

Monat

Kürzester bekannter Zyklus

Tag der ersten erhöhten Messung in 12 Zyklen

Aktueller Zyklus

Tag der ersten erhöhten Messung in 12 Zyklen minus 8

Zyklustage	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 der Messung																																								
°C																																								
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																																								
35,9																																								
35,8																																								
35,7																																								
35,6																																								
35,5																																								
35,4																																								

Temperatur nach mindestens sechs Stunden Schlaf vor Aufstehen gemessen

im Mund
 in der Scheide
 im After

Eintragungsmöglichkeit für Mittelschmerz (M), Brustsymptom (B), Zwischenblutung (Z).

Zyklustage	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																																								
Geschlechtsverkehr																																								
Monatsblutung																																								
Schleimhöhepunkt																																								
Schleimveränderungen	S																																							
S = Schleim spinnbar	S																																							
s = feucht, wenig Schleim	F																																							
F = feucht	O																																							
O = kein Schleim																																								
Muttermund	Lage u. Öffnung																																							
	Festigkeit																																							
Besonderheiten , die den Zyklus beeinflussen können: z.B. weniger als sechs Stunden geschlafen, erkältet, bis in die Nacht getanzt, sexuelles Erlebnis, viel Streß, viel geraucht.																																								