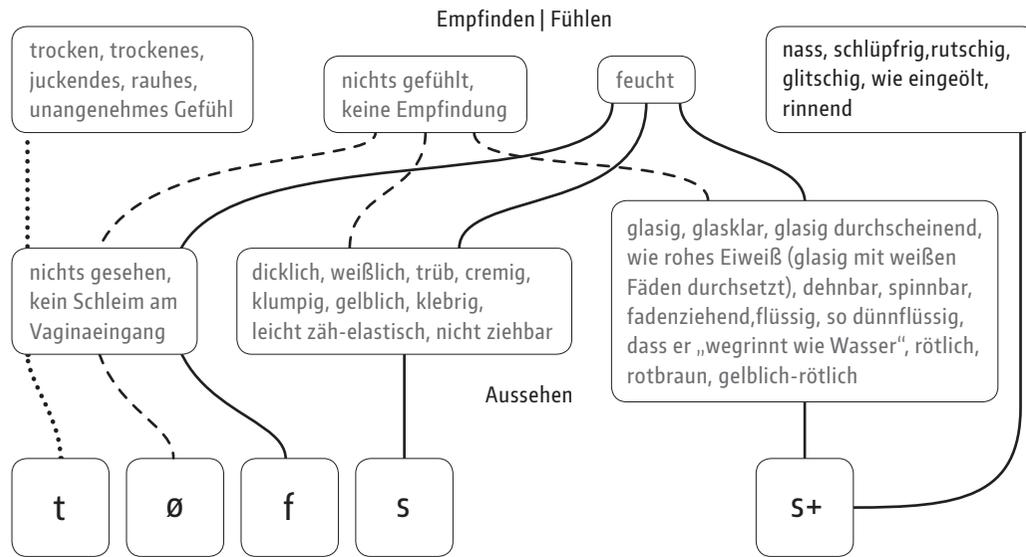


- S 1 - Übersichten
- S 2+3 - Zyklustabelle + Rückseite für Notizen
- S 4+5 - Erweiterung Zyklustabelle zum Ankleben + Rückseite für Notizen

Übersicht Schleimkürzel



Rundungstabelle

gemessen gerundet		gemessen gerundet		gemessen gerundet		gemessen gerundet	
35,98		36,38		36,78		37,18	
35,99		36,39		36,79		37,19	
36,00	36,00	36,40	36,40	36,80	36,80	37,20	37,20
36,01		36,41		36,81		37,21	
36,02		36,42		36,82		37,22	
36,03		36,43		36,83		37,23	
36,04		36,44		36,84		37,24	
36,05	36,05	36,45	36,45	36,85	36,85	37,25	37,25
36,06		36,46		36,86		37,26	
36,07		36,47		36,87		37,27	
36,08		36,48		36,88		37,28	
36,09		36,49		36,89		37,29	
36,10	36,10	36,50	36,50	36,90	36,90	37,30	37,30
36,11		36,51		36,91		37,31	
36,12		36,52		36,92		37,32	
36,13		36,53		36,93		37,33	
36,14		36,54		36,94		37,34	
36,15	36,15	36,55	36,55	36,95	36,95	37,35	37,35
36,16		36,56		36,96		37,36	
36,17		36,57		36,97		37,37	
36,18		36,58		36,98		37,38	
36,19		36,59		36,99		37,39	
36,20	36,20	36,60	36,60	37,00	37,00	37,40	37,40
36,21		36,61		37,01		37,41	
36,22		36,62		37,02		37,42	
36,23		36,63		37,03		37,43	
36,24		36,64		37,04		37,44	
36,25	36,25	36,65	36,65	37,05	37,05	37,45	37,45
36,26		36,66		37,06		37,46	
36,27		36,67		37,07		37,47	
36,28		36,68		37,08		37,48	
36,29		36,69		37,09		37,49	
36,30	36,30	36,70	36,70	37,10	37,10	37,50	37,50
36,31		36,71		37,11		37,51	
36,32		36,72		37,12		37,52	
36,33		36,73		37,13			
36,34		36,74		37,14			
36,35	36,35	36,75	36,75	37,15	37,15		
36,36		36,76		37,16			
36,37		36,77		37,17			

Übersicht Sonderregeln

Temperatur	Schleim
1) Ist die 3hM nicht 0,2°C höher als die Hilfslinie (HiLi) muss ein 4ter Wert abgewartet werden, der ebenfalls über der HiLi liegt, aber nicht unbedingt 0,2°C höher als die HiLi.	Tritt vor abgeschlossener
2) Zwischen den 3 erforderlichen höheren Messungen kann eine unter oder auf die HiLi fallen. Dieser Wert wird nicht gezählt und auch nicht umrandet.	1) Schleim-Auswertung oder 2) Temperatur-Auswertung wieder die gleiche Schleimhöhepunkt (SH) auf, muss mit der Schleimauswertung neu begonnen werden.

Zyklus #	Datum	Messung	wo	min	früheste 1hM	Minus 8	Beobachtung für																																				
Geschlechtsverkehr																																											
Barrieremethode																																											
MuMu Festigkeit																																											
Öffnung + Lage																																											
natürlich-informiert.de • melamint.net	Aussehen																																										
	Empfinden																																										
Mens + Schleim																																											
< 37,52°	37,5°																																										
< 37,47°																																											
< 37,42°	37,4°																																										
< 37,37°																																											
< 37,32°	37,3°																																										
< 37,27°																																											
< 37,22°	37,2°																																										
< 37,17°																																											
< 37,12°	37,1°																																										
< 37,07°																																											
< 37,02°	37,0°																																										
< 36,97°																																											
< 36,92°	36,9°																																										
< 36,87°																																											
< 36,82°	36,8°																																										
< 36,77°																																											
< 36,72°	36,7°																																										
< 36,67°																																											
< 36,62°	36,6°																																										
< 36,57°																																											
< 36,52°	36,5°																																										
< 36,47°																																											
< 36,42°	36,4°																																										
< 36,37°																																											
< 36,32°	36,3°																																										
< 36,27°																																											
< 36,22°	36,2°																																										
< 36,17°																																											
< 36,12°	36,1°																																										
< 36,07°																																											
< 36,02°	36,0°																																										
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	41	42	
Datum																																											
Wochentag																																											
Messuhrzeit																																											
Störungen																																											
Besonderheiten																																											
Medikamente																																											

Zyklus #	Datum	Messung	wo	min	früheste 1hM	Minus 8	Beobachtung für
1			15				29
-			-				-
-			-				-
2			16				30
-			-				-
-			-				-
3			17				31
-			-				-
-			-				-
4			18				32
-			-				-
-			-				-
5			19				33
-			-				-
-			-				-
6			20				34
-			-				-
-			-				-
7			21				35
-			-				-
-			-				-
8			22				36
-			-				-
-			-				-
9			23				37
-			-				-
-			-				-
10			24				38
-			-				-
-			-				-
11			25				39
-			-				-
-			-				-
12			26				40
-			-				-
-			-				-
13			27				41
-			-				-
-			-				-
14			28				42
-			-				-
-			-				-

Orientierungshilfe
umschlagen (nicht knicken)

37,5°
37,4°
37,3°
37,2°
37,1°
37,0°
36,9°
36,8°
36,7°
36,6°
36,5°
36,4°
36,3°
36,2°
36,1°
36,0°

Orientierungshilfe
umschlagen (nicht knicken)

43	58	73
-	-	-
-	-	-
44	59	74
-	-	-
-	-	-
45	60	75
-	-	-
-	-	-
46	61	76
-	-	-
-	-	-
47	62	77
-	-	-
-	-	-
48	63	78
-	-	-
37,5°	-	-
37,4°	-	-
37,3°	49	79
37,2°	-	-
-	-	-
37,1°	-	-
37,0°	50	80
-	-	-
36,9°	-	-
36,8°	51	81
36,7°	-	-
-	-	-
36,6°	-	-
36,5°	52	82
-	-	-
36,4°	-	-
36,3°	53	83
36,2°	-	-
-	-	-
36,1°	-	-
36,0°	54	84
-	-	-
-	-	-
55	70	85
-	-	-
-	-	-
56	71	86
-	-	-
-	-	-
57	72	87
-	-	-
-	-	-