Menstruationskalender (28 Tage Skala - 2020)

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

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