

# Menstruationskalender (28 Tage Skala - 2019)



Akupunktur & Chinesische Medizin  
 Cornelia Vollmar - Heilpraktikerin  
 Bernhardstraße 15, 50968 Köln  
 Tel. 0221 / 788 68 33  
 info@praxis-vollmar.de

Name: \_\_\_\_\_

Geb.Datum: \_\_\_\_\_

**Bitte tragen Sie ein:**

|     |                  |    |                       |
|-----|------------------|----|-----------------------|
| X   | schwache Blutung | B  | Brustbeschwerden      |
| XX  | normale Blutung  | K  | Kopfschmerzen         |
| XXX | starke Blutung   | R  | Rückenschmerzen       |
| Z   | Zwischenblutung  | U  | Unterleibsbeschwerden |
|     | ggf. + Farbe     | ST | Stimmungsschwankung   |

|    | Januar  | Januar | Februar | März | April   | Mai | Juni    | Juli | August  | September | Oktober | November | Dezember |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |    |  |    |
|----|---------|--------|---------|------|---------|-----|---------|------|---------|-----------|---------|----------|----------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|----|--|----|
| Di | 01. Jan |        | 29      |      | 26      |     | 26      |      | 23      |           | 21      |          | 18       |  | 16      |  | 13      |  | 10      |  | 8       |  | 5       |  | 3  |  | Di |
| Mi | 2       |        | 30      |      | 27      |     | 27      |      | 24      |           | 22      |          | 19       |  | 17      |  | 14      |  | 11      |  | 9       |  | 6       |  | 4  |  | Mi |
| Do | 3       |        | 31      |      | 28      |     | 28      |      | 25      |           | 23      |          | 20       |  | 18      |  | 15      |  | 12      |  | 10      |  | 7       |  | 5  |  | Do |
| Fr | 4       |        | 01. Feb |      | 01. Mrz |     | 29      |      | 26      |           | 24      |          | 21       |  | 19      |  | 16      |  | 13      |  | 11      |  | 8       |  | 6  |  | Fr |
| Sa | 5       |        | 2       |      | 2       |     | 30      |      | 27      |           | 25      |          | 22       |  | 20      |  | 17      |  | 14      |  | 12      |  | 9       |  | 7  |  | Sa |
| So | 6       |        | 3       |      | 3       |     | 31      |      | 28      |           | 26      |          | 23       |  | 21      |  | 18      |  | 15      |  | 13      |  | 10      |  | 8  |  | So |
| Mo | 7       |        | 4       |      | 4       |     | 01. Apr |      | 29      |           | 27      |          | 24       |  | 22      |  | 19      |  | 16      |  | 14      |  | 11      |  | 9  |  | Mo |
| Di | 8       |        | 5       |      | 5       |     | 2       |      | 30      |           | 28      |          | 25       |  | 23      |  | 20      |  | 17      |  | 15      |  | 12      |  | 10 |  | Di |
| Mi | 9       |        | 6       |      | 6       |     | 3       |      | 01. Mai |           | 29      |          | 26       |  | 24      |  | 21      |  | 18      |  | 15      |  | 12      |  | 10 |  | Mi |
| Do | 10      |        | 7       |      | 7       |     | 4       |      | 2       |           | 30      |          | 27       |  | 25      |  | 22      |  | 19      |  | 16      |  | 13      |  | 11 |  | Do |
| Fr | 11      |        | 8       |      | 8       |     | 5       |      | 3       |           | 31      |          | 28       |  | 26      |  | 23      |  | 20      |  | 17      |  | 14      |  | 12 |  | Fr |
| Sa | 12      |        | 9       |      | 9       |     | 6       |      | 4       |           | 01. Jun |          | 29       |  | 27      |  | 24      |  | 21      |  | 18      |  | 15      |  | 13 |  | Sa |
| So | 13      |        | 10      |      | 10      |     | 7       |      | 5       |           | 2       |          | 30       |  | 28      |  | 25      |  | 22      |  | 19      |  | 16      |  | 14 |  | So |
| Mo | 14      |        | 11      |      | 11      |     | 8       |      | 6       |           | 3       |          | 01. Jul  |  | 29      |  | 26      |  | 23      |  | 20      |  | 17      |  | 15 |  | Mo |
| Di | 15      |        | 12      |      | 12      |     | 9       |      | 7       |           | 4       |          | 2        |  | 30      |  | 27      |  | 24      |  | 21      |  | 18      |  | 16 |  | Di |
| Mi | 16      |        | 13      |      | 13      |     | 10      |      | 8       |           | 5       |          | 3        |  | 31      |  | 28      |  | 25      |  | 22      |  | 19      |  | 17 |  | Mi |
| Do | 17      |        | 14      |      | 14      |     | 11      |      | 9       |           | 6       |          | 4        |  | 01. Aug |  | 29      |  | 26      |  | 23      |  | 20      |  | 18 |  | Do |
| Fr | 18      |        | 15      |      | 15      |     | 12      |      | 10      |           | 7       |          | 5        |  | 2       |  | 30      |  | 27      |  | 24      |  | 21      |  | 19 |  | Fr |
| Sa | 19      |        | 16      |      | 16      |     | 13      |      | 11      |           | 8       |          | 6        |  | 3       |  | 31      |  | 28      |  | 25      |  | 22      |  | 20 |  | Sa |
| So | 20      |        | 17      |      | 17      |     | 14      |      | 12      |           | 9       |          | 7        |  | 4       |  | 01. Sep |  | 29      |  | 26      |  | 23      |  | 21 |  | So |
| Mo | 21      |        | 18      |      | 18      |     | 15      |      | 13      |           | 10      |          | 8        |  | 5       |  | 2       |  | 30      |  | 27      |  | 24      |  | 22 |  | Mo |
| Di | 22      |        | 19      |      | 19      |     | 16      |      | 14      |           | 11      |          | 9        |  | 6       |  | 3       |  | 01. Okt |  | 29      |  | 26      |  | 24 |  | Di |
| Mi | 23      |        | 20      |      | 20      |     | 17      |      | 15      |           | 12      |          | 10       |  | 7       |  | 4       |  | 2       |  | 30      |  | 27      |  | 25 |  | Mi |
| Do | 24      |        | 21      |      | 21      |     | 18      |      | 16      |           | 13      |          | 11       |  | 8       |  | 5       |  | 3       |  | 31      |  | 28      |  | 26 |  | Do |
| Fr | 25      |        | 22      |      | 22      |     | 19      |      | 17      |           | 14      |          | 12       |  | 9       |  | 6       |  | 4       |  | 01. Nov |  | 29      |  | 27 |  | Fr |
| Sa | 26      |        | 23      |      | 23      |     | 20      |      | 18      |           | 15      |          | 13       |  | 10      |  | 7       |  | 5       |  | 2       |  | 30      |  | 28 |  | Sa |
| So | 27      |        | 24      |      | 24      |     | 21      |      | 19      |           | 16      |          | 14       |  | 11      |  | 8       |  | 6       |  | 3       |  | 01. Dez |  | 29 |  | So |
| Mo | 28      |        | 25      |      | 25      |     | 22      |      | 20      |           | 17      |          | 15       |  | 12      |  | 9       |  | 7       |  | 4       |  | 2       |  | 30 |  | Mo |

31.

Januar      Februar      März      April      Mai      Juni      Juli      August      September      Oktober      November      Dezember      Dezember