

Aufwach-Temperaturkurve

Anleitung siehe Rückseite

Basaltemperaturkurve

Art der Messung

oral
 vaginal
 rektal
 andere

Länge dieses Zyklus = Tage

Name

Monat

Jahr

Wochentag																																					
Zyklus von	Datum																																				
bis	37,4																																				37,4
Bemerkungen	37,3																																				37,3
	37,2																																				37,2
	37,1																																				37,1
	37,0																																				37,0
	36,9																																				36,9
	36,8																																				36,8
	36,7																																				36,7
	36,6																																				36,6
	36,5																																				36,5
	36,4																																				36,4
	36,3																																				36,3
	36,2																																				36,2
	36,1																																				36,1
	36,0																																				36,0
	35,9																																				35,9
	35,8																																				35,8
	35,7																																				35,7
	35,6																																				35,6
	35,5																																				35,5

Zykustag		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
Verkehr		fruchtbare Tage																																		
Blutung	regelmäßig																																			
	Schmerzmittel																																			
Medikamente zu Eisprungauslösung																																				