

Willkommen zu deine **Zyklus** Reise!

Schön, dass du hier bist!

Dieser Tracker unterstützt dich dabei, deinen Menstruationszyklus besser zu verstehen – körperlich, emotional und energetisch. Durch tägliches Beobachten entdeckst du Muster, lernst deine Bedürfnisse kennen und stärkst deine Verbindung zu dir selbst.

So nutzt du den Tracker

- Tag & Datum – Zyklustag + Kalenderdatum
- Energielevel – Skala von 1–10
- Körperlich – z. B. kraftvoll, erschöpft, Weite, Spannung
- Mental – z. B. klar, zerstreut, aufschiebend
- Emotional/Spirituell – z. B. freudvoll, sensibel, reflektierend
- Ernährung – z. B. Gelüste, Appetit, Heißhunger
- Blutung & Zervixschleim:
 - Bei Menstruation: Art der Blutung festhalten (stark, mittel, leicht, Schmierblutung, keine)
 - Optional Ausfluss-Qualität beschreiben:
 - Trocken: wenig oder kein Schleim
 - Klebrig: dick, zäh – meist in unfruchtbaren Phasen
 - Cremig: lotionartig, glatt – Hinweis auf steigendes Östrogen
 - Eiweißartig: klar, dehnbar, rutschig – meist rund um die fruchtbare Phase

Tipps für effektives Tracking

- Trage täglich ein, am besten immer zur gleichen Tageszeit, um möglichst genaue Eindrücke zu sammeln.
- Nimm dir am Ende des Zyklus Zeit, dein Tracking zu reflektieren – du wirst Muster und Zusammenhänge erkennen, die dir mehr Klarheit über deinen einzigartigen Zyklus geben.



Zyklus Länge: _____

Zyklus Tracker

Monat: _____

Tag Dat.	EL Physisch/Körperlich	Mental	Emotional	Ernährung	Flow
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					



Zyklus Länge:

Zyklus Tracker

Monat: _____

Tag Dat.	EL Physisch/Körperlich	Mental	Emotional	Ernährung	Flow
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					

