familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung
BZgA

Zyklustabelle

MONAT																																								
Blutung																																										
Messzeitpunkt																																									
Mittelschmerz **(M)**																																									
Zwischenblutung **(Z)**																																									
38,0																																									
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																																									
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	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Besonderheiten																																								
* Schleimstruktur																																								
Geschlechtsverkehr																																								
** Muttermund: -Lage																																								
-Festigkeit																																								

* Schleimstruktur Abkürzungen: F = flockig, klebrig, wenig Schleim / S = spinnbar, durchsichtig, flüssig / O = ohne Schleim

** Muttermund Abkürzungen: Lage: h = hoch / t = tief / Festigkeit: f = fest / w = weich

familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA

Zyklustabelle

MONAT	Januar																																					
Blutung																																							
Messzeitpunkt	7:00	6:45	6:45	7:00	7:15	7:30	8:00	7:00	7:00	7:15	7:15	7:30	7:00	7:00	6:45	7:00	7:00	7:15	7:30	6:45	7:15	7:30	7:30	7:30	7:00	6:45	6:45	8:00	7:00										
Mittelschmerz (M)																	M																						
Zwischenblutung (Z)																																						
38,0																																						
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																																						
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	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Besonderheiten					Erkältung	Erkältung																																		
* Schleimstruktur	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	F	F	S	S	S	S	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O								
Geschlechtsverkehr			X									X															X	X											
** Muttermund: -Lage						t	t	t	t	t	t	t	t	t	t	h	h	h	h	h	h	t	t	t	t	t	t	t	t	t								
-Festigkeit						f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	w	w	w	w	w	w	f	f	f	f	f	f	f	f	f								

* Schleimstruktur Abkürzungen: F = flockig, klebrig, wenig Schleim / S = spinnbar, durchsichtig, flüssig / O = ohne Schleim

** Muttermund Abkürzungen: Lage: h = hoch / t = tief / Festigkeit: f = fest / w = weich

familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA

Zyklustabelle

MONAT	August																																						
Blutung																																								
Messzeitpunkt	7:00	6:45	7:00	7:00	6:50	8:00	8:00	7:00	6:50	7:00	7:00	7:30	8:00	8:00	7:00	6:50	6:45	7:00	7:30	8:00	8:00	7:00	7:30	7:30	7:45	7:00													
Mittelschmerz (M)														M																									
Zwischenblutung (Z)																																							
38,0																																							
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																																							
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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Besonderheiten					wenig Schlaf																																		
* Schleimstruktur	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	S	S	S	S	F	F	O	O	O	O	O	O	O													
Geschlechtsverkehr				X													X			X																			
** Muttermund: -Lage						t	t	t	t	t	t	t	t	h	h	h	h	h	h	t	t	t	t	t	t	t													
-Festigkeit						f	f	f	f	f	f	f	f	w	w	w	w	w	w	f	f	f	f	f	f	f													

* Schleimstruktur Abkürzungen: F = flockig, klebrig, wenig Schleim / S = spinnbar, durchsichtig, flüssig / O = ohne Schleim

** Muttermund Abkürzungen: Lage: h = hoch / t = tief / Festigkeit: f = fest / w = weich