

Menstruationskalender (28 Tage Skala - 2022)



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