



ANLEITUNG

FRAUENGESUNDHEIT

ZYKLUSKALENDER

Zyklusnummer, Messzeit, Messort, Datum

Trage die jeweiligen Daten in die Kopfzeile ein.

TEIL 1

Blutung

- Schmierblutung
- x Schwache Blutung
- xx Normale Blutung
- xxx starke Blutung

Sex gehabt

- x ja
- (x) ja, geschützt

Schleimbeobachtung

- S+ vermehrter Schleim, spinnbar, transparent, eventuell leicht blutig
- S nicht spinnbarer Schleim, weißlich, zäh, klebrig, feuchtes Gefühl am Scheideneingang
- t trocken, rau, Jucken, kein Schleim
- ∅ nichts zu fühlen und zu sehen

Schleimfarbe

- g gelb
- w weiß
- k klar, spinnbar

Muttermund

- w weicher Muttermund
- f fester Muttermund

Öffnung + Höhe des Muttermundes

- o offen
- geschlossen

Setze den Marker je nach Höhe des MM an die entsprechende Stelle.

TEIL 2

Basal - Temperatur

(nach dem Aufstehen, sonst nach min. 2h Ruhe)

Setze ein **x**, bei deinem gemessenen Temperaturmarker. Fällt ein Wert heraus, setze ihn in Klammern (**x**).

Libido

- + starke Libido
- o neutral
- keine Libido

Stimmung / Wahrnehmung des Umfeldes (Partner, Familie, Freunde)

Male einen Smiley für deine Tagesstimmung ins Kästchen.

Stillen

Setze ein **x**.

Krank

Setze ein **x**.

TEIL 3 - RÜCKSEITE

Auffälligkeiten

Trage Auffälligkeiten oder nähere Details zu deiner Tagesstimmung ein.