

# ANLEITUNG ZYKLUSDOKUMENTATION

## Warum ist die Dokumentation sinnvoll?

Markiere Deine Blutung- / Menstruationstage von Beginn bis Ende.

Mit einer regelmäßigen Zyklusdokumentation kannst Du nicht nur Deine fruchtbaren Tage bestimmen, sondern auch Dein Training und Deine Belastung optimal an Deinen Zyklus anpassen. So lernst Du, gezielt auf Deinen Körper einzugehen und ihn besser zu verstehen.

## 1. KALENDERTAGE MARKIEREN

**Blutung:** Markiere Deine Blutungs- bzw. Menstruationstage von Beginn bis Ende. Verwende eine spezielle Farbe oder ein Symbol (z. B. ein rotes Kreuz ✘ oder einen roten Tropfen 💧), um diese Tage hervorzuheben.

**Eisprung:** Notiere den ungefähren Tag Deines Eisprungs. Dieser liegt meist etwa 14 Tage vor Deiner nächsten Periode. Um den Eisprung genauer zu bestimmen, kannst Du folgende Methoden nutzen:

- **Basaltemperatur messen:** Messe jeden Morgen vor dem Aufstehen Deine Körpertemperatur (oral, vaginal oder rektal). Nach dem Eisprung steigt sie typischerweise um 0,2–0,5 °C und bleibt bis zur nächsten Menstruation erhöht.
- **Zervixschleim beobachten:** Rund um den Eisprung wird der Zervixschleim klar, flüssig und eiweißähnlich. Er lässt sich zu Fäden ziehen.
- **Ovulationstests:** Diese Tests aus der Drogerie oder Apotheke messen das luteinisierende Hormon (LH) im Urin. Ein LH-Anstieg zeigt an, dass Dein Eisprung in den nächsten 24–36 Stunden bevorsteht.

Markiere den Eisprungtag mit einer anderen Farbe oder einem Symbol (z. B. einem orangenen Punkt 🟧 oder einem orangenen Herz ❤️).

## 2. TRAININGSTAGE FESTHALTEN

- Trage die Tage ein, an denen Du trainierst. Nutze eine weitere Farbe oder ein Symbol (z. B. ein grünes Häkchen ✓ oder einen grünen Punkt ●).
- Notiere auch die Art des Trainings, z. B. **K** für Krafttraining, **A** für Ausdauer oder **R** für regeneratives Training wie Yoga oder Stretching.

## 3. ERHOLUNGSTAGE DOKUMENTIEREN

- Markiere die Tage nach intensiven Trainingseinheiten als Erholungstage (z. B. mit einem gelben Stern ⭐ oder einem gelben Punkt 🟡).
- Schreibe auf, wie sich Dein Körper an diesen Tagen fühlt, und notiere eventuelle Beobachtungen.

## 4. ZUSÄTZLICHE NOTIZEN & SCHLÜSSEL

- Nutze den Platz am Rand für persönliche Notizen über Deine Stimmung, Dein Energilevel oder andere relevante Informationen.
- Falls du Muster in Deinem Zyklus bemerkst (z. B. wiederkehrende Symptome), kannst Du sie im Schlüssel ergänzen, um sie besser zu analysieren.

## 5. REGELMÄSSIGE ÜBERPRÜFUNG

- Schau Dir Dein Dokument regelmäßig an, um Trends und Veränderungen in Deinem Zyklus oder Deiner Trainingsleistung zu erkennen.
- Nutze diese Erkenntnisse, um Deine Aktivitäten besser an Deinen Körper anzupassen.

## 6. FEEDBACK UND ANPASSUNGEN

Wenn Du neue Muster oder Bedürfnisse erkennst, passe Deine Dokumentation entsprechend an.

*„Die Dokumentation hilft Dir, Dein Training entsprechend Deinem natürlichen Energieniveau zu planen“*

### AKZEPTANZ DES ZYKLUS

Jede Phase des Zyklus bringt ihre eigenen Herausforderungen und Stärken mit sich.

Es ist wichtig, Deinen Zyklus kennenzulernen und ihn als Geschenk der Vielfalt zu akzeptieren. Plane Dein Training entsprechend Deiner körperlichen Verfassung und tue das, was sich gut anfühlt.

***Viel Erfolg bei Deiner Zykluskundokumentation!***

*Mit diesem Ansatz gewinnst Du wertvolle Einblicke in Dein Wohlbefinden und kannst Deine Gesundheit gezielt stärken.*

WQMAN IN  
BALANCE

WECHSELLUST STATT  
WECHSELFUST!

by figurscout

DEINE EXPERTIN

BACHELOR OF ARTS  
FITNESSÖKONOMIE

**BIRTE**



# ZYKLUSDOKUMENTATION

## MONATLICHE DOKUMENTATION

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. \_\_\_\_\_

## SCHLÜSSEL



Blutung



Eisprung



Trainingstag

Trainingsart

K= Krafttraining

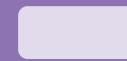
A= Ausdauertraining

R= Regeneratives Training



Erholungstag

## ZYKLUSLÄNGE



TAGE

## INTENSITÄTSSKALA



## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

WOMAN IN  
BALANCE

WECHSELLUST STATT  
WECHSELFUST!

by figurscout