

Erstelle Deine Temperaturkurve!

Diese Methode kann helfen, die fruchtbaren Tage zu bestimmen. Der Eisprung erfolgt etwa 3 Tage vor der ersten höheren Messung bis 2 Tage nach dem ersten Temperaturanstieg. Messe Deine Körpertemperatur immer morgens und nüchtern. Zyklustag 1 ist der erste Blutungstag der Menstruation. Dein Frauenarzt wird Dir bei der Auswertung der Temperaturkurven sicherlich gerne behilflich sein!



		Wochentag	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												
Name		37,4																																																				
		37,3																																																				
Zeitraum		37,2																																																				
		37,1																																																				
Besonderheiten (Ovulations-/Schwangerschaftstest, Stress, Krankheit, Urlaub ...)		37,0																																																				
		36,9																																																				
		36,8																																																				
		36,7																																																				
		36,6																																																				
		36,5																																																				
		36,4																																																				
		36,3																																																				
		36,2																																																				
		36,1																																																				
		36,0																																																				
		35,9																																																				
	35,8																																																					
	35,7																																																					
	35,6																																																					
	35,5																																																					
Blutung	Menstruation																																																					
	Schmierblutung																																																					
Verkehr																																																						
Schleim	kein/wenig Schleim, trocken																																																					
	zäher Schleim																																																					
	optimal (reichlich, flüssig, spinnbar)																																																					
Muttermund	X (geschlossen), O (offen)																																																					