

Mein nächster Arztbesuch

1

2

3

4

5

6

Arztstempel

Jetzt App laden!



Unsere Apps bieten viele Funktionen rund um das Thema Verhütung und Informationen zu Zyklus, Pille, Frauenarzt. Sich täglich an die Pilleneinnahme erinnern lassen, einen Zykluskalender online führen, den Frauenarztbesuch planen oder rechtzeitig das nächste Rezept abholen – alles ganz easy.

www.jenapharm.de

Jenapharm

PP-QLA-DE-0137-1

ZYKLUS
KALENDER

1				1				1				1			
2				2				2				2			
3				3				3				3			
4				4				4				4			
5				5				5				5			
6				6				6				6			
7				7				7				7			
8				8				8				8			
9				9				9				9			
10				10				10				10			
11				11				11				11			
12				12				12				12			
13				13				13				13			
14				14				14				14			
15				15				15				15			
16				16				16				16			
17				17				17				17			
18				18				18				18			
19				19				19				19			
20				20				20				20			
21				21				21				21			
22				22				22				22			
23				23				23				23			
24				24				24				24			
25				25				25				25			
26				26				26				26			
27				27				27				27			
28				28				28				28			
29				29				29				29			
30				30				30				30			
31				31				31				31			

1				1				1				1			
2				2				2				2			
3				3				3				3			
4				4				4				4			
5				5				5				5			
6				6				6				6			
7				7				7				7			
8				8				8				8			
9				9				9				9			
10				10				10				10			
11				11				11				11			
12				12				12				12			
13				13				13				13			
14				14				14				14			
15				15				15				15			
16				16				16				16			
17				17				17				17			
18				18				18				18			
19				19				19				19			
20				20				20				20			
21				21				21				21			
22				22				22				22			
23				23				23				23			
24				24				24				24			
25				25				25				25			
26				26				26				26			
27				27				27				27			
28				28				28				28			
29				29				29				29			
30				30				30				30			
31				31				31				31			

1				1				1				1			
2				2				2				2			
3				3				3				3			
4				4				4				4			
5				5				5				5			
6				6				6				6			
7				7				7				7			
8				8				8				8			
9				9				9				9			
10				10				10				10			
11				11				11				11			
12				12				12				12			
13				13				13				13			
14				14				14				14			
15				15				15				15			
16				16				16				16			
17				17				17				17			
18				18				18				18			
19				19				19				19			
20				20				20				20			
21				21				21				21			
22				22				22				22			
23				23				23				23			
24				24				24				24			
25				25				25				25			
26				26				26				26			
27				27				27				27			
28				28				28				28			
29				29				29				29			
30				30				30				30			
31				31				31				31			

Bitte machen Sie Ihre Eintragungen wie folgt:
In die oberen Felder tragen Sie den Monat ein: z. B. Oktober 2021.

Tage, an denen Sie eine Blutung haben,
werden folgendermaßen gekennzeichnet:

schwach	29	✕		
normal	30	✕	✕	
stark	31	✕	✕	✕

In die unteren Felder tragen Sie jeweils die Zeitspanne (Tage)
zwischen dem Beginn der einen und der darauffolgenden
Blutung ein, z. B. 28.