

Obere Reihe

Für die voraussichtlichen ersten Regeltage, die zwischen dem 19. März des laufenden und dem 28. Februar des kommenden Jahres liegen (fallen die Regeltage auf die Tage vom 1. bis 18. August, oder 1. bis 18. Januar, so ist den im Ausschnitt sichtbaren fruchtbaren Tagen je 1 hinzuzurechnen, weil mit Juli und August sowie Dezember und Januar zwei Monate mit je 31 Tagen aufeinanderfolgen)

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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Monate mit 31 Tagen										Monate mit 30 Tagen										Monate mit 31 Tagen																													
(Januar, März, Mai, Juli, August, Oktober, Dezember)										(April, Juni, September, November)										(Jan., März, Mai, Juli, Aug., Okt., Dez.) [wegen 1. bis 18. Januar u. August siehe oben]																													

Mittlere und untere Reihe

Für den voraussichtlichen ersten Regeltag, der zwischen dem 1. März und 19. März liegt

(mittlere Reihe: wenn der Februar 28 Tage hat)

(untere Reihe: wenn der Februar 29 Tage hat [Schaltjahr])

Für den voraussichtlichen ersten Regeltag zwischen dem 1. März und 19. März, wenn der Februar 28 Tage hat

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

Für den voraussichtlichen ersten Regeltag zwischen dem 1. März und 18. März, wenn der Februar 29 Tage hat

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

Die Eintragungen der Regeltage

Zur Ermittlung des Zyklus über wenigstens 12 Monate hinweg:

Der Zyklus wird immer vom 1. Blutungstag bis zum voraussichtlich letzten blutungsfreien Tag (einschließlich) gerechnet.

- 1. Musterbeispiel:
- 2. Zum Eintragen der Regeltage:

Erste Regeltage	Dauer (Zyklus) bis zum nächsten 1. Regeltag (exclus.)
10.1.	29
8.2.	27
7.3.	31
7.4.	29
6.5.	32
7.6.	28
6.7.	28
3.8.	unb.

