

Menstruationskalender (28 Tage Skala - 2021)



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

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