Akupunktur & Chinesische Medizin
Cornelia Vollmar - Heilpraktikerin
Bernhardstraße 15, 50968 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

	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																																															