

So führen Sie Ihren Zykluskalender richtig:

- A Anfang der Blutung + schwache Blutung
 E Ende der Blutung ++ starke Blutung
 +++ besonders starke Blutung

Jänner	Februar	März	April
SA 1	DI 1	DI 1	FR 1
SO 2	MI 2	MI 2	SA 2
MO 3	DO 3	DO 3	SO 3
DI 4	FR 4	FR 4	MO 4
MI 5	SA 5	SA 5	DI 5
DO 6	SO 6	SO 6	MI 6
FR 7	MO 7	MO 7	DO 7
SA 8	DI 8	DI 8	FR 8
SO 9	MI 9	MI 9	SA 9
MO 10	DO 10	DO 10	SO 10
DI 11	FR 11	FR 11	MO 11
MI 12	SA 12	SA 12	DI 12
DO 13	SO 13	SO 13	MI 13
FR 14	MO 14	MO 14	DO 14
SA 15	DI 15	DI 15	FR 15
SO 16	MI 16	MI 16	SA 16
MO 17	DO 17	DO 17	SO 17
DI 18	FR 18	FR 18	MO 18
MI 19	SA 19	SA 19	DI 19
DO 20	SO 20	SO 20	MI 20
FR 21	MO 21	MO 21	DO 21
SA 22	DI 22	DI 22	FR 22
SO 23	MI 23	MI 23	SA 23
MO 24	DO 24	DO 24	SO 24
DI 25	FR 25	FR 25	MO 25
MI 26	SA 26	SA 26	DI 26
DO 27	SO 27	SO 27	MI 27
FR 28	MO 28	MO 28	DO 28
SA 29	DI 29	DI 29	FR 29
SO 30	MI 30	MI 30	SA 30
MO 31		DO 31	

☾ zunehmender Mond ● Vollmond ☽ abnehmender Mond ○ Neumond

- Widder 21.3.-20.4. Stier 21.4.-20.5. Zwillinge 21.5.-21.6.
 Krebs 22.6.-22.7. Löwe 23.7.-23.8. Jungfrau 24.8.-23.9.
 Waage 24.9.-23.10. Skorpion 24.10.-22.11. Schütze 23.11.-21.12.

Mal	Juni	Juli	August
SO 1	MI 1	FR 1	MO 1
MO 2	DO 2	SA 2	DI 2
DI 3	FR 3	SO 3	MI 3
MI 4	SA 4	MO 4	DO 4
DO 5	SO 5	DI 5	FR 5
FR 6	MO 6	MI 6	SA 6
SA 7	DI 7	DO 7	SO 7
SO 8	MI 8	FR 8	MO 8
MO 9	DO 9	SA 9	DI 9
DI 10	FR 10	SO 10	MI 10
MI 11	SA 11	MO 11	DO 11
DO 12	SO 12	DI 12	FR 12
FR 13	MO 13	MI 13	SA 13
SA 14	DI 14	DO 14	SO 14
SO 15	MI 15	FR 15	MO 15
MO 16	DO 16	SA 16	DI 16
DI 17	FR 17	SO 17	MI 17
MI 18	SA 18	MO 18	DO 18
DO 19	SO 19	DI 19	FR 19
FR 20	MO 20	MI 20	SA 20
SA 21	DI 21	DO 21	SO 21
SO 22	MI 22	FR 22	MO 22
MO 23	DO 23	SA 23	DI 23
DI 24	FR 24	SO 24	MI 24
MI 25	SA 25	MO 25	DO 25
DO 26	SO 26	DI 26	FR 26
FR 27	MO 27	MI 27	SA 27
SA 28	DI 28	DO 28	SO 28
SO 29	MI 29	FR 29	MO 29
MO 30	DO 30	SA 30	DI 30
DI 31		SO 31	MI 31

- Steinbock 22.12.-20.1.
 Wassermann 21.1.-19.2.
 Fische 20.2.-20.3.



September	Oktober	November	Dezember
DO 1	SA 1	DI 1	DO 1
FR 2	SO 2	MI 2	FR 2
SA 3	MO 3	DO 3	SA 3
SO 4	DI 4	FR 4	SO 4
MO 5	MI 5	SA 5	MO 5
DI 6	DO 6	SO 6	DI 6
MI 7	FR 7	MO 7	MI 7
DO 8	SA 8	DI 8	DO 8
FR 9	SO 9	MI 9	FR 9
SA 10	MO 10	DO 10	SA 10
SO 11	DI 11	FR 11	SO 11
MO 12	MI 12	SA 12	MO 12
DI 13	DO 13	SO 13	DI 13
MI 14	FR 14	MO 14	MI 14
DO 15	SA 15	DI 15	DO 15
FR 16	SO 16	MI 16	FR 16
SA 17	MO 17	DO 17	SA 17
SO 18	DI 18	FR 18	SO 18
MO 19	MI 19	SA 19	MO 19
DI 20	DO 20	SO 20	DI 20
MI 21	FR 21	MO 21	MI 21
DO 22	SA 22	DI 22	DO 22
FR 23	SO 23	MI 23	FR 23
SA 24	MO 24	DO 24	SA 24
SO 25	DI 25	FR 25	SO 25
MO 26	MI 26	SA 26	MO 26
DI 27	DO 27	SO 27	DI 27
MI 28	FR 28	MO 28	MI 28
DO 29	SA 29	DI 29	DO 29
FR 30	SO 30	MI 30	FR 30
	MO 31		SA 31