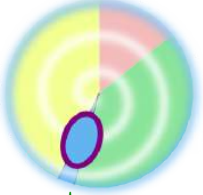




# BONUS Übung 7a



Hochlage im vorigen Zyklus

Temperaturmessung:

- oral
- vaginal
- rektal

Thermometer:

- analog
- digital
- iButton....

Kinderwunsch:

- ja
- nein
- egal

Zyklus-Nr.: 4

1. hM: .....

Störungen  
Besonderheiten

Messzeit 5 Uhr

Mittelschmerz 37,5

Brustsymptom 37,4

37,3

37,2

Zervixschleim (t,ø,f,S,S)

37,1

Basaltemperatur [°C]

37,0

36,9

36,8

36,7

36,6

36,5

36,4

36,3

36,2

36,1

36,0

f.1.hM .....

minus 8

= .....

## Nach Absetzen der Hormonspritze am 8.12.14

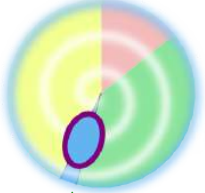
1. Trage die Zervixschleim Abkürzungen ein!
2. Werte den Zervixschleim und die Temperatur aus!
3. Bestimme Anfang UND Ende der fruchtbaren Zeit!

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					
Datum: 2015 / Aug	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Blutung																																													
Sex X/(X)																																													
Fruchtbarkeit																																													
Zervixschleim	gefühl																																												
	gesehen																																												
Mutter- mund	Lage+ Öffnung																																												
	weich/hart																																												

1.hM =  
Die erste höhere  
Messung in diesem  
Zyklus

f.1.hM =  
Die früheste erste  
höhere Messung aus  
den vorangegangenen  
Zyklen

# BONUS Übung 7b



Hochlage im  
vorigen Zyklus

Temperaturmessung:

- oral
- vaginal
- rektal

Thermometer:

- analog
- digital
- iButton....

Kinderwunsch:

- ja
- nein
- egal

Zyklus-Nr.: 4

1. hM: .....

Störungen  
Besonderheiten

Messzeit 5 Uhr

Mittelschmerz 37,5

Brustsymptom B B B B M

37,4

37,3

Zervixschleim

(t,ø,f,S,S)

Basaltemperatur [°C] 37,0

36,9

36,8

36,7

36,6

36,5

36,4

36,3

36,2

36,1

36,0

f.1.hM .....

minus 8

= .....

41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59

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

Datum: 2015/Sep 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5

Blutung

Sex X/(X)

Fruchtbarkeit

geföhlt

gesehen

Lage+

Öffnung

weich/hart

W W W h h w h h h h w h h h w h h h

W W W h h w h h h h w h h h w h h h

W W W h h w h h h h w h h h w h h h

W W W h h w h h h h w h h h w h h h

W W W h h w h h h h w h h h w h h h

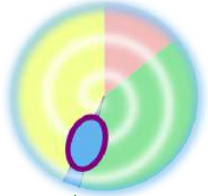
W W W h h w h h h h w h h h w h h h

W W W h h w h h h h w h h h w h h h

## Nach Absetzen der Hormonspritze am 8.12.14

1. Trage die Zervixschleim Abkürzungen ein!
2. Werte den Zervixschleim und die Temperatur aus!
3. Bestimme Anfang UND Ende der fruchtbaren Zeit!

# BONUS Übung 8



Hochlage im  
vorigen Zyklus

Temperaturmessung:

- oral
- vaginal
- rektal

Thermometer:

- analog
- digital
- iButton....

Kinderwunsch:

- ja
- nein
- egal

Zyklus-Nr.: ..7.....

1. hM: .....

Störungen  
Besonderheiten

Frühschicht 6-15  
Freizeit  
Freizeit  
Nachtschicht 21-6  
Freizeit  
Freizeit  
Frühschicht 6-15

Messzeit

4  
4 4 13  
4 4 4

Mittelschmerz

37,5  
M

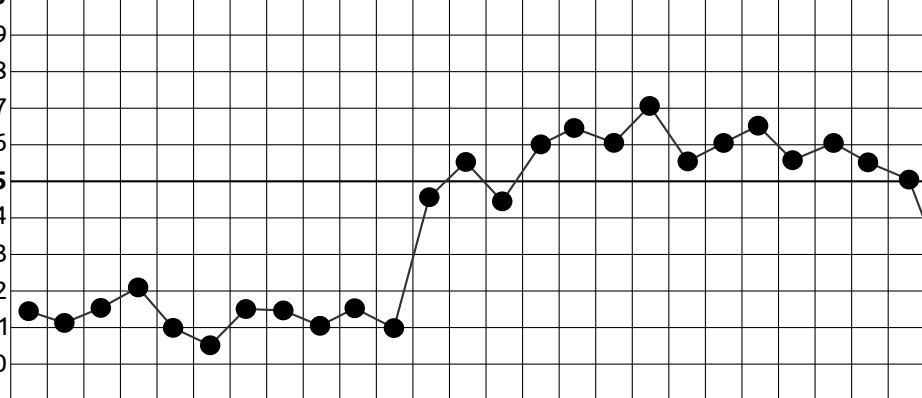
Brustsymptom

37,4  
B B B B B B B B B B B B

Zervixschleim

(t,ø,f,S,S)  
37,3  
37,2  
37,1  
37,0

Basaltemperatur [°C]



**iButton bei Schichtarbeit und Muttermund**  
1. Werte den Muttermund und die Temperatur aus!  
2. Bestimme Anfang UND Ende der fruchtbaren Zeit!

f.1.hM 11.....  
minus 8  
= .....

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

Datum: 2016 / JUN 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Blutung ||||| ||||| ||||| ||||| ||||| |||||

Sex X/(X)

Fruchtbarkeit

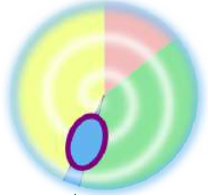
**Zervixschleim**  
gefühlte  
gesehen

**Muttermund**  
Lage+ Öffnung  
weich/hart  
W W W W h h W W W W W W W h h h h h h h h h h h h W W





# BONUS Übung 11



Hochlage im vorigen Zyklus

### Temperaturmessung:

- oral
- vaginal
- rektal

### Thermometer:

- analog
- digital
- .....

### Kinderwunsch:

- ja
- nein
- egal

Zyklus-Nr.: 2

1. hM: .....

Störungen  
Besonderheiten

Alkohol

Messzeit 7-8 Uhr

9

9

10

Basaltemperatur [°C]

- Mittelschmerz 37,5
- Brustsymptom 37,4
- 37,3
- 37,2
- Zervixschleim (t,ø,f,S,S) 37,1
- 37,0**
- 36,9
- 36,8
- 36,7
- 36,6
- 36,5**
- 36,4
- 36,3
- 36,2
- 36,1
- 36,0

f.1.hM 14

minus 8

= .....

36,54 36,52 36,49 36,47 36,36 36,41 36,68 36,50 36,77 36,45 36,43 36,55 36,71 36,74 36,79 37,02 36,86 36,97 37,04 36,99 36,97 36,84 36,88 36,92 36,79 36,85 36,64

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

Datum: 2016 / Mai 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Blutung

Sex X/(X)

Fruchtbarkeit

Zervixschleim

gefühl

gesehen

Mutter-  
mund

Lage+  
Öffnung

weich/hart

1.hM =  
Die erste höhere  
Messung in diesem  
Zyklus

f.1.hM =  
Die früheste erste  
höhere Messung aus  
den vorangegangenen  
Zyklen

### Temperaturrundung

1. Runde die Temperaturwerte und trage sie ein!
2. Beachte die Messzeiten & Besonderheiten.
3. Werte die Temperaturkurve aus!

