Zyklusblatt

WWW.KINDERWUNSCH.CHINESISCHE-MEDIZIN-KIEL.DE

Monat: ..... Name: .....

Temperaturkurve																																											
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	41	42	43	44	45
Äußere Einflüsse oder Störungen: emotionaler Stress Erkrankungen mit Fieber, Schlaf-Rhytmus gestört																																													
Blutung																																													
Schleimkonsistenz**																																													
Mittelschmerz***																																													
Östrogen-Test																																													
LH-Test																																													
Koitus / Verkehr																																													

Zyklusblatt V1_CF_06_2017

© Dr. med. Dunja Petersen

PRAXIS *für Chinesische Medizin*
DR. DUNJA PETERSEN . Ärztin
Wrangelstraße 61
24105 Kiel

* Ein neuer Zyklus beginnt am 1. Tag der Blutung

** Schleimkonsistenzen:
spinnbar **S**
dünnflüssig **D**
cremig **C**
flockig **F**

*** Falls vorhanden, um den vermeintlichen Eisprung herum

Wichtige Hinweise zum Temperatur messen:
- am selben Ort (Mundhöhle, Achselhöhle, Scheide)
- zur selben Uhrzeit (am Besten morgens im Bett) (Aufstehen verändert die Temperatur bereits!)