

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																																															
Blutung																																															
Messzeit																																															
Basaltemperatur	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																																															
35,9																																															
35,8																																															
35,7																																															
35,6																																															
35,5																																															
Zervixschleim	S+ (= glasig, durchsichtig, spinnbar)																																														
	S (= weißlich, dicklich, cremig, flockig)																																														
	0 (= kein oder wenig Schleim)																																														
Gebärmutterhals/ Muttermund	fest, geschlossen																																														
	weich, offen																																														

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