

Zyklusprotokoll

Heilpraxis Thiele | Kirchheimer Str. 42 | 70619 Stuttgart | 0711-16 222 44 | info@heilpraxis-thiele.de



Start-Datum: _____ Vorname: _____ Nachname: _____ Alter: _____

Bitte beachten: Messen Sie die Temperatur mit einem Basalthermometer im Mund und vaginal morgens vor dem Aufstehen eine Minute lang, auch wenn das Thermometer vorher piept. Geben Sie anhand der untenstehenden Bewertungslegende an, welche Symptome im Zyklusverlauf auftreten.

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
Temp. im Mund																												
Temp. vaginal																												
Nah am Wasser gebaut																												
Deprimiert																												
Gereizt / reizbar																												
Wutgefühle																												
Gute Laune																												
Energielevel 1 - 10																												
Nervöse Unruhe																												
Angstgefühle / Ängste																												
Schlafprobleme																												
Libido																												
Schmierblutungen																												
Menstruationsblutung																												
Zervixschleim																												
Wassereinlagerungen																												
Empfindliche Brüste																												
Unreine Haut																												

Bewertungslegende: \triangle = leicht / schwach | \circ = mittel | \square = stark | \times = sehr stark

Herzlichen Dank für das Ausfüllen dieses Protokolls!