

Monat:																																								
Regelstärke*																																								
Messzeitpunkt																																								
Mittelschmerz (MS)																																								
Zwischenblutung (ZB)																																								
Temperatur	38,0																																							
	37,9																																							
	37,8																																							
	37,7																																							
	37,6																																							
	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																																							
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
Besonderheit (z.B. Krankheit)																																								
Schleimstruktur**																																								
Geschlechtsverkehr																																								
Muttermund-Lage***																																								
Muttermund-Festigkeit****																																								
* x=schwach, xx=mittel, xxx=stark																																								
** O=ohne Schleim, S=spinnbar/flüssig/durchsichtig, F=flockig/klebrig																																								
*** t=tief, h=hoch      **** w=weich, f=fest																																								