

Cylunia Tracker

Mein Zyklus. Meine Veränderungen. Mein Muster.

*Kleine Schritte.
Mehr Klarheit.
Für dich. ♥*

Zyklusbeginn (1. Blutungstag): _____ | Zykluslänge (voraussichtlich): _____ | Zyklus Nr.: _____



*Jeder
Zyklus
erzählt eine
Geschichte.*

Tag	Datum	Blutung	😊 Stimmung (0–3)	☄ Angst / innere Unruhe (0–3)	⚡ Reizbarkeit (0–3)	☁ Über- forderung (0–3)	🔋 Energie / Erschöpfung (0–3)	❤️ Körperliche Beschwerden (0–3)	Notizen (z. B. besonderer Anlass, Auslöser etc.)
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		🔴 🔴 🔴							
31		🔴 🔴 🔴							
32		🔴 🔴 🔴							
33		🔴 🔴 🔴							
34		🔴 🔴 🔴							
35		🔴 🔴 🔴							

Legende

Blutung (pro Tag ankreuzen)

- 🔴 keine
- 🔴 leicht
- 🔴🔴 mittel
- 🔴🔴🔴 stark

Symptom-Skala (0–3)

- 0 = nicht vorhanden
- 1 = leicht
- 2 = mittel
- 3 = stark

*Du darfst
ehrlich sein.
Hier geht es
nur um dich. ♥*

Mein Zyklus auf einen Blick

Erste Veränderungen bemerkt ab
Zyklustag: _____

Stärkste Beschwerden an
Zyklustag(en): _____

Deutliche Besserung ab
Zyklustag: _____

Beginn der nächsten Blutung
(voraussichtlich): _____

*Muster erkennen
kann der erste Schritt
zu mehr Verständnis sein.*

Was ist mir in diesem Zyklus aufgefallen?

(z. B. besondere Ereignisse, Muster, mögliche Auslöser)

*Verschiedene
Wege. Ein Ziel.
Mehr du. ♥*

