

# Menstruationskalender (28 Tage Skala - 2018)



Akupunktur & Chinesische Medizin  
 Cornelia Vollmar - Heilpraktikerin  
 Bernhardstraße 15, 50968 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		26		23		21		18		16		13		10		8		5		3		Mo
Di	2		30		27		27		24		22		19		17		14		11		9		6		4		Di
Mi	3		31		28		28		25		23		20		18		15		12		10		7		5		Mi
Do	4		01. Feb		01. Mrz		29		26		24		21		19		16		13		11		8		6		Do
Fr	5		2		2		30		27		25		22		20		17		14		12		9		7		Fr
Sa	6		3		3		31		28		26		23		21		18		15		13		10		8		Sa
So	7		4		4		01. Apr		29		27		24		22		19		16		14		11		9		So
Mo	8		5		5		2		30		28		25		23		20		17		15		12		10		Mo
Di	9		6		6		3		01. Mai		29		26		24		21		18		15		12		10		Di
Mi	10		7		7		4		2		30		27		25		22		19		16		13		11		Mi
Do	11		8		8		5		3		31		28		26		23		20		17		14		12		Do
Fr	12		9		9		6		4		01. Jun		29		27		24		21		18		15		13		Fr
Sa	13		10		10		7		5		2		30		28		25		22		19		16		14		Sa
So	14		11		11		8		6		3		01. Jul		29		26		23		20		17		15		So
Mo	15		12		12		9		7		4		2		30		27		24		21		18		16		Mo
Di	16		13		13		10		8		5		3		31		28		25		22		19		17		Di
Mi	17		14		14		11		9		6		4		01. Aug		29		26		23		20		18		Mi
Do	18		15		15		12		10		7		5		2		30		27		24		21		19		Do
Fr	19		16		16		13		11		8		6		3		31		28		25		22		20		Fr
Sa	20		17		17		14		12		9		7		4		01. Sep		29		26		23		21		Sa
So	21		18		18		15		13		10		8		5		2		30		27		24		22		So
Mo	22		19		19		16		14		11		9		6		3		01. Okt		29		26		24		Mo
Di	23		20		20		17		15		12		10		7		4		2		30		27		25		Di
Mi	24		21		21		18		16		13		11		8		5		3		31		28		26		Mi
Do	25		22		22		19		17		14		12		9		6		4		01. Nov		29		27		Do
Fr	26		23		23		20		18		15		13		10		7		5		2		30		28		Fr
Sa	27		24		24		21		19		16		14		11		8		6		3		01. Dez		29		Sa
So	28		25		25		22		20		17		15		12		9		7		4		2		30		So

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