

	Zyklustag	01	02	03	04	05	06	07	08	09	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																																									
	Blutung																																									
	Messzeit																																									
Basaltemperatur	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																																									
	35,9																																									
	35,8																																									
	35,7																																									
	35,6																																									
35,5																																										
Zervixschleim	F = kein/wenig klebriger Zervixschleim (Follikelphase) - fruchtbar																																									
	E = cremig, flüssig, wässrig, glasig (wie Aloe Vera) (Eisprung) - sehr fruchtbar																																									
	L = klebrig, trocken, flockig, weißlich (Lutealphase) - nicht fruchtbar																																									
Symptome	Brustspannen, Verdauungsprobleme wie Durchfall/Verstopfung, Hitzewallungen, schlechter Schlaf, PMS, Migräne																																									