








































































































1. Monat

Datum	Kette	Zyklustag	Zyklusphase - mögliche Symptome und Beschwerden	Fingerprobe Scheidenausgang	Persönliche Wahrnehmung
		1.	1. Tag der Regelblutung starke Blutungen, manchmal Übelkeit, Unterleibsschmerzen		
		2.			
		3.			
		4.			
		5.	noch Schmierblutungen, aber beginnendes Wohlbefinden		
		6.	Östrogenphase schöne Haut, gesteigerte Aktivität		
		7.			
		8.	noch unfruchtbare Tage, aber: Ausnahmen sind möglich		
		9.			
		10.	Beginn der voraussichtlich fruchtbaren Tage		
		11.			
		12.	Eisprungphase Sehr fruchtbare Tage Achten auf Zervixschleim, Aufwachttemperatur, Brustspannungen, eventuell Mittelschmerz, entspricht dem Eisprung.		
		13.			
		14.			
		15.			
		16.			
		17.	noch fruchtbare Tage		
		18.			
		19.	Beginn der voraussichtlich unfruchtbaren Tage aber: Ausnahmen sind möglich		
		20.			
		21.			
		22.	Gelbkörperhormonphase Bei vielen Frauen beginnendes Unwohlgefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen, Spannungen in den Brüsten, unreine Haut		
		23.			
		24.			
		25.			
		26.			
		27.	Ende eines durchschnittlichen Menstruationszyklus		
		28.			
		29.	Auch längere Zyklen sind möglich		
		30.			

2. Monat

Datum	Kette	Zyklustag	Zyklusphase - mögliche Symptome und Beschwerden	Fingerprobe Scheidenausgang	Persönliche Wahrnehmung
		1.	1. Tag der Regelblutung starke Blutungen, manchmal Übelkeit, Unterleibsschmerzen		
		2.			
		3.			
		4.			
		5.	noch Schmierblutungen, aber beginnendes Wohlbefinden		
		6.	Östrogenphase schöne Haut, gesteigerte Aktivität		
		7.			
		8.	noch unfruchtbare Tage, aber: Ausnahmen sind möglich		
		9.			
		10.	Beginn der voraussichtlich fruchtbaren Tage		
		11.			
		12.	Eisprungphase Sehr fruchtbare Tage Achten auf Zervixschleim, Aufwachttemperatur, Brustspannungen, eventuell Mittelschmerz, entspricht dem Eisprung.		
		13.			
		14.			
		15.			
		16.			
		17.	noch fruchtbare Tage		
		18.			
		19.	Beginn der voraussichtlich unfruchtbaren Tage aber: Ausnahmen sind möglich		
		20.			
		21.			
		22.	Gelbkörperhormonphase Bei vielen Frauen beginnendes Unwohlgefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen, Spannungen in den Brüsten, unreine Haut		
		23.			
		24.			
		25.			
		26.			
		27.	Ende eines durchschnittlichen Menstruationszyklus		
		28.			
		29.	Auch längere Zyklen sind möglich		
		30.			

Merke: Mädchen sollten den Kalender erst ein Jahr nach der ersten Menstruationsblutung verwenden, wenn der Zyklus annähernd regelmäßig ist. Bei Anwendung der Pille oder anderer hormoneller Verhütungsmittel, die alle Zyklussymptome unterdrücken, ist diese Zyklusbeobachtung allerdings nicht möglich.

Achtung: Zyklusbewusstsein ist keine Schwangerschaftsverhütung!

Informationen über AKTION REGEN auf: www.aktionregen.at