



**Temperaturmessung:**

- oral
- vaginal
- rektal

**Thermometer:**

- analog
- digital
- .....

**Kinderwunsch:**

- ja
- nein
- egal

**1.hM =**  
Die erste höhere Messung in diesem Zyklus

**f.1.hM =**  
Die früheste erste höhere Messung aus den vorangegangenen Zyklen

Zyklus-Nr.: .....																																									
1. hM: .....																																									
Störungen Besonderheiten																																									
Messzeit																																									
Basaltemperatur [°C]	Mittelschmerz	37,5																																							
	Brustsymptom	37,4																																							
		37,3																																							
		37,2																																							
	Zervixschleim	37,1																																							
	(t,ø,f,S,S)	37,0																																							
		36,9																																							
		36,8																																							
		36,7																																							
		36,6																																							
		36,5																																							
		36,4																																							
	36,3																																								
	36,2																																								
	36,1																																								
	36,0																																								
f.1.hM .....																																									
minus 8																																									
= .....																																									
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
Datum: Jahr / Monat Tag																																									
Blutung																																									
Sex X/(X)																																									
Fruchtbarkeit																																									
Zervixschleim	gefühl																																								
	gesehen																																								
Mutter- mund	Lage+ Öffnung																																								
	weich/hart																																								