Zyklus-Nr._____

Zeit	
Tag	
Monat	

Basaltemperatur in C

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	20	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Menstruation																																									
Zervixschleim																																									
Verkehr																																									
Stör-faktor																																									

© Marina Bartmann

Zyklus-Nr._____

Zeit	
Tag	
Monat	

Basaltemperatur in C

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	20	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Menstruation																																									
Lage & Öffnung																																									
Festigkeit																																									
Verkehr																																									
Stör-faktor																																									

© Marina Bartmann