

# Menstruationskalender (28 Tage Skala - 2023)



Akupunktur & Chinesische Medizin  
 Cornelia Vollmar - Heilpraktikerin  
 Kleinfeldchensweg 35a - 51109 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	November													
Do	29. Dez		26		23		20		18		15		13		10		7		5		2		30		Do	
Fr	30		27		24		21		19		16		14		11		8		6		3		01. Dez		Fr	
Sa	31		28		25		22		20		17		15		12		9		7		4		2		Sa	
So	01. Jan		29		26		23		21		18		16		13		10		8		5		3		So	
Mo	2		30		27		24		22		19		17		14		11		9		6		4		Mo	
Di	3		31		28		25		23		20		18		15		12		10		7		5		Di	
Mi	4	01. Feb		01. Mrz		29		26		24		21		19		16		13		11		8		6		Mi
Do	5		2		2		30		27		25		22		20		17		14		12		9		Do	
Fr	6		3		3		31		28		26		23		21		18		15		13		10		Fr	
Sa	7		4		4		01. Apr		29		27		24		22		19		16		14		11		Sa	
So	8		5		5		2		30		28		25		23		20		17		15		12		So	
Mo	9		6		6		3		01. Mai		29		26		24		21		18		16		13		Mo	
Di	10		7		7		4		2		30		27		25		22		19		17		14		Di	
Mi	11		8		8		5		3		31		28		26		23		20		18		15		Mi	
Do	12		9		9		6		4		01. Jun		29		27		24		21		19		16		Do	
Fr	13		10		10		7		5		2		30		28		25		22		20		17		Fr	
Sa	14		11		11		8		6		3		01. Jul		29		26		23		21		18		Sa	
So	15		12		12		9		7		4		2		30		27		24		22		19		So	
Mo	16		13		13		10		8		5		3		31		28		25		23		20		Mo	
Di	17		14		14		11		9		6		4		01. Aug		29		26		24		21		Di	
Mi	18		15		15		12		10		7		5		2		30		27		25		22		Mi	
Do	19		16		16		13		11		8		6		3		31		28		26		23		Do	
Fr	20		17		17		14		12		9		7		4		01. Sep		29		27		24		Fr	
Sa	21		18		18		15		13		10		8		5		2		30		28		25		Sa	
So	22		19		19		16		14		11		9		6		3		01. Okt		29		26		So	
Mo	23		20		20		17		15		12		10		7		4		2		30		27		Mo	
Di	24		21		21		18		16		13		11		8		5		3		31		28		Di	
Mi	25		22		22		19		17		14		12		9		6		4		01. Nov		29		Mi	

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