

Monat : .....

Zyklustage	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		
Datum																																									
37,5																																								37,5	
37,4																																									37,4
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
35,4																																									35,4

Zyklustage	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		
Geschlechts- verkehr																																									
Zervixschleim																																									
Blutung																																									