

## TERMINÜBERSICHT

.....  
Datum

Uhrzeit

.....  
Datum

Uhrzeit

.....  
Datum

Uhrzeit

## PRAXISSTEMPEL

## KEINE LUST AUF NOCH EINE (ZYKLUS-)APP? VERSTEHEN WIR!

Liebe Patientin,

ein sorgfältig geführter Zykluskalender hilft Dir einen besseren Überblick über Deinen Menstruationszyklus zu bekommen. Und nicht nur Dir – auch Dein(e) GynäkologIn hat dadurch einen umfassenden Überblick über Deinen Zyklus und mögliche Begleitbeschwerden.

Bring den Zykluskalender bestenfalls zu jeder Untersuchung mit.

Du willst mehr über Deinen Zyklus und die Pille erfahren?

Schau doch mal vorbei:



Aristo Pharma GmbH  
Wallenroder Straße 8–10  
13435 Berlin  
gynaekologie@aristo-pharma.de



50004778/042024

# Zyklus KALENDER

Meine  
Pille

[www.meine-pille.de](http://www.meine-pille.de)

Linke Spalte: Intensität Blutung • Rechte Spalte: zyklusabhängige Beschwerden + Geschlechtsverkehr

## JANUAR

## FEBRUAR

## MÄRZ

## APRIL

## MAI

## JUNI

## JULI

## AUGUST

## SEPTEMBER

## OKTOBER

## NOVEMBER

## DEZEMBER

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Gewicht kg

Blutung: 1 Schwach • 2 Mittel • 3 Stark • Z Zwischen-/Schmierblutung

Beschwerden & Sonstiges: K Kopfschmerzen • Ü Übelkeit • E Erbrechen

M Mittelschmerz • X Pille vergessen • (♥) Sex geschützt • ♥ Sex ungeschützt