



Meine fruchtbaren Tage - Basaltemperatur, Zervixschleim und Gebärmuttermund

Datum von: _____ bis: _____

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	29	30	31		
Datum																																	
Wochentag																																	
Uhrzeit:																																	
Periode																																	
Basaltemperatur am Morgen	37.9																																
	37.8																																
	37.7																																
	37.6																																
	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																																	
Zervix																																	
Muttermund																																	
Sex																																	

Zeichenerklärung:

Periode: ■ = stark ● = mittel x = schwach Muttermund: ■ = hart x = weich
 Zervix: ■ = klar ● = wässrig ■ = klebrig x = trocken

fruchtbar
nicht fruchtbar

Bitte beachten Sie: Die Basaltemperatur hängt von vielen Faktoren ab. Fieber, Alkoholgenuss, Abweichende Uhrzeit beim Messen, Schmerzmittel können zu verfälschten Ergebnissen führen.