

## 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

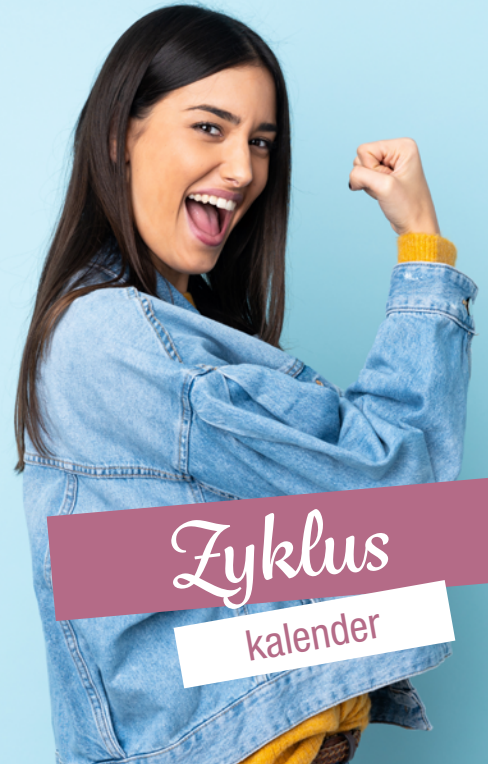
Wochentag		Datum		Uhrzeit
Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr

*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