# Arbeitsgruppe NFP
# Natürlich und sicher Das Arbeitsheft - Mängelexemplar

## Leseprobe

Natürlich und sicher Das Arbeitsheft - Mängelexemplar
von Arbeitsgruppe NFP
Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.narayana-verlag.de/b22017

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

7 **Einführung**

7 Wie funktioniert NFP/Sensiplan?
7 Die Basaltemperatur
7 Der Zervixschleim
8 Der Gebärmutterhals
8 Sensiplan – Die symptothermale Methode
8 Wie kann Mann/Frau Sensiplan erlernen?
8 Über dieses Arbeitsheft

11 Kapitel 1: Körperbeobachtungen

13 Selbstbeobachten der Körpersignale und Führen eines Zyklusblatt
15 Das Zyklusblatt
16 Beobachten des Zervixschleims und Eintragen ins Zyklusblatt
17 Messen der Basaltemperatur und Eintragen ins Zyklusblatt
17 Wie wird gemessen?
17 Was kann die Temperatur stören bzw. beeinflussen?
17 Besonderheiten bei Digitalthermometern

Eintragen der Zervixschleimbeobachtungen
18 Training 1

Eintragen der Temperatur
20 Training 2 und Lösung Training 1
22 Lösung

Eintragen von Temperatur und Zervixschleimabkürzungen
24 Training 3
26 Lösung

Zervixschleimabkürzungen
28 Training 4
30 Lösung

Temperaturmessung
33 Training 5: Das Quiz zur Temperaturmessung
34 Lösung

35 Beobachten des Gebärmutterhalses und Eintragen ins Zyklusblatt
35 Beobachten weiterer Zeichen und Eintragen ins Zyklusblatt

37 Kapitel 2: Die unfruchtbare Zeit nach dem Eisprung

38 Bestimmen der unfruchtbaren Zeit nach dem Eisprung
38 Auswerten der Zervixschleimbeobachtungen
38 Auswerten der Gebärmutterhalsbeobachtungen
38 Auswerten der Temperaturmessungen
39 Bestimmen der unfruchtbaren Zeit nach dem Eisprung
39 Eine weitere Möglichkeit

Bestimmen des Zervixschleimhöhepunkts
40 Training 6
42 Lösung

Die unfruchtbare Zeit nach dem Eisprung
44 Training 7
46 Lösung
48 Training 8
50 Lösung
52 Training 9
54 Lösung
56 Training 10
58 Lösung
60 Training 11
62 Lösung
64 Training 12
66 Lösung
68 Training 13
70 Lösung
72 Training 14
74 Lösung
76 Training 15
78 Lösung


aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag

81 Kapitel 3: Die unfruchtbare Zeit am Zyklusanfang

82 Bestimmen der unfruchtbaren Zeit am Zyklusanfang
Die unfruchtbare Zeit am Zyklusanfang
84 Training 16
86 Lösung
88 Training 17
90 Lösung
92 Training 18
94 Lösung

Die unfruchtbare Zeit am Zyklusanfang und nach dem Eisprung
96 Training 19a
98 Lösung
100 Training 19b
102 Lösung
104 Training 20
106 Lösung
108 Training 21
110 Lösung
112 Training 22a
114 Lösung
116 Training 22b
118 Lösung

121 Kapitel 4: Zyklusformen & besondere Lebensphasen

122 Zyklusformen
122 Zyklen mit verkürzter Gelbkörperphase
122 Monophasische Zyklen

123 Besondere Lebensphasen
123 Kinderwunsch
123 Nach der Entbindung und in der Stillzeit
123 Wechseljahre
123 Nach Absetzen hormoneller Verhütungsmethoden

Monophasischer Zyklus
124 Training 23
126 Lösung

Verlängerte erste Zyklusphase
128 Training 24
130 Lösung

Verkürzte zweite Zyklusphase
132 Training 25
134 Lösung

Kinderwunsch
136 Training 26a
138 Lösung
140 Training 26b
142 Lösung

Stillzeit
144 Training 27
146 Lösung

Wechseljahre
148 Training 28
150 Lösung

Absetzen von hormonellen Verhütungsmethoden
152 Training 29a
154 Lösung
156 Training 29b
158 Lösung

Zum Abschluss – Gewusst wie!
160 Training 30
162 Lösung
164 Zusätzliche Lösungen zu Kapitel 2
164 Training 8 bis 15


aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag

# Vorwort

Mit Sensiplan, der von der Arbeitsgruppe NFP entwickelten und wissenschaftlich evaluierten natürlichen Methode, existiert nun seit vielen Jahren ein Angebot im Kanon der etablierten Familienplanungsmethoden, das sich im Rahmen der evidence-basierten Medizin sehen lassen kann.

Sensiplan ist nach einer kurzen qualifizierten Einführung in die Selbstbeobachtung und das Regelwerk und mit Unterstützung des Praxisbuchs Natürlich und sicher bereits ab dem ersten Zyklus anwendbar.

Da niemand die für die verschiedenen Lebenssituationen notwendige Erfahrung von heute auf morgen erwerben kann, enthält dieses Arbeitsheft zahlreiche Trainingszyklen zum Erlernen und Üben der Auswertungsregeln enthalten, außerdem Beispiele für jene Zyklussituationen, die im Laufe eines Frauenlebens bedeutsam werden können. Damit ist das Arbeitsheft die notwendige Voraussetzung für eine sichere NFP-Anwendung von Anfang an und die praktische Ergänzung zum Praxisbuch „Natürlich und sicher“, in dem die Methodik und ihre Anwendung in verschiedenen Lebenssituationen ausführlich dargestellt ist.

Das Arbeitsheft ist 1988 erschienen und zehn Jahre später erstmals komplett überarbeitet worden. Die jetzt vorliegende vollständige Überarbeitung greift auf mehr als 20 Jahre Beratungserfahrung der Arbeitsgruppe NFP und ihrer NFP-BeraterInnen und auf über 42.000 Beobachtungszyklen zurück, die im Rahmen des Forschungsprojekts NFP gesammelt und wissenschaftlich ausgewertet worden sind.

Unser Dank gilt Dr. Siegfried Baur und Dr. Ursula Sottong, die gemeinsam mit Regina Jäger das Arbeitsheft komplett überarbeitet und einem vollständig neuen Layout zugeführt haben. Besonders gilt unser Dank auch all denen, die über die Jahre die Arbeit der Arbeitsgruppe NFP ermöglicht und auf die verschiedensten Weisen unterstützt haben, und den Frauen und Männern, die sich mit ihren Zyklen und ihren Erfahrungen in die Arbeit eingebracht haben.

Malteser Arbeitsgruppe NFP
Köln, im April 2012

aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag

# Einführung

**NFP oder genauer Sensiplan ist eine Methode, bei der eine Frau bestimmte Körperzeichen beobachtet, die sich im Laufe des Zyklus verändern. Diese Zeichen ermöglichen einer Frau, ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu bestimmen. Drei Signale sind von entscheidender Bedeutung. Die Veränderungen von**

- **Körpertemperatur**
- **Zervixschleim**
- **Gebärmutterhals / Muttermund**

**Eine Frau, die diese Signale deuten kann, weiß, wann eine Schwangerschaft möglich ist und wann nicht. Sie kann ihrem Kinderwunsch entsprechend mit ihrem Partner Verkehr haben oder nicht. Die Anwendung von Sensiplan setzt voraus, dass sich die Partner abstimmen.**

## Wie funktioniert NFP/ Sensiplan?

Voraussetzung für eine Schwangerschaft ist, dass Eizelle und Spermium zusammenkommen. Die Eizelle wird nur einmal im Zyklus vom Eierstock freigegeben. Sie bleibt nicht einmal einen ganzen Tag lang befruchtungsfähig. Die Spermien dagegen können um den Eisprung herum einige Tage im weiblichen Körper überleben.

Während dieser Zeit verändern sich die morgendlich gemessene Körpertemperatur (Basaltemperatur), Zervixschleim und Muttermund besonders deutlich. Diese Körperzeichen beobachtet eine Frau täglich, trägt sie in ein sogenanntes Zyklusblatt ein und wertet sie nach leicht verständlichen Regeln aus. So ist eine Frau in der Lage, ihre fruchtbare Phase zu definieren und eine Schwangerschaft gezielt anzustreben oder bewusst zu vermeiden.

### Die Basaltemperatur

Wer den Verlauf der Körpertemperatur über einen Zyklus verfolgt, stellt fest, dass es zwei Temperaturniveaus gibt. Vor dem Eisprung ist die Temperaturlage etwas niedriger. Um den Eisprung herum steigt sie erkennbar an. Diese Beobachtung ermöglicht es, den Beginn der unfruchtbaren Phase nach dem Eisprung sicher festzulegen.

### Der Zervixschleim

Drüsen im Gebärmutterhals (Zervix) bilden im Laufe des Zyklus Zervixschleim von wechselnder Qualität und Menge. Im Allgemeinen wird eine Frau den Zervixschleim erst einige Tage nach der Monatsblutung wahrnehmen. Zunächst ist er dicklich-zäh, teils klebrig-cremig und oft weißlich gefärbt. Je näher der Eisprung rückt, umso reichlicher und flüssiger wird der Zervixschleim und gleichzeitig klarer - fast wie rohes Eiweiß. Dann hat er jene Beschaffenheit, die es den Spermien ermöglicht, durch ihn hindurch zur Eizelle vorzudringen und auch einige Tage in der Gebärmutter zu überleben. Nach dem Eisprung dickt der Zervixschleim ein, verschließt pfropfartig den Muttermund und wird für die Spermien wieder undurchdringbar.

aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag

### Der Gebärmutterhals

Und noch an einem weiteren Körperzeichen erkennt eine Frau den Wechsel ihrer Fruchtbarkeit: an den Veränderungen des Gebärmutterhalses, der in die Scheide hineinragt. Im Laufe ihres Zyklus kann eine Frau durch regelmäßiges Abtasten feststellen, wie sich Lage, Festigkeit und Öffnung des Muttermunds verändern. Direkt nach der Menstruation ist der Gebärmutterhals geschlossen, hart und ragt tief in die Scheide hinein. Rückt der Eisprung näher, wird er weich, öffnet sich leicht und steigt etwas höher. Nach dem Eisprung schließt er sich wieder, wird hart und steht tiefer.

### Sensiplan – Die symptothermale Methode

Die Kombination der Beobachtung von verschiedenen Symptomen (Zervixschleim, Muttermund) und Körpertemperatur gibt der Methode auch ihren Namen: symptothermale Methode. Temperaturwerte und Zervixschleimmuster müssen nach ganz bestimmten Regeln ausgewertet und interpretiert werden, damit Sensiplan sicher ist. Dafür gibt es ein ausführliches Regelwerk, das leicht erlernbar ist und es ermöglicht, die fruchtbare Phase sicher einzugrenzen. Wenn dieses Regelwerk konsequent angewendet wird, ist Sensiplan, wie aktuelle Studien bestätigen, so sicher wie andere Methoden, z. B. die Pille. In jedem Fall aber ist Sensiplan ohne gesundheitliche Nebenwirkungen.

## Wie kann Mann/Frau Sensiplan erlernen?

Es gibt zwei Möglichkeiten: per Selbststudium mit Hilfe des Praxisbuches „Natürlich & sicher“ und des vorliegenden Arbeitshefts oder mit Hilfe von ExpertInnen. Da sind zum einen Frauenärztinnen und Frauenärzte, zum anderen ausgebildete NFP BeraterInnen, bei denen die Paare, unterstützt durch dieses Arbeitsheft, die sichere Anwendung erlernen können.

Die Lernphase erstreckt sich über drei Zyklen. Zuerst wird die Selbstbeobachtung erlernt, dann die Regeln zur Bestimmung von Anfang und Ende der fruchtbaren Zeit. Als Letztes folgen besondere Lebenssituationen und wie anhand der Zyklusaufzeichnungen eine Schwangerschaft erkannt werden kann. Erfahrungsgemäß sind fast alle Frauen und Männer nach drei Zyklen in der Lage, NFP ohne weitere Beratungen selbstständig und sicher anzuwenden.

## Über dieses Arbeitsheft

Dieses Arbeitsheft ist die Ergänzung zum Praxisbuch „Natürlich & sicher“ (TRIAS 2015). Es enthält Beispiel- und Übungszyklen, die gerade beim Erlernen von NFP bzw. Sensiplan für die Anwenderinnen eine echte Hilfe darstellen. Das Arbeitsheft gliedert sich in vier Kapitel. Jedes Kapitel setzt die Informationen der vorangegangenen voraus. In den ersten drei Kapiteln finden sich reichlich Übungsbeispiele mit Lösungen und weitergehenden Erläuterungen zum eigentlichen Regelwerk, im vierten Kapitel finden sich Beispielzyklen zu speziellen Zyklussituationen wie z. B. Kinderwunsch und NFP nach Absetzen hormoneller Verhütungsmethoden. Die Zyklen im Arbeitsheft sollten möglichst aus der Perspektive der Anwenderin, also Tag für Tag und Zyklus für Zyklus durchgearbeitet werden.

Auf den Umschlagseiten des Arbeitshefts sind stichwortartig die wichtigsten Informationen und Grundregeln zu Sensiplan zusammengefasst. Diese Informationen sollen Gedächtnisstütze und Hilfe bei der Bearbeitung der Trainingszyklen sein. Weitergehende Erläuterungen und Kommentare zu den einzelnen

aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag

Regeln sowie Hintergrundinformationen zu besonderen Situationen wie NFP nach Absetzen hormoneller Verhütungsmethoden, Stillzeit und Wechseljahre finden sich im Praxisbuch „Natürlich & sicher“.

Dieses Arbeitsheft wird vor allem als kursbegleitendes Arbeitsmaterial in den Einführungskursen verwendet. Diese werden von ausgebildeten NFP BeraterInnen durchgeführt. In der Regel treffen sich die NFP BeraterInnen mit den TeilnehmerInnen vier- bis fünfmal über einen Zeitraum von drei bis vier Zyklen. Erfahrungsgemäß trägt diese Begleitung während der ersten Zyklen zu einer sicheren und selbstständigen Anwendung der Methodik bei und erhöht die persönliche Zufriedenheit mit der Methode.

Natürlich können Frauen und Paare dieses Arbeitsheft auch im Selbststudium durcharbeiten. Wenn Fragen oder Probleme mit den eigenen Zyklusaufzeichnungen auftreten, ist es dennoch empfehlenswert, sich an die Arbeitsgruppe NFP bzw. an eine/n NFP BeraterIn für Sensiplan zu wenden.

Einführungskurse werden über verschiedene Bildungs- und Beratungseinrichtungen angeboten. Adressen von ausgebildeten NFP BeraterInnen sowie weitere Informationen zu NFP bzw. Sensiplan vermittelt:

Malteser Arbeitsgruppe NFP
Kalker Hauptstraße 22-24
51103 Köln
Email: nfp@malteser.de
www.nfp-online.de
www.sensiplan.de

Auf der Homepage der Arbeitsgruppe NFP finden sich auch Adressen von Anlaufstellen in weiteren europäischen Ländern und Zyklusblätter zum Herunterladen.

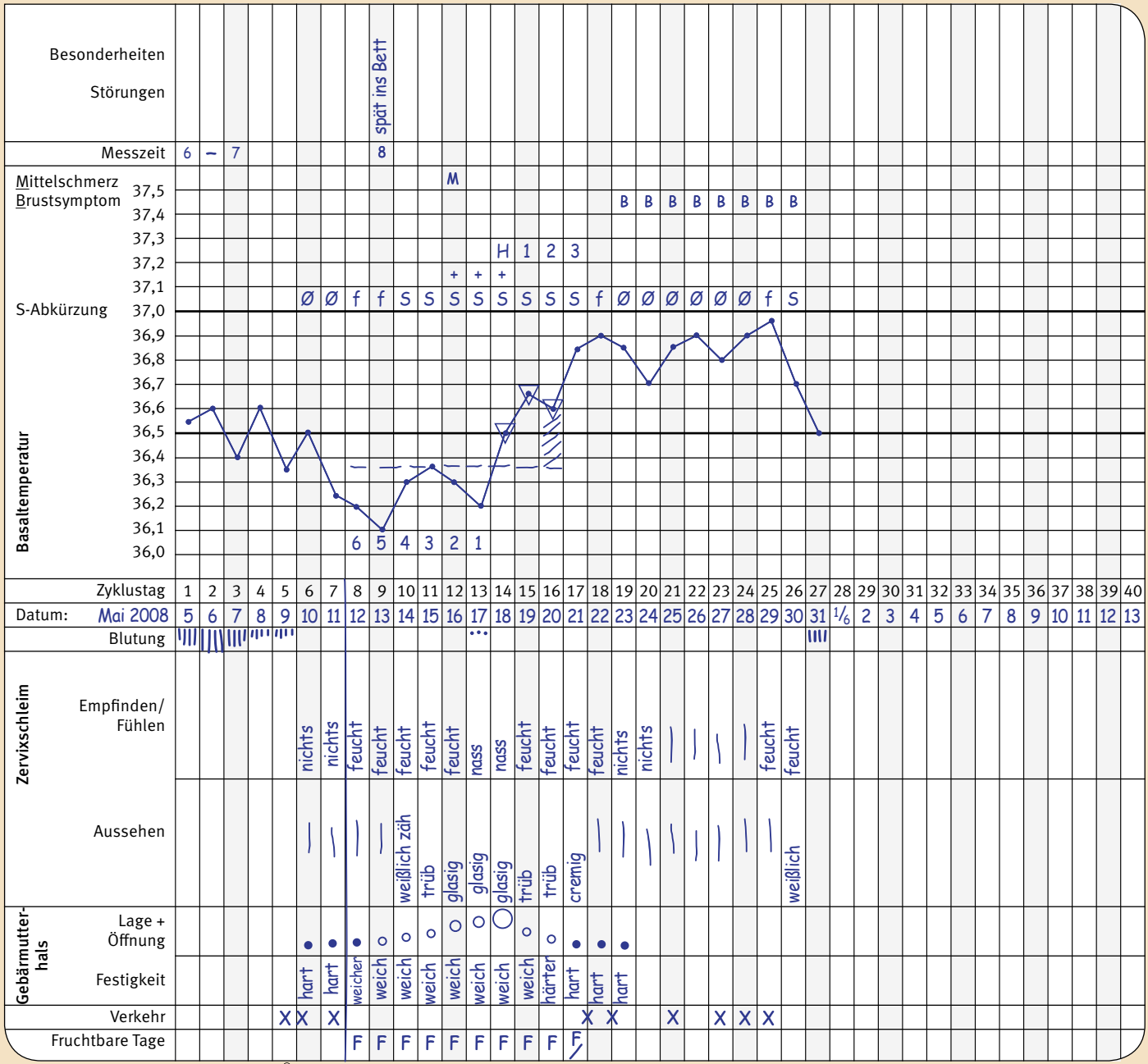
aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag

aus: Arbeitsgruppe NFP. Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag

# Körperbeobachtungen

Für die sichere Anwendung der Natürlichen Familienplanung ist das Beobachten und Aufzeichnen der im Laufe des weiblichen Zyklus typischerweise auftretenden körperlichen Veränderungen von zentraler Bedeutung.

aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag


Besonderheiten
Störungen
spät ins Bett
Messzeit
Mittelschmerz
Brustsymptom
S-Abkürzung
Basaltemperatur
Zyklustag
Datum: Mai 2008
Blutung
Zervixschleim
Empfinden/ Fühlen
Aussehen
Gebärmutter-hals
Lage + Öffnung
Festigkeit
Verkehr
Fruchtbare Tage
Arbeitsgruppe NFP ©

# Selbstbeobachten der Körpersignale und Führen eines Zyklusblatts

Das Beobachten und Auswerten der zyklisch auftretenden Veränderungen von Zervixschleim, Basaltemperatur und Gebärmutterhals sowie das Wahrnehmen weiterer Zeichen wie Mittelschmerz und Brustsymptom sind von zentraler Bedeutung. Während Zervixschleim, Basaltemperatur und Gebärmutterhals zur systematischen Auswertung nach dem Regelwerk herangezogen werden, stützen die weiteren Zeichen die Methodik und bestärken Frauen in ihrem Körpergefühl.

Alle Beobachtungen werden in ein spezielles Zyklusblatt eingetragen und ausgewertet. Das Zyklusblatt ist dabei wie ein persönliches Tagebuch, in dem neben den mit der Fruchtbarkeit in Zusammenhang stehenden Zeichen auch Faktoren festgehalten werden, die deren Beobachtung und Auswertung beeinflussen können.

Die Abbildung zeigt, wie solch ein ausgefülltes und ausgewertetes Zyklusblatt einer erfahrenen Anwenderin aussehen kann (Abb. 1).

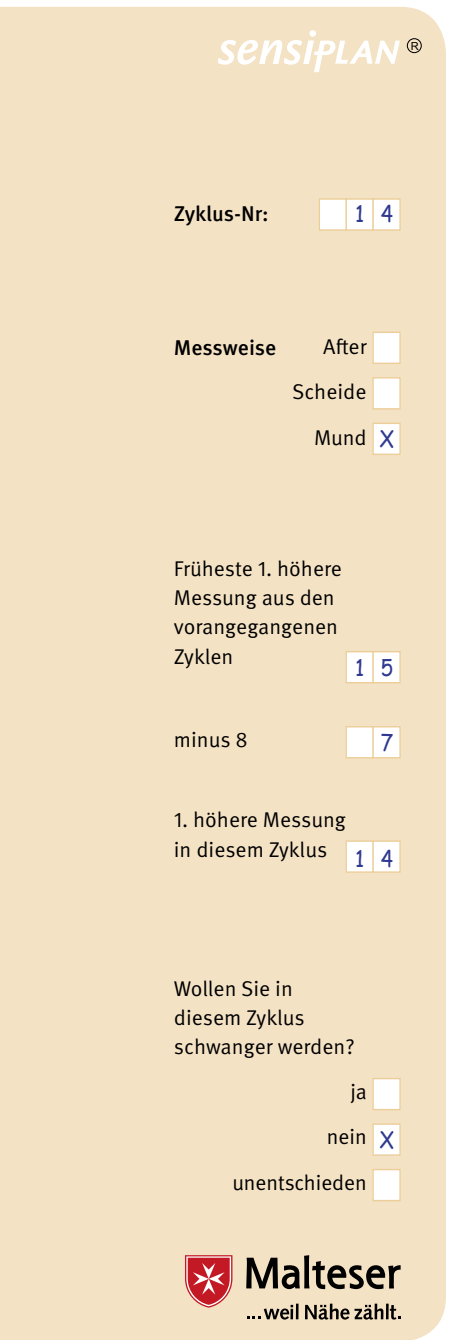
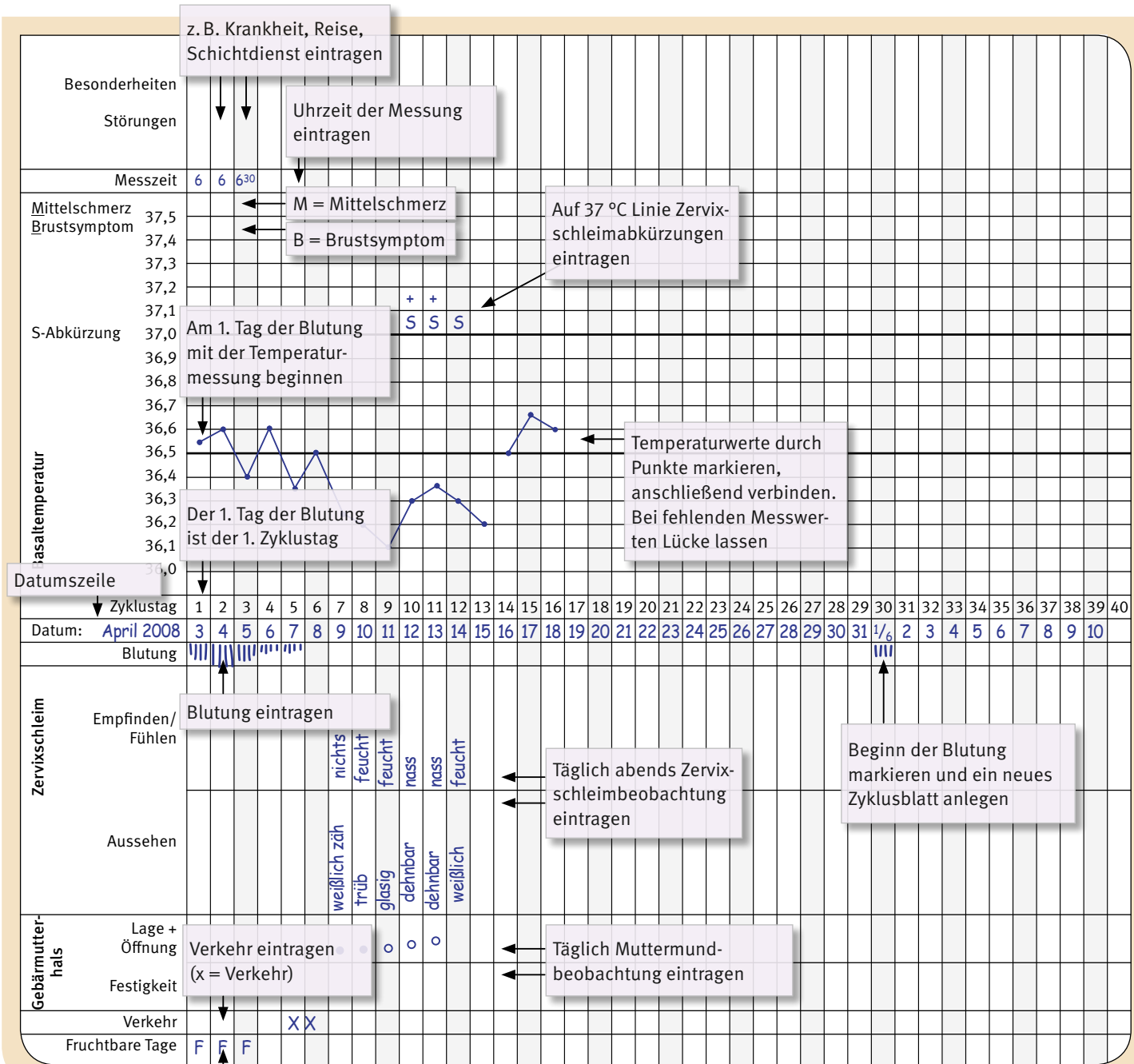



Abb. 1: Zyklusblatt einer erfahrenen Anwenderin im 14. Anwendungszyklus

aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag




aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag

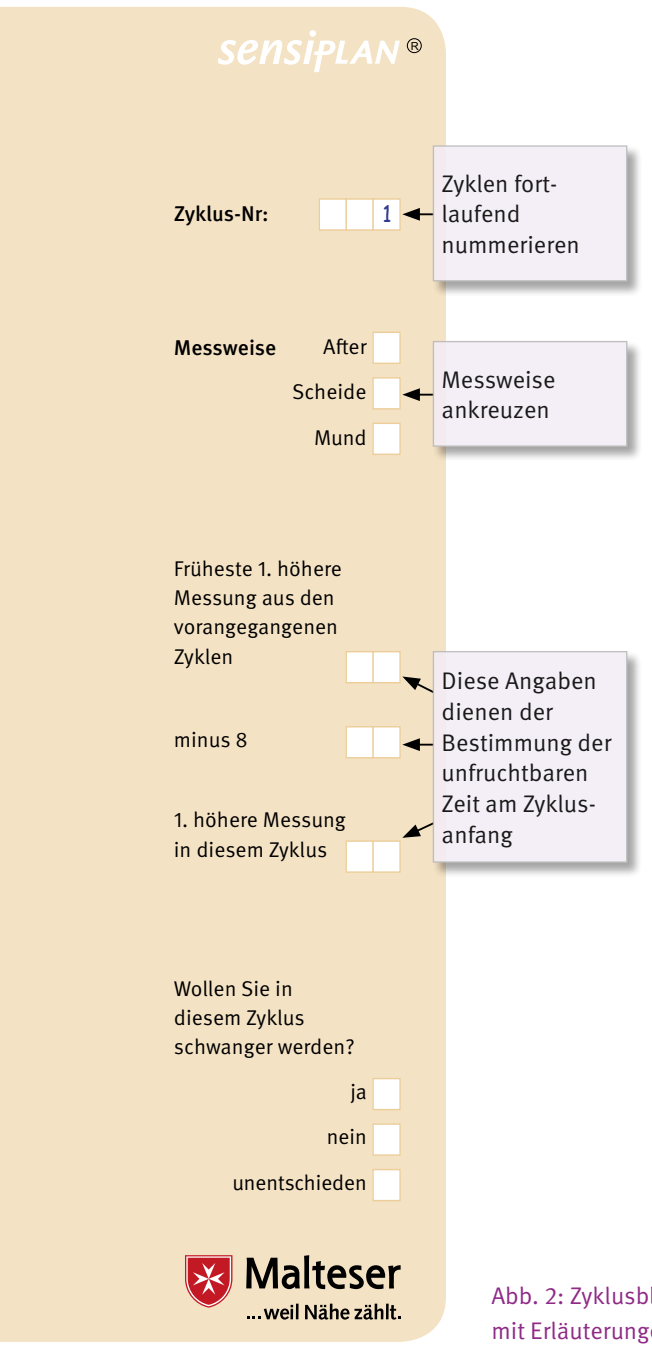



Abb. 2: Zyklusblatt mit Erläuterungen

# Das Zyklusblatt

Das Zyklusblatt scheint auf den ersten Blick manchmal komplizierter zu sein, als es in Wirklichkeit ist. Deshalb wird sein Gebrauch auch Schritt für Schritt erläutert. Das Zyklusblatt mit den Erläuterungen zu den verschiedenen Eintragungen (Abb. 2) dient einer ersten Orientierung.

Wegweiser durch das Zyklusblatt ist die schmale Zeile „Zyklustag“, die **Aufzeichnungen bis zu 40** Tagen zulässt. Mit dem ersten Tag der **Regelblutung** wird das Zyklusblatt angelegt. Dieser Tag ist gleichzeitig der **erste Zyklustag**. Das Datum dieses Tages wird in der Datumszeile notiert, die fortlaufend ausgefüllt wird. Unter der Datumszeile wird die Blutung eingetragen. Ihre Stärke wird mit Strichen unterschiedlicher Länge, ganz leichte Blutungen mit Punkten markiert.

aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag

# Beobachten des Zervixschleims und Eintragen ins Zyklusblatt

Die Zervixschleimbeobachtung folgt dem Prinzip: Empfinden, Fühlen, Sehen. Der Zervixschleim wird tagsüber beobachtet und abends im Zyklusblatt in der Rubrik Zervixschleim eingetragen, und zwar immer die beste Zervixschleimqualität, die im Laufe des Tages beobachtet wurde (vgl. Praxisbuch „Natürlich & sicher“).

Die Zervixschleimbeobachtungen eines jeden Tages werden mit den entsprechenden Abkürzungen zusammengefasst. Die Abkürzung für die Zervixschleimbeobachtung wird ebenfalls im Zyklusblatt, und zwar auf der 37 °C-Linie notiert (Tab. 1 und Abb. 3). Mit der Beobachtung des Zervixschleims wird gegen Ende der Menstruation begonnen.

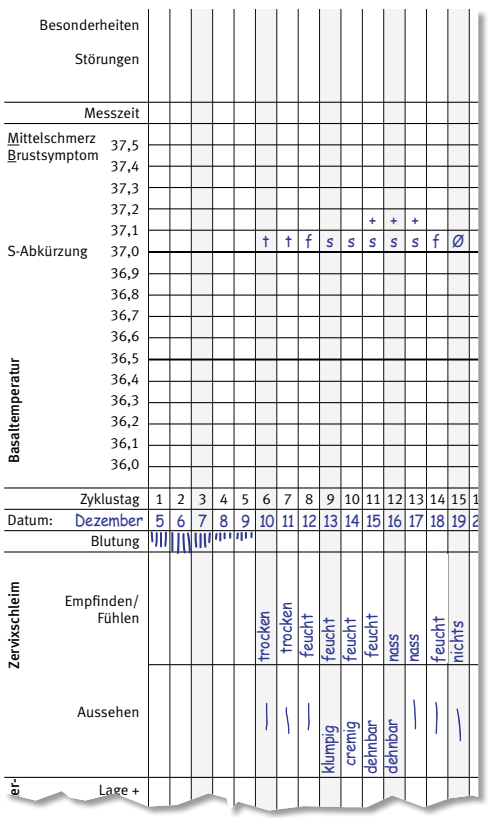



Abb. 3: Eintragen der Zervixschleimbeobachtung ins Zyklusblatt

## Tab. 1: Einteilung der Zervixschleimbeobachtungen in Gruppen und ihre Abkürzungen

| Empfinden/ Fühlen | | Aussehen | Kürzel |
|---|---|---|---|
| trocken, trockenes, raues, juckendes, unangenehmes Gefühl | und | nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang | t |
| nichts gefühlt, keine Feuchtigkeit, keine Empfindung am Scheideneingang | und | nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang | ø |
| feucht | aber | nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang | f |
| feucht oder nichts gefühlt | und | dicklich, weißlich, trüb, cremig, klumpig, gelblich, klebrig, milchig, nicht ziehbar oder zäh | S |
| feucht oder nichts gefühlt | und | glasig, glasklar, glasig durchscheinend, wie rohes Eiweiß (glasig mit weißen Fäden durchsetzt), dehnbar oder spinnbar, fadenziehend, flüssig, so dünnflüssig, dass er „wegrinnt wie Wasser“, rötlich, rotbraun, gelblich-rötlich | + S |
| nass, schlüpfrig, rutschig, glitschig, wie eingeölt, glatt | und/ oder | glasig, glasklar, glasig durchscheinend wie rohes Eiweiß (glasig mit weißen Fäden durchsetzt), dehnbar oder spinnbar, fadenziehend, flüssig, so dünnflüssig, dass er „wegrinnt wie Wasser“, rötlich, rotbraun, gelblich-rötlich | + S |

aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-6568-3) ©2012 Trias Verlag

# Messen der Basaltemperatur und Eintragen ins Zyklusblatt

Die morgendlich gemessene Temperatur (Basaltemperatur) hat im Laufe eines Zyklus zwei Temperaturniveaus. In der ersten Zyklusphase, vor dem Eisprung, ist sie etwas niedriger und steigt dann um den Eisprung um wenige Zehntel °C an (vgl. Praxisbuch „Natürlich & sicher“).

## Wie wird gemessen?

- sofort nach dem Aufwachen, aber vor dem Aufstehen
- nach mindestens einer Stunde Ruhe oder Schlaf
- möglichst täglich
- ein normales bzw. analoges oder digitales Thermometer mit zwei Stellen nach dem Komma genügt
- immer auf dieselbe Weise: im Mund, im Enddarm / After oder in der Scheide (3 Min.); nie unter dem Arm!

Die auf einen halben Zehntel °C genau gemessenen Temperaturwerte werden je mit einem Punkt ins Zyklusblatt eingetragen und fortlaufend verbunden (Abb. 4). Danach wird das Thermometer heruntergeschlagen und wieder in Reichweite ans Bett gelegt.

## Was kann die Temperatur stören bzw. beeinflussen?

- Thermometerwechsel im Zyklus
- Veränderung der Messweise
- unterschiedliche Messzeiten
- Umgebungswechsel (Reisen, Ferien / Urlaub, Klimawechsel)
- Stress und psychische Belastung, Aufregung
- ungewohnter Alkoholgenuss, spätabends feiern
- spätes Essen am Abend
- ungewohnt spätes Zubettgehen
- zu kurze oder gestörte Nachtruhe
- Schichtarbeit
- Krankheit und Unpässlichkeiten
- manche Medikamente

Alle Störungen und Besonderheiten werden im Zyklusblatt in der obersten Zeile vermerkt.

## Besonderheiten bei Digitalthermometern

- Thermometer sollte gültigen Eichstempel haben
- auch nach dem Signalton weitermessen, etwa drei Minuten lang
- ein Digitalthermometer verwenden, das bis auf zwei Stellen nach dem Komma abgelesen werden kann
- bei der Eintragung ins Zyklusblatt auf ein halbes Zehntel °C auf- bzw. abrunden
- bei unklarem Kurvenverlauf im Zweifelsfall mit einem zweiten Thermometer einen Zyklus lang parallel messen

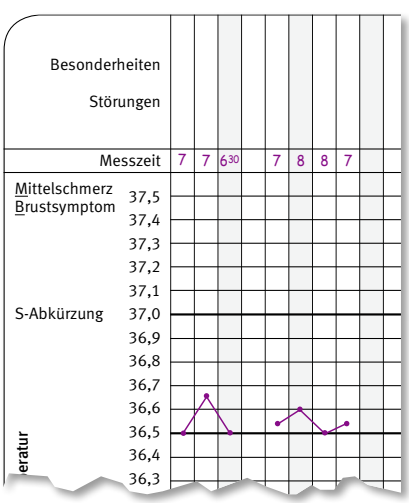
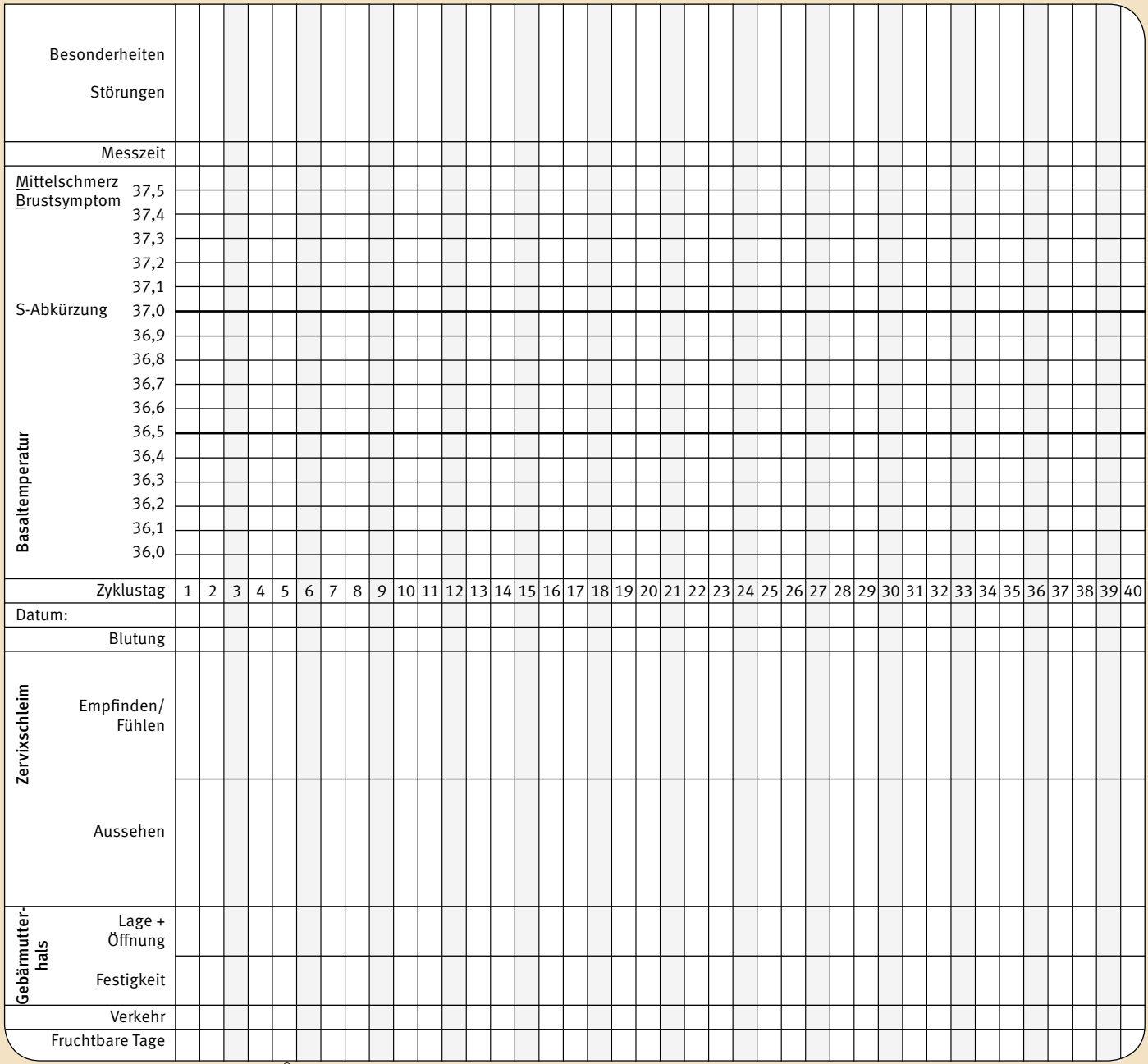



Abb. 4: Eintragen der Temperaturwerte

aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-6568-3) ©2012 Trias Verlag




aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag

sensiPLAN®

Zyklus-Nr: ☐☐☐

Messweise
After ☐
Scheide ☐
Mund ☐

Früheste 1. höhere Messung aus den vorangegangenen Zyklen ☐☐

minus 8 ☐☐

1. höhere Messung in diesem Zyklus ☐☐

Wollen Sie in diesem Zyklus schwanger werden?
ja ☐
nein ☐
unentschieden ☐

Malteser
...weil Nähe zählt.

# Eintragen der Zervixschleim-beobachtungen

» **Susanne P., zurzeit kein Kinderwunsch, hat sich entschlossen, Sensiplan zu erlernen, und zeichnet ihren ersten Zyklus auf.**

**Tragen Sie bitte ins Zyklusblatt ein:** alle wichtigen Angaben, die Zervixschleimbeobachtungen, und die Abkürzungen für die Zervixschleimbeobachtungen (auf der 37 °C-Linie). (Lösung in Training 2)

1. Zyklustag: Der Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Regelblutung. Für Susanne P. ist das der 11. Oktober.
2. bis 4. Zyklustag: Die Menstruationsblutung ist an den ersten beiden Tagen ziemlich stark, am dritten und vierten Tag deutlich schwächer.
5. Zyklustag: Susanne P. blutet nicht mehr. Sie empfindet den Scheideneingang als trocken und beobachtet keinen Zervixschleim.
6. Zyklustag: Sie spürt am Scheideneingang nichts, hat auch keine Empfindung von „feucht“ und kann keinen Zervixschleim sehen.
7. Zyklustag: Susanne P. fühlt sich einige Male feucht, kann aber keinen Zervixschleim sehen.
8. und 9. Zyklustag: Sie empfindet wieder Feuchtigkeit und beobachtet weißlichen, klumpigen Zervixschleim, der nicht dehnbar ist.
10. Zyklustag: Sie beobachtet tagsüber weißlichen Zervixschleim und fühlt sich feucht. Abends ist der Zervixschleim glasig und dehnbar.
11. Zyklustag: Tagsüber hat sie das Gefühl, dass das Toilettenpapier leicht über den Scheideneingang rutscht, sie fühlt sich am Scheideneingang nass und kann fadenziehenden Zervixschleim von mehreren Zentimetern beobachten.
12. und 13. Zyklustag: Susanne P. empfindet am Scheideneingang absolute Nässe, am 13. Tag hat sie sogar das Gefühl, dass es wegrinnt wie Wasser.
14. Zyklustag: Sie fühlt sich den ganzen Tag feucht und beobachtet dehnbaren Zervixschleim.
15. Zyklustag: Das feuchte Gefühl bleibt weiter erhalten, der Zervixschleim sieht aber jetzt cremig aus.
16. Zyklustag: Der Scheidenbereich fühlt sich zwar noch feucht an, Susanne P. kann aber keinen Zervixschleim mehr sehen.
17. und 18. Zyklustag: Sie kann nun keinen Zervixschleim mehr empfinden und auch nichts mehr sehen.

aus: Arbeitsgruppe NFP, Natürlich & sicher – Das Arbeitsheft (ISBN 978-3-8304-8442-4) ©2015 Trias Verlag

Arbeitsgruppe NFP

Natürlich und sicher Das Arbeitsheft - Mängelexemplar

Mit Zyklusbeispielen von Pubertät bis Wechseljahre

168 Seiten, kart.
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de