Akupunktur & Chinesische Medizin
Cornelia Vollmar - Heilpraktikerin
Kleinfeldchensweg 35a, 51109 Köln
Tel. 0221 / 788 68 33
info@praxis-vollmar.de

Zykluskurve / Basal - Temperaturkurve

Name: ____________________

Monat / Jahr: ____________________

Zykluslänge: ____________________ Tage

Messung täglich zur selben Uhrzeit,

VOR dem ersten Aufstehen.

Immer mit derselben Methode

- [ ] **oral, 5 Minuten**
- [ ] **vaginal, 3 Minuten**
- [ ] **rektal, 3 Minuten**

Bitte am Tagesdatum notieren:

- veränderte Schlafdauer,
- Messzeit um mehr als 1 Std. verändert
- Abweichungen wie Alkohol, Erkältung

	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	
Datum																																									
Wochentag																																									
°C 37,5																																									37,5
37,4																																									37,4
37,3																																									37,3
37,2																																									37,2
37,1																																									37,1
37,0																																									**37,0**
36,9																																									36,9
36,8																																									36,8
36,7																																									36,7
36,6																																									36,6
36,5																																									**36,5**
36,4																																									36,4
36,3																																									36,3
36,2																																									36,2
36,1																																									36,1
36,0																																									**36,0**
35,9																																									35,9
35,8																																									35,8
35,7																																									35,7
35,6																																									35,6
35,5																																									35,5
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	

Blutung	regelstark																																								
	Schmierblutung																																								
Schleim	kein Schleim																																								
	spinnbar bis zäh																																								
	Ausfluss																																								
Computer	Eisprungsymbol, LH-Test																																								
Medikamente	z. B. Schmerz-, Entzündung-, Fieber-																																								
Verkehr																																									