Zyklusnr.: ________ **Messweise:** ☐ oral ☐ vaginal ☐ anal **Ziel:** ☐ Kinderwunsch ☐ Verhütung ☐ Zyklusbeobachtung

Mutter-mund	Öffnung/ Lage																																									
	Hart/ Weich																																									
Zervixschleim	Zervixschleim																																									
	Aussehen																																									
	Empfinden/ Gefühl																																									
Basaltemperatur		37,4																																								
		37,3																																								
		37,2																																								
	Früheste ehM vorheriger Zyklen	37,1																																								
		37,0																																								
		36,9																																								
		36,8																																								
	Minus 8	36,7																																								
		36,6																																								
		36,5																																								
	ehM in diesem Zyklus	36,4																																								
		36,3																																								
		36,2																																								
		36,1																																								
	Messzeit																																									
	Störungen/ Besonderheiten																																									
Datum																																										
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
Blutung																																										
fruchtbare Tage																																										
Verkehr																																										
Notizen Brustsymptom (B) Mittelschmerz (M) Erhöte Libido (L) LH-Test (-/+)																																										