



Monat:

Regelstärke*																																																								
Zwischenblutung (ZB)																																																								
Mittelschmerz (MS)																																																								
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**																																																								
Zervixschleim***																																																								
Geschlechtsverkehr																																																								

* - = schwach | 0 =mittel | + =stark
 ** Krankheit, Alkoholgenuss, Schlafmangel, Abweichende Uhrzeit der Messung
 *** - = wenig | 0 =mittel | + =stark