

# Menstruationskalender (28 Tage Skala - 2024)



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

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

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

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

30	
31	