

HEY DU,

ein sorgfältig geführter Zykluskalender hilft dir und deinem Frauenarzt, sich ein genaues Bild über deinen Zyklus zu verschaffen und dich somit bestmöglich zu betreuen.

Also packe diesen direkt für deinen nächsten Arztbesuch in deine Tasche.

Dein Team von



MEHR INFOS

findest du auf unserer Website



ARZTTERMINE

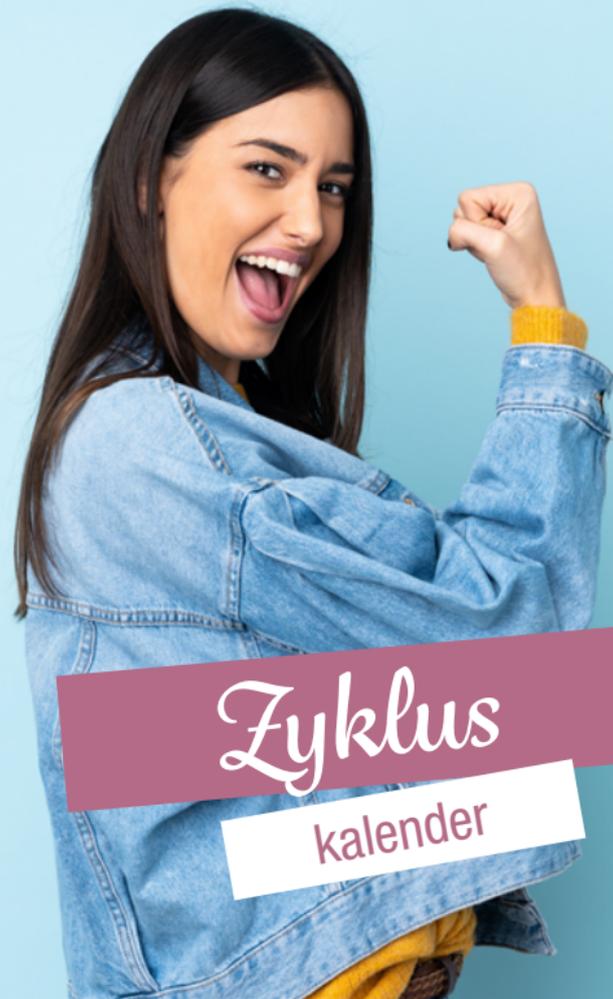
| Wochentag | | | | | Datum | Uhrzeit |
|-----------|----|----|----|----|-------|---------|
| Mo | Di | Mi | Do | Fr | | |
| Mo | Di | Mi | Do | Fr | | |
| Mo | Di | Mi | Do | Fr | | |

Falls du Termine nicht einhalten kannst, bitten wir um rechtzeitige Absage.



Josef-Dietzgen-Straße 3
53773 Hennef
Telefon: 0 22 42/87 40-0
Fax: 0 22 42 87/40-499

cil-b1611zykluskalender-240101-01



Zyklus

kalender

Trage das Datum des ersten Tages deiner Menstruation ein – Ein neuer Zyklus beginnt. Trage Länge und Intensität der Blutung ein und beobachte während des Zyklus deine Symptome und notiere diese am jeweiligen Tag. Hilfreich hierfür sind die Symbole in der unten aufgeführten Legende.

Jahr: _____

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

- B** = Brustspannen/-schmerzen
- D** = Durchfall
- E** = Erbrechen
- K** = Kopfschmerzen

- U** = Unterleibsschmerzen
- P** = Beginn Pilleneinnahme
- Z** = Zwischenblutung
- V** = Pille vergessen

-  schwach
-  normal
-  stark