

FemNaturBalance

Zyklusbeobachtung & Basaltemperaturkurve
kontakt@femnaturbalance.de

Name: _____ Zyklusdatum: _____ Bemerkungen:

Symptom / Tag	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
Basaltemperatur (°C)																															
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																															
Blutung																															
Zervixschleim																															
Stimmungs - schwankungen																															
Wasser - einlagerungen																															
Kopfschmerzen																															
Völlegefühl																															
Reizbarkeit																															
Depressive Verstimmung																															
Innere Unruhe																															
Angstzustände																															
Verstopfung																															

Dieser Beobachtungsbogen dient der Unterstützung des eigenen Zyklusverständnisses und ersetzt keine medizinische Diagnose.