BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Temperatur- und Schleimstrukturkurve

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

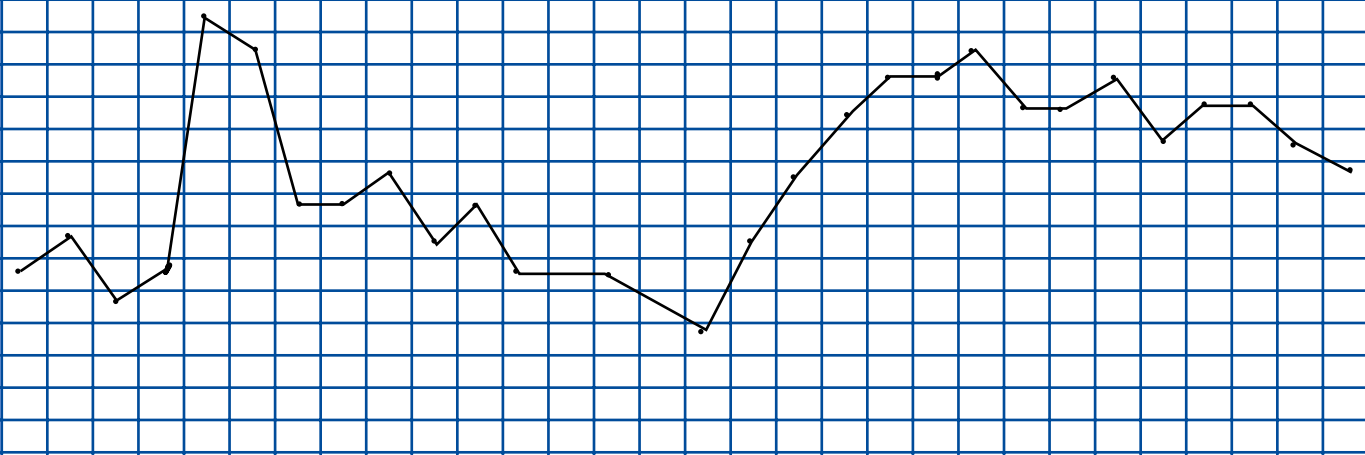
****Muttermund Abkürzungen:**
Lage: **h**=hoch **t**=tief
Festigkeit: **f**=fest **w**=weich

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Temperatur- und Schleimstrukturkurve

Monat: Januar

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
Blutung	■	■	■	■	■																										■	■	■							
Messzeitpunkt	7	6.45	6.45	7	7.15	7.30	8	7	7	7.15	7.15	7.30	7	7	6.45	7	7	7.15	7.15	7.30	6.45	7.15	7.30	7.30	7.30	7	6.45	6.45	8	7										
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																																								
Besonderheiten					Erkältung	Erkältung																																		
*Schleimstruktur	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	F	F	S	S	S	S	F	F	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

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Temperatur- und Schleimstrukturkurve

Monat: August

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
Blutung	■	■	■	■	■																						■	■	■											
Messzeitpunkt	7	6.45	7	7	6.50	8	8	7	6.50	7	7	7.30	8	8	7	6.50	6.45	7	7	7.30	8	8	7	7.30	7.45	7														
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																																								
Besonderheiten					wenig Schlaf																																			
*Schleimstruktur						O	O	O	O	O	F	F	F	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