oral | vaginal | rektal | **Ziel** Verhütung | Kinderwunsch | Zyklus-beobachtung

Symptom

Zervixschleim / Muttermund

Aussehen / Empfinden

Basaltemperatur

Störungen / Besonderheiten

Frühste ehM

Minus 8

ehM in diesem Zyklus

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

Messzeit

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
Datum																																						
Blutung																																						
Fruchtbare Tage																																						
Verkehr																																						

Notizen

Brustsymptom (B)
Mittelschmerz (M)
Erhöhte Libido (L)
LH-Test (+/-)