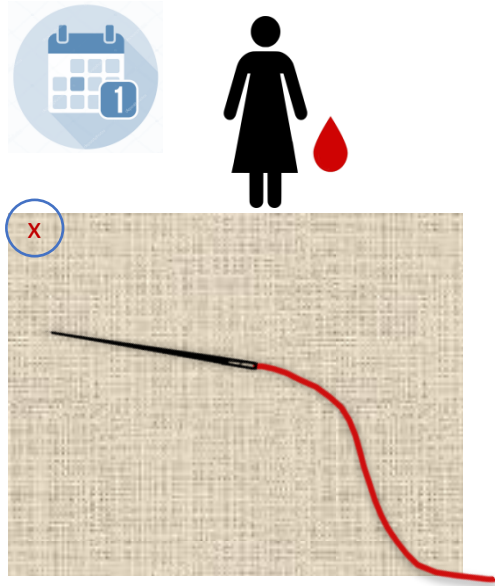
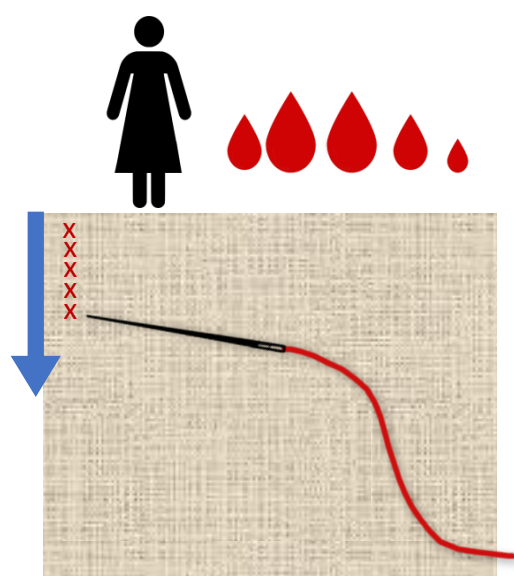


1



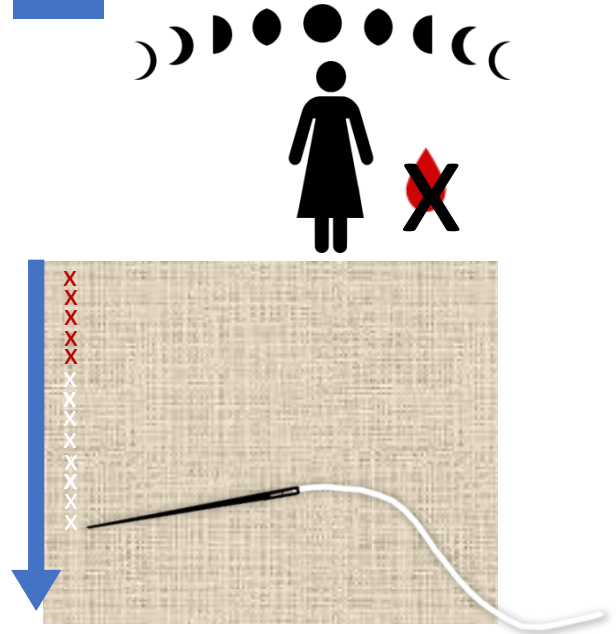
Der Kalender startet mit dem **ersten Tag der Blutung**. Das erste rote Kreuz wird oben links gestickt.

2

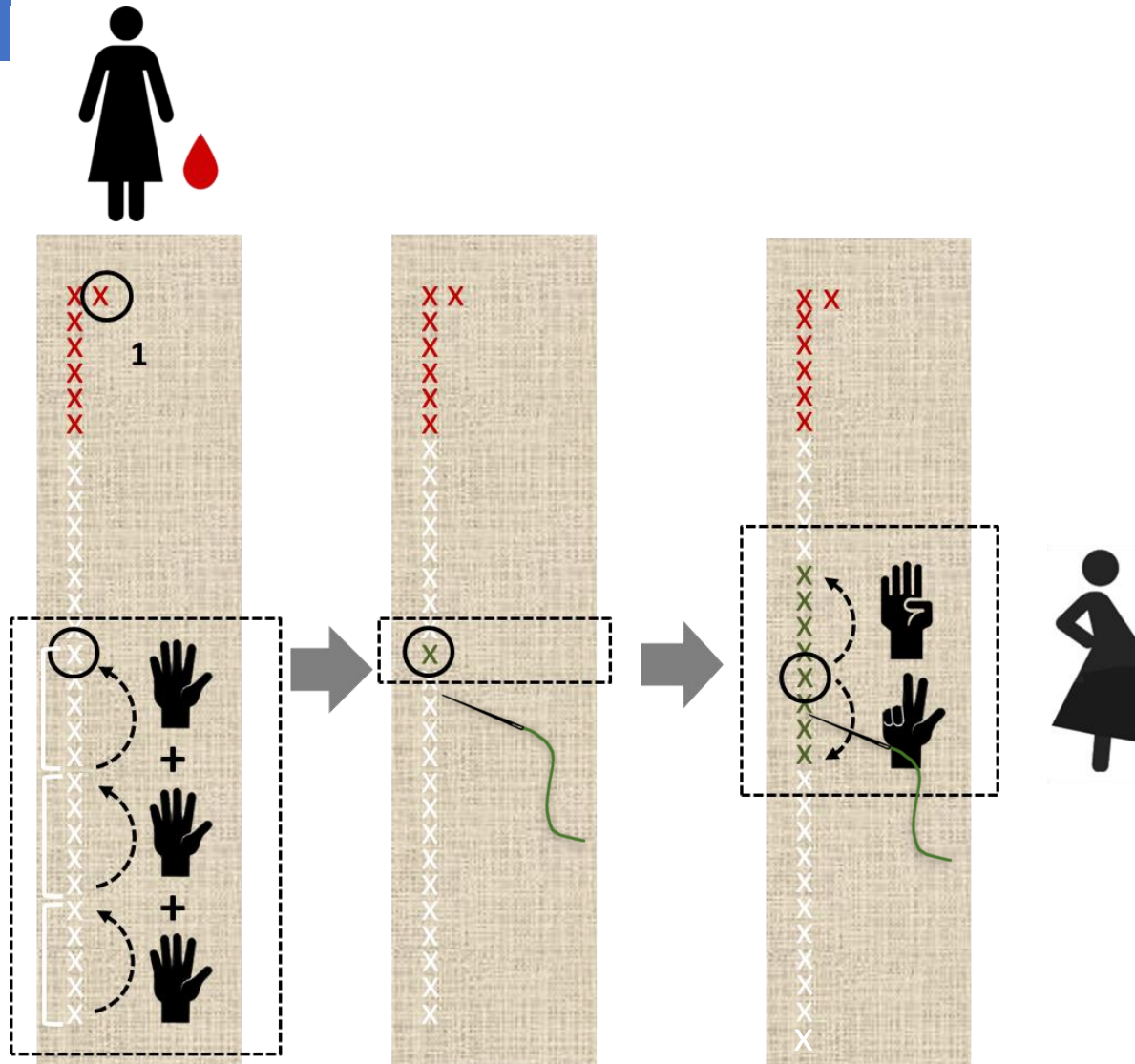


Am zweiten und an jedem weiteren Tag der Blutung wird wieder ein rotes Kreuz gestickt, so dass eine **rote Linie nach unten** entsteht.

3



Am ersten Tag **ohne Blutung** wird darunter ein **weißes Kreuz** gestickt. Dies wird jeden Tag gemacht, bis die nächste Blutung beginnt. Hier endet dann die Linie.

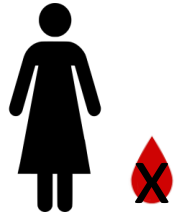


Wenn die **nächste Blutung** beginnt, wird wieder von oben begonnen und eine **neue Linie nach unten gestartet, rechts neben der ersten.**

Es wird zudem die **erste Linie** nochmal bearbeitet, indem man **vom letzten weißen Kreuz aus 15 Tage zurückzählt**. Dieses 15. Kreuz von unten gezählt markiert den wahrscheinlichsten Tag des Eisprungs und wird **mit grünem Garn überstickt**.

Von hier aus werden **drei Kreuze nach unten und vier nach oben** ebenfalls in grüner Farbe nachgestickt. Diese acht grünen Kreuze kennzeichnen die möglichen acht fruchtbaren Tage des letzten Zyklus einer Frau.

5



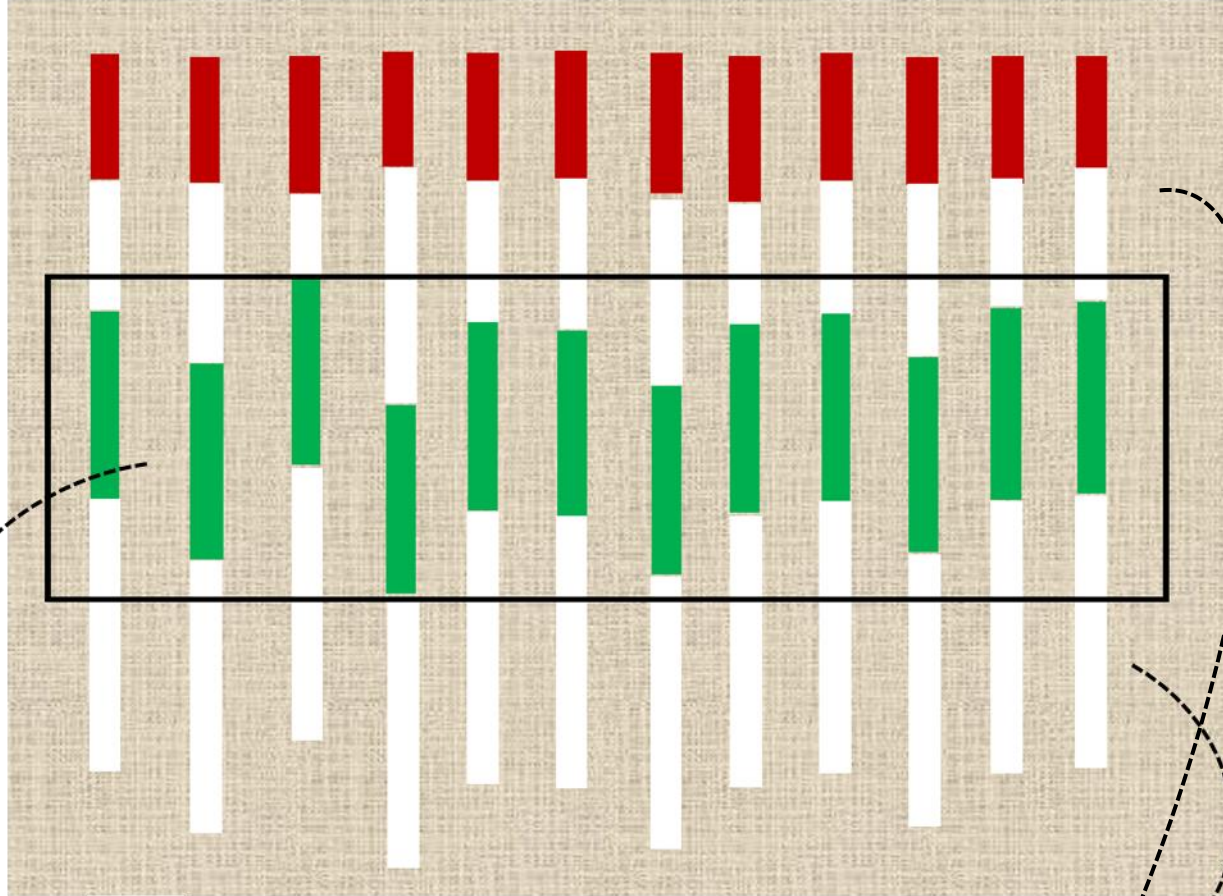
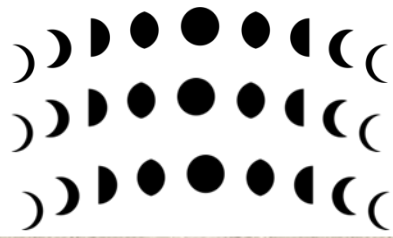
6



Danach geht es wieder mit den weißen Kreuzen weiter, so dass eine zweite Linie entsteht, die wieder zwischen ca. 24 und 36 Kreuzen lang ist, ähnlich der ersten.

Mit jedem Beginn einer Blutung wird eine neue Reihe mit roten, weißen und nachbearbeiteten grünen Kreuzen gestickt. **An diesen grün markierten Tagen hätte diese Frau schwanger werden können.** An allen anderen Tagen ist die Frau mit großer Wahrscheinlichkeit unfruchtbar.

7



Nach nur wenigen Monaten hat die Frau, die ansonsten keine weiteren medizinischen Informationen über ihren Körper besitzt, schon einen sehr guten **Überblick über ihren Zyklus und die damit verbundene Fruchtbarkeit**. Sie lernt sich und die biologischen Rhythmen ihres Körpers kennen, kann sie verstehen und anwenden.

Jede Frau kann so ihren individuellen Zyklus kennenlernen.