



Dein Glückszyklus Monat

Zyklusnr.:

1. höhere
Messung:

Eisprung ?

Wenn Ja, wann?

Länge in Tagen

1. Zyklushälfte:

2. Zyklushälfte:

Zervixschleim Empfinden
t = trocken
n = neutral
f = feucht
s = spinnbar
s+ = spinnbar+

Zervixschleim Aussehen
x = nichts
w = weiß
k = klumpig
g = glasig
d = dehnbar

Medikamente
Besonderheiten

Messzeit

Datum

Zyklustag

Basaltemperatur in °C

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

Brustsymptom

Regelblutung

Mittelschmerz

Ovulationstest +/-

Sex

Zervixschleim

Empfinden

Aussehen

Muttermund

Lage

Öffnung