

Malteser Arbeitsgruppe NFP (Hrsg.)

Das Sensiplan Übungsprogramm

Impressum:

Herausgeber: Malteser Arbeitsgruppe NFP 2018
(3. überarbeitete Auflage)

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Inhalt

Arbeiten mit dem Übungsprogramm	4
Die Zervixschleimauswertung	5
Zervixschleimabkürzungen	15
Der Zervixschleimhöhepunkt	16
Die Temperatúrauswertung	22
Die Auswertung des Gebärmutterhalses	52
Der Beginn der fruchtbaren Zeit	55
Das Ende der fruchtbaren Zeit	68
ExpertInnen gefragt – Überprüfung ausgewerteter Zyklen	86
Am Ziel!	92

Das Sensiplan-Übungsprogramm



Dieses Übungsprogramm basiert auf den Sensiplan-Auswertregeln so wie sie im Praxisbuch „Natürlich und sicher“ und dem dazu gehörenden Arbeitsheft „Natürlich und sicher“ beschrieben sind.

Näheres zu Sensiplan und den Büchern findet sich auf www.sensiplan.de. Eine ausführliche Beschreibung der Malteser Arbeitsgruppe NFP und wissenschaftliche Hintergrundliteratur finden sich auf www.nfp-online.de

Arbeiten mit dem Sensiplan-Übungsprogramm – einige Tipps:

Auswahl der zu bearbeitenden Themen

Wählen Sie entweder das Thema aus dem Inhaltsverzeichnis aus, das Sie am meisten interessiert, oder arbeiten Sie systematisch das Übungsprogramm von Anfang an durch.

Persönlicher Übungsbedarf

Überprüfen Sie in den einzelnen Kapiteln zunächst anhand des Fitness-Tests Ihre eigene Auswertsicherheit und lesen Sie anschließend im Sensiplan-Lösungsheft die Vorschläge zur weiteren Bearbeitung des Themas nach.

Bearbeitung der einzelnen Themen

Bearbeiten Sie abschnittsweise die einzelnen Übungen ehe Sie im Sensiplan-Lösungsheft Ihre Auswertung gegenkontrollieren.

Handwerkszeug

Sie benötigen: Bleistift, Anspitzer und Radiergummi.

Erfolgreicher Abschluss

Überprüfen Sie Ihre Auswert-Fertigkeiten nach Durcharbeiten des gesamten Programms anhand des abschließenden Tests.



Fitness Test

Übung 3

		Zyklustag																														
Datum:		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	3	
Zervixschleim	Blutung																															
	Empfinden/ Fühlen						nichts	nichts	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	glitschig	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	nichts	feucht	feucht	nass		
	Aussehen						—	—	klumpig	klumpig	klumpig	klumpig	klumpig	klumpig/cremig	klebrig	glässig	—	klumpig	cremig	cremig	cremig	cremig	etw.zäh-elastisch	cremig	klumpig/cremig	cremig	—	klumpig	klumpig/cremig	bräunlich		

Übung 4

		Zyklustag																														
Datum:		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	3	
Zervixschleim	Blutung																															
	Empfinden/ Fühlen								—	—	feucht	es fließt	glitschig	nass es fließt	*	*	*	glitschig	*	—	—	feucht	*	—	—	feucht	*	*				
	Aussehen								—	—	fadenzieh. klar	—	—	—	—	—	—	fadenzieh. durchs.	weißlich	gelblich	weißlich	zäh-elastisch weiß	weißlich	gelblich	—	gelblich	*	*				

Übung 5

		Zyklustag																													
Datum:		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	3
Zervixschleim	Blutung																														
	Empfinden/ Fühlen	feucht									—	—	etwas feucht	—	—	—	feucht	—	—	—	—	juckend, trocken	—	trocken	—	—	—	—	—	—	
	Aussehen	mittags blutig blutig								absolut klumpig zäh gelblich	flüssig, blutig-gelblich	viel Schleim gelb	gelb zäh klumpig	glässig, spinnbar	sehr elastisch glässig	klumpig, zäh	spinnbar glässig	sehr wenig, aber spinnbar glässig	—	—	wenig (nur mittags) aber spinnbar glässig	—	—	glässig, spinnbar	klumpig gelb	—	—	—	—	—	



Fitness Test

Übung 6

Zyklustag	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	36	37		
Datum:																																							
Zervixschleim	Blutung																																						
	Empfinden/ Fühlen									nass	feucht	*		feucht	nichts geföhlt	feucht	nass	feucht	*	*		wie rohes Eiweiß	nass, wie stark eingest.	feucht	nass	nichts		*	nichts	nass	*	feucht	feucht	nichts gef.	*	feucht	feucht	*	
	Aussehen									weiß zäh	zäh	*		gelb-klebrig	gelb-klebrig Klumpig	nichts geföhlt	dicklich weiß-klebrig	gelblich-zäh	*	*	*		wie rohes Eiweiß	nass, wie stark eingest.	weiß fadenziehend	kein Schleim		*	Klumpig-gelblich	gelblich klebrig	*	*	*	*		dicklich weißlich	*	*	nichts geföhlt

Überprüfen Sie Ihre Auswertungen im Lösungsheft und lesen Sie die Vorschläge zum weiteren Vorgehen.

Hätten Sie' gewußt? - Weitere Übungen

Übung 7

Zyklustag	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	3							
Datum:																																							
Zervixschleim	Blutung																																						
	Empfinden/ Fühlen									trocken	trocken	trocken	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	feucht	feucht	feucht	trocken	trocken	*	*						
	Aussehen																																						

Übung 8

Zyklustag	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	3									
Datum:																																							
Zervixschleim	Blutung																																						
	Empfinden/ Fühlen										feucht	*	*	*	*	*	*	feucht	feucht	*	*	feucht	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Aussehen										dicklich	*	*		dicklich	*	*					dehnbar																	



Hätten Sie´s gewußt?

Übung 15

		Zyklustag																														
Datum:		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
Zervixschleim	Blutung																															
	Empfinden/ Fühlen								feucht	*	*	*																				
	Aussehen											klumpig	*	*	*	*	flüssig, glasig	klebrig														

Übung 16

		Zyklustag																															
Datum:		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	
Zervixschleim	Blutung																																
	Empfinden/ Fühlen							trocken	*	feucht	*	*	*	*	*	*	*	*	trocken														
	Aussehen									klumpig dehnbar	*	*	klumpig	*	*																		

Übung 17

		Zyklustag																															
Datum:		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	
Zervixschleim	Blutung																																
	Empfinden/ Fühlen							feucht	*	*	rutschig	nass	*	*	nass	*	*	feucht	*	nass	feucht	*	*	nass									
	Aussehen							gelb	cremig	glasig	einweiß	flüssig	*	*	cremig-weiß	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							

Achtung!! Halbzeit!!

Überprüfen Sie im Lösungsheft Ihre bisherigen Auswertungen und lesen Sie die Vorschläge zur weiteren Bearbeitung.



Hätten Sie's gewußt?

Übung 18

		Zyklustag	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	
Datum:																																	
Zervixschleim	Blutung																																
	Empfinden/ Fühlen							trocken	trocken	nichts	feucht	*	*	*	nass	flüssig	*	feucht			trocken	*											
	Aussehen											trüb	milchig	glasig	dehnbar		rötlich	rötlich								dehnbar							

Übung 19

		Zyklustag	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	
Datum:																																	
Zervixschleim	Blutung						trocken	*		feucht	*	*	*	nass	*	*	nass	feucht			feucht			trocken	*	*	*	*	*	*			
	Empfinden/ Fühlen						trocken	*		feucht	*	*	*	nass	*	*	nass	feucht			feucht			trocken	*	*	*	*	*	*	*		
	Aussehen									cremig	*	klebrig	cremig	*	dehnbar	*	*	cremig			cremig			klebrig									

Übung 20

		Zyklustag	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	
Datum:																																	
Zervixschleim	Blutung																																
	Empfinden/ Fühlen						trocken	trocken	trocken	trocken	feucht	feucht	feucht	nass	nass	feucht	nichts																
	Aussehen										dicklich	dicklich	glasig	wie Eiweiß	wie Eiweiß	dicklich																	



Hätten Sie's gewußt?

Übung 21

		Zyklustag	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	3	
Datum:																																	
Zervixschleim	Blutung																																
	Empfinden/ Fühlen							—	—	nass	fast trocken	—	feucht	—	nass	nass	feucht	*	nichts	*	*	—	*	—	nichts geföhlt	*	trocken	*	*	trockenes Greföh	schmierig, klebrig		
	Aussehen							—	—	glasklar spinnbar	trüb / cremig	—	gelb-dicklich zäh-elastisch	dehnbar spinnbar trüb-klar	*	dehnbar klar	klumpig gelblich	*	*	*	gelblich	*	*	—	nichts gesehen	gelblich klebrig	*	*	nichts	braun			

Übung 22

		Zyklustag	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	3	
Datum:																																	
Zervixschleim	Blutung																																
	Empfinden/ Fühlen										—	feucht	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	—	feucht	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Aussehen										—	—	klumpig weiß	—	weißlich	*	weiß/dehnbar	—	—	—	—	—	gelbl./zäh	—	gelbl. weißl.	*	*	*	*	*	*	*	

Übung 23

		Zyklustag	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	3	
Datum:																																	
Zervixschleim	Blutung																																
	Empfinden/ Fühlen						feucht	*	*	—	feucht	*	*	—	feucht	*	—	sehr feucht	feucht	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Aussehen						—	weiß	—	weiß, cremig	klumpig	*	*	—	cremig	*	klumpig	—	zäh	weiß	—	—	braun/blutig	—	—	—	—	—	—	—	—	—	



Hätten Sie´s gewußt?

Übung 24

		Zyklustag																														
Datum:		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	3	
Zervixschleim	Blutung	█																														
	Empfinden/ Fühlen						—	klumpig	•	—	glitschig	•	•	—	—	—	—															
	Aussehen						rötlich	rötlich	weiß	—	klar	klar dehnbar	•	•	•	—	—	—														

Übung 25

		Zyklustag																													
Datum:		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	3
Zervixschleim	Blutung	█																													
	Empfinden/ Fühlen							feucht	—	—	—	—	feucht	nass	•	•	feucht	•	•	•	•	•	—	—	—						
	Aussehen							—	—	—	—	—	weißlich	klar	•/fadenz.	•/•	klar	weißlich	•	•	•	—	—	—							

Übung 26

		Zyklustag																													
Datum:		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	3
Zervixschleim	Blutung	█																													
	Empfinden/ Fühlen						—	feucht	feucht	feucht	nass	nass	nass	nass	nass	feucht	•	•	•	•	•	—	—	feucht	—	—	feucht	—	—	feucht	
	Aussehen						—	w. cremig	w. klumpig	w. klar-cr.	weiß, cremig	w. cremig	w. flüssig	cremig	cremig	w. cr. klar	•	w. cremig	•	dehnbar	cremig	dehnbar	—	—	dehnbar	—	—	w. cremig	—	—	



Hätten Sie's gewußt?

Übung 30

		Zyklustag																																
Datum:		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	
Zervixschleim	Blutung																																	
	Empfinden/ Fühlen							feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	nass	feucht	*	*	nass	feucht	*	feucht	feucht	nass	nass	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	
	Aussehen							weißlich	dicklich weißl.	weißlich	trüb nicht ziehbar	trüb	dehnbar klar	weißlich	—	flüssig	dehnbar weißl.	*	*	cremig weiß	cremig weiß	weißl.	weißl.	weißl.	dünndl. weiß	dünndl. weiß dehnbar	*	milchig	—	—	—	—	—	

Achtung! Endergebnis!

Die Auflösungen und weitere Lernschritte entnehmen Sie bitte dem Lösungsheft.

Übung 31

Ergänzende Übungen und Tipps zum Erlernen der Zervixschleimabkürzungen

- Nennen Sie mindestens 10 Beschreibungen für das Aussehen von Zervixschleim in der Abkürzung von \ddagger .
- Nennen Sie mindestens 6 Beschreibungsmöglichkeiten für Empfinden/Fühlen bei \ddagger .
- Nennen Sie mindestens 8 Beschreibungsmöglichkeiten für das Aussehen von Zervixschleim in der Kategorie S.
- Nennen Sie alle Kriterien, die für die Abkürzung t zutreffend sein können.
- Welche Bedingung muss für die Abkürzung f erfüllt sein?
- Welche Unterscheidung besteht zwischen t und \emptyset ?

Die Auflösung finden Sie im Lösungsheft.



Fitness Test

Bestimmen Sie alle Zervixschleimhöhepunkte und tragen Sie H 123 ein.

Übung 32

Übungsnummer Tag der/des Schleimhöhepunkte/s

Übung 1	Tag
Übung 2	Tag
Übung 3	Tag
Übung 4	Tag
Übung 5	Tag
Übung 6	Tag
Übung 7	Tag
Übung 8	Tag
Übung 9	Tag
Übung 10	Tag
Übung 11	Tag
Übung 12	Tag
Übung 13	Tag
Übung 14	Tag
Übung 15	Tag
Übung 16	Tag
Übung 17	Tag
Übung 18	Tag
Übung 19	Tag
Übung 20	Tag
Übung 21	Tag
Übung 22	Tag
Übung 23	Tag
Übung 24	Tag
Übung 25	Tag
Übung 26	Tag
Übung 27	Tag
Übung 28	Tag
Übung 29	Tag
Übung 30	Tag

H123

Übung 48

		Zyklustag																																	
Datum:		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		
Zervixschleim	Blutung	█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█	
	Empfinden/ Fühlen			feucht	feucht	feucht	rutschig	glitschig	feucht	feucht	feucht				feucht	nass	nass	feucht	—	—	—	—	trocken	trocken	—	feucht	feucht	nass	—	—	feucht	feucht	—	—	
	Aussehen			rötlich	—	—	—	ziehbar	ziehbar	weißlich	—				glasklar	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	dicklich	trüb	trüb	—	—	—	—	—	—	

Übung 49

		Zyklustag																																	
Datum:		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	3				
Zervixschleim	Blutung	█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█		█	
	Empfinden/ Fühlen									—	—	—	feucht	*	*			juckend	*	*	*	*	*	*	*										
	Aussehen										—	weiß	weiß	weiß	weiß	weiß																			

Achtung! Endergebnis!

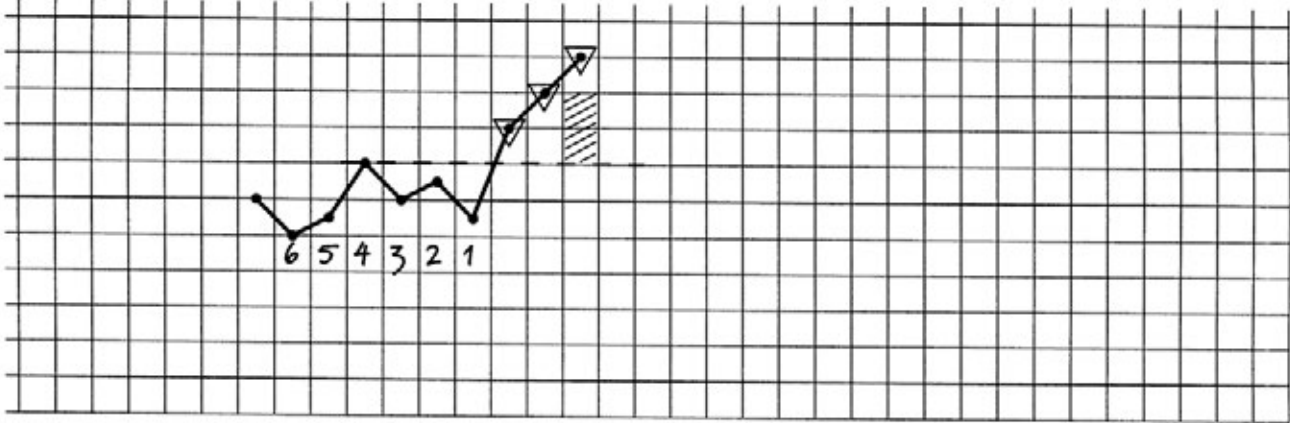
Die Auflösungen und weitere Tipps zum Erlernen vom Zervixschleimhöhepunkt finden Sie im Lösungsheft.



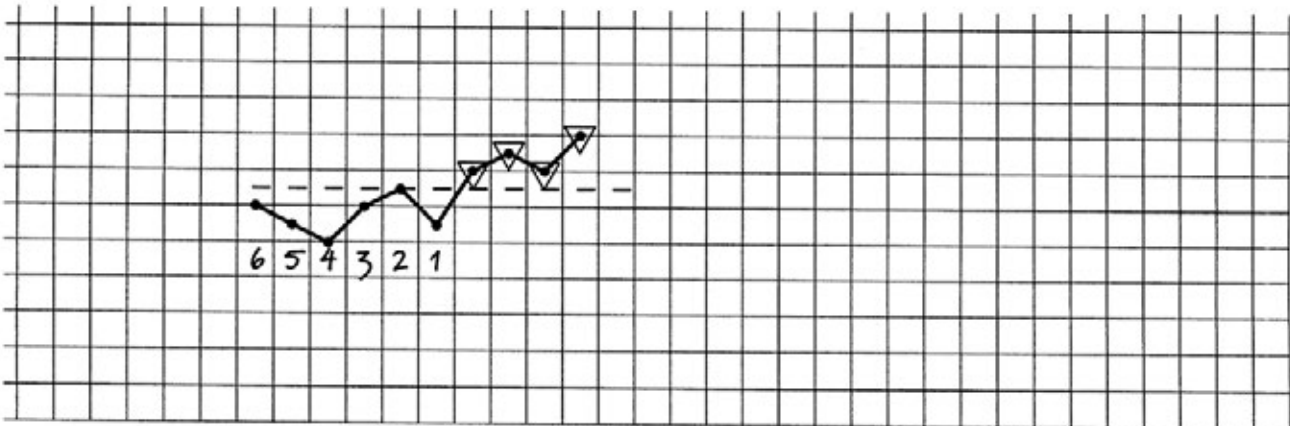
Die Temperaturlauswertung

Beispiele

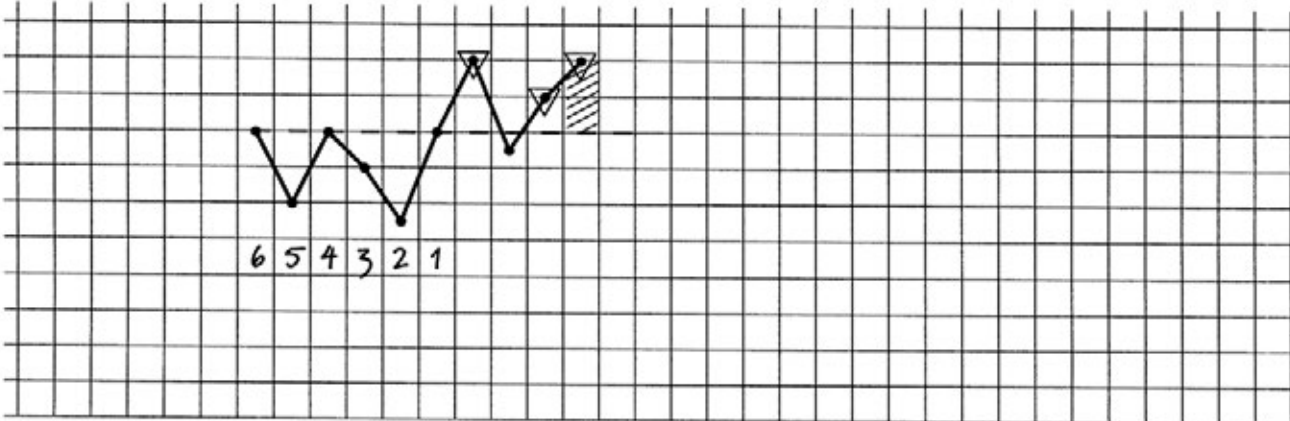
(1)



(2) 1. Ausnahmeregel



(3) 2. Ausnahmeregel

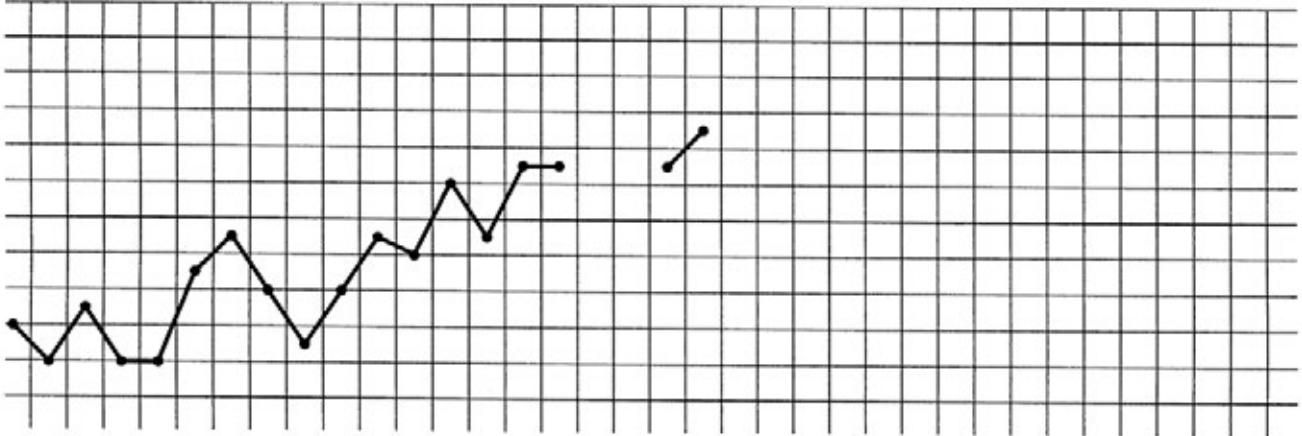




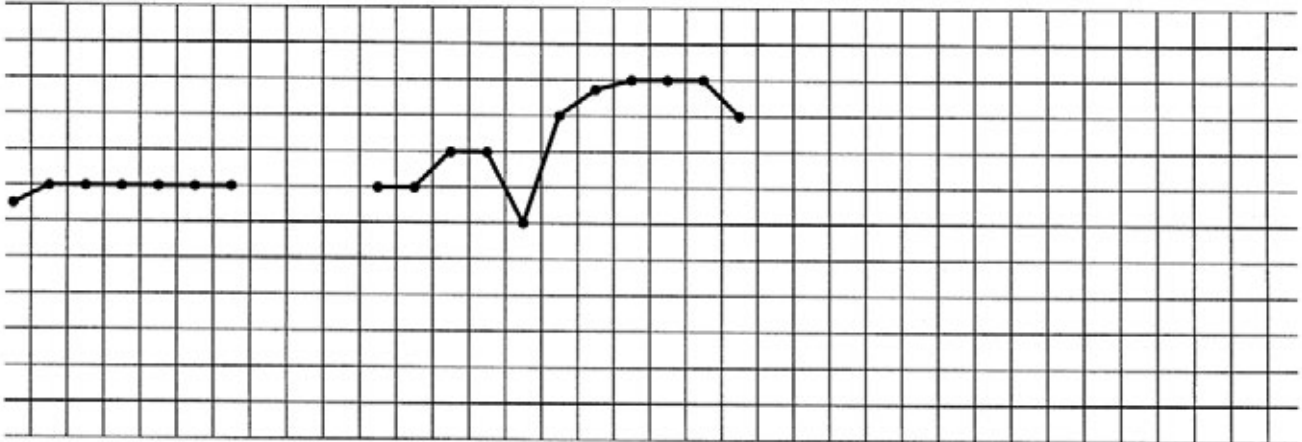
Fitness Test

Werten Sie die nachfolgenden Temperaturkurven aus.
 Im Lösungsheft finden Sie die richtige Auswertung sowie eine Übersicht über alle relevanten
 Temperaturregeln.

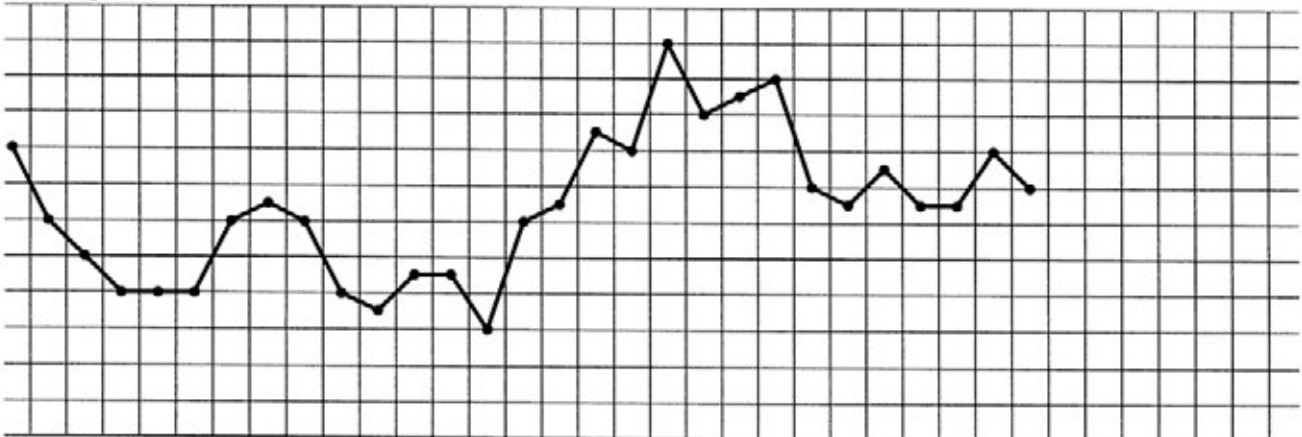
Übung 50



Übung 51



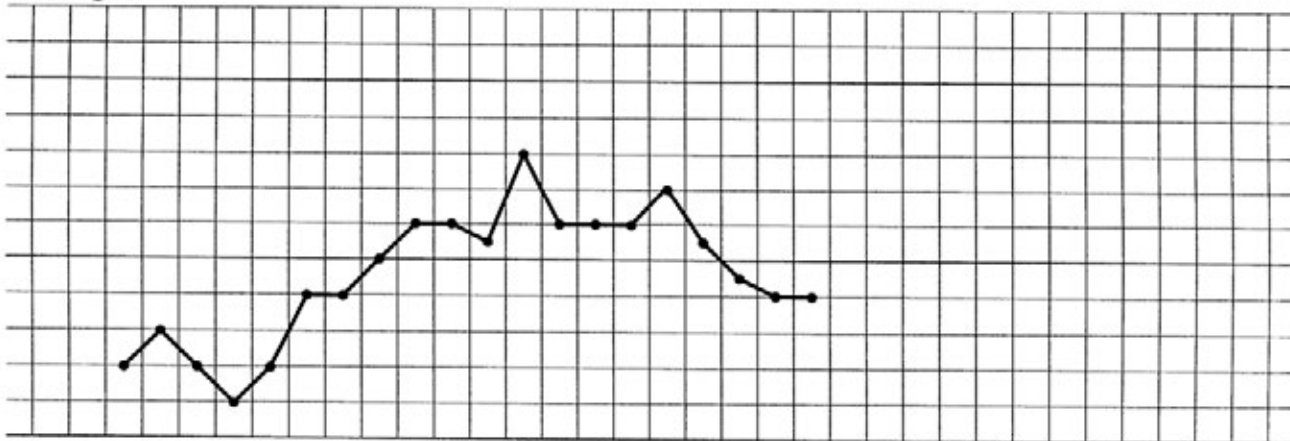
Übung 52



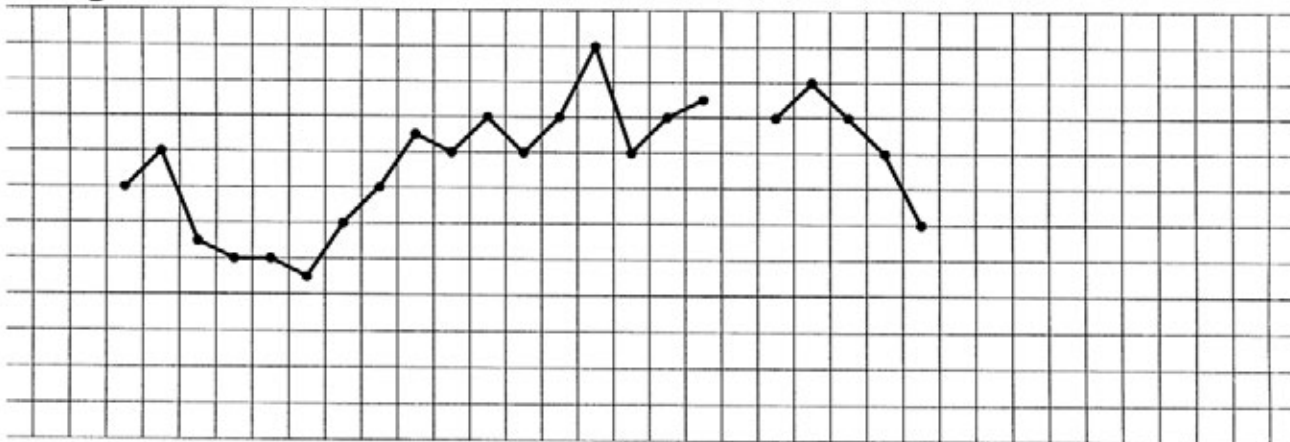


Fitness Test

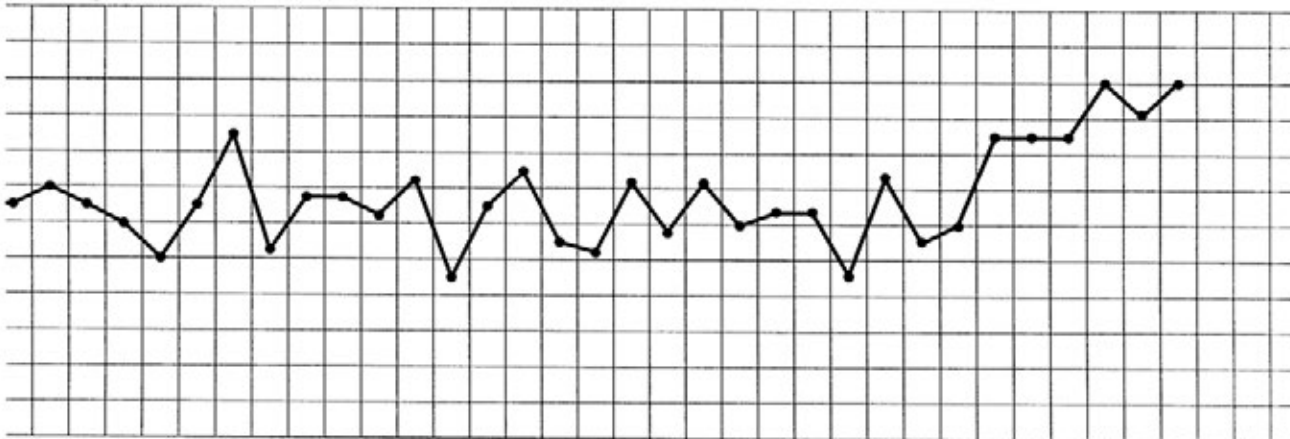
Übung 53



Übung 54



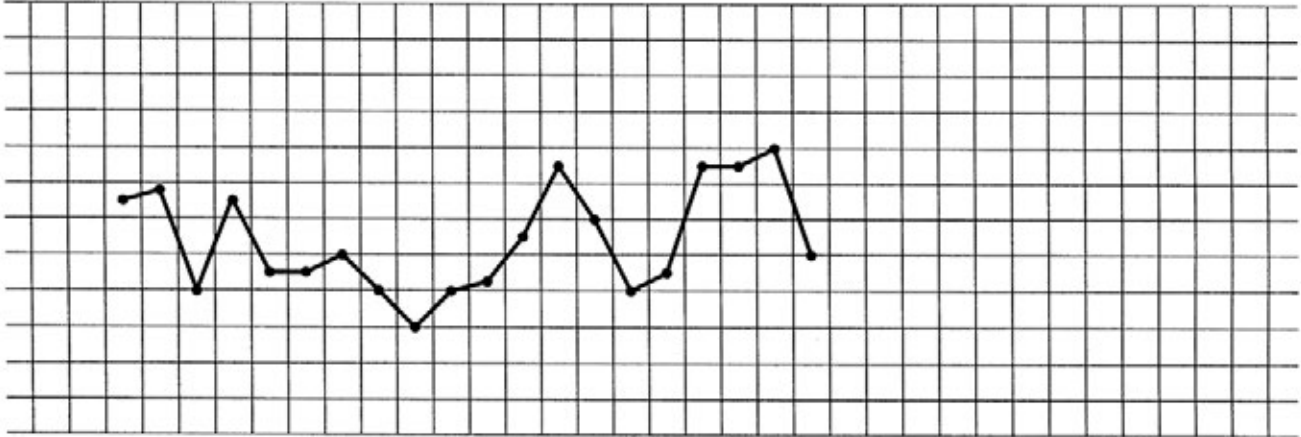
Übung 55





Fitness Test

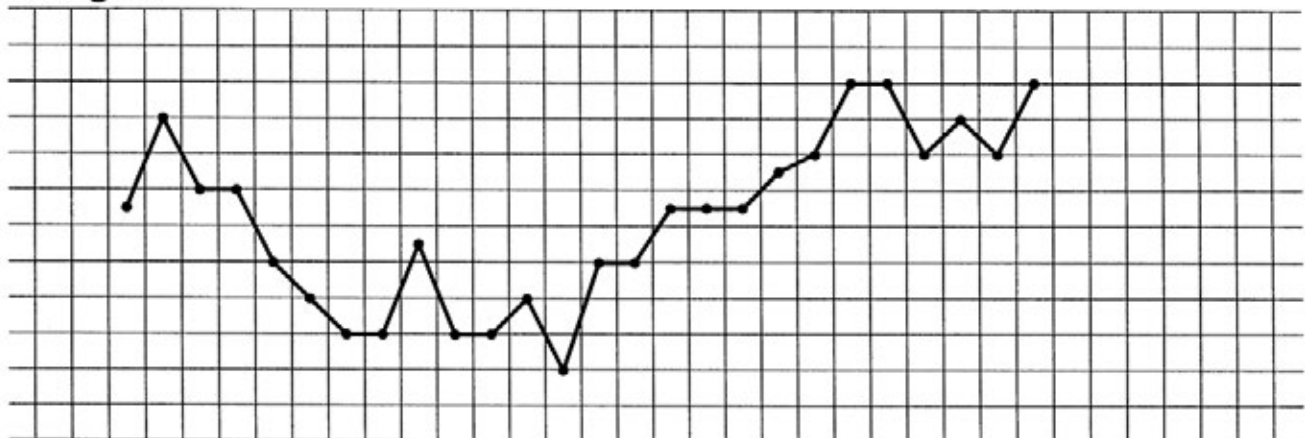
Übung 59



Überprüfen Sie Ihre Auswertungen im Lösungsheft und lesen Sie das weitere Vorgehen nach.

Hätten Sie's gewußt? - Weitere Übungen

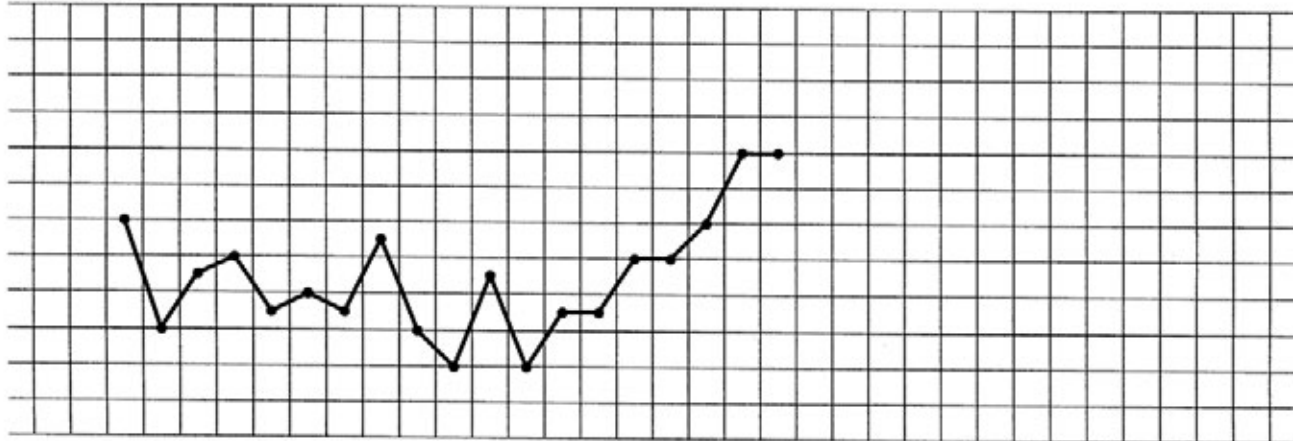
Übung 60





Hätten Sie's gewußt?

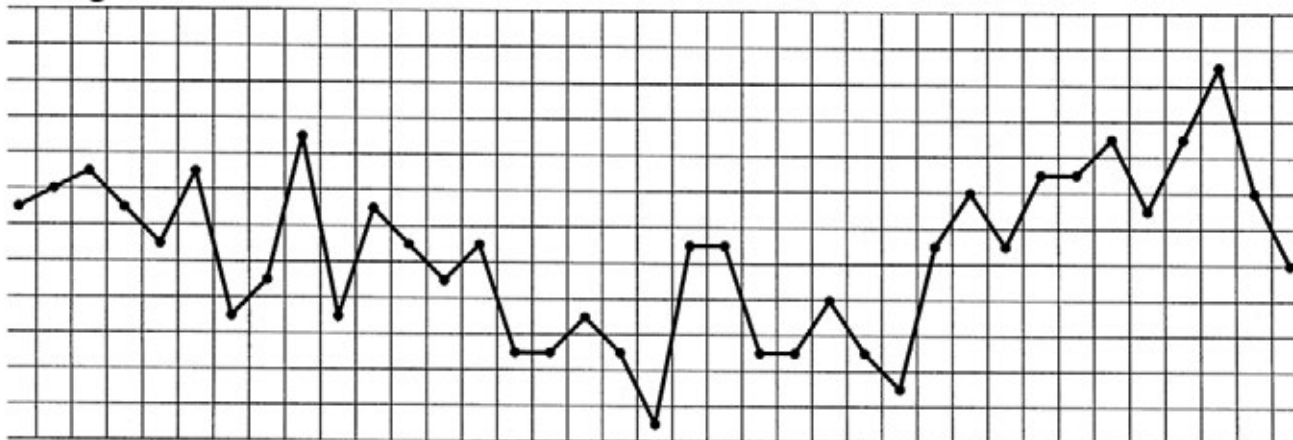
Übung 61



Übung 62



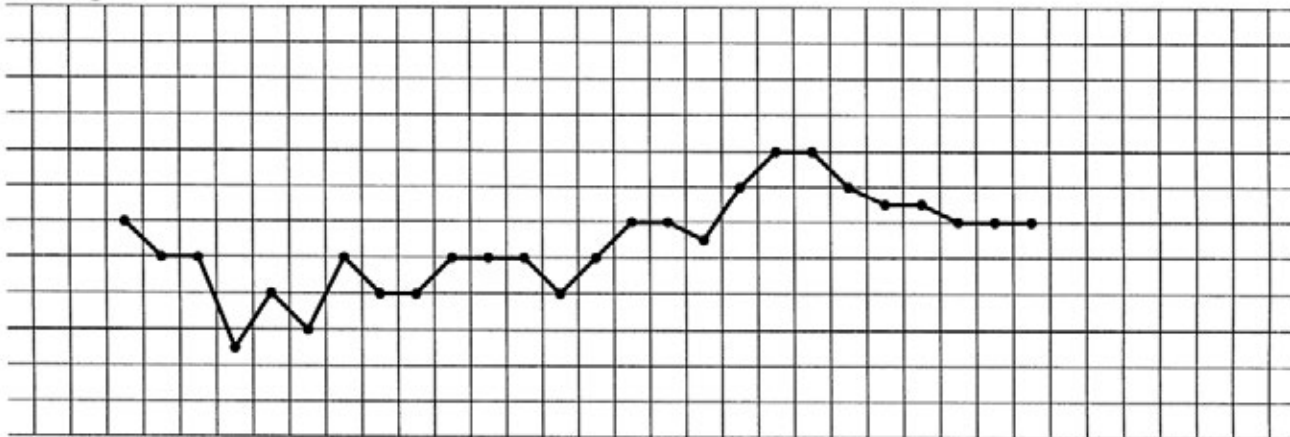
Übung 63



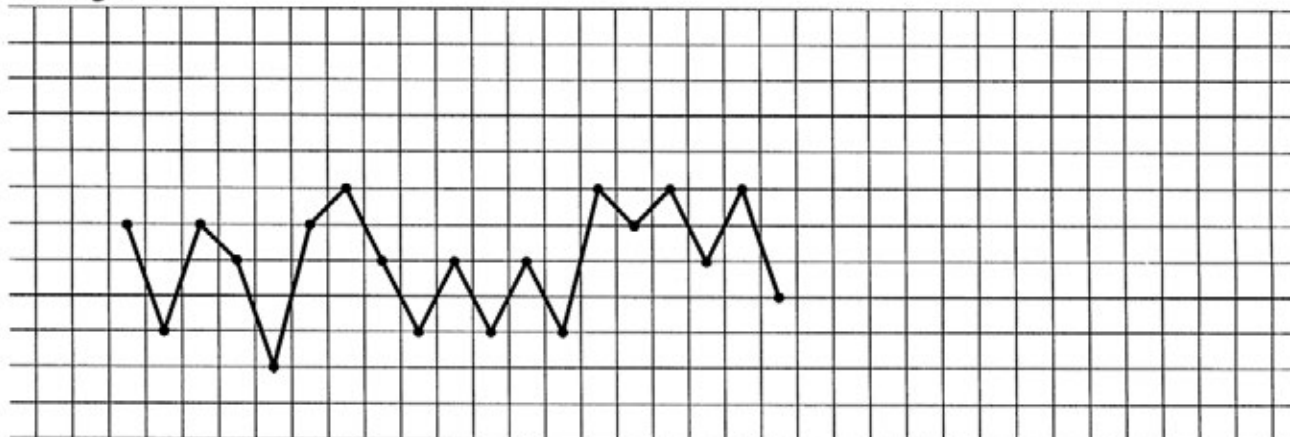


Hätten Sie's gewußt?

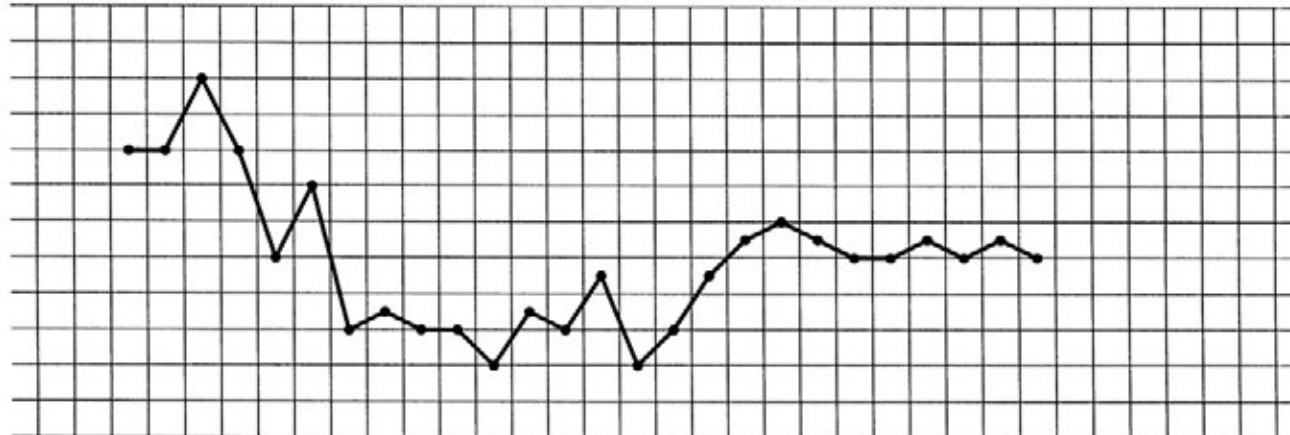
Übung 64



Übung 65



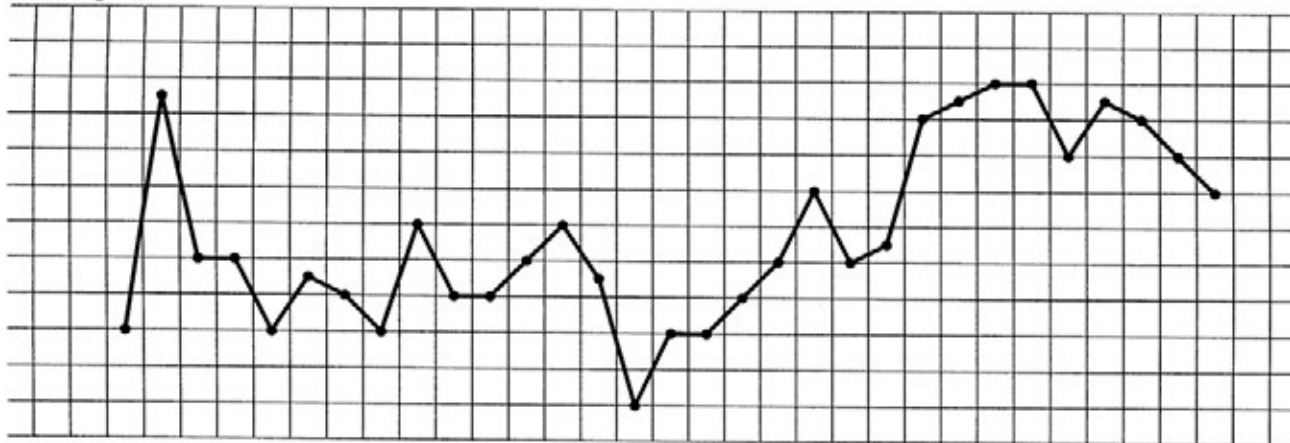
Übung 66



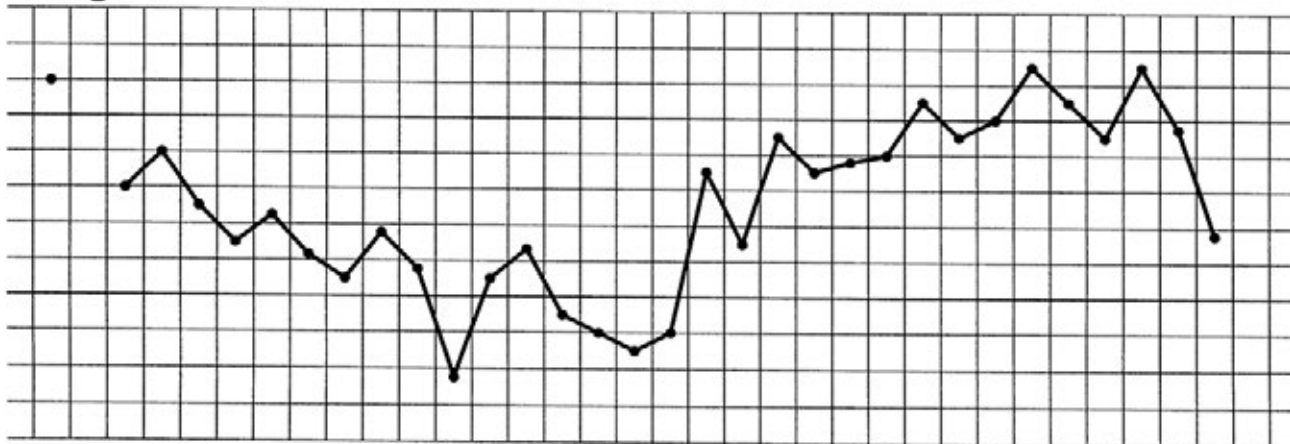


Hätten Sie's gewußt?

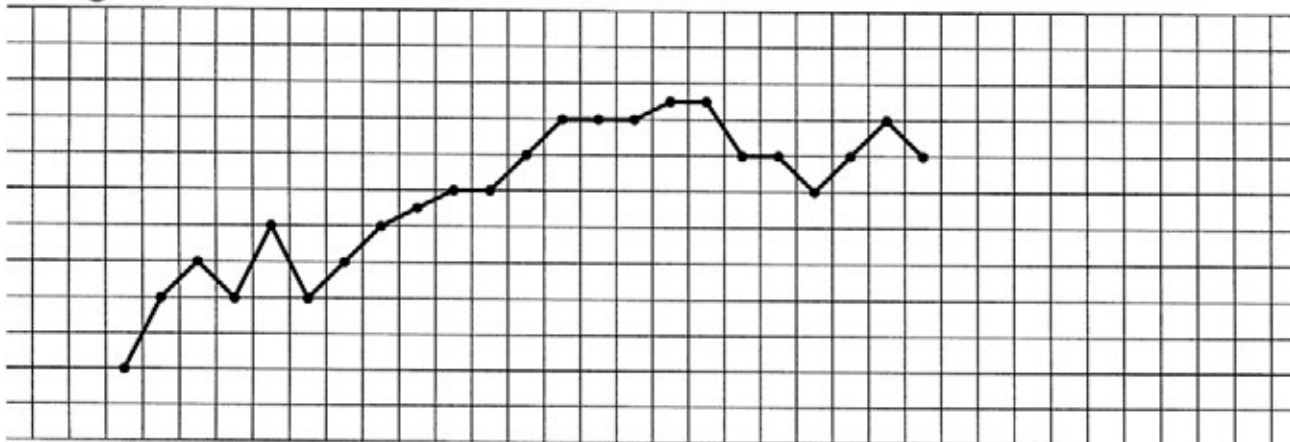
Übung 67



Übung 68



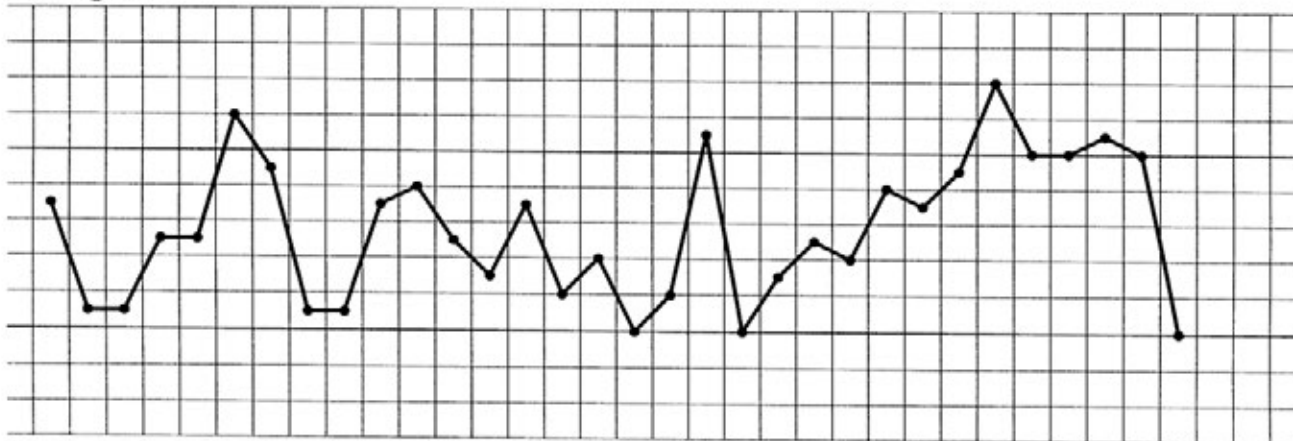
Übung 69



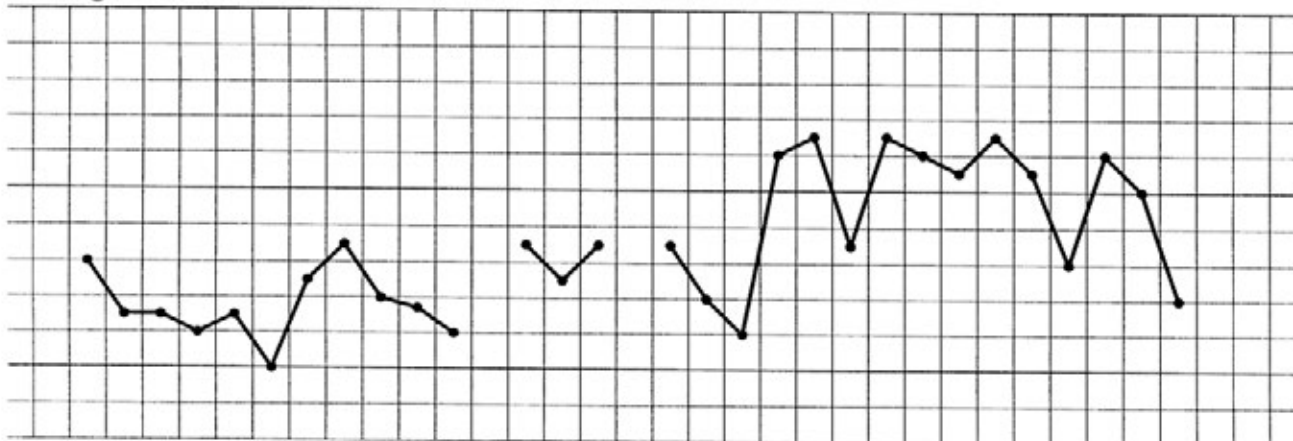


Hätten Sie's gewußt?

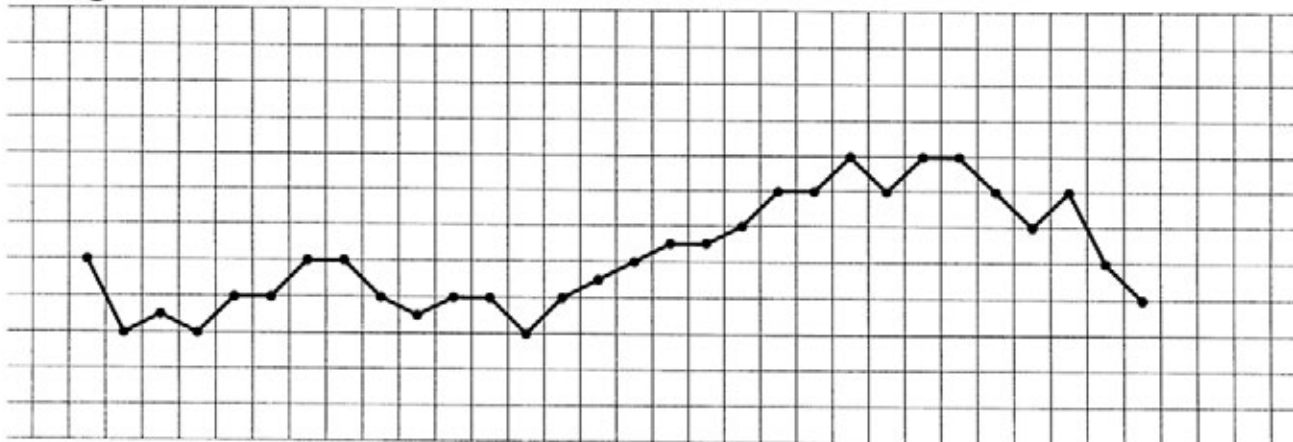
Übung 73



Übung 74



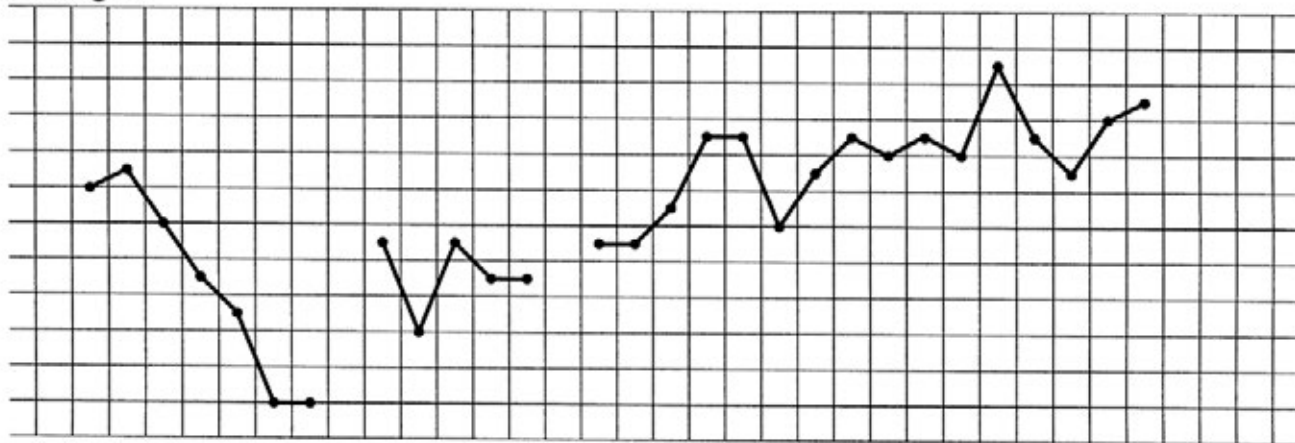
Übung 75



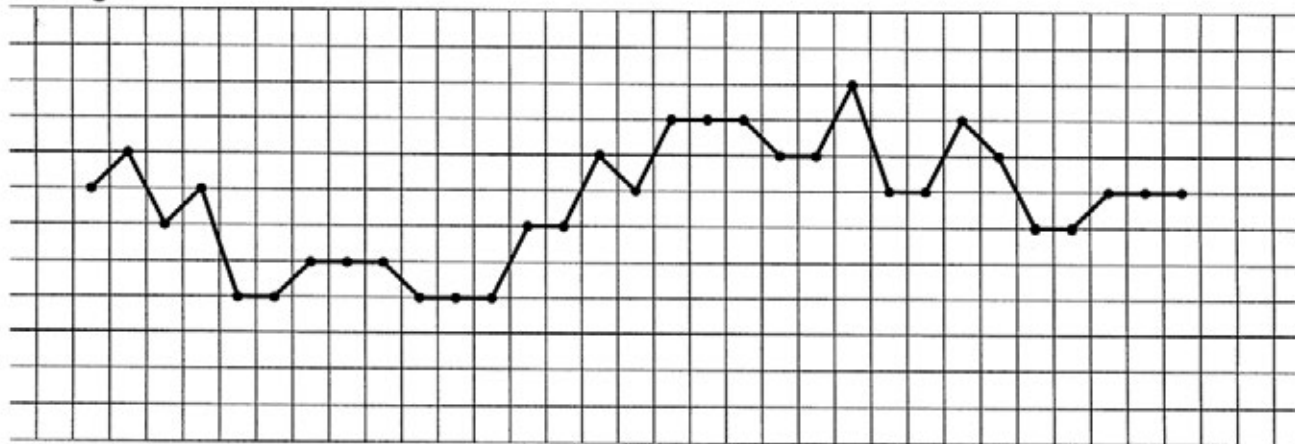


Hätten Sie's gewußt?

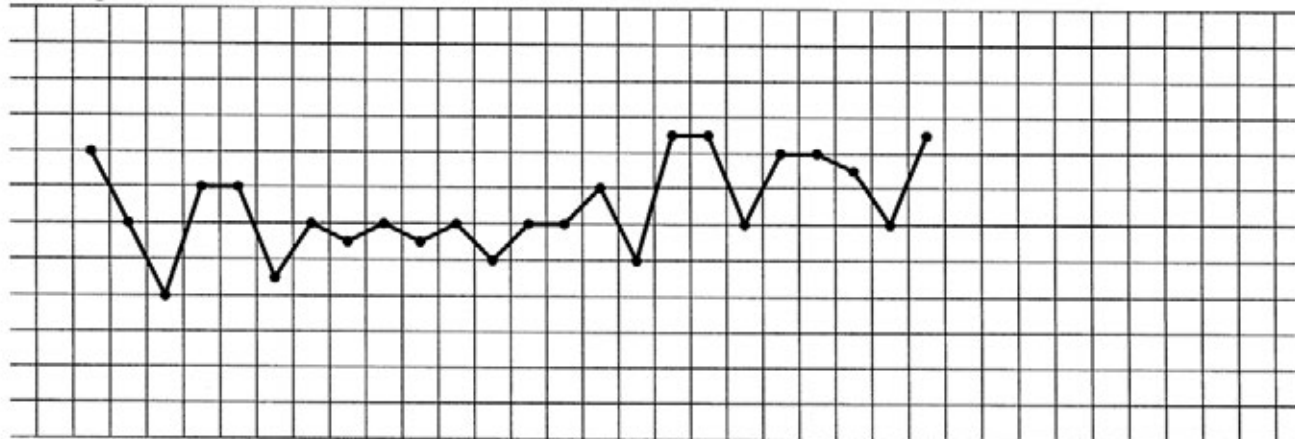
Übung 76



Übung 77



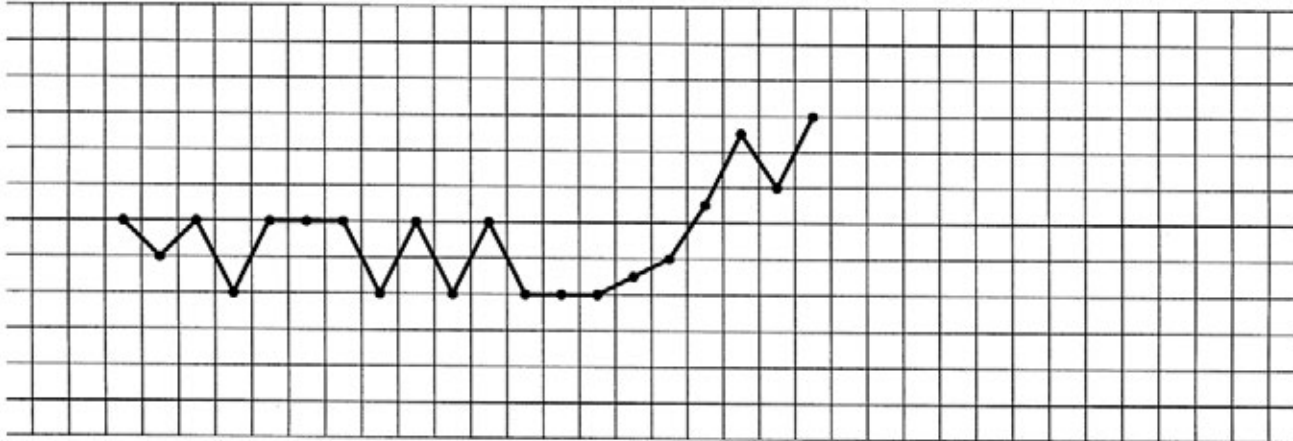
Übung 78



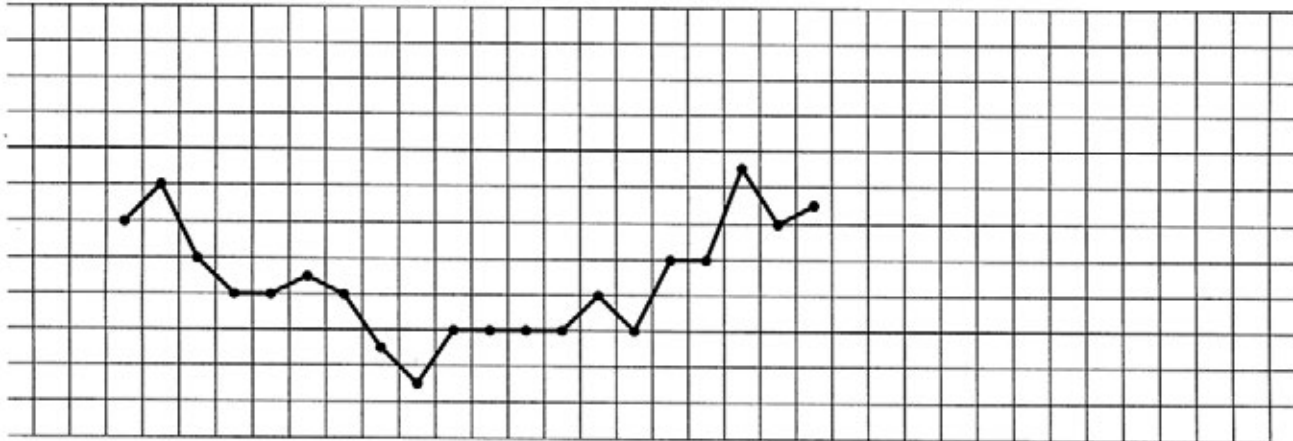


Hätten Sie's gewußt?

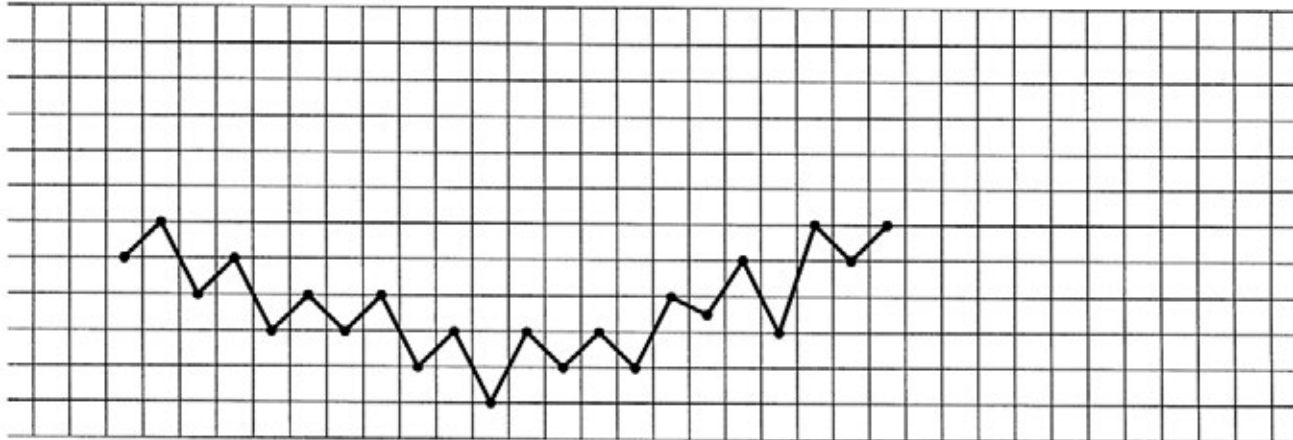
Übung 79



Übung 80



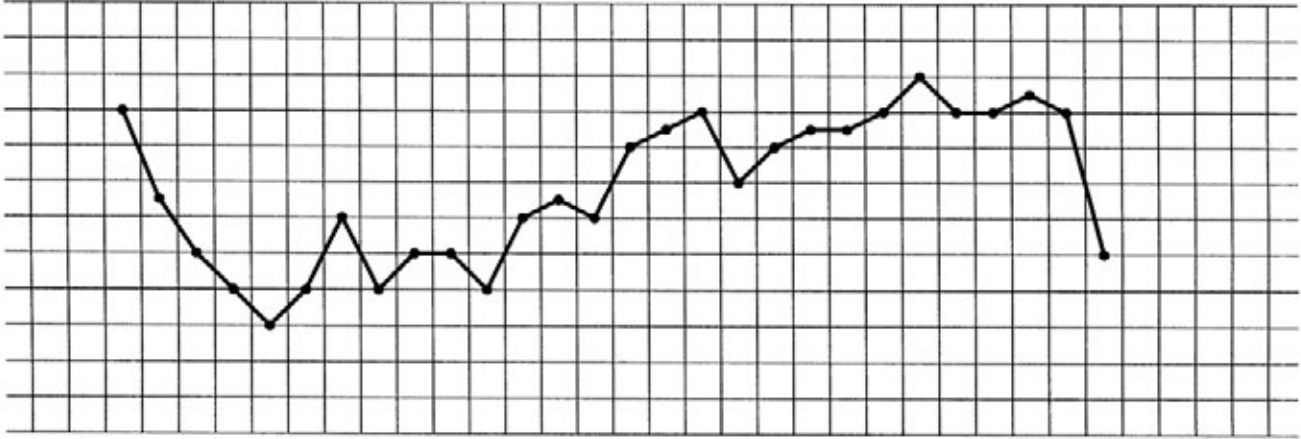
Übung 81



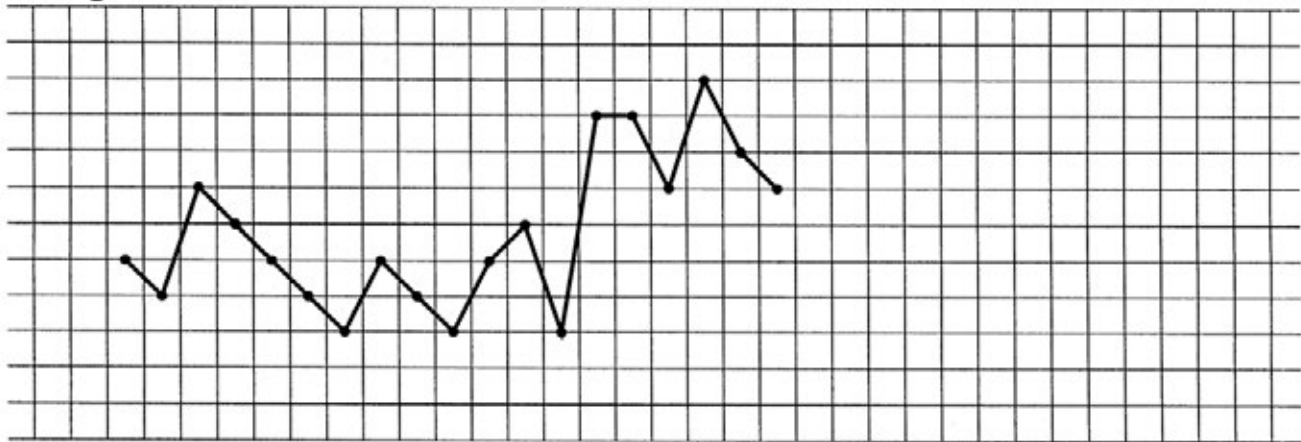


Hätten Sie's gewußt?

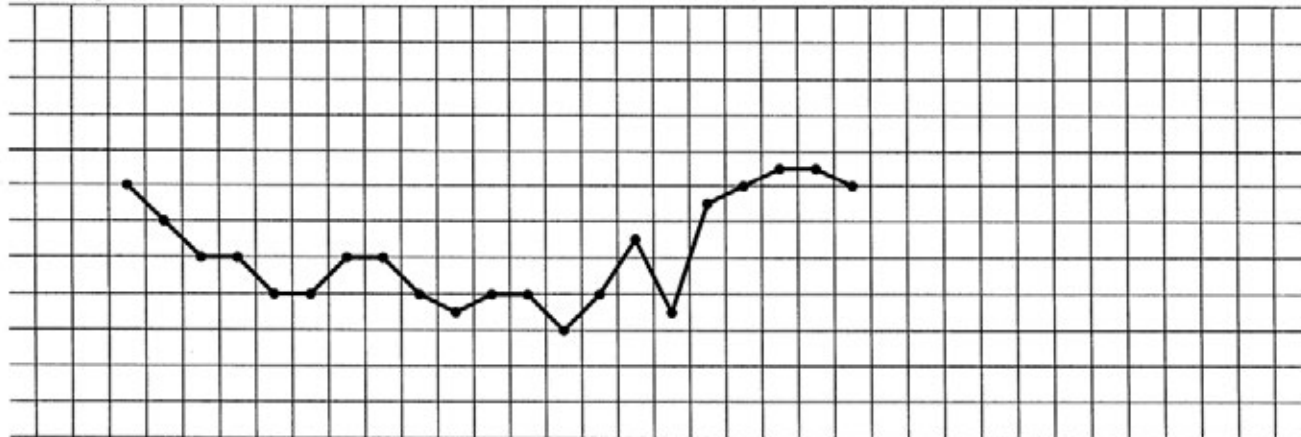
Übung 82

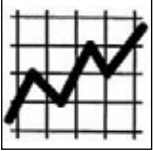


Übung 83



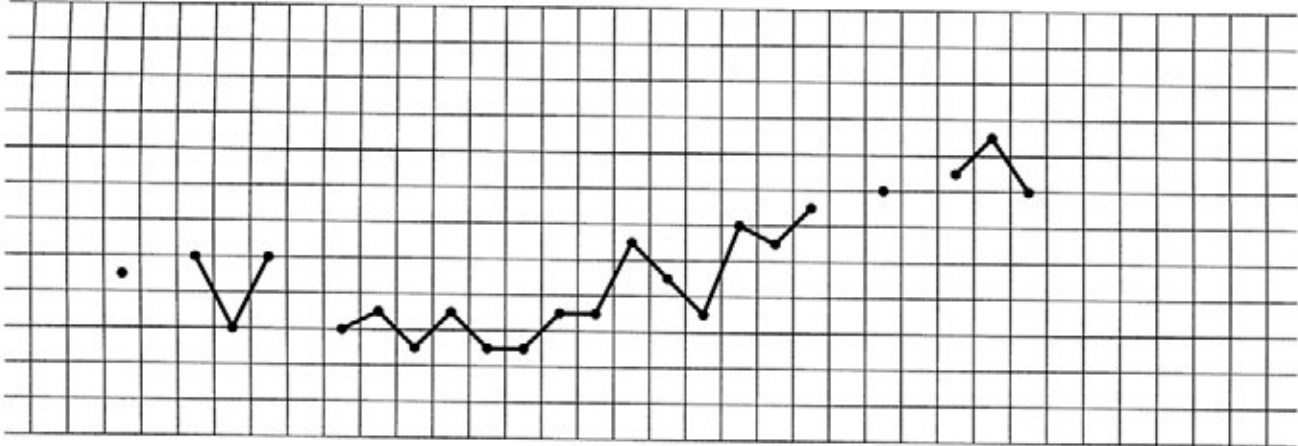
Übung 84





Hätten Sie's gewußt?

Übung 85

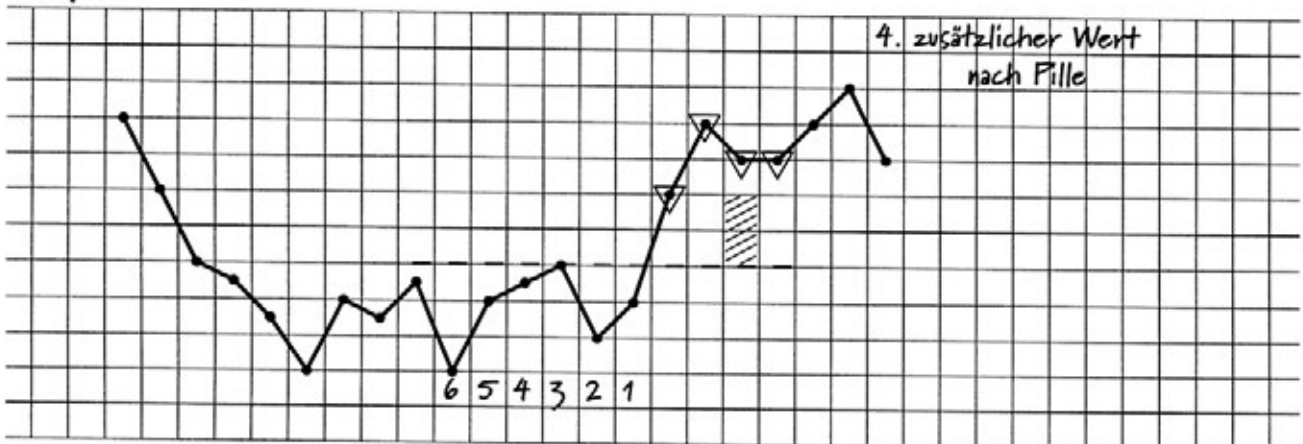


Achtung! Endergebnis!

Die Auflösungen und weitere Lernschritte finden Sie im Lösungsheft.

Temperaturauswertung im 1. Zyklus nach Absetzen der Pille

Beispiel

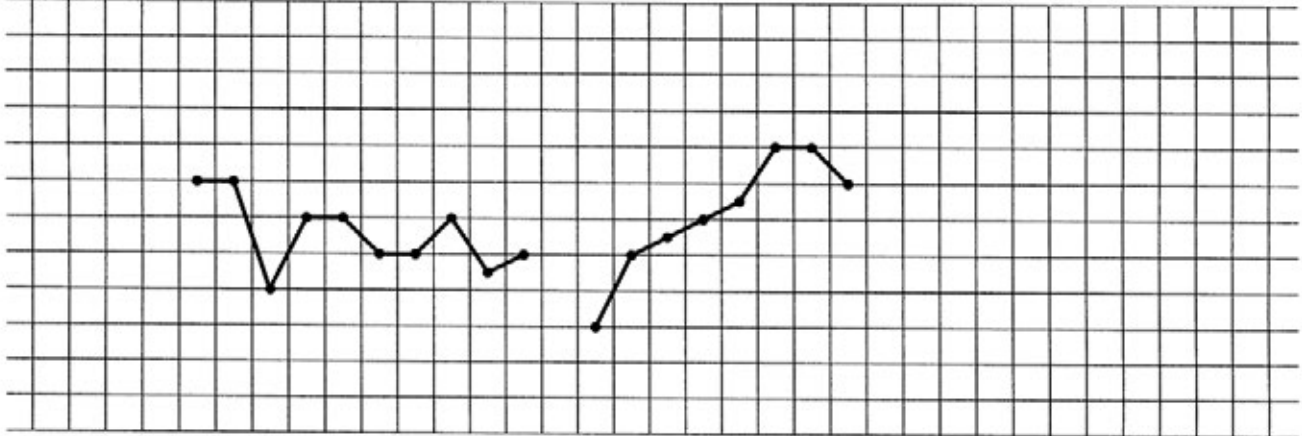




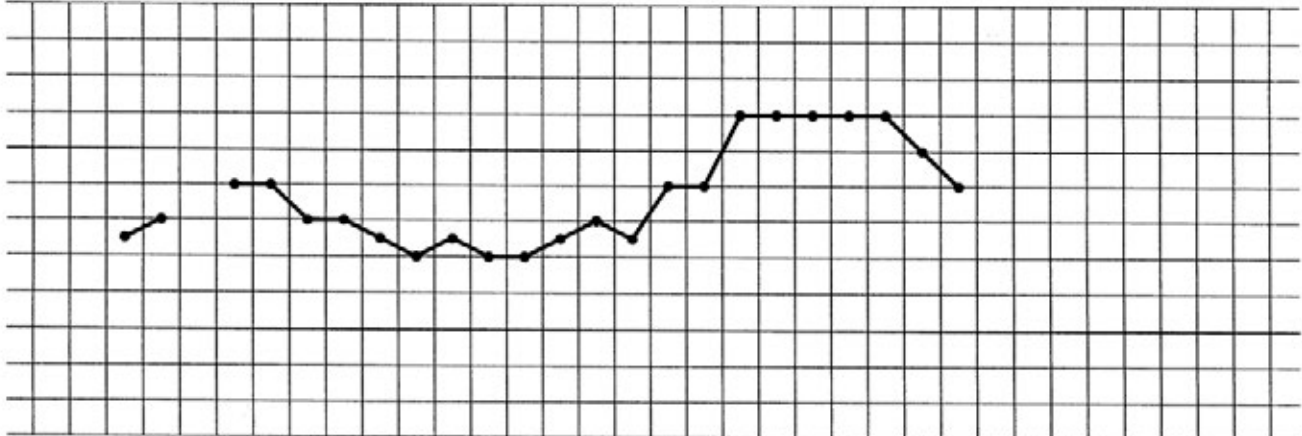
Hätten Sie's gewußt?

Werten Sie die nachfolgenden Temperaturkurven aus und kontrollieren Sie Ihre Auswertung im Lösungsheft.

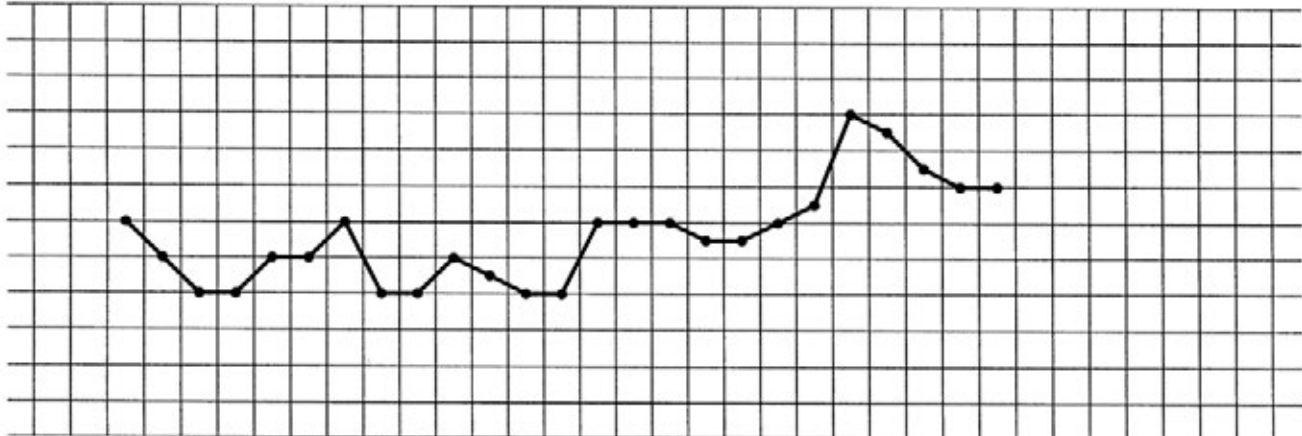
Übung 86



Übung 87



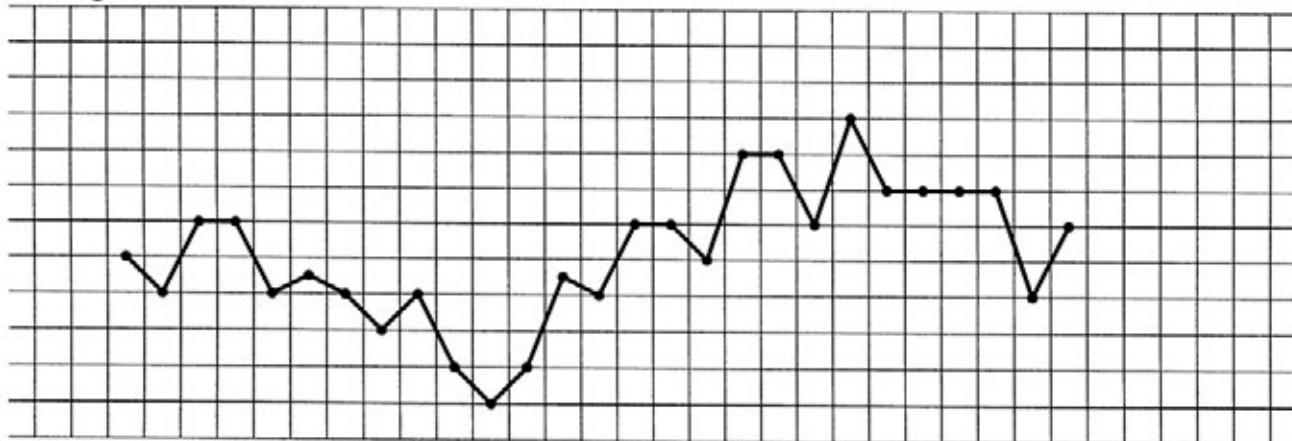
Übung 88



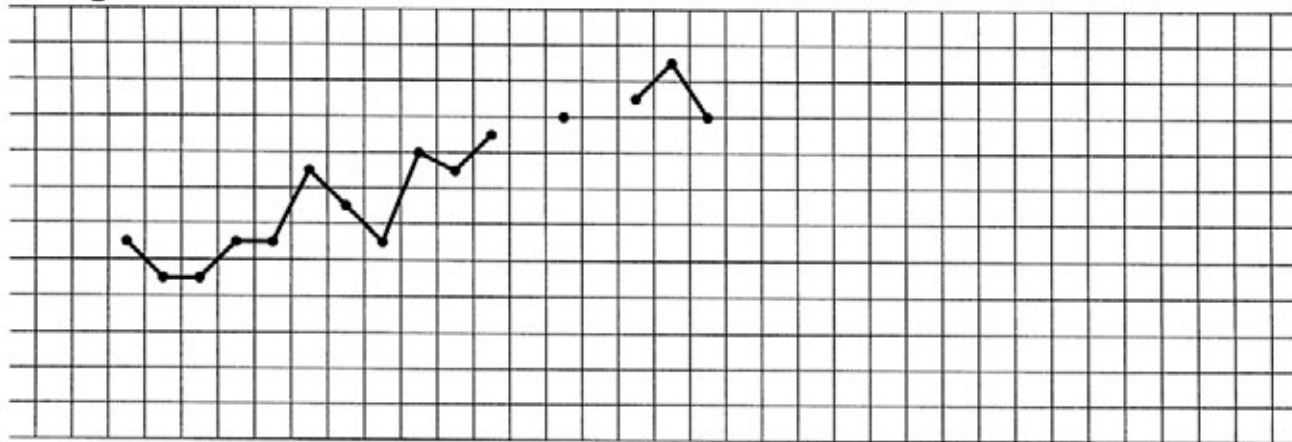


Hätten Sie's gewußt?

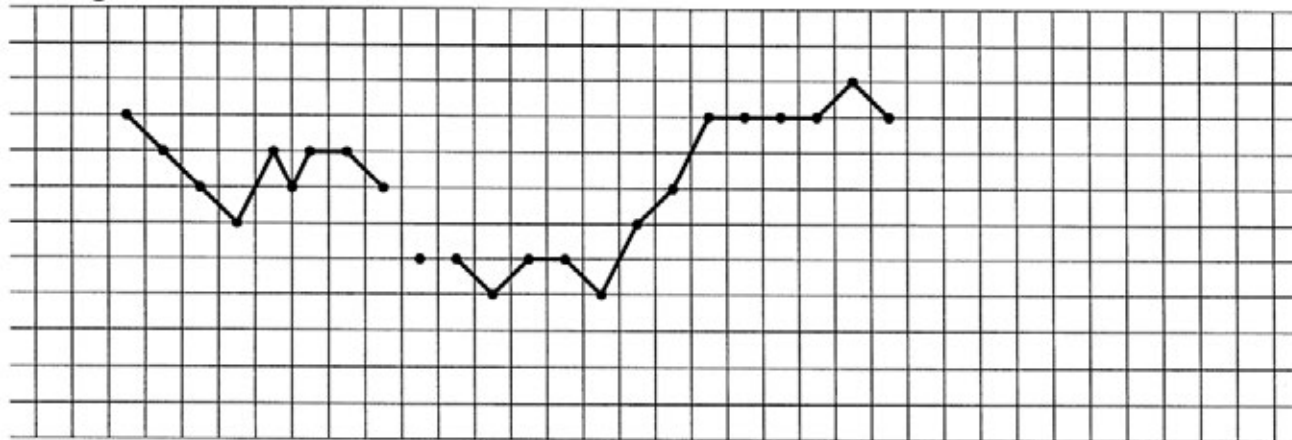
Übung 89



Übung 90



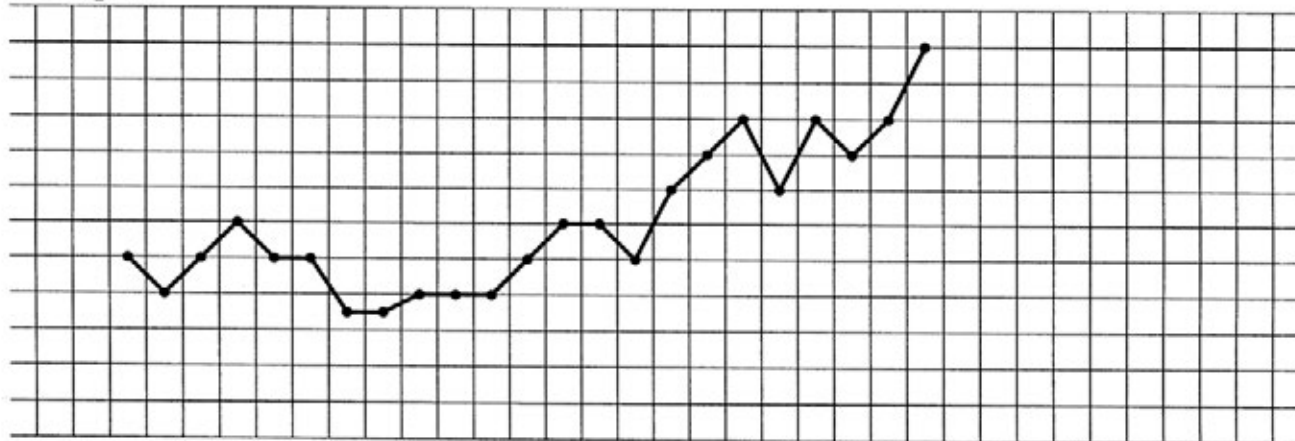
Übung 91



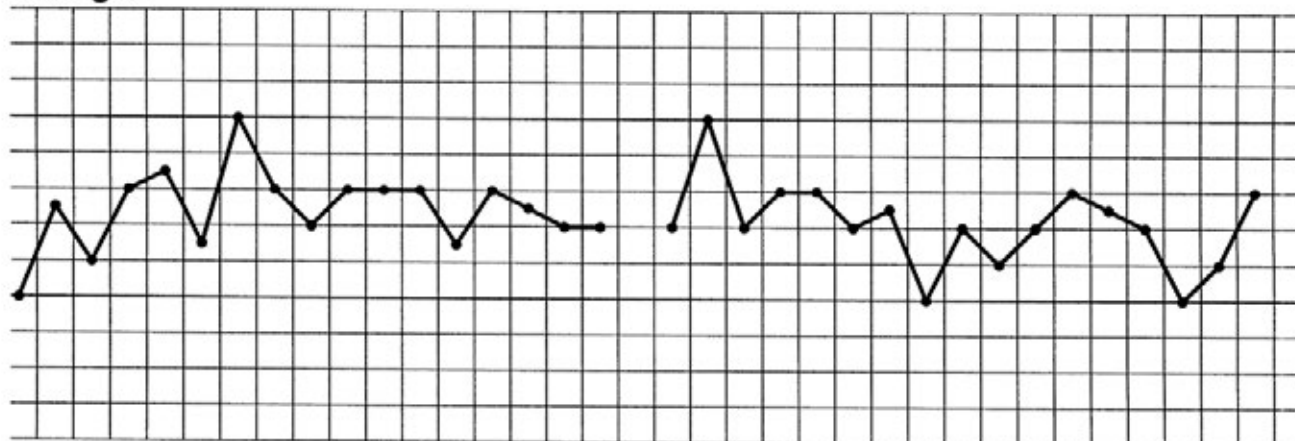


Hätten Sie's gewußt?

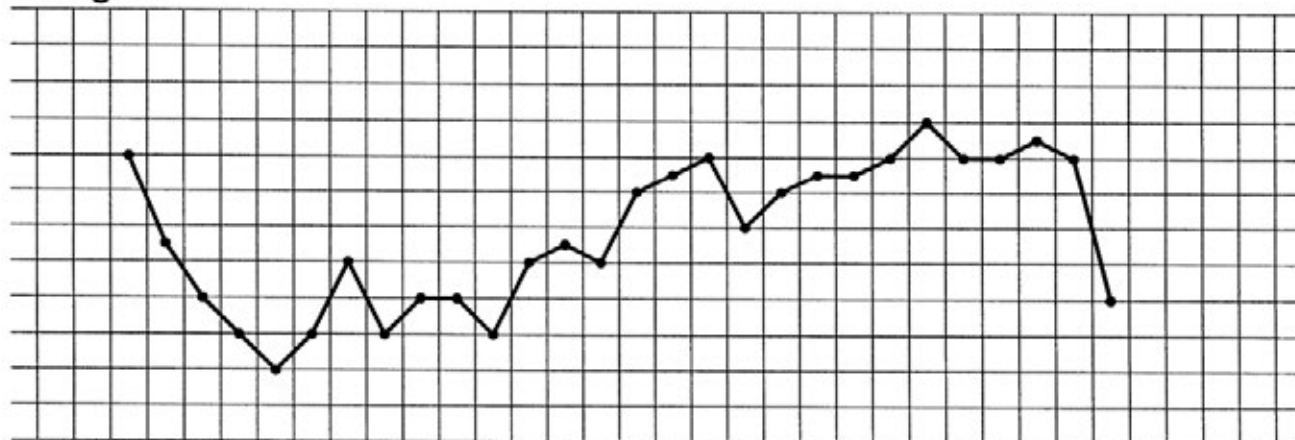
Übung 92



Übung 93



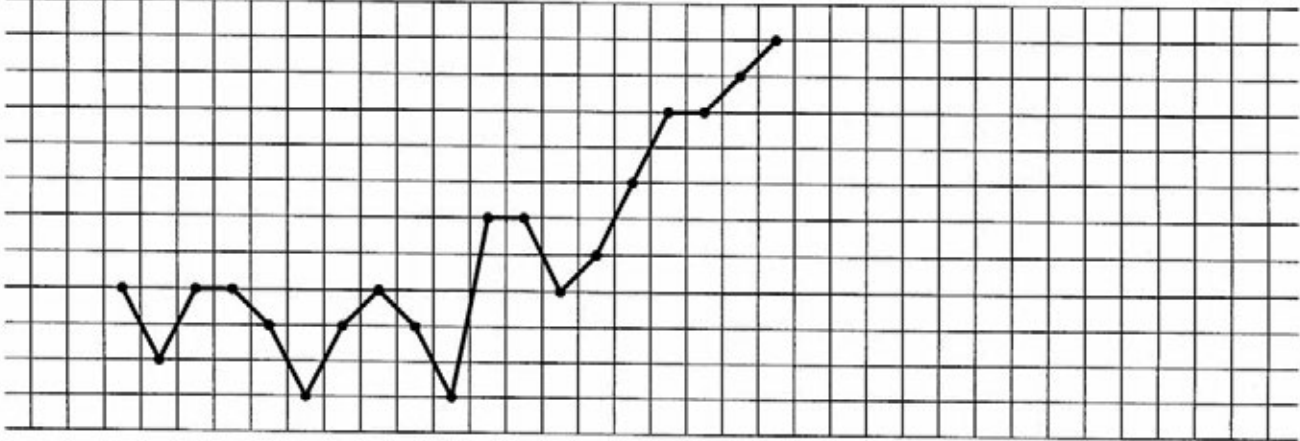
Übung 94





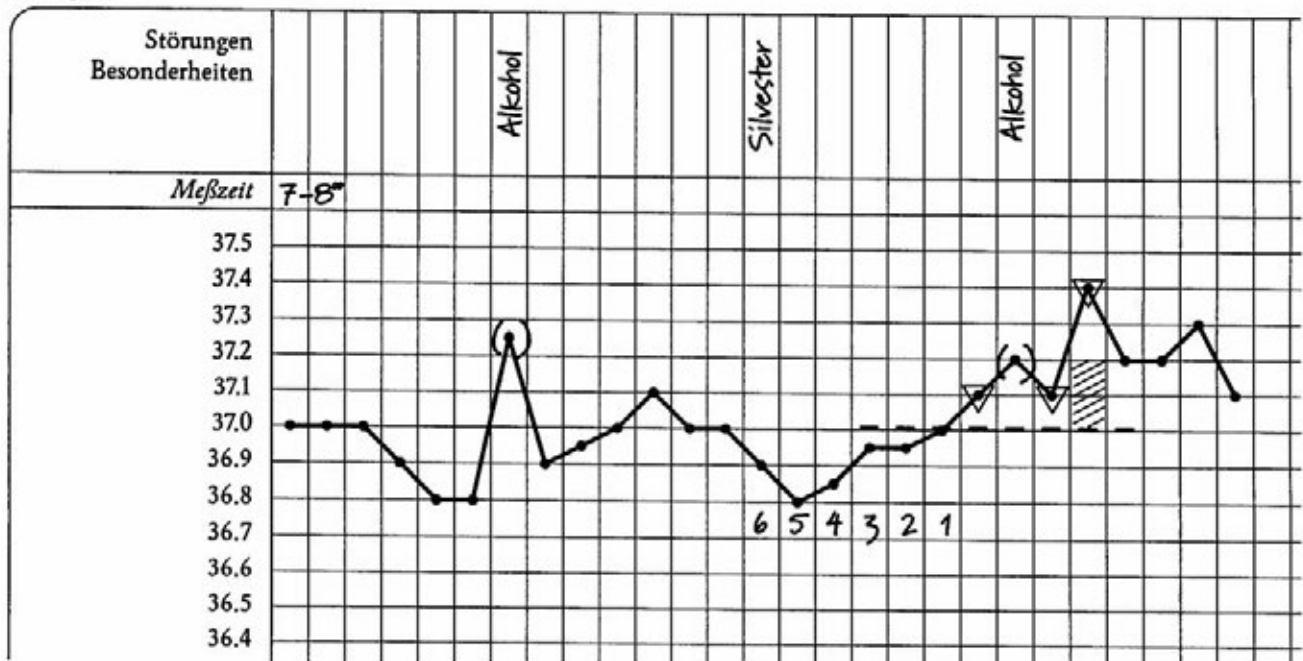
Hätten Sie's gewußt?

Übung 95



Auswertung von Störungen

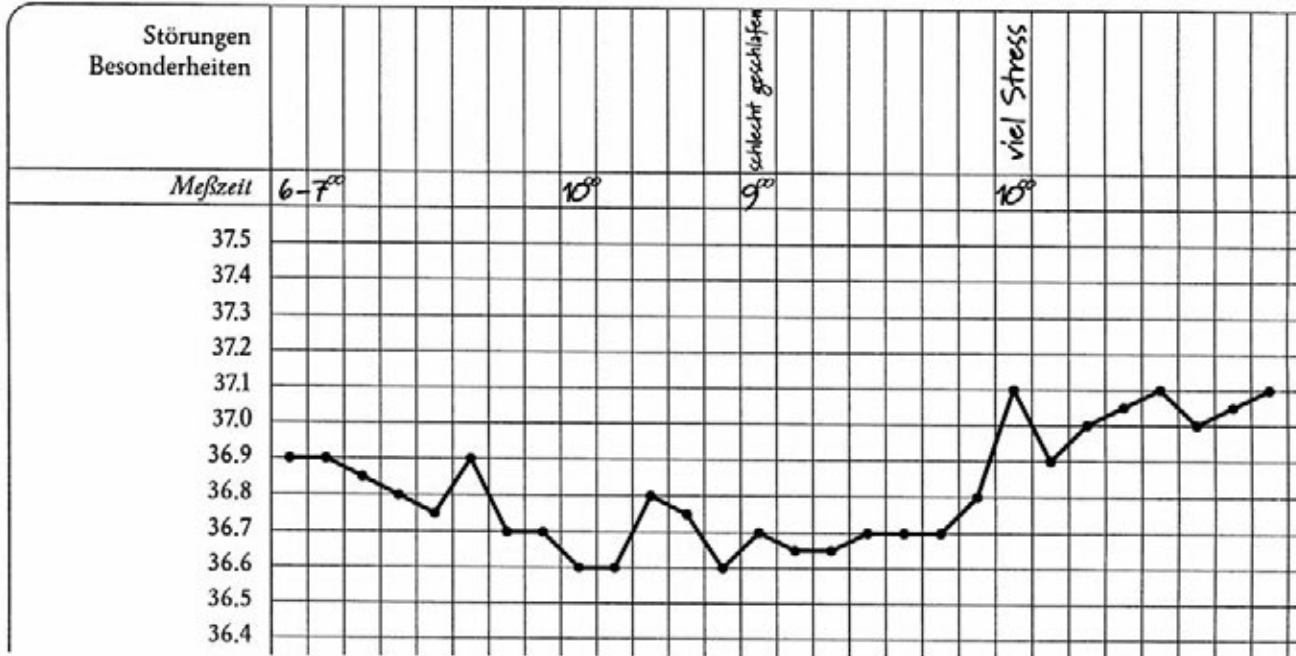
Beispiel



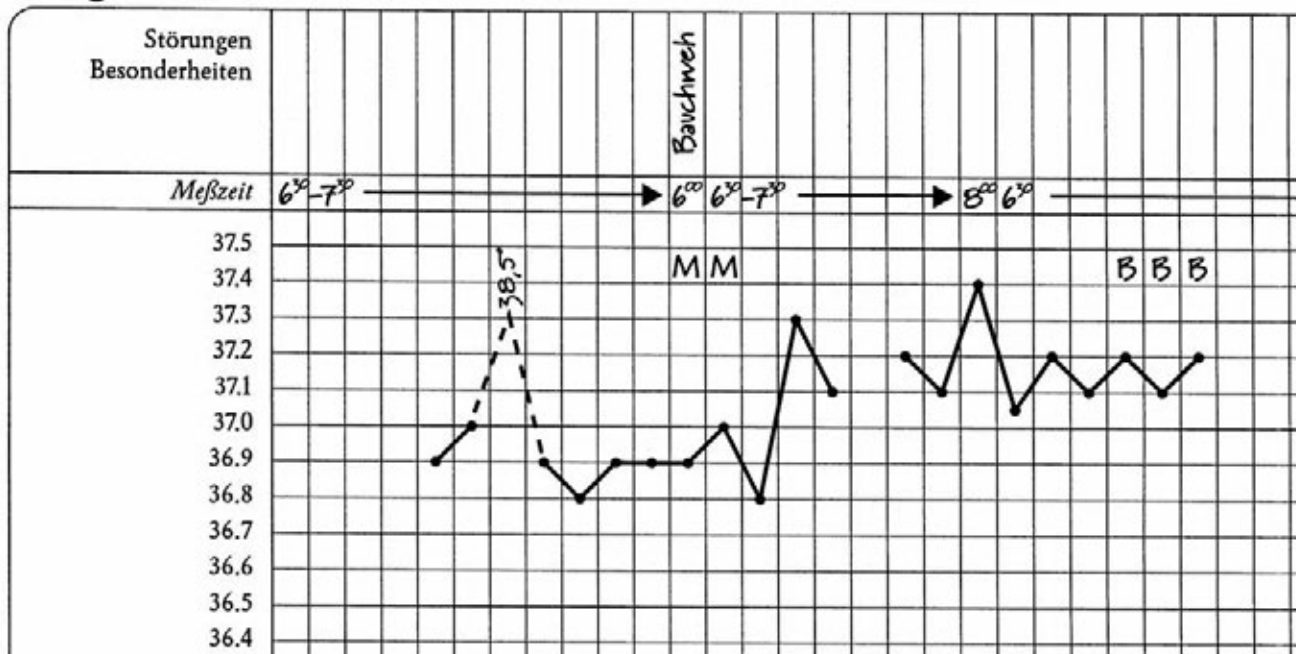


Hätten Sie's gewußt?

Übung 104



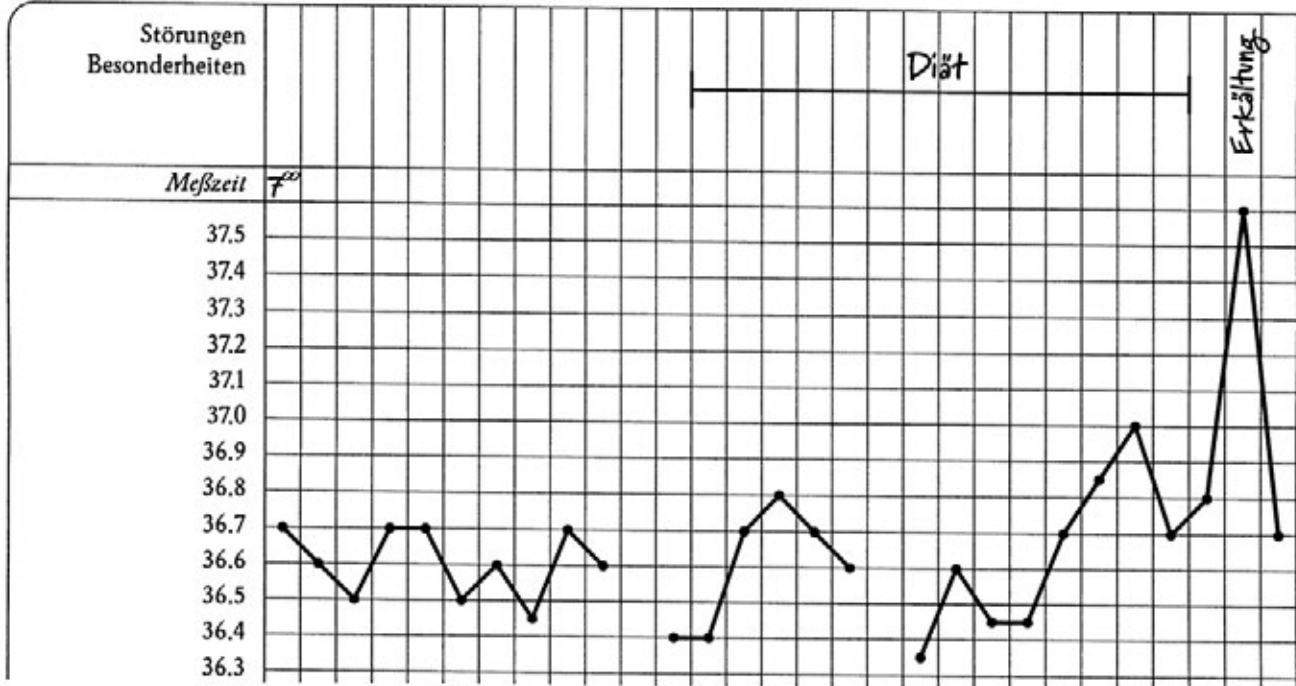
Übung 105



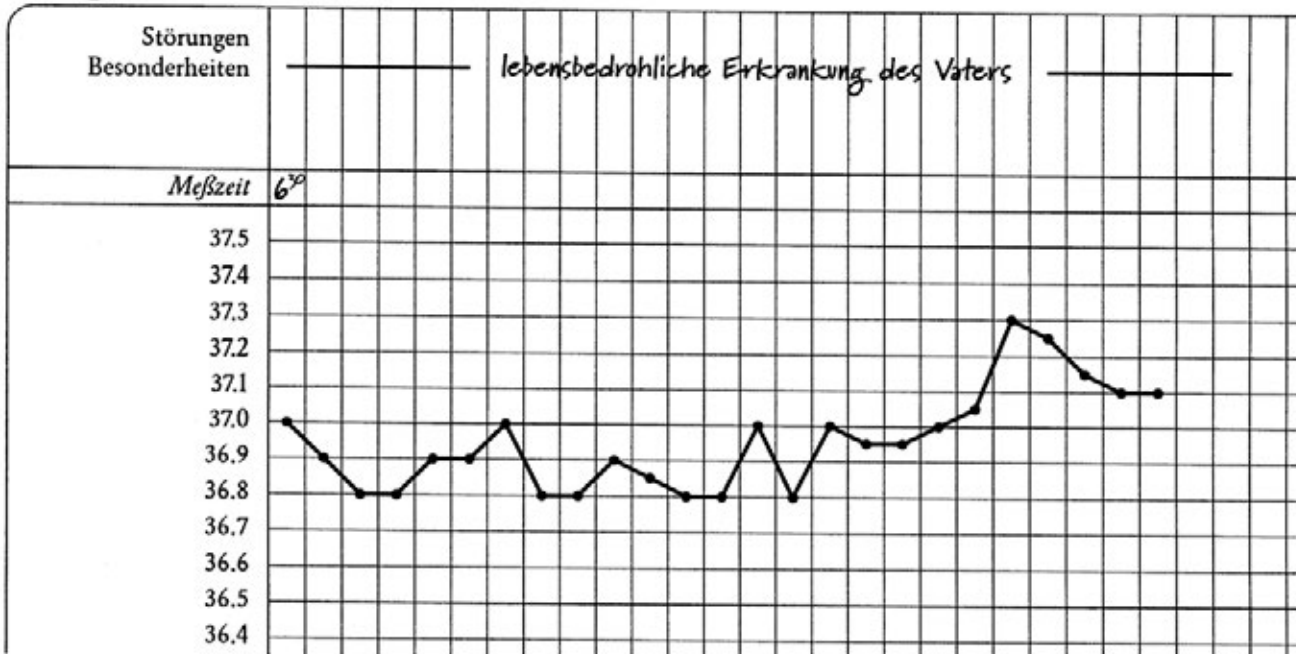


Hätten Sie's gewußt?

Übung 106

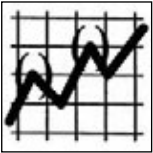


Übung 107



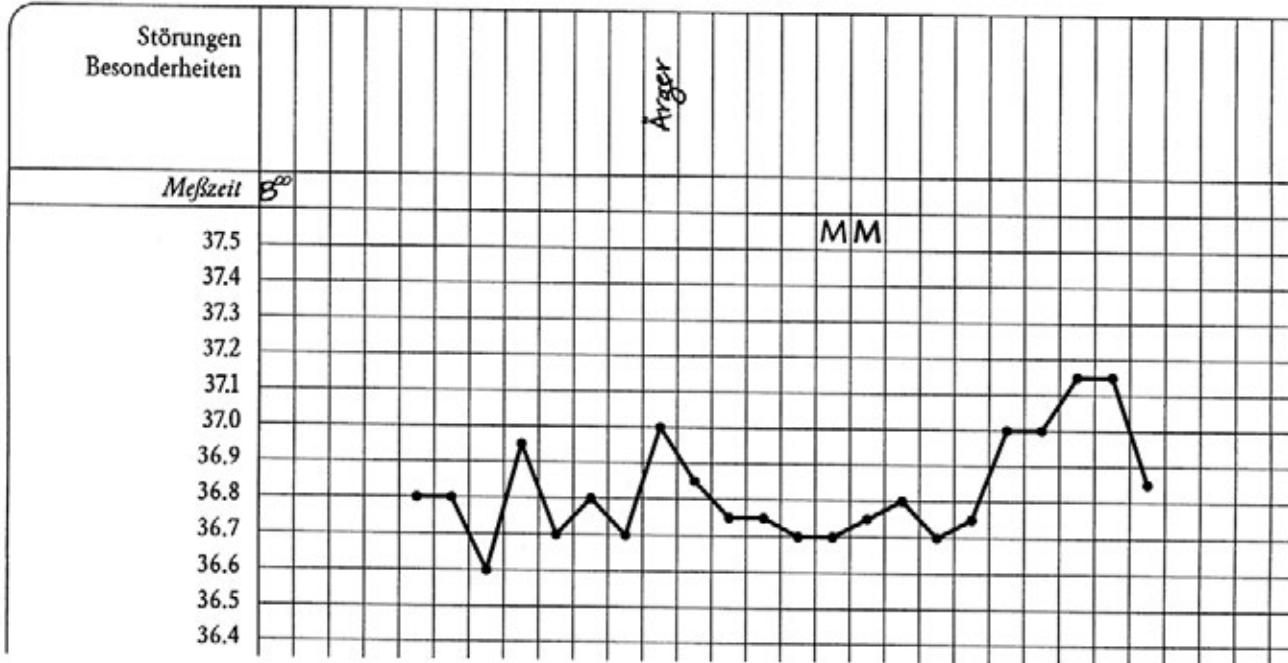
Achtung!! Halbzeit!!

Überprüfen Sie im Lösungsheft Ihre bisherigen Auswertungen und lesen Sie die Vorschläge zum weiteren Vorgehen!

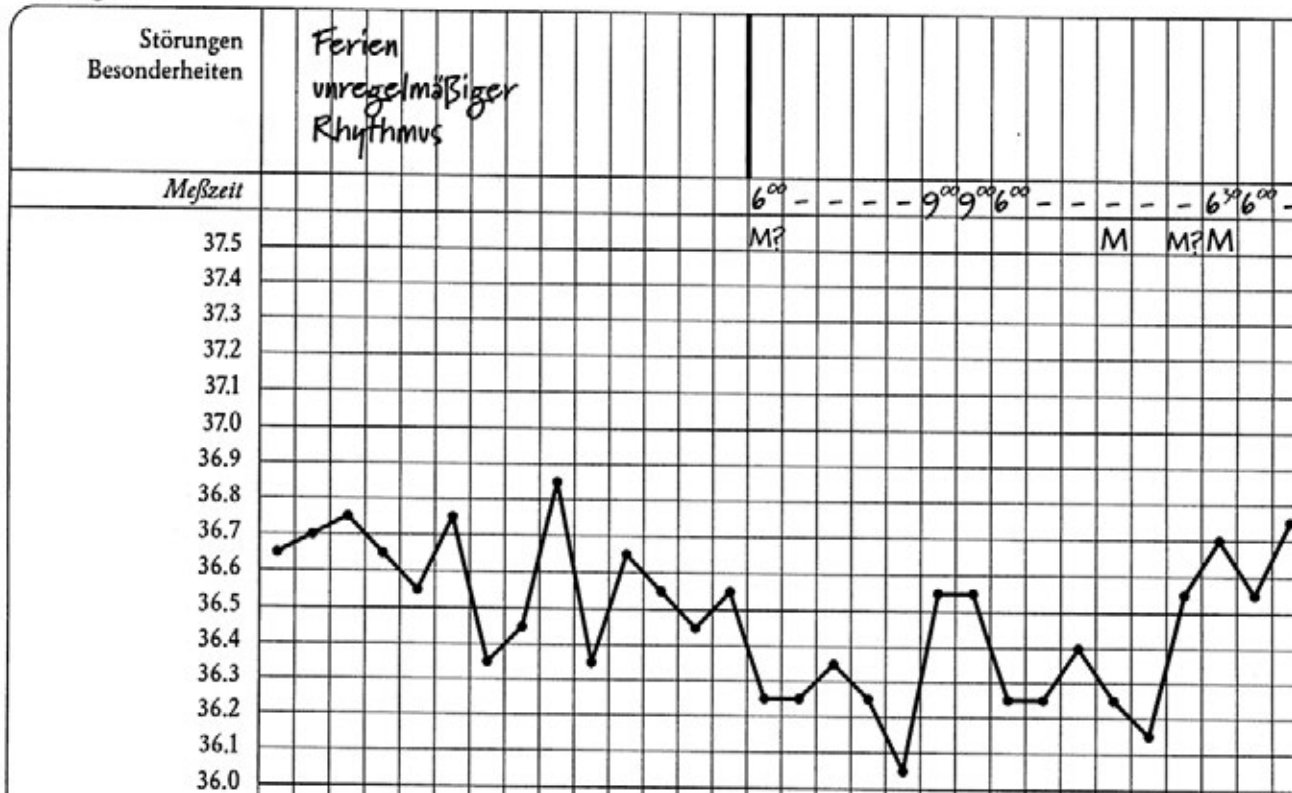


Hätten Sie's gewußt?

Übung 118



Übung 119



Achtung! Endergebnis!

Die Auflösungen und weitere Lernschritte entnehmen Sie bitte dem Lösungsheft.



Der Beginn der fruchtbaren Zeit

Beispiel

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:		08.03.98	9	10	11											
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen								glitschig feucht							
	Aussehen								dehnbar, Eiweiß zäh-elastisch							
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage								F	F	F	F	F	F	F	F	F

Zyklus-Nr. 4

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
vorangegangenen
Zyklus

Fitness Test zum Zyklusanfang

8 Übungen zum Beginn der fruchtbaren Zeit im Zyklus. Kennzeichnen Sie diesen durch ein F.
Die Auflösung finden Sie im Lösungsheft.

Übung 137

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum: 21.2			22	23	24	25	26	27	28	1	2					
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen								juckend juckend trocken							
	Aussehen															
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr. 1

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus



Fitness Test zum Zyklusanfang

Übung 138

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen								feucht	feucht	.					
	Aussehen								gelbl.	dickl.	.					
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung											
	Festigkeit							h	h	h	h					
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

frühste 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen
minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus

Übung 139

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen											feucht				
	Aussehen								gelblich							
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

frühste 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen
minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus



Fitness Test zum Zyklusanfang

Übung 140

Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:															
Zervixschleim	Blutung														
	Empfinden/ Fühlen				trocken	feucht	.				
	Aussehen										dicklich				
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung														
	Festigkeit														
Koitus/Verkehr															
Fruchtbare Tage															

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühe 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen
 minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
 vorausgegangenen
 Zyklus*

Übung 141

Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:															
Zervixschleim	Blutung														
	Empfinden/ Fühlen														
	Aussehen														
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung							.	o	o					
	Festigkeit							h	h	h					
Koitus/Verkehr															
Fruchtbare Tage															

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühe 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen
 minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
 vorausgegangenen
 Zyklus*



Fitness Test zum Zyklusanfang

Übung 142

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen						trocken	•	feucht	feucht	•					
	Aussehen									dicklich	•					
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr. 1

Messweise After
Scheide
Mund

früheste 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Übung 143

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen							•	•	•	nass	feucht	•			
	Aussehen							•	dick, zäh	weißlich	wässrig	klumpig	•			
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr. 1

nach Absetzen der Pille

Messweise After
Scheide
Mund

früheste 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Überprüfen Sie Ihre Auswertung im Lösungsheft und entscheiden Sie dann Ihr weiteres Vorgehen.



Hätten Sie's gewußt? - Weitere Übungen

Übung 144

Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:															
Zervixschleim	Blutung														
	Empfinden/ Fühlen						trocken	*	feucht	*	*				
	Aussehen								dicklich klumpig						
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung														
	Festigkeit														
Koitus/Verkehr															
Fruchtbare Tage															

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus*

Übung 145

Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:															
Zervixschleim	Blutung														
	Empfinden/ Fühlen						feucht	*	*						
	Aussehen						milchig	*	*						
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung														
	Festigkeit														
Koitus/Verkehr															
Fruchtbare Tage															

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus*



Hätten Sie's gewußt?

Übung 146

Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:															
Zervixschleim	Blutung														
	Empfinden/ Fühlen														
	Aussehen														
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung														
	Festigkeit														
Koitus/Verkehr						X	X			(X)					
Fruchtbare Tage															

Zyklus-Nr.

nach Absetzen der Pille

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen
minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Übung 147

Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum: 5. Juni			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Zervixschleim	Blutung														
	Empfinden/ Fühlen						feucht	feucht	—	—	trocken	trocken	—	—	
	Aussehen						weißlich	—	milchig	—	—	—	—	—	
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung														
	Festigkeit														
Koitus/Verkehr															
Fruchtbare Tage															

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen
minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
vorausgegangenem
Zyklus*



Hätten Sie's gewußt?

Übung 148

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen							trocken				feucht	weich	*		
	Aussehen											zäh-elastisch	glasig	*		
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung							•	•	•	•	o	o	o		
	Festigkeit							h	h	h	w	w	w	w		
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus

Übung 149

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum: 26.5			27	28	29	30	31	1/6	2	3	4	5				
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen												feucht			
	Aussehen												gelblich			
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus



Hätten Sie's gewußt?

Übung 150

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen							glatt	.	.						
	Aussehen							spinbar	.	.						
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr. 1

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühste 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen
 minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

Übung 151

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen								feucht	nass	feucht	nass				
	Aussehen															
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr. 7

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühste 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen 2 0
 minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
 vorausgegangenen
 Zyklus



Hätten Sie's gewußt?

Übung 152

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen															
	Aussehen															
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung						•	•	•	•	◦	◦				
	Festigkeit						h	w	w	w	w	w				
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus*

Achtung!! Zwischenstopp!!

Überprüfen Sie im Lösungsheft Ihre bisherigen Auswertungen und entscheiden Sie dann über Ihr weiteres vorgehen.

Übung 153

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen										feucht					
	Aussehen									zäh trüb	•	•				
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus*



Hätten Sie's gewußt?

Übung 154

Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Datum:																
Zervixschleim	Blutung	[Blutungsstrich]														
	Empfinden/ Fühlen						feucht	*	*	*	*					
	Aussehen										klumpig weißlich					
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühe 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
 vorausgegangenen
 Zyklus*

Übung 155

Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Datum:																
Zervixschleim	Blutung	[Blutungsstrich]														
	Empfinden/ Fühlen															
	Aussehen															
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühe 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
 vorausgegangenen
 Zyklus*



Hätten Sie's gewußt?

Übung 156

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen									trocken	.	.				
	Aussehen															
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung									.	.	o				
	Festigkeit									h	w	w				
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr. 4

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühe 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen 1 8
 minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

Übung 157

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Datum:																			
Zervixschleim	Blutung																		
	Empfinden/ Fühlen												nass						
	Aussehen									weißlich	weißlich	weißlich	weißlich nicht ziehbar	weißl.	.	.	.		
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung																		
	Festigkeit																		
Koitus/Verkehr																			
Fruchtbare Tage																			

Zyklus-Nr. 1 2

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühe 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen 1 6
 minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
 vorausgegangenen
 Zyklus



Hätten Sie's gewußt?

Übung 158

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen															
	Aussehen												klumpig	.		
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung								o	o		
	Festigkeit								h	h	h	w	w	w		
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen
minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus

Übung 159

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen						feucht		feucht	.	.	nass				
	Aussehen								dicklich	.	weißlich	dehnbar				
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung									.	.					
	Festigkeit									hart	.					
Koitus/Verkehr							X									
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

frühe 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen
minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus



Hätten Sie's gewußt?

Übung 160

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Datum:																		
Zervixschleim	Blutung																	
	Empfinden/ Fühlen																	
	Aussehen																	
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung																	
	Festigkeit																	
Koitus/Verkehr																		
Fruchtbare Tage																		

Zyklus-Nr. 1

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühste 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen
 minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

Übung 161

		Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen															
	Aussehen															
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage																

Zyklus-Nr. 1 5

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühste 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen 1 3
 minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

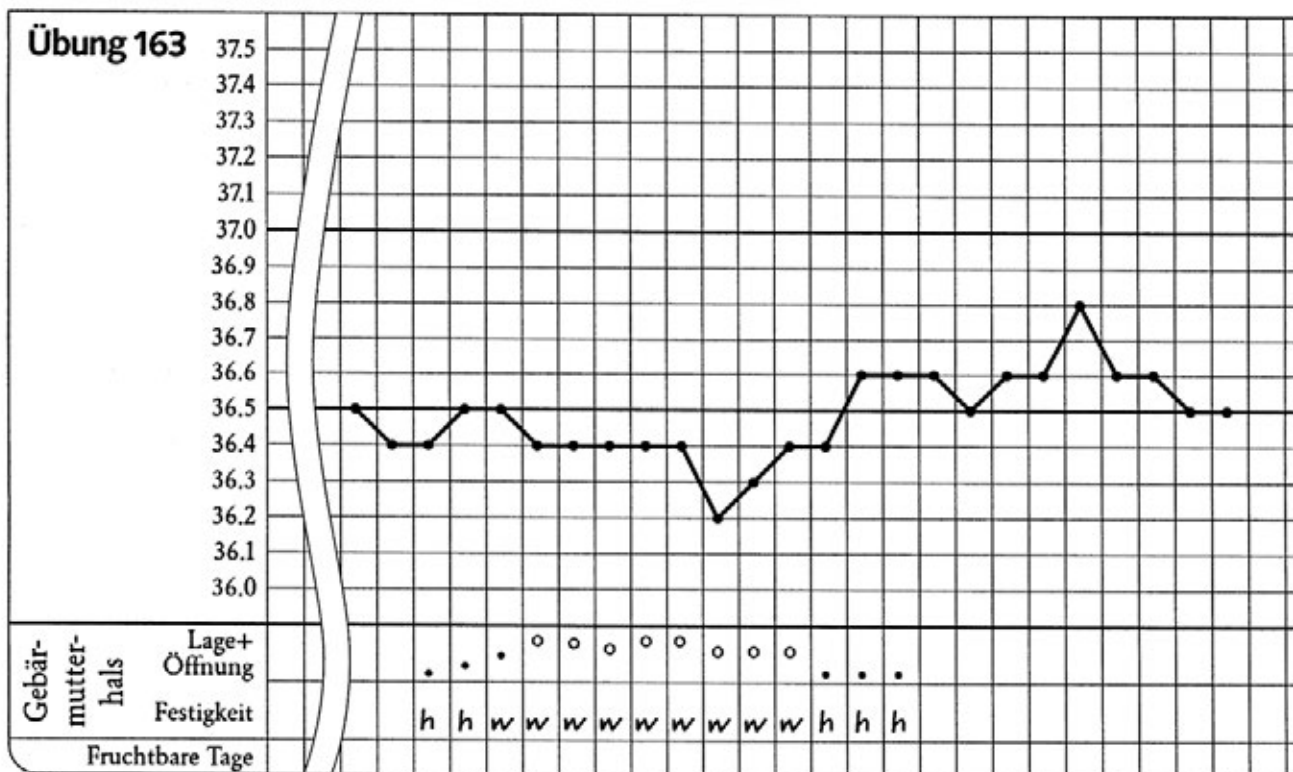
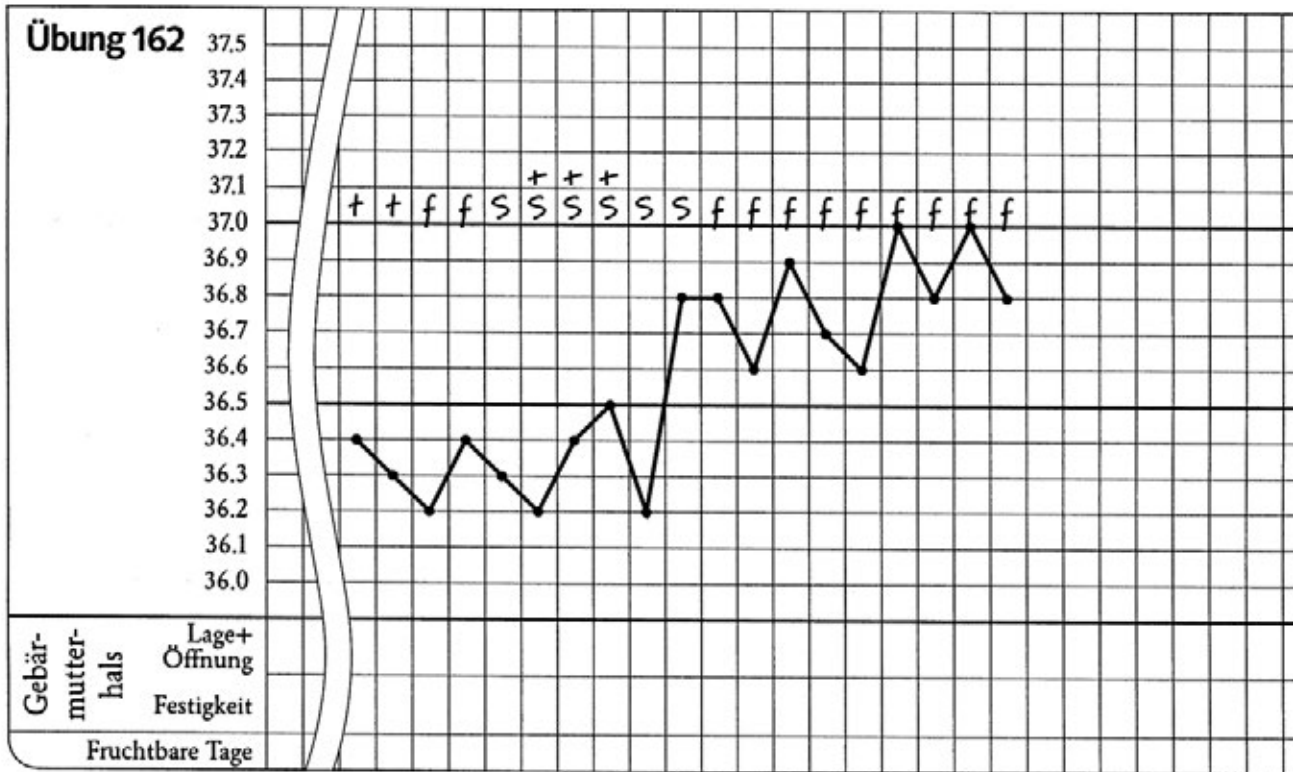
Achtung! Endergebnis!

Sie haben es geschafft. Lösungen entnehmen Sie bitte dem Lösungsheft.



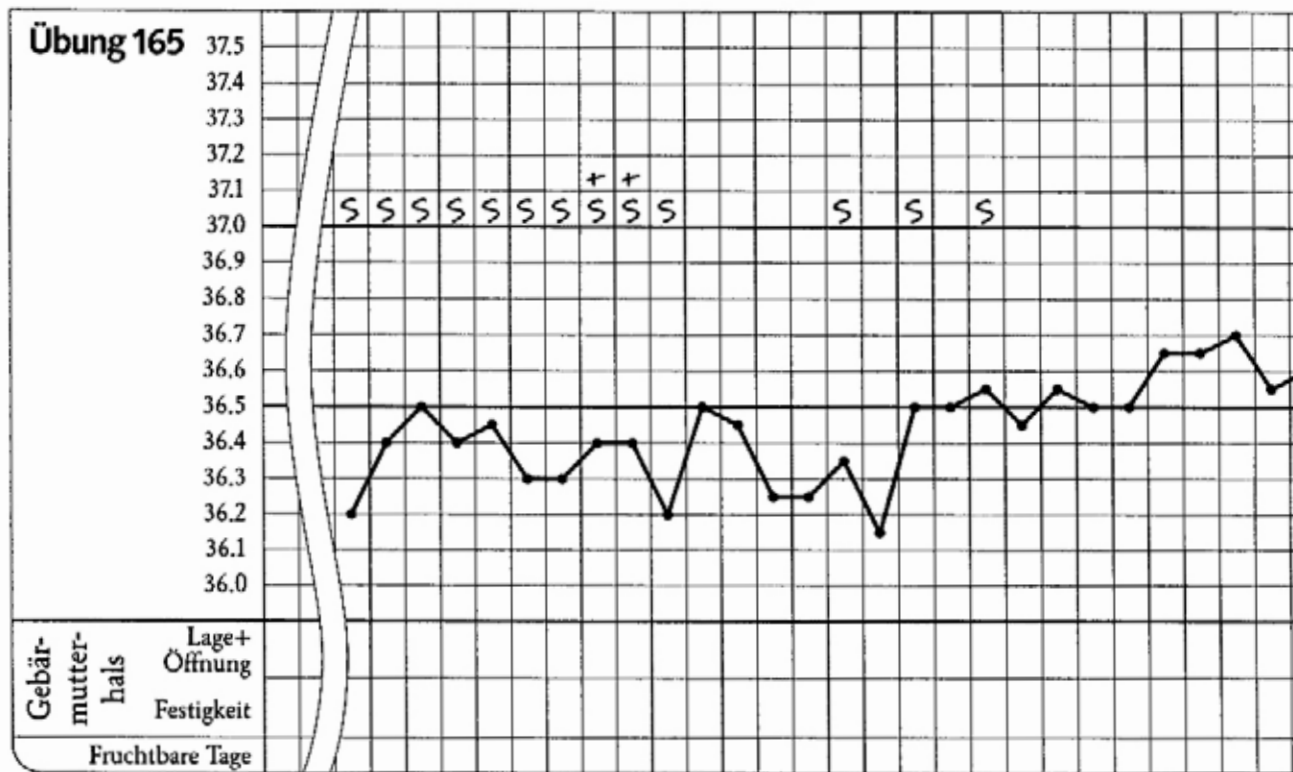
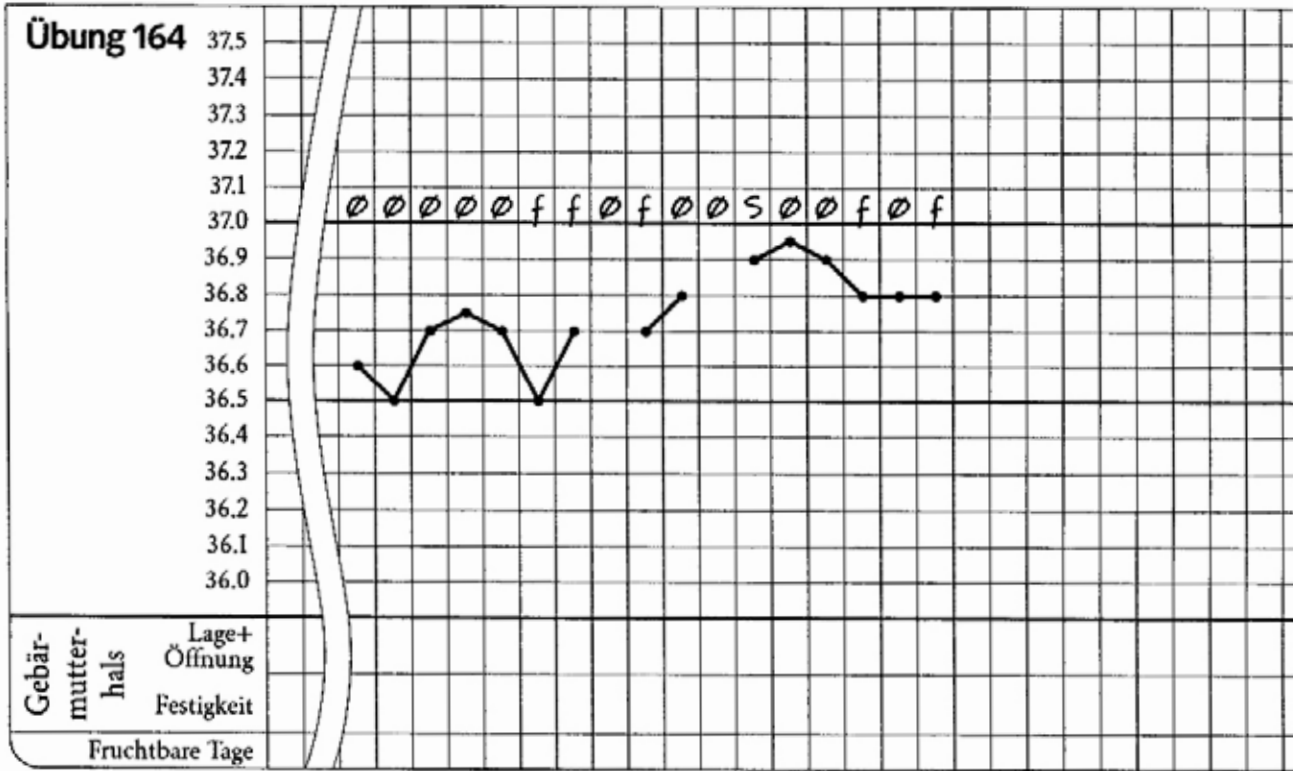
Fitness Test

Bitte überprüfen Sie in den nachfolgenden Übungen Ihre Auswertfähigkeit. Ihren Fitnessstand entnehmen Sie bitte dem Lösungsheft.



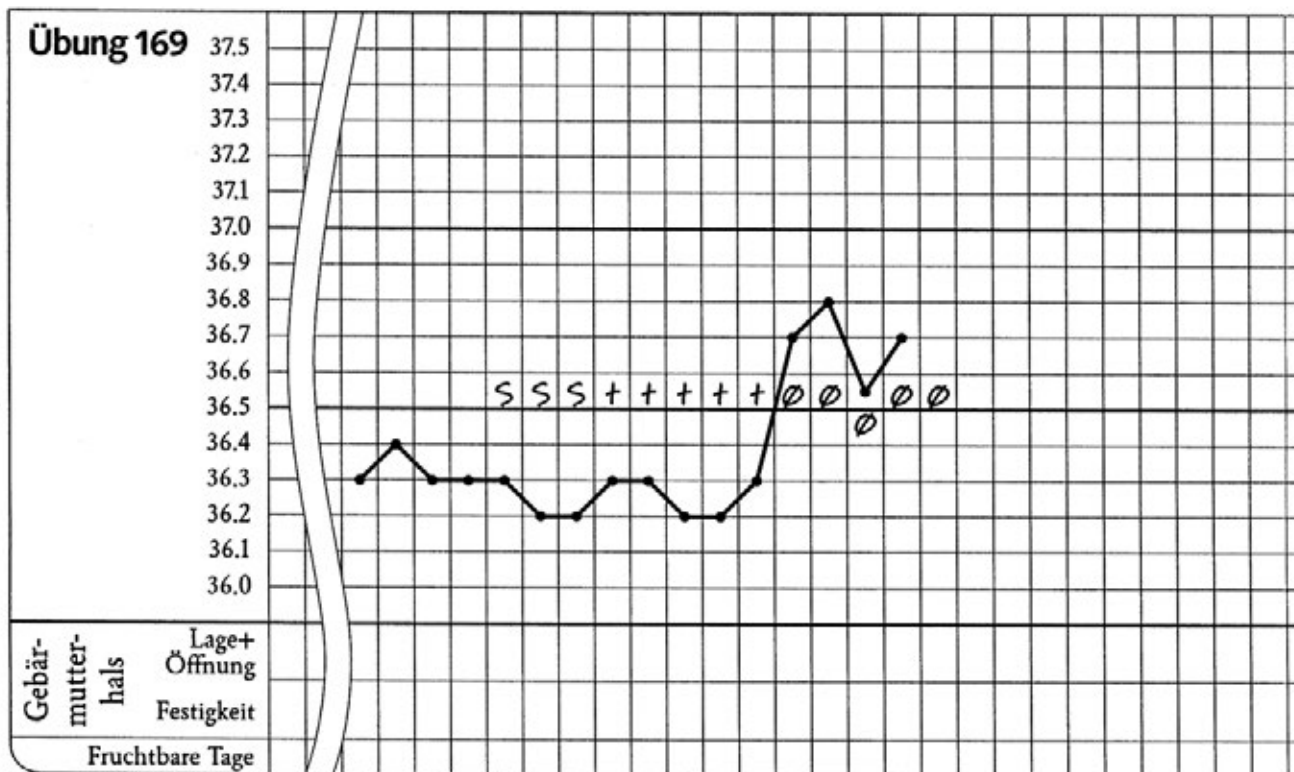
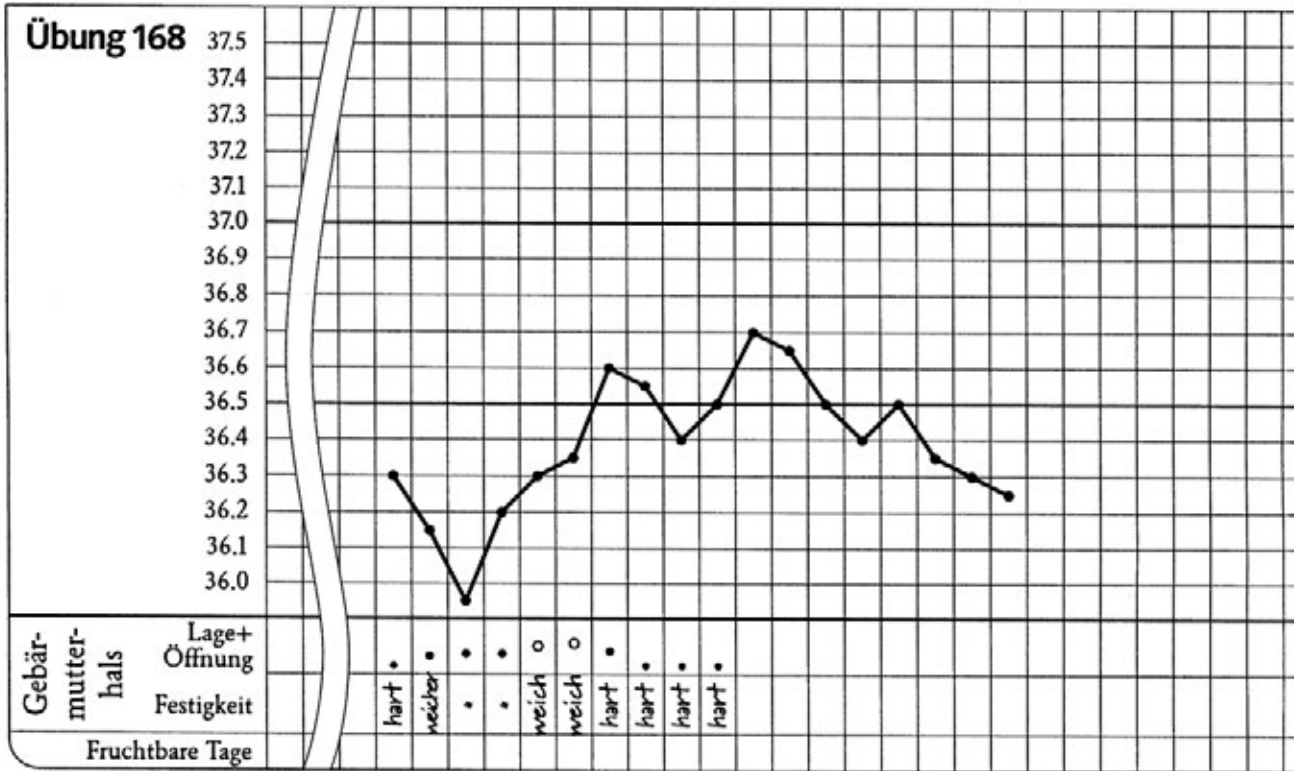


Fitness Test

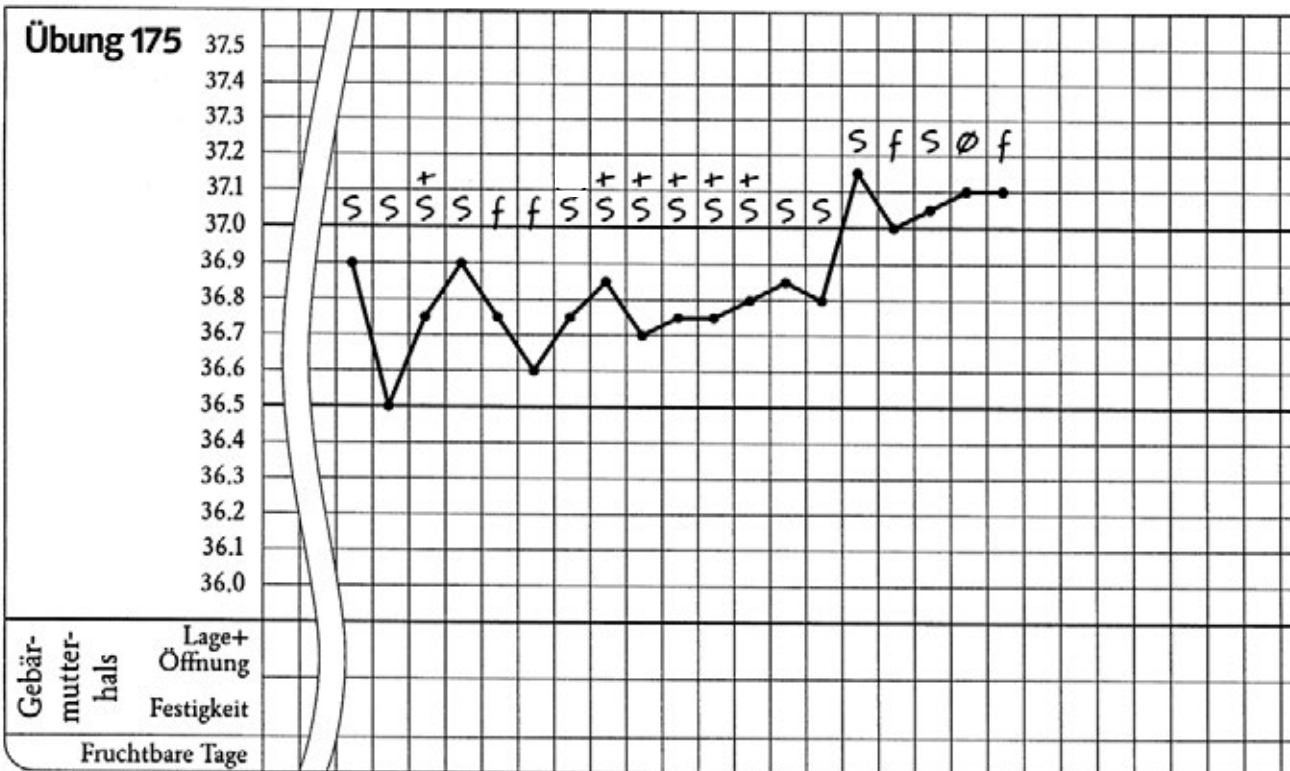
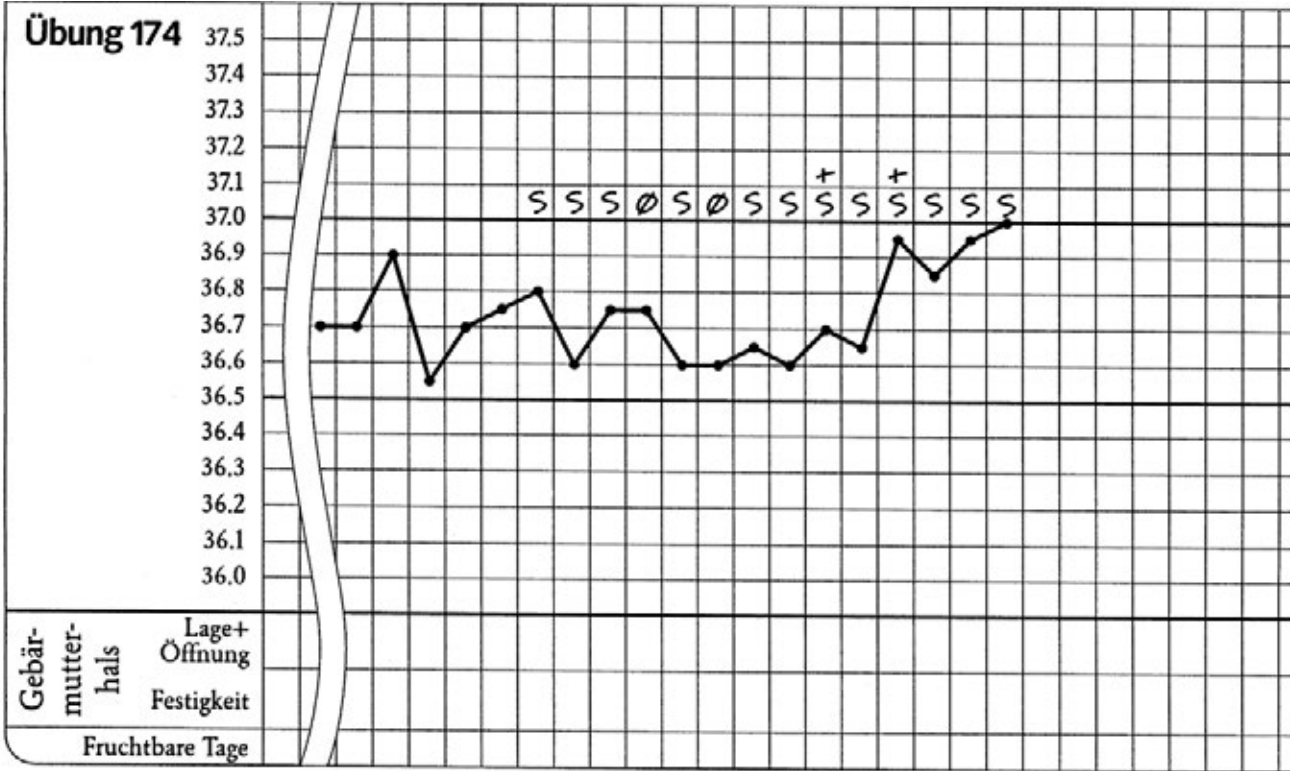


F/

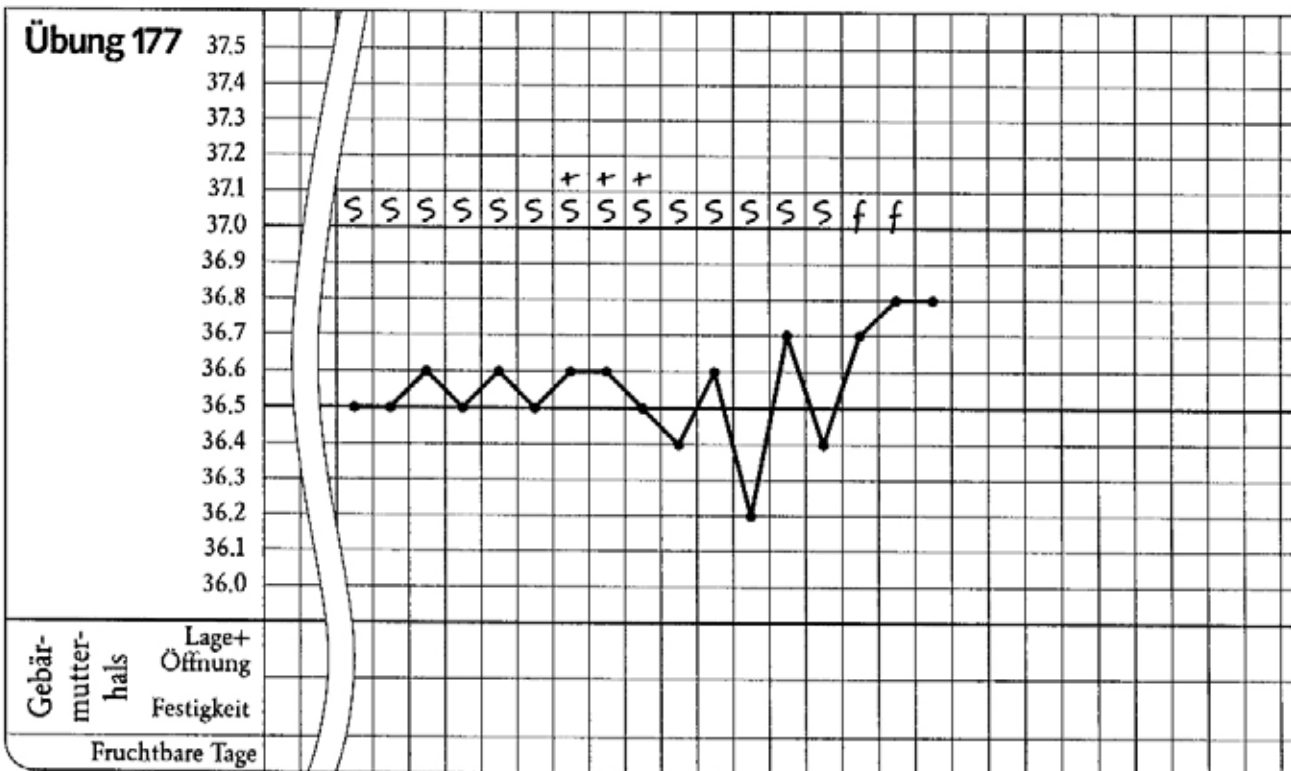
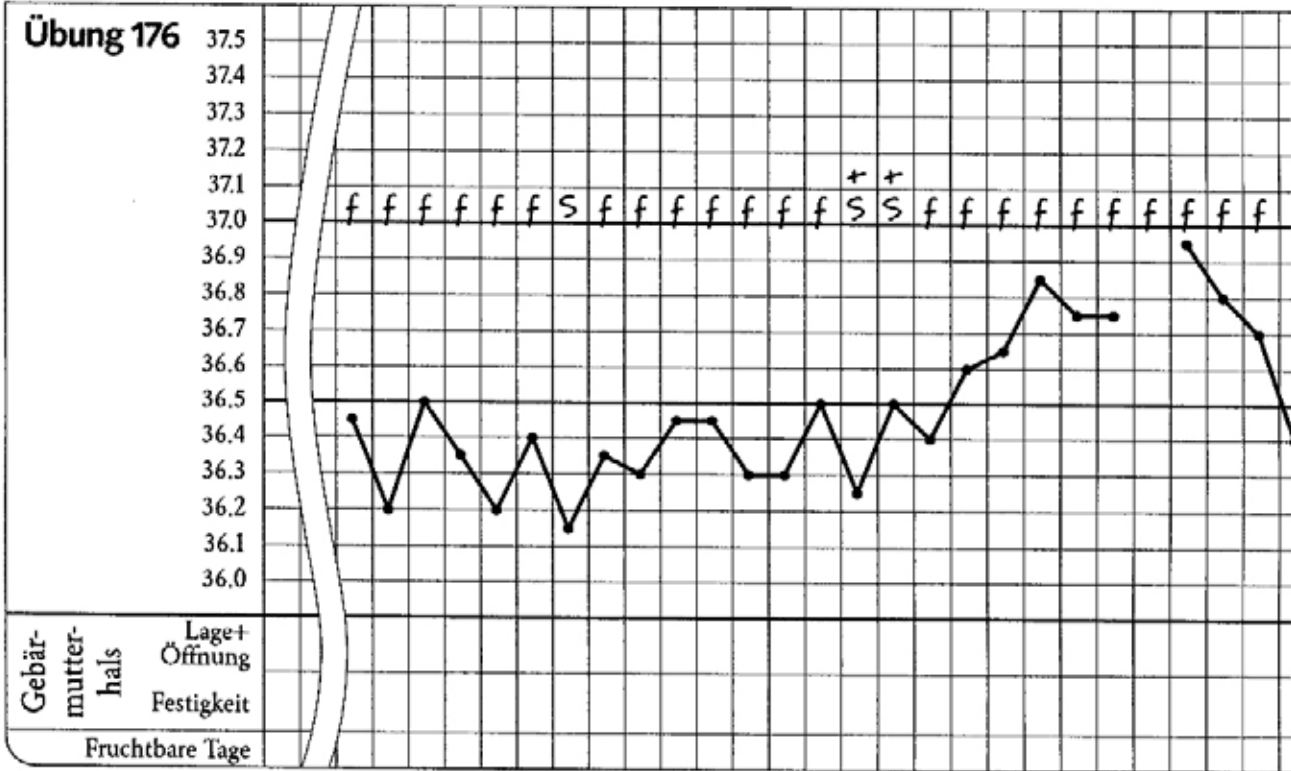
Hätten Sie's gewußt? - Weitere Übungen



Hätten Sie's gewußt?

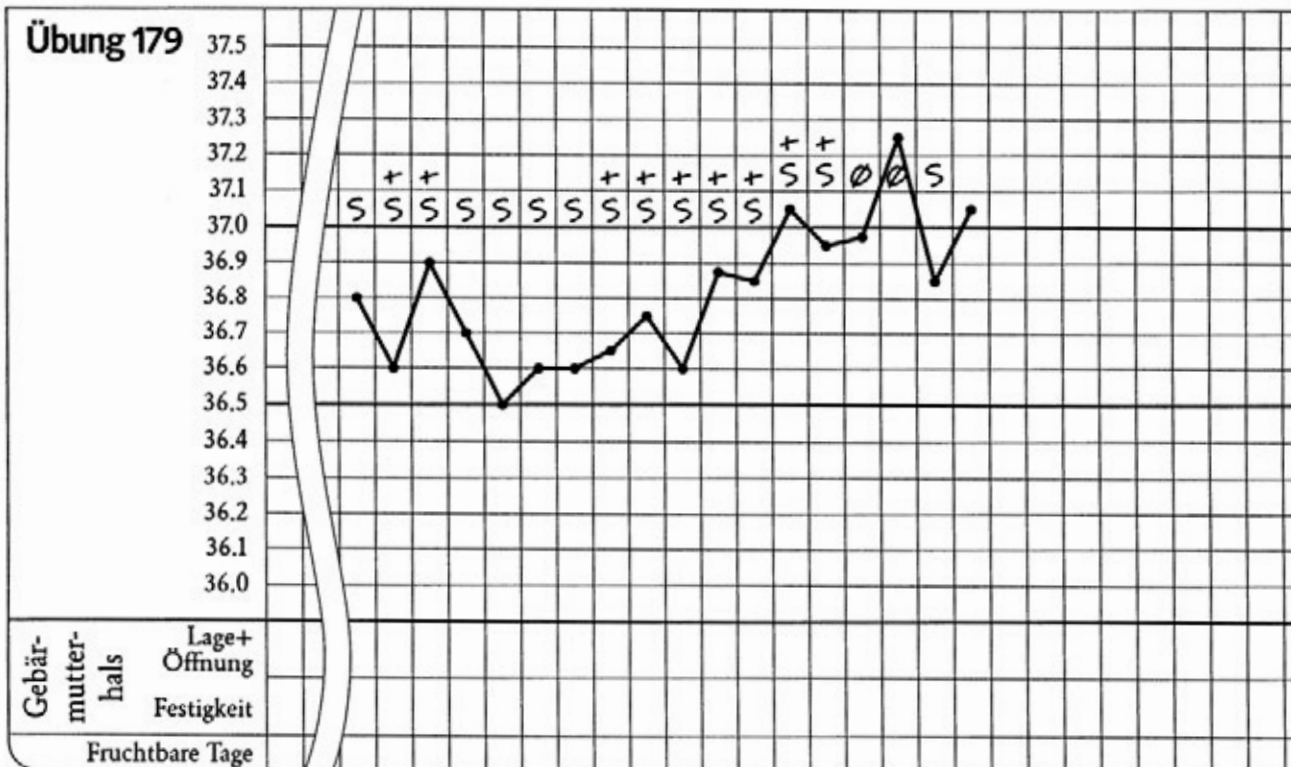
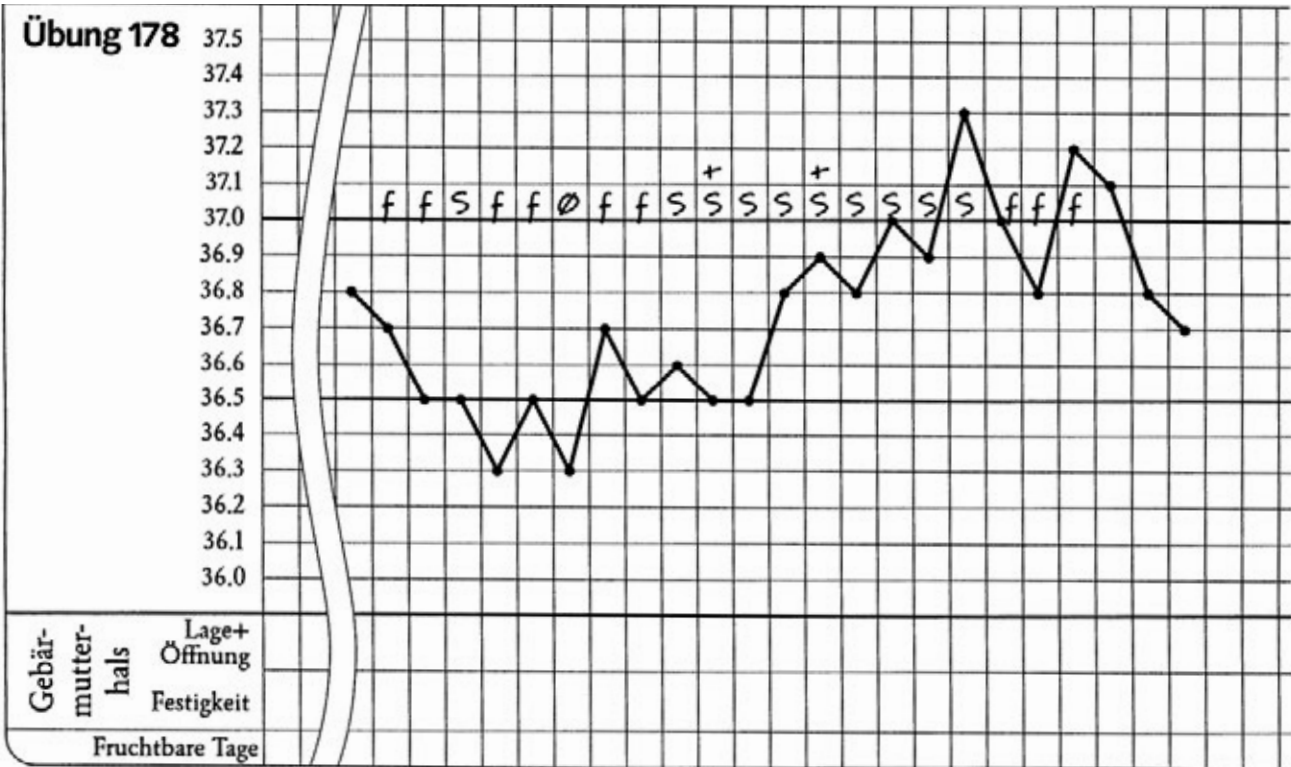


Hätten Sie's gewußt?



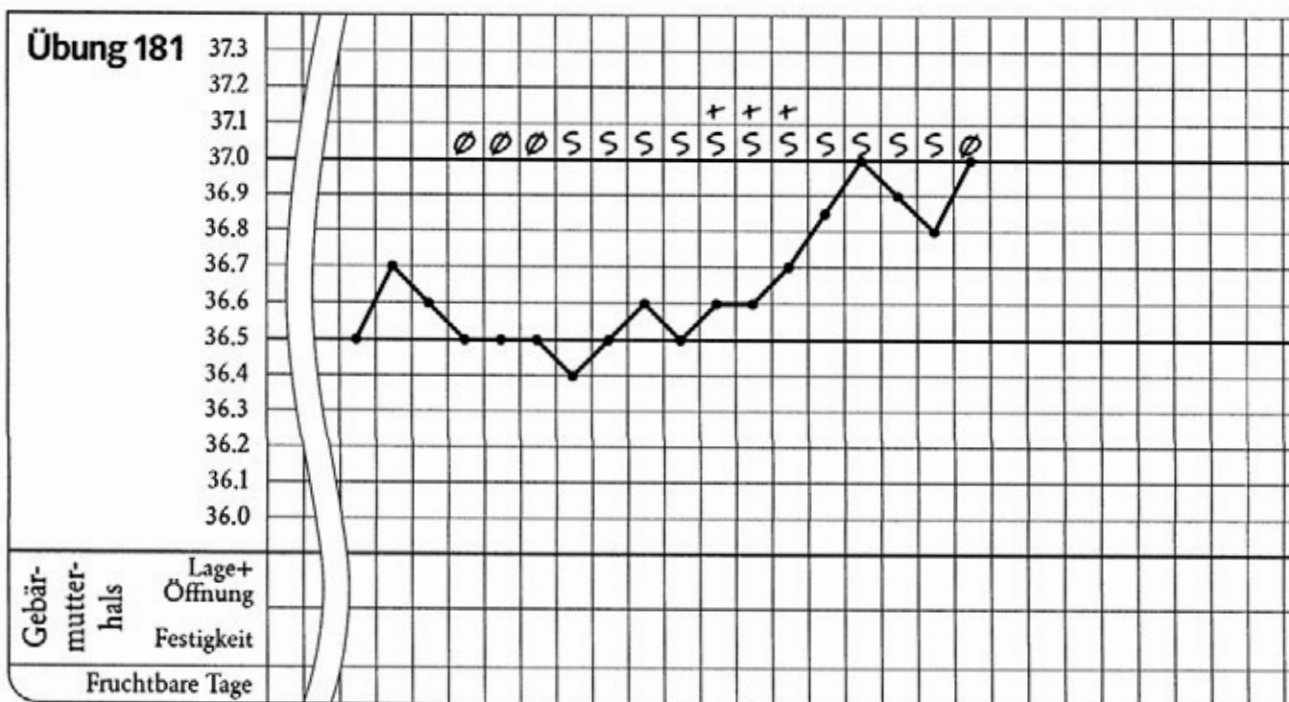
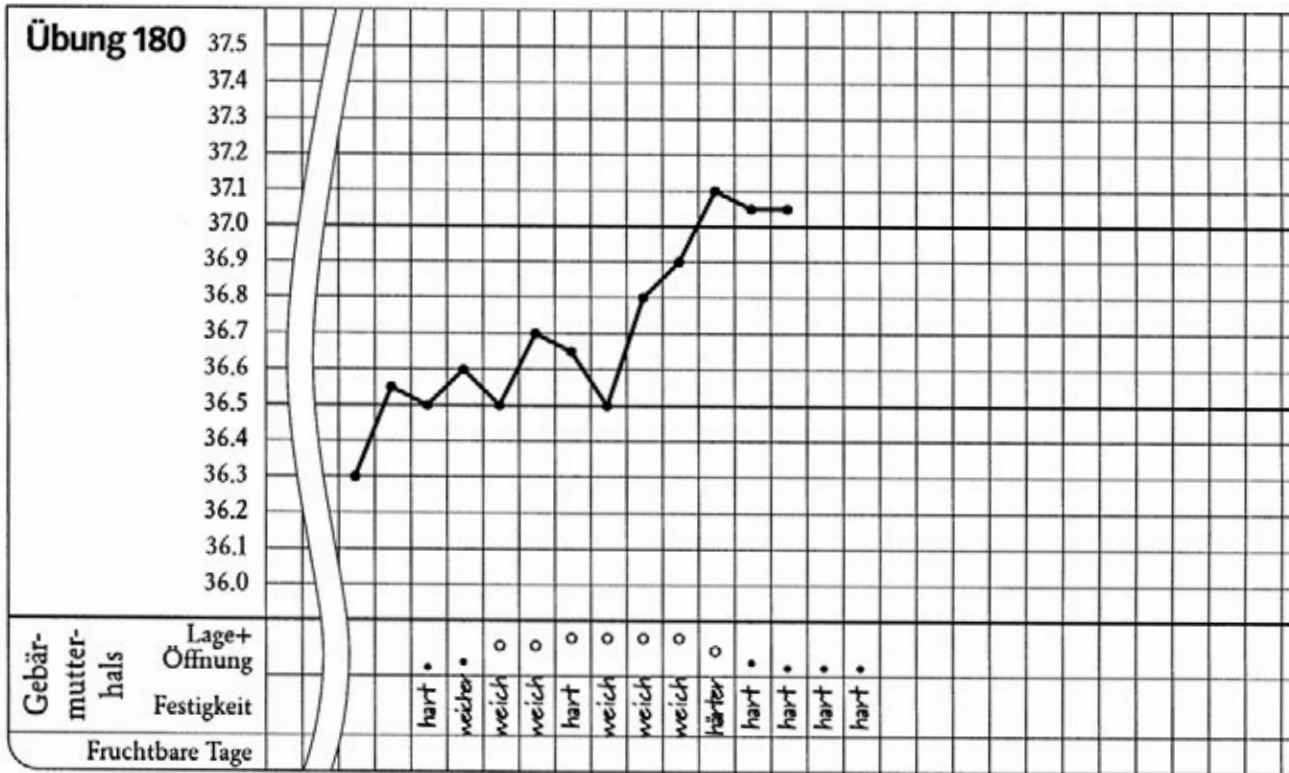


Hätten Sie's gewußt?





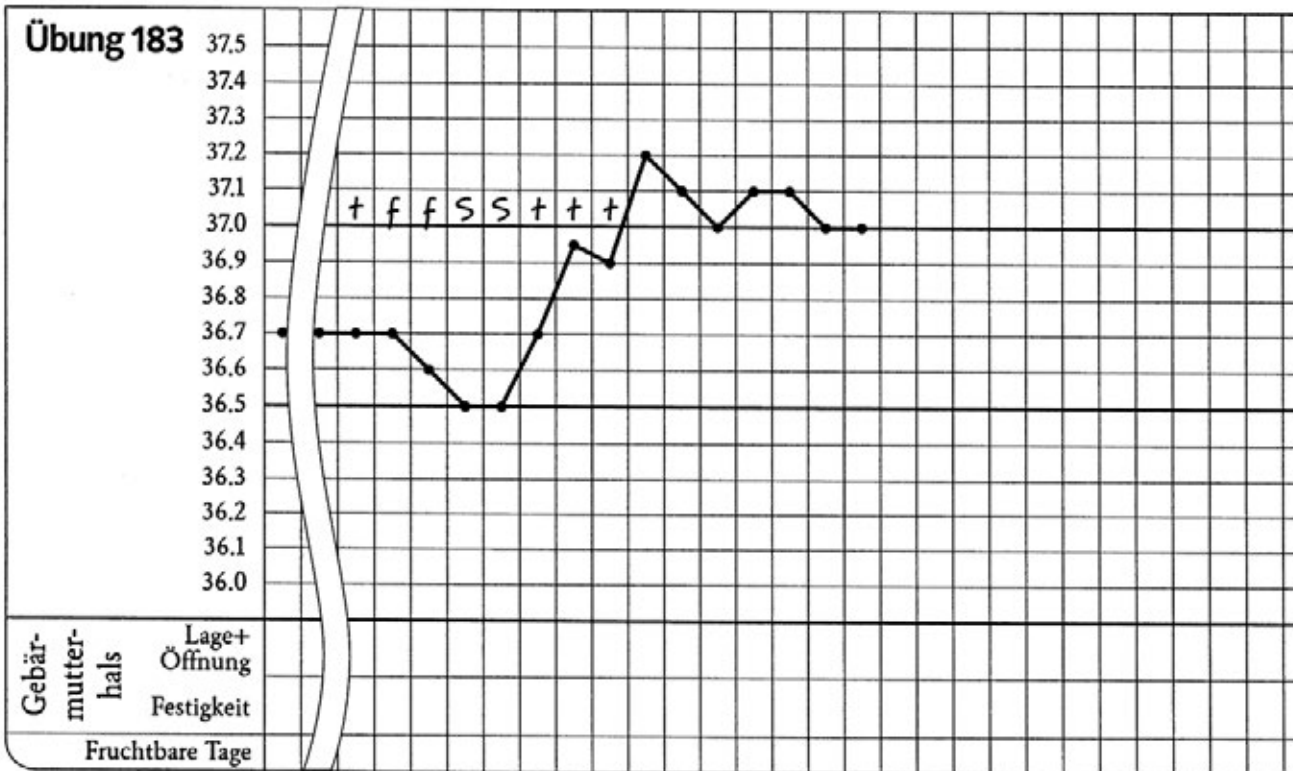
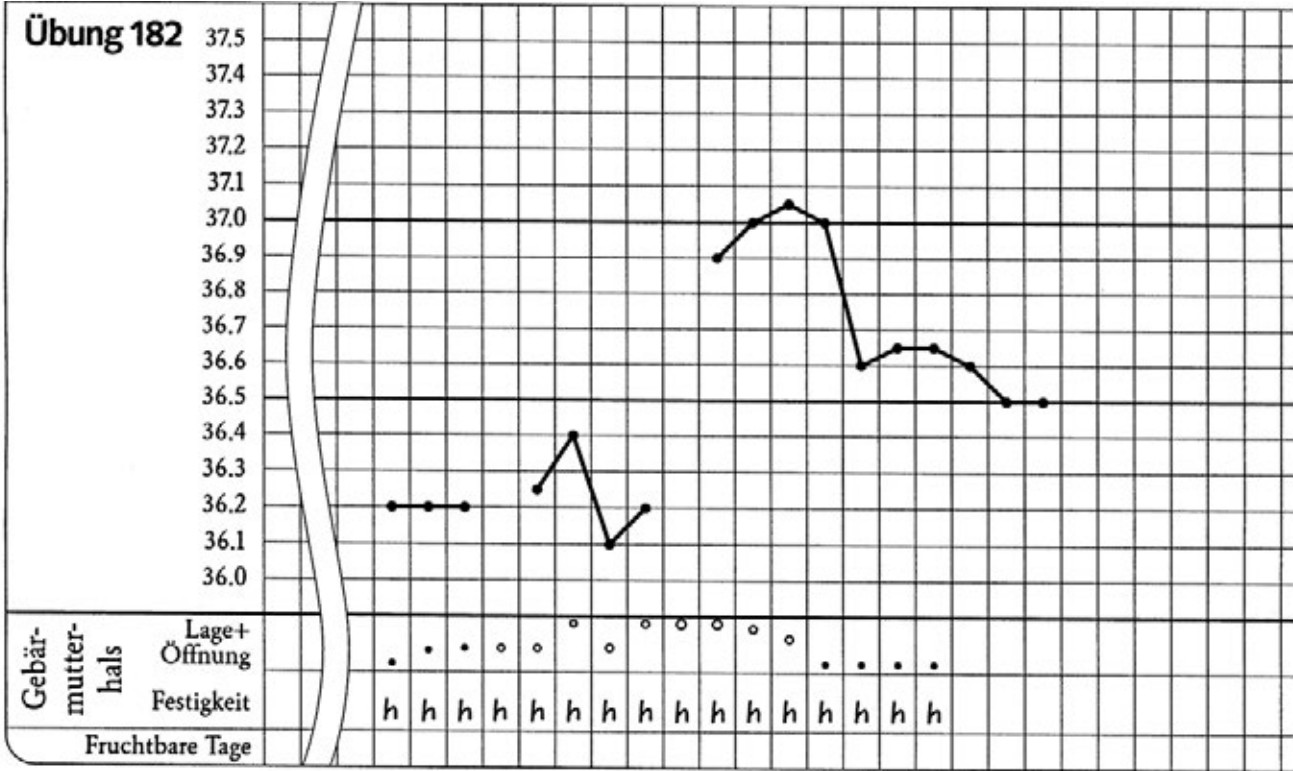
Hätten Sie´s gewußt?



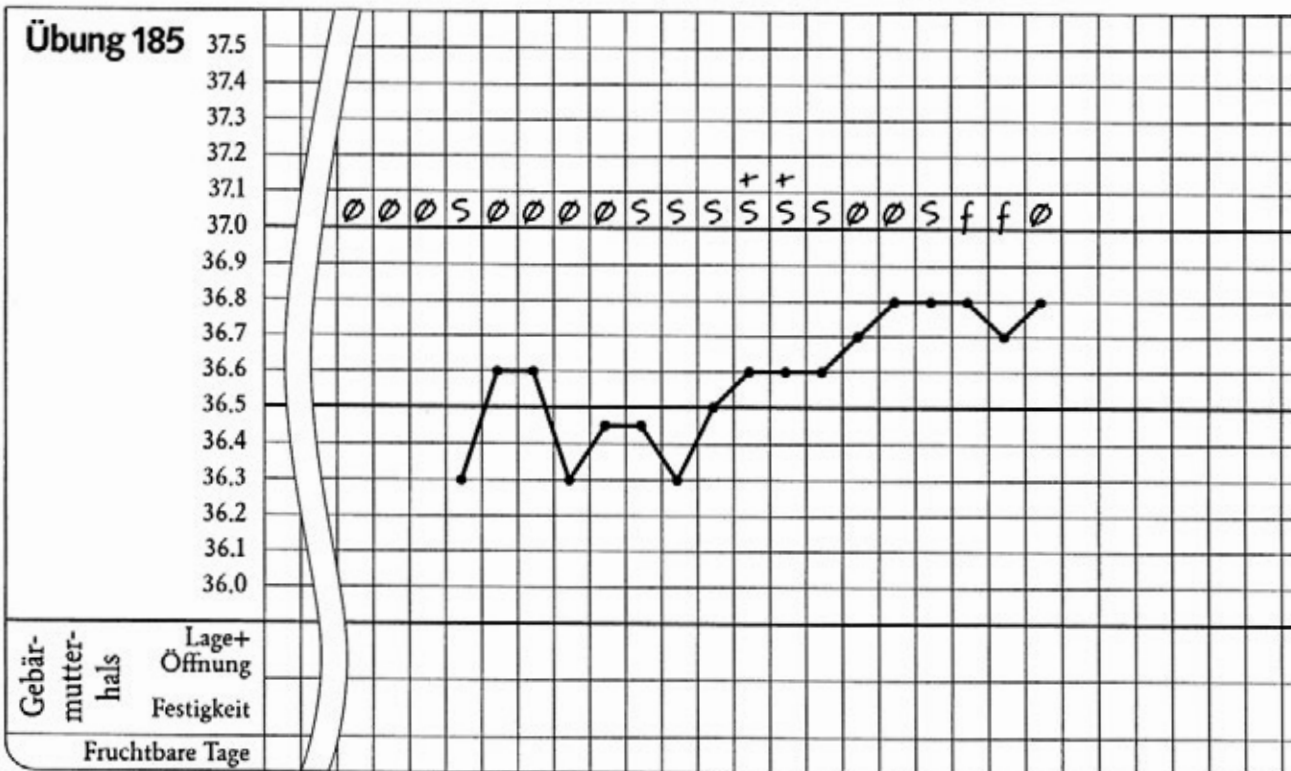
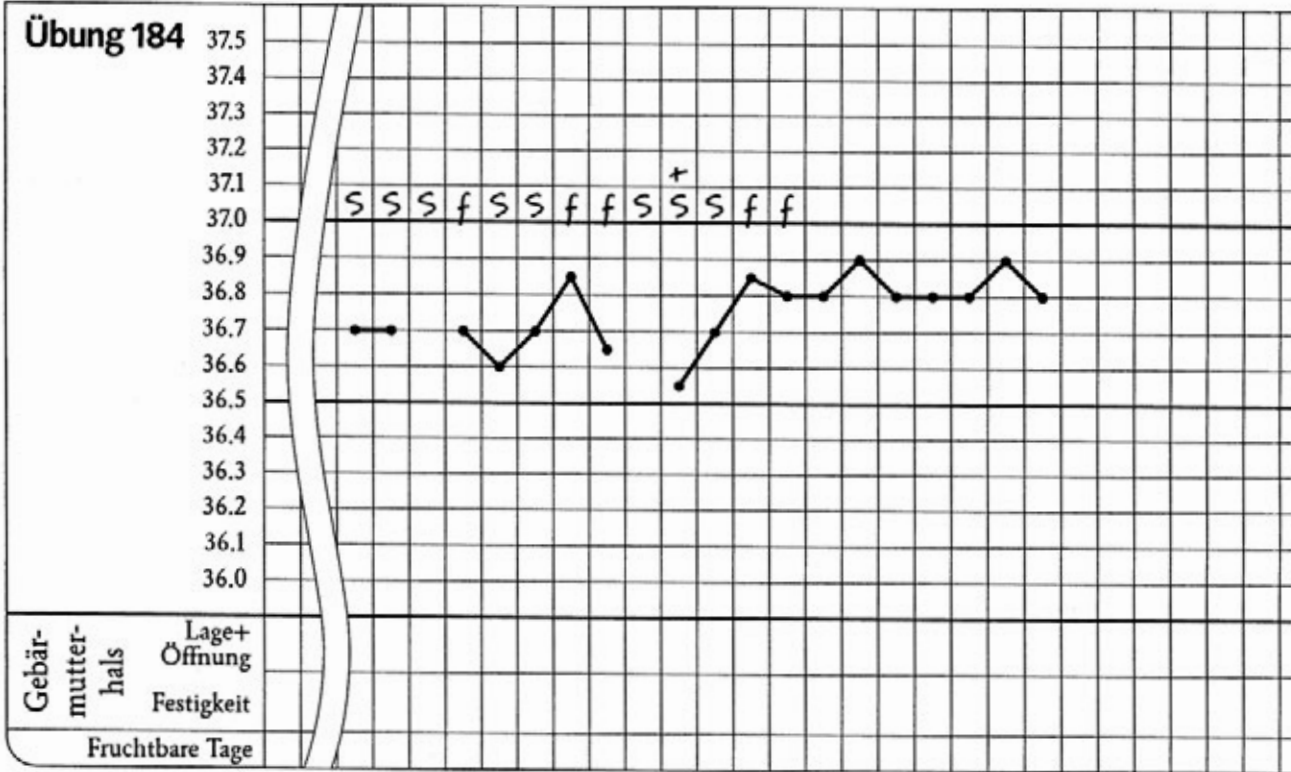
Achtung!! Zwischenstopp!!

Legen Sie eine Pause ein und überprüfen Sie Ihre Ergebnisse im Lösungsheft. Dort erhalten sie auch Tipps zum weiteren Vorgehen.

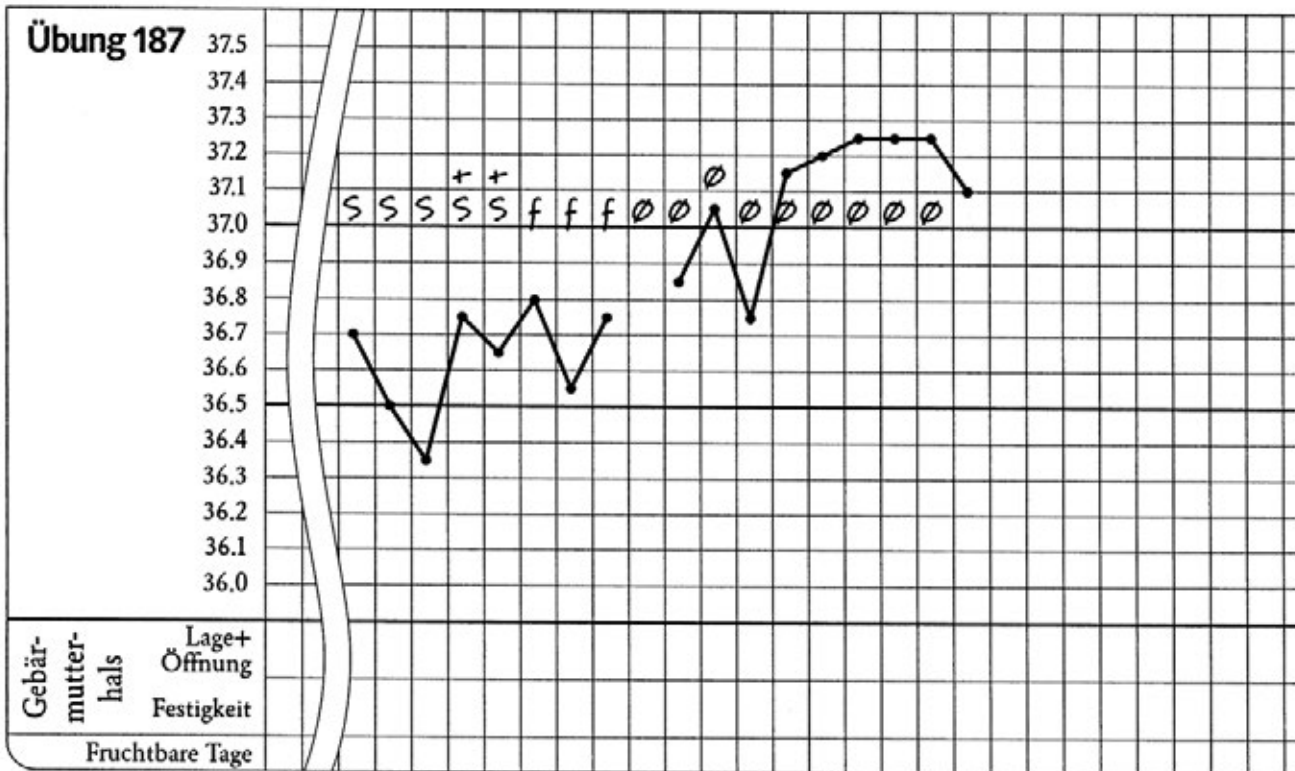
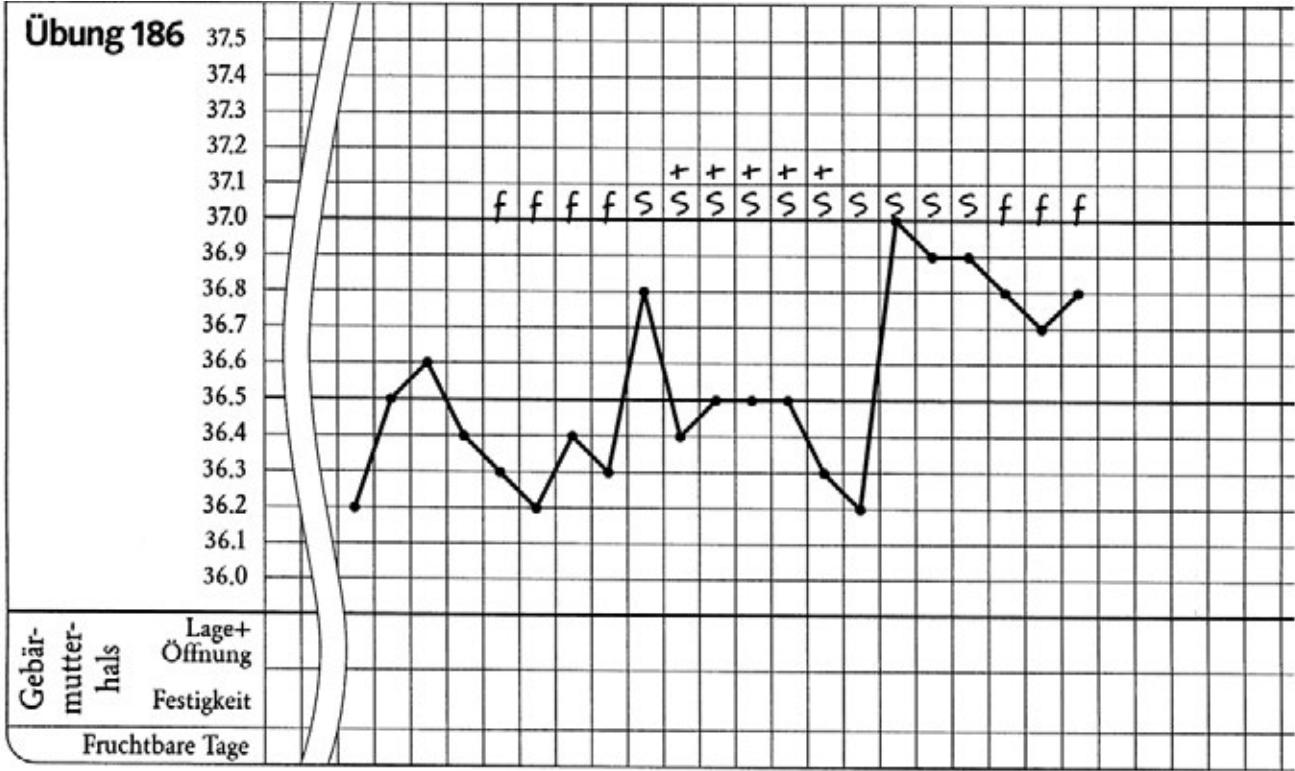
Hätten Sie's gewußt?



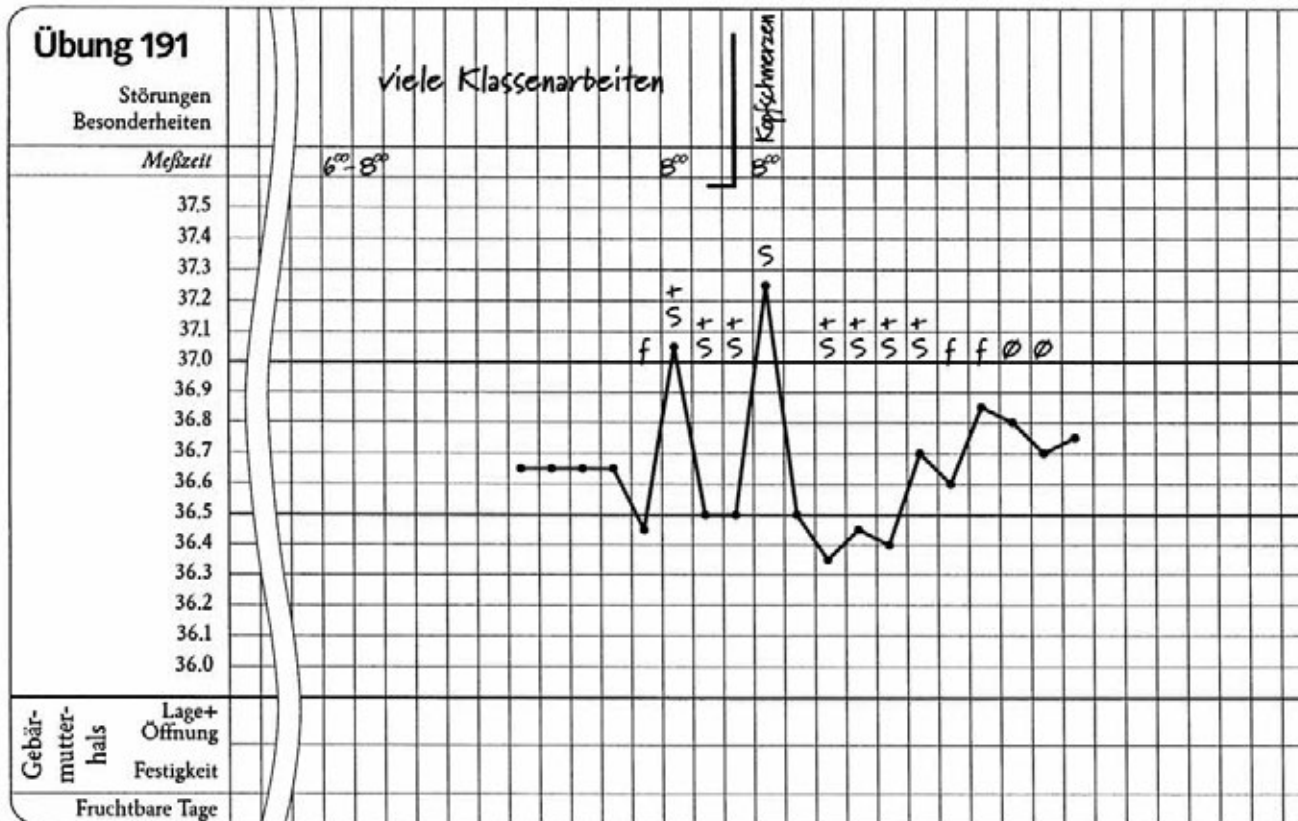
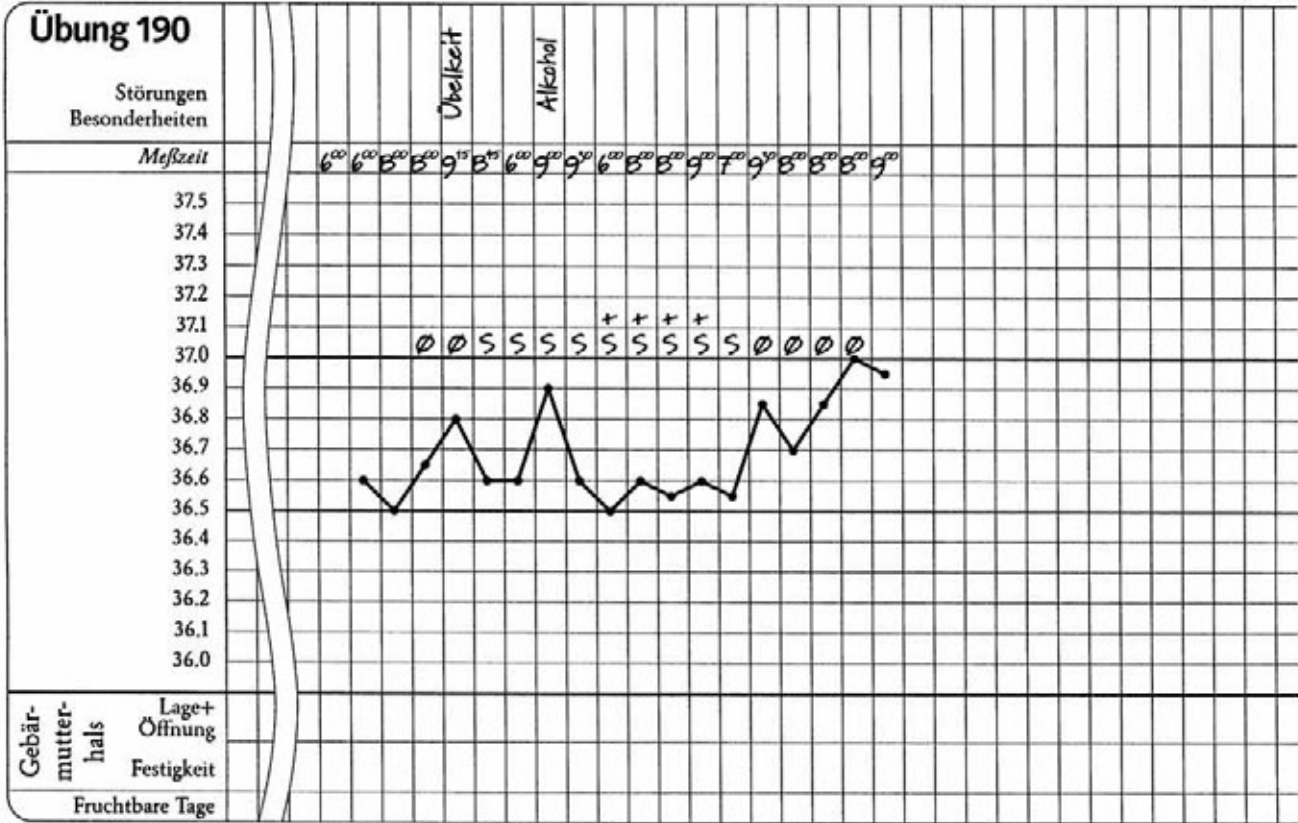
Hätten Sie's gewußt?



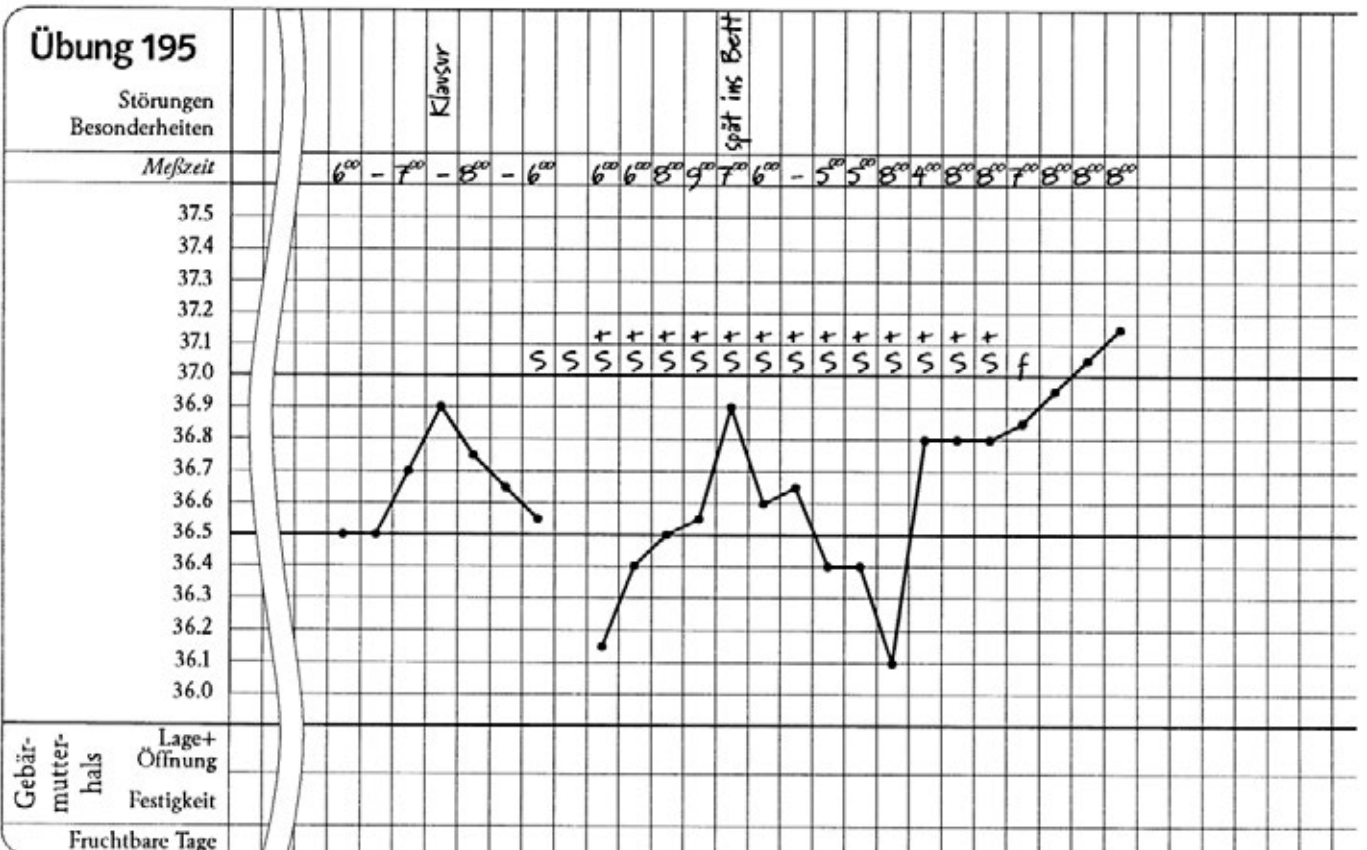
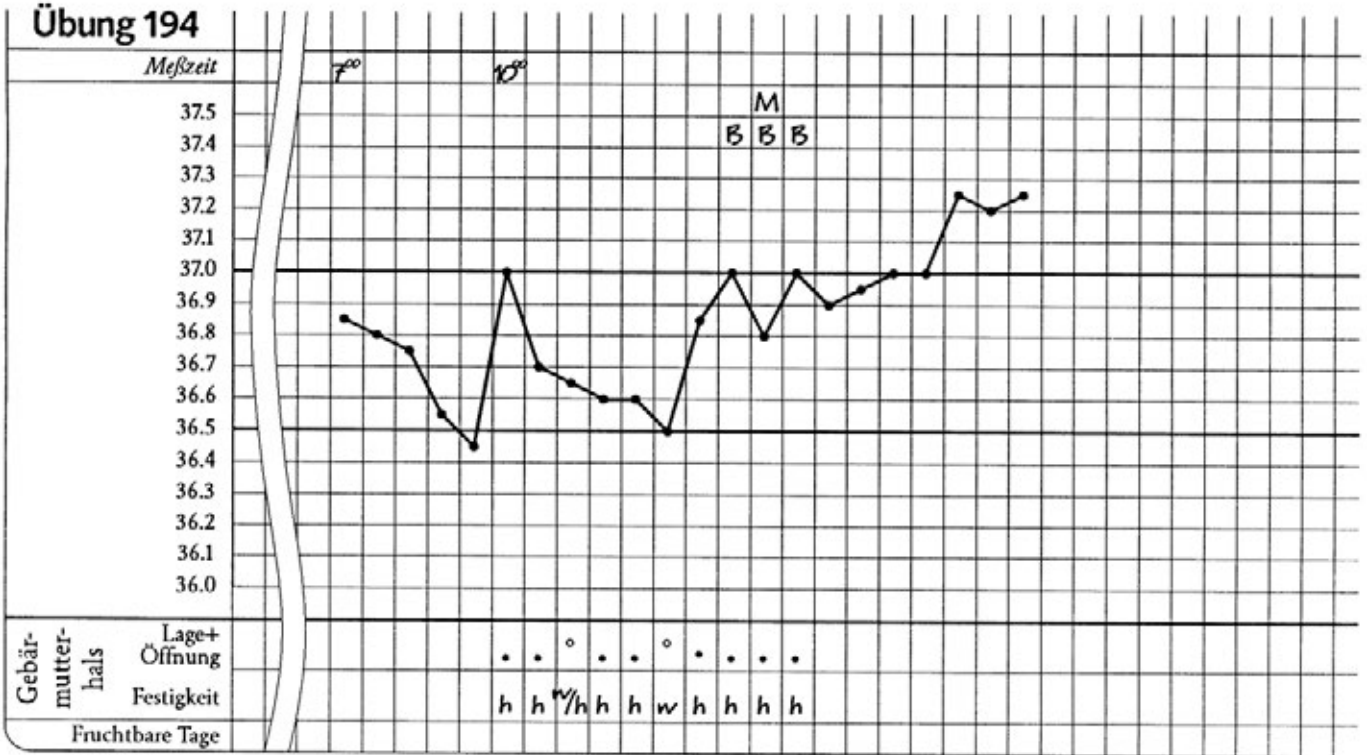
Hätten Sie's gewußt?



Hätten Sie´s gewußt?

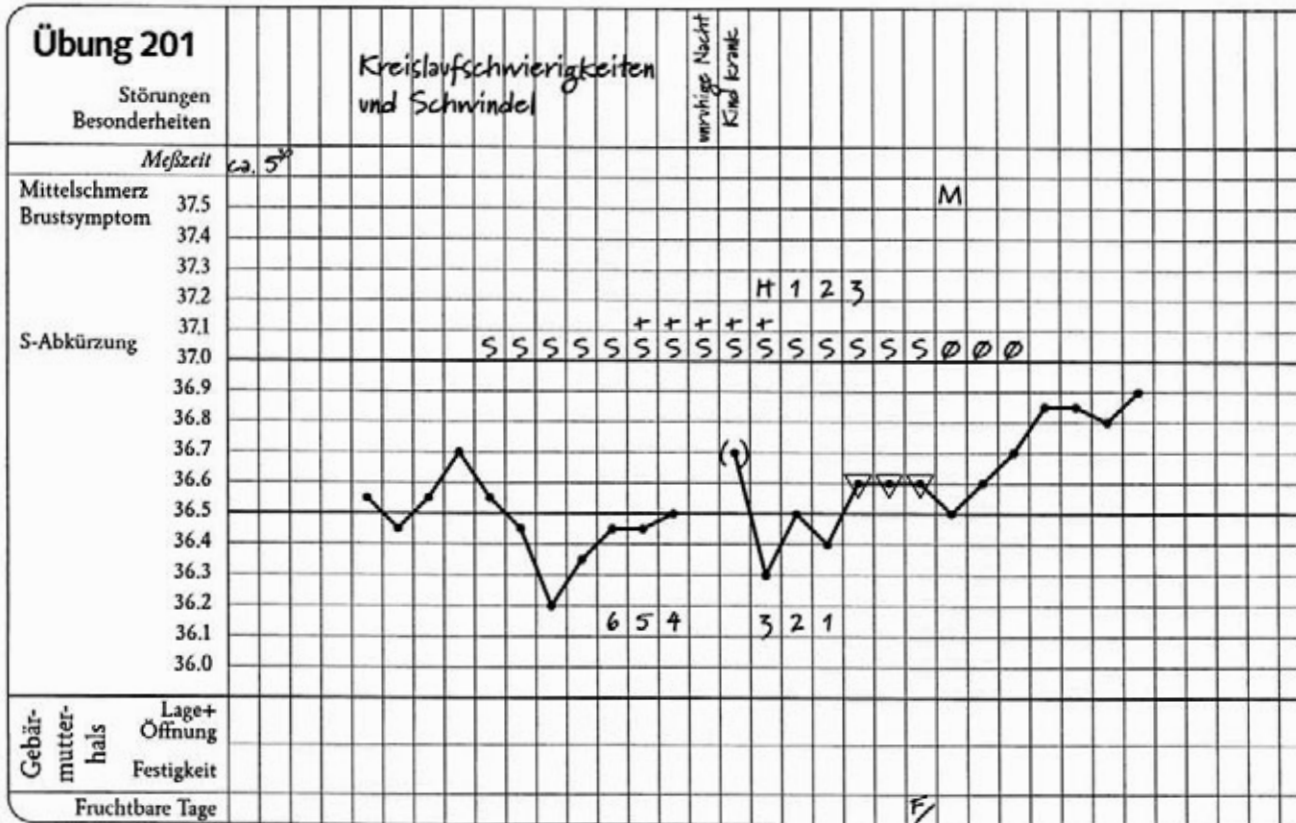
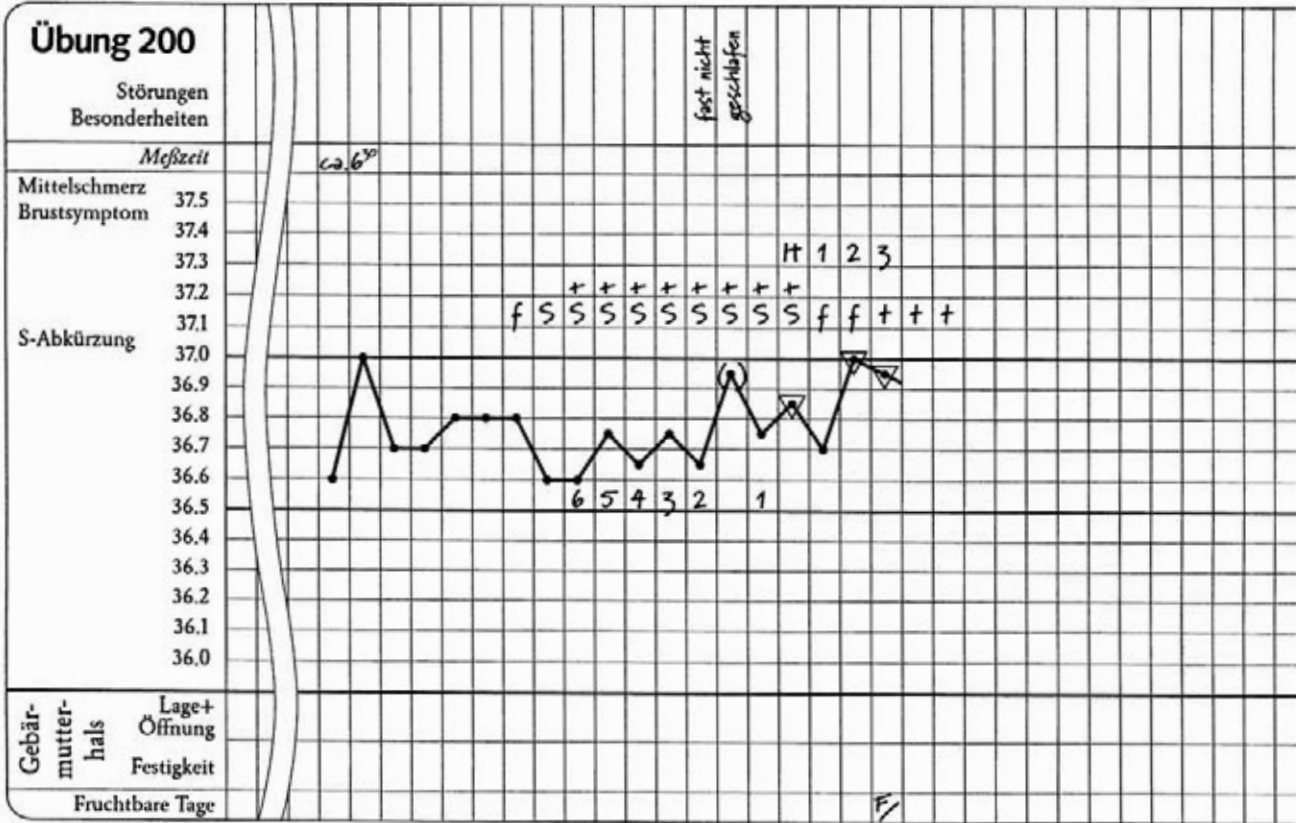


Hätten Sie's gewußt?



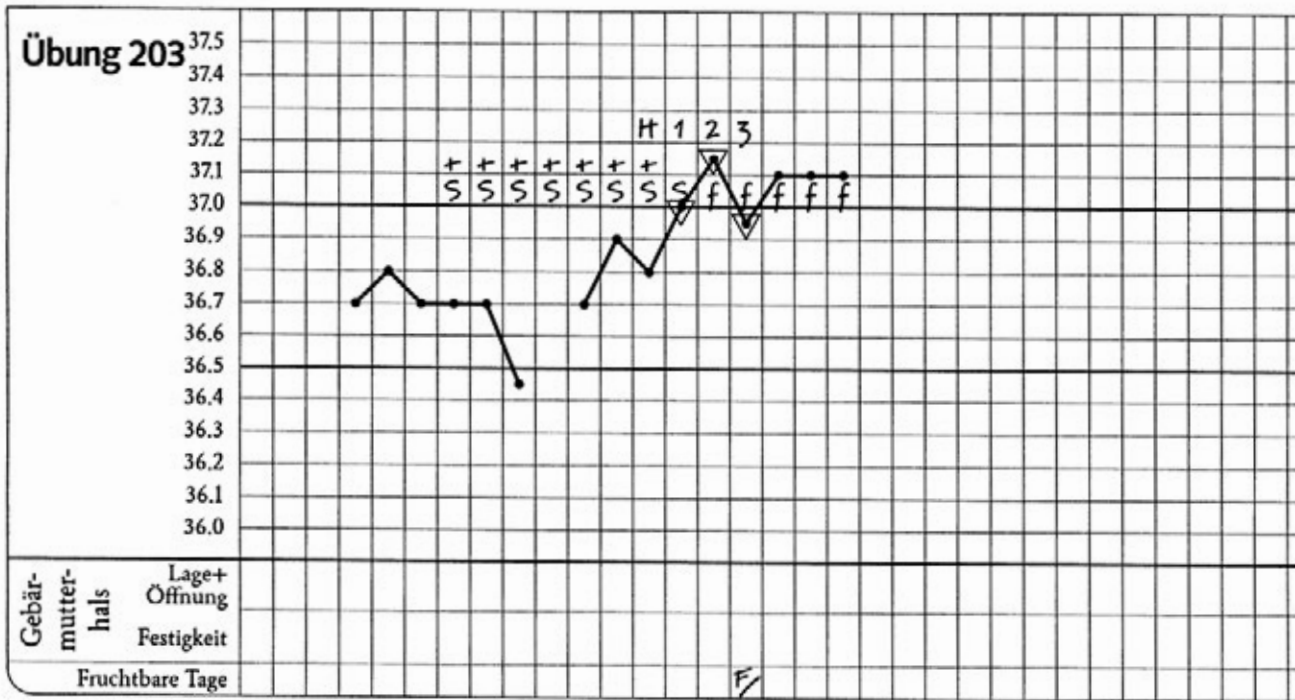
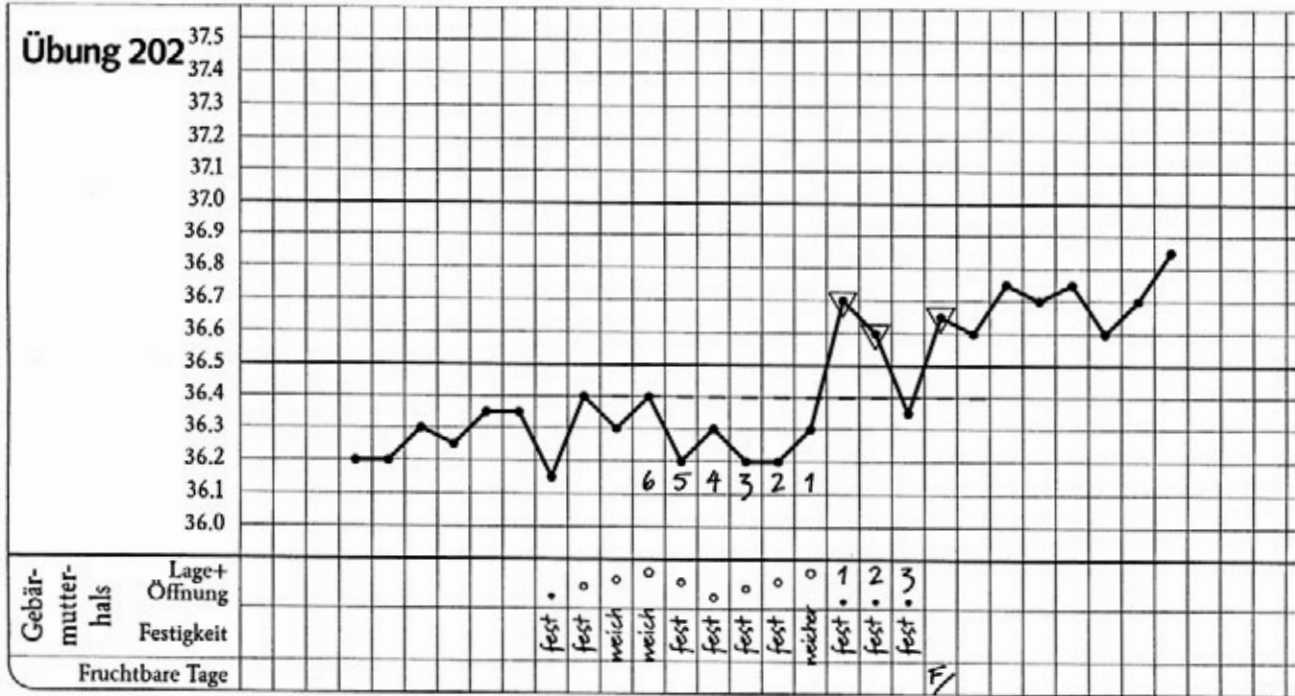
Achtung! Endergebnis! Ihre Auswertungen vergleichen Sie bitte mit dem Lösungsheft.

ExpertInnen gefragt



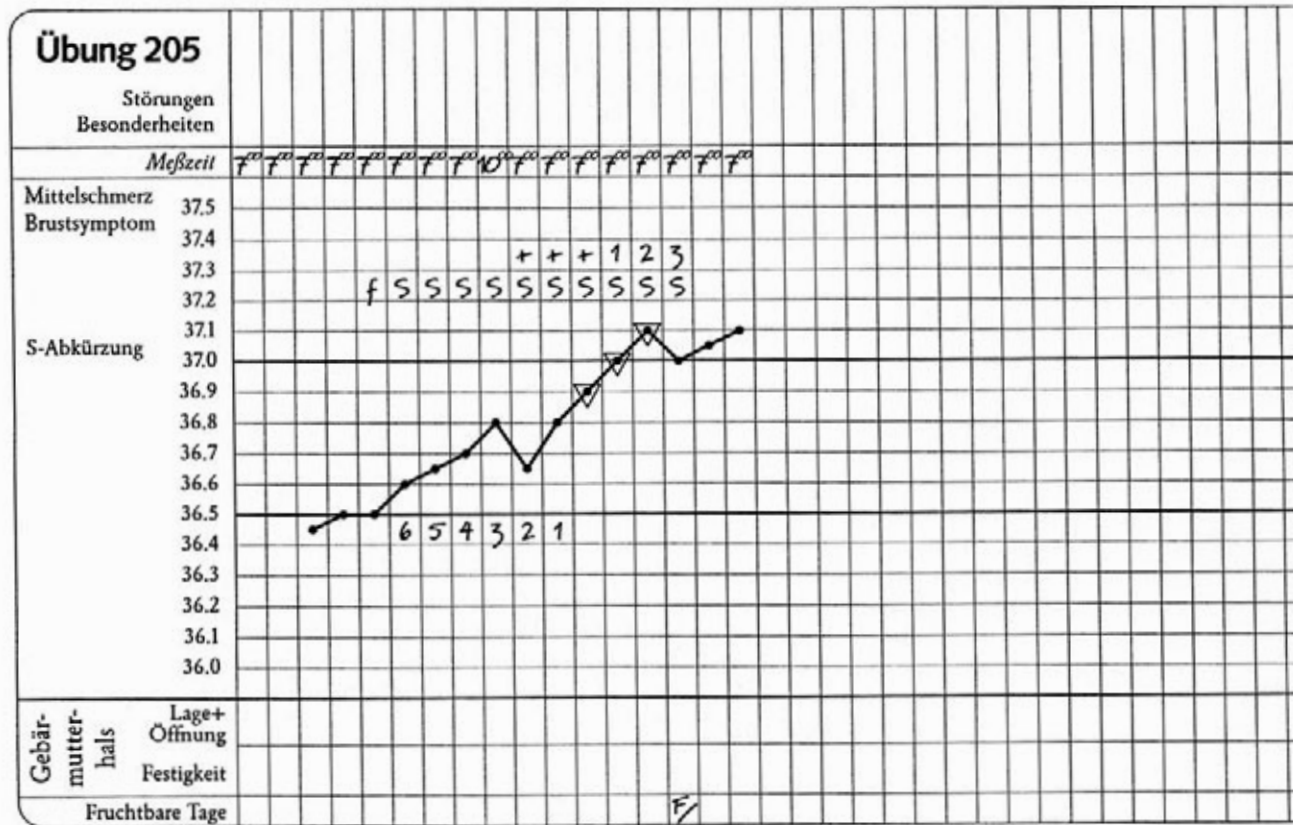
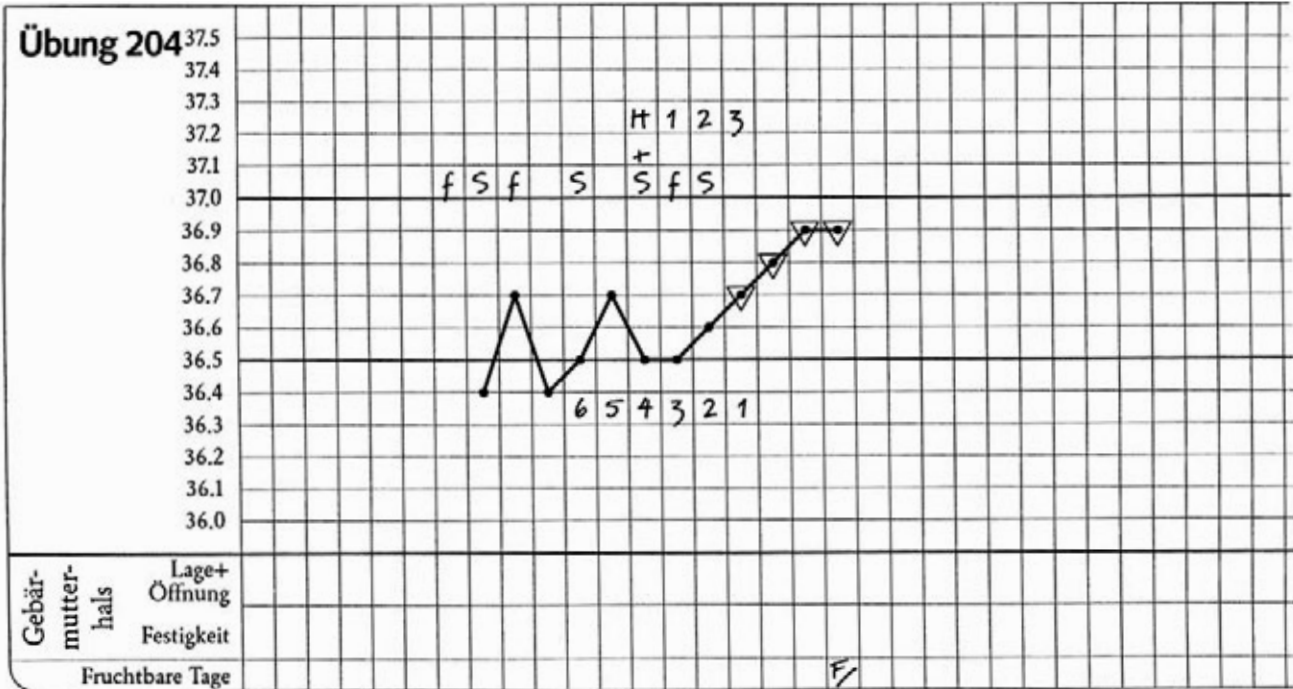


ExpertInnen gefragt

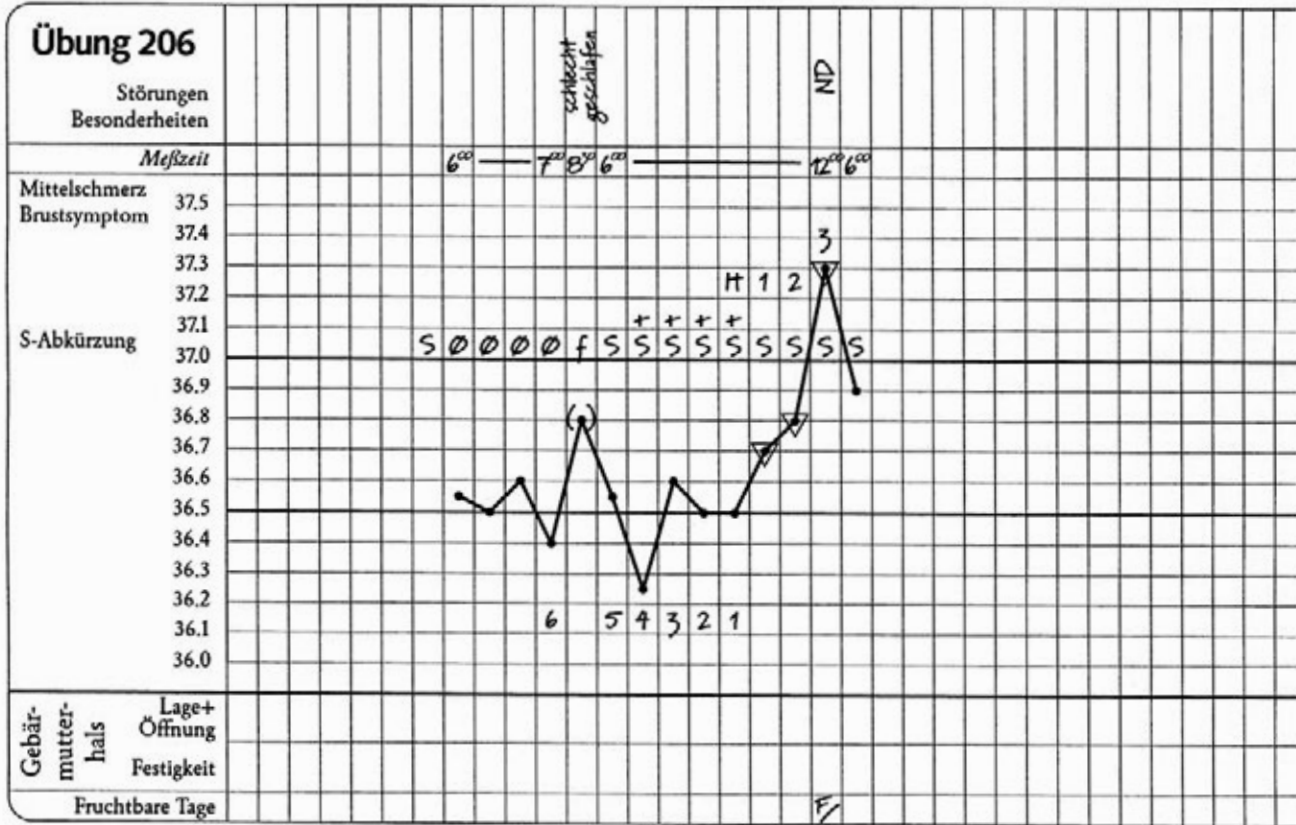




ExpertInnen gefragt



ExpertInnen gefragt





Am Ziel!

Geschafft!! Mit diesen letzten Übungen sind Sie fit in der Zyklusauswertung. Überprüfen Sie trotzdem ein letztes Mal Ihre Ergebnisse im Lösungsheft.

Übung 208

Besonderheiten/ Störungen	Messzeit	Mittelschmerz 37,5 Brustsymptom 37,4 37,3 37,2 37,1 37,0	S-Abkürzung 37,0 36,9 36,8 36,7 36,6 36,5 36,4 36,3 36,2 36,1 36,0	Basaltemperatur		Zyklusstag	Datum: 26.03.98	Blutung	Zervixschleim		Gebär- mutterhals	
				Aussehen	Empfinden/ Fühlen				Lage und Öffnung	Festigkeit		
	6 ²⁵ 5 ³⁰					1						
	5 ⁰⁰					2	27					
Urlaub	5 ⁰⁰					3	28					
	7 ³⁰					4	29					
						5	30		trocken			
						6	31	1/4	trocken	-		
						7	1	2	juckend	-		
						8	2	3	juckend	gelblich		
						9	3	4	juckend	gelblich		
						10	4	5	-	gelblich		
						11	5	6	feucht	cremig		
						12	6	7	feucht	glasig		
						13	7	8	feucht	dehnbar		
						14	8	9	feucht	klumpig		
Urlaub Ende						15	9	10	feucht	trüb		
						16	10	11	feucht	-		
						17	11	12	zäh	nichts		
						18	12	13	trocken	-		
						19	13	14	-	-		
						20	14	15	-	-		
	5 ³⁰					21	15	16	-	-		
	5 ⁰⁰					22	16	17	-	-		
	8 ⁰⁰					23	17	18	-	-		
	7 ⁰⁰					24	18	19	-	-		
	6 ⁰⁰					25	19	20	-	-		
						26	20	21	cremig	-		
						27	21	22				
						28	22					
						29						
						30						
						31						
						32						
						33						
						34						
						35						
						36						
						37						
						38						
						39						
						40						

sensiPLAN

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

Fühste 1. höhere
 Messung aus den voran-
 gegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung
 in diesem Zyklus

Wollen Sie in diesem
 Zyklus schwanger
 werden?
 ja
 nein
 unentschieden

Temperaturhochlage im
 vorausgegangenen Zyklus

