

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	05. September	5.9	6.9	7.9	8.9	9.9	ect.																																			
Blutung	X	X	X	X	X																																					
Messzeit	6:30	6:45	7:00	6:30	7:00	ect.																																				

**Hinweis Blutung:** Erste Tage nach der Periode = unfruchtbare Phase

**Hinweis Messzeit:** Am besten immer zur gleichen Uhrzeit messen.



Zervixschleim	S+ (= glasig, durchsichtig, spinnbar)	S (= weißlich, dicklich, cremig, flockig)	0 (= kein oder wenig Schleim)																																					

**Hinweis Zervixschleim:**  
S+ = sehr fruchtbar  
S = fruchtbar  
0 = nicht fruchtbar

Gebärmutterhals/ Muttermund	fest, geschlossen	weich, offen																																							

**Hinweis Gebärmutterhals/ Muttermund:**  
fest, geschlossen = nicht fruchtbar  
weich, offen = fruchtbar

**Besonderheiten / Störungen**  
(Krankheit, Party, Schlafmangel, Alkoholkonsum, Reise, Stress, etc.)

**Hinweis Besonderheiten:**  
Durch Alkohol, Krankheit, Party, Schlafmangel, etc. können die Körpersignale (vorwiegend die Temperatur) verfälscht sein.