

Malteser Arbeitsgruppe NFP (Hrsg.)

Das Sensiplan Übungsprogramm Lösungen

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

Die Zervixschleimauswertung	4
Zervixschleimabkürzungen	15
Der Zervixschleimhöhepunkt	20
Die Temperatúrauswertung	24
Die Auswertung des Gebärmutterhalses	55
Der Beginn der fruchtbaren Zeit	58
Das Ende der fruchtbaren Zeit	75
ExpertInnen gefragt – Überprüfung ausgewerteter Zyklen	91
Am Ziel!	97



Die Zervixschleimauswertung

Übung 1

	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	
Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	f	f	f	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	
Datum:																															
Zervixschleim	Blutung																														
	Empfinden/ Fühlen							feucht	feucht	*	*	*	*	*	*	nass	*	feucht	—	—											
	Aussehen							—	—	—			klumpig zäh, gelblich etw. elast.	dehnbar	*	spinnbar	*	klumpig	*	*											

Übung 2

	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	
Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	+	+	+	+	+	+	f	s	f	f	s	s	s	f	s	+	+							
Datum:																															
Zervixschleim	Blutung																														
	Empfinden/ Fühlen							trodden	*	*	*	*	*	feucht	*	*	*	*	*	*	*	*	trodden	—							
	Aussehen							—	—	—	—	—	—	—	klumpig	—	—	klebrig	*	*	—	—	glässig	—	—						

Übung 3

	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
Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	s	s	s	s	s	s	s	s	f	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s
Datum:																														
Zervixschleim	Blutung																													
	Empfinden/ Fühlen							nichts	nichts	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



Zervixschleimauswertung Fitness Test

Anzahl der Fehler bei den Zervixschleimabkürzungen	Empfehlung für die weiteren Lernschritte
0	Super! Zur eigenen Sicherheit empfehlen sich stichpunktartige Auswertkontrollen im nächsten Kapitel!
1-5	Sie haben noch einige Schwachstellen, die Sie durch die Bearbeitung des nächsten Kapitels in den Griff bekommen können, evtl. sind Sie fit bis zum Zwischenstopp!
6 oder mehr	Bitte setzen Sie sich intensiv und ausführlich mit dem nächsten Kapitel auseinander!

Übung 7

		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	3	
Zervixschleim	Blutung																																	
	Empfinden/ Fühlen							trocken	trocken	trocken	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	f	f	f	t	t	t	t		
	Aussehen																																	



Übung 11

		<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> 123456789101112131415161718192021222324252627282930 </div>																																				
Datum:																																						
Zervixschleim	Blutung																																					
	Empfinden/ Fühlen						feucht	*	feucht	*	*	feucht	feucht	*	*	feucht	feucht	—	—	—																		
	Aussehen						klumpig	*	dicklich	*	klumpig	*	cremig	*	milchig	cremig	—	—	—	—																		

Übung 12

		<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> 123456789101112131415161718192021222324252627282930 </div>																																		
Datum:																																				
Zervixschleim	Blutung																																			
	Empfinden/ Fühlen						—	feucht	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	—					
	Aussehen						—	dicklich	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	dehnbar	dicklich	*	dehnbar	*	*	dicklich	*	—									

Übung 13

		<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> 123456789101112131415161718192021222324252627282930 </div>																																	
Datum:																																			
Zervixschleim	Blutung																																		
	Empfinden/ Fühlen						feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	feucht	nass	nass	nass	nass	glitschig	feucht	trocken	—	—	—	—	—	—	—	—		
	Aussehen						—	—	—	klumpig	klumpig	klumpig	klumpig	klumpig	klumpig	klumpig	klumpig	klumpig	dehnbar	dehnbar	glasig	glasig	flüssig	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		



Übung 17

Zyklusstag	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:																															
Blutung																															
Empfinden/ Fühlen									feucht	*	*	nutschig	nass	*	*	nass	*	*	feucht	*	nass	feucht	*	*	nass						
Aussehen								gelb	cremig	glässig	eierweiß	flüssig	*	*	cremig-weiß	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					

Zervixschleimauswertung Halbzeit

Anzahl der Fehler bei den Zervixschleimabkürzungen	Empfehlung für die weiteren Lernschritte
0	Ausgezeichnet! Sie können sofort mit dem nächsten Kapitel weitermachen.
1-3	Gut! Machen Sie sich Ihre Fehler bewusst. Wenn Sie sich danach sicher fühlen, gehen Sie zum nächsten Kapitel.
4-8	Sie haben noch einige Unsicherheiten und beheben dies am besten durch die komplette Bearbeitung des Kapitels.
mehr als 9	Bitte bearbeiten Sie sorgfältig das komplette Kapitel. Lassen Sie keine Übung aus!



Fortsetzung: Lösung für Übung 31

e) Beschreibung für f:

feucht, aber nichts gesehen bzw. kein Zervixschleim am Scheideneingang

f) Unterscheidung zwischen t und ø:

nichts gefühlt, keine Feuchtigkeit, keine Empfindung am Scheideneingang, nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang; ø unterscheidet sich von t durch die Empfindung (vgl. d)

Zervixschleimauswertung Endergebnis!

Anzahl der Fehler bei den Zervixschleimabkürzungen	Empfehlung für die weiteren Lernschritte
0	Super! Weiter gehts mit neuen Kapiteln!
1-3	Wo steckt der Fehler? Beheben - und weiter geht's mit neuen Kapiteln.
mehr als 4	Bitte bearbeiten Sie Übung 31 und das Kapitel „Vertiefungsmöglichkeiten“ und „Tipps zum Erlernen der Zervixschleimabkürzungen“. Sie erhalten dort wertvolle Hinweise wie Sie in Zukunft Fehler vermeiden können.



Vertiefungsmöglichkeiten und Tipps zum Lernen der Zervixschleimabkürzungen

Vorschlag A: Anlegen einer Lernkartei mit den verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten der Zervixschleimbeobachtung (50 - 200 Kärtchen).

Kaufen Sie sich entweder Karteikärtchen in DIN A 6- oder DIN A 7-Größe oder falten Sie ein DIN A 4 Blatt so lange, bis die Zettel die Maße 7 x 10,5 cm erhalten. Entsprechend der Zettelgröße legen Sie sich einen Karteikasten an, der in 5 verschiedene Fächer aufgeteilt wird.

Bei den ersten 30 Kärtchen schreiben Sie jeweils auf die Vorderseite eines Kärtchens die Abkürzungen, auf die Rückseite eine Zervixschleimbeschreibung, die in die Kategorie der Abkürzung fällt. Diese Karte stecken Sie in das erste kleine Fach, und zwar so, daß die Beschreibung in ihrem Blickfeld liegt. Nehmen Sie das erste Kärtchen heraus und versuchen Sie die Abkürzung zu finden. Wenn Sie sie nicht wissen, drehen Sie das Kärtchen um und lesen die Abkürzung. Müssen Sie nachsehen, dann stecken Sie das Kärtchen wieder in das Fach zurück, und zwar ganz nach hinten; haben Sie die Abkürzung gewußt, dann stecken Sie das Kärtchen ins zweite Fach.

Im nächsten Lernintervall gehen Sie dann zunächst an das zweite Fach, überprüfen, ob Sie immer noch die Beschreibungen und Abkürzungen richtig zuordnen können und gehen dann wieder ans erste Fach und verfahren mit diesen Begriffskärtchen wie in der Lerneinheit zuvor.

Wenn Sie dann alle Abkürzungen und Beschreibungen beherrschen, legen Sie als nächstes Karteikarten mit Kombinationen von Zervixschleimbeobachtungen (Empfinden, Fühlen und Aussehen) an, denen Sie auf der anderen Seite des Kärtchens die entsprechende Abkürzung zuordnen. Mit diesen Kombinationen und Abkürzungen verfahren Sie wie in dem vorher beschriebenen System mit den Einzelbeschreibungen und Abkürzungen.

Vorschlag B: Dekorieren Sie z.B. Ihre Küche, Ihr Bad oder Ihr Schlafzimmer mit Zervixschleimbeschreibungen und Abkürzungen.

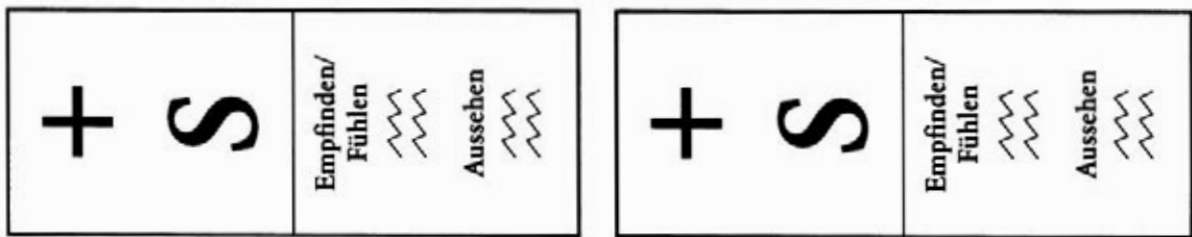
Überlegen Sie sich, in welchen Lernschritten Sie die Zervixschleimabkürzungen und Beschreibungen lernen wollen. Dann gehen Sie hin und beschriften Kärtchen mit Kombinationen von Beschreibungen und Kärtchen mit Zervixschleimabkürzungen. Gruppieren Sie diese Kärtchen so, dass für Sie optisch Bilder entstehen. Entweder treffen Sie in der Küche immer auf die S-plus-Kombination, im Bad auf die S-Kombination, oder aber Sie treffen vor dem Einschlafen neben Ihrem Bett immer auf die Kombination der niederen Qualität. Lesen Sie sich jedesmal, wenn Sie auf diese Stelle treffen, die Abkürzungen und die Beobachtungskombinationen durch. Wechseln Sie jeden zweiten Tag die Bilder, so dass Sie einmal in der Küche auf „S“ treffen und ein anderes Mal auf „S+“. Überprüfen Sie im Übungsprogramm, ob sich Ihr Fehlerquotient in diesen Übungen entscheidend verbessert hat. Falls Sie nun fehlerfrei Abkürzungen und Beobachtungskombinationen zuordnen können, verlassen Sie dieses Kapitel und widmen Sie sich einem anderen Themenbereich im Übungsprogramm. Falls Sie weiterhin Probleme haben, spielen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Freundin Domino.



Vorschlag C: Stellen Sie aus festem Karton oder aus Karteikärtchen, die Sie wie im folgenden Beispiel dargestellt beschriften, ein Dominospiel her. Versuchen Sie alle möglichen Kombinationen von Zervixschleimbeobachtung und Abkürzungen auf diesen Dominokarten abzubilden. Spielen Sie anschließend mit Ihrem Partner, einer anderen NFP-Anwenderin oder einer guten Freundin, so lange Domino, bis Sie die Abkürzungen und die Zervixschleimbeobachtungen sicher zuordnen können. Überprüfen Sie Ihren Lernerfolg an Hand von einigen ausgewählten Übungen im Übungsprogramm.

Domino

Stellen Sie ein Dominospiel aus Karton oder Holzklötzchen her.



Fünf Beispiele für Kartenpaare

t	Ø	f	S	+ S
Empfinden/Fühlen trockenes, rauhes juckendes unange- nehmes Gefühl	Empfinden/Fühlen keine Feuchtigkeit	Empfinden/Fühlen feucht	Empfinden/Fühlen keine Feuchtigkeit	Empfinden/Fühlen rutschig
Aussehen Kein Zervixschleim am Scheideneingang	Aussehen Kein Zervixschleim am Scheideneingang	Aussehen nichts gesehen	Aussehen zäh	Aussehen dehnbar

H123

Der Zervixschleimhöhepunkt – Fitness Test

Übung 32

Die Zervixschleimhöhepunkte von Übung 1-30

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

H123

Übung 38

Übung 39

Übung 40

Übung 41

Übung 42

Übung 43

Übung 44

Übung 45

Zervixschleimhöhepunkt – Halbzeit

Anzahl der falsch ausgewerteten Höhepunkte	Tipps für die weiteren Schritte
0	Fantastisch! Weitermachen im nächsten Kapitel
1-3	Übungen 46-49

H123

H 1

Übung 46

Zyklusstag	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				
Datum:																																								
Zervixschleim	Blutung																																							
	Empfinden/ Fühlen	feucht-naß																																						
	Aussehen	rötlich																																						

Übung 47

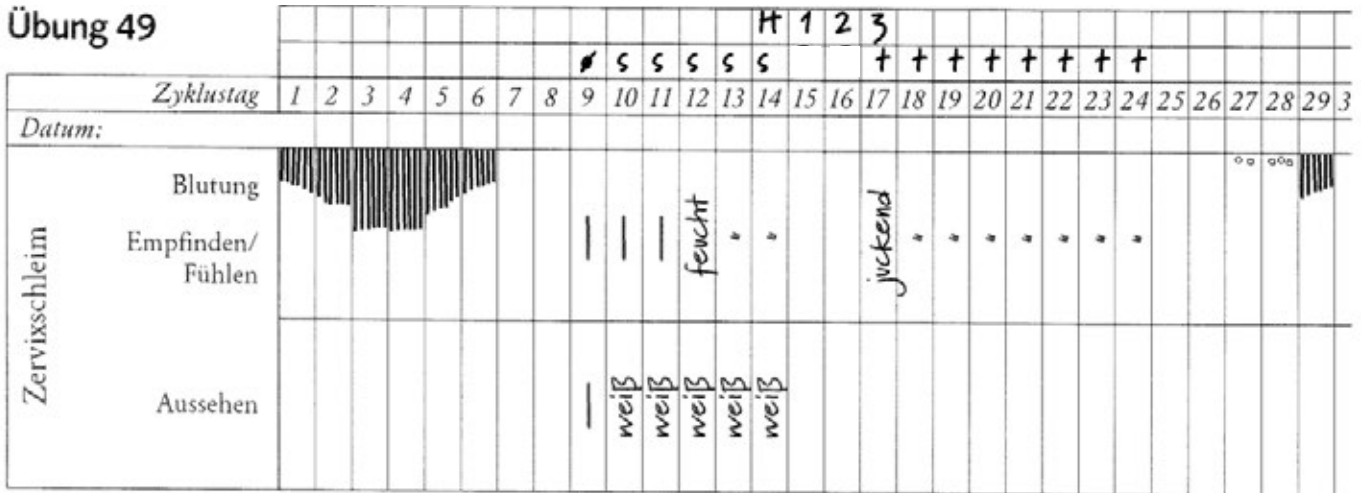
Zyklusstag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30											
Datum:																																									
Zervixschleim	Blutung																																								
	Empfinden/ Fühlen																																								
	Aussehen																																								

Übung 48

Zyklusstag	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																																									
	Aussehen																																									

H123

Übung 49



**Zervixschleimhöhepunkt
Endergebnis**

Fehler bei der Höhepunktauswertung	Tipps für weitere Schritte
0	Fantastisch! Weitermachen im nächsten Kapitel
1-2	Überprüfen Sie noch einmal Ihre Fehler und lesen Sie die Vertiefungsmöglichkeiten zu H123 durch.

Vertiefungsmöglichkeiten und Tipps zum Erlernen von H123

- a) Der Höhepunkt des Zervixschleimsymptoms ist der letzte Tag mit der individuell besten Schleimqualität. (siehe auch Natürlich und sicher, Arbeitsheft). Training 6 „Bestimmen des Zervixschleimhöhepunkts“.
- b) Die entsprechenden Auflösungen zu den Übungen im Arbeitsheft finden Sie im Lösungskommentar des Arbeitsheftes.



Die Temperaturlauswertung

Regel:

Ein Temperaturanstieg hat dann stattgefunden, wenn man drei aufeinander folgende Messwerte findet, die alle höher sind als die 6 vorangegangenen Messwerte, wobei die 3. höhere Messung mindestens $2/10^{\circ}\text{C}$ (= 2 Kästchen im Zyklusblatt) über dem höchsten der vorangegangenen 6 niedrigen Temperaturwerte liegen muss.

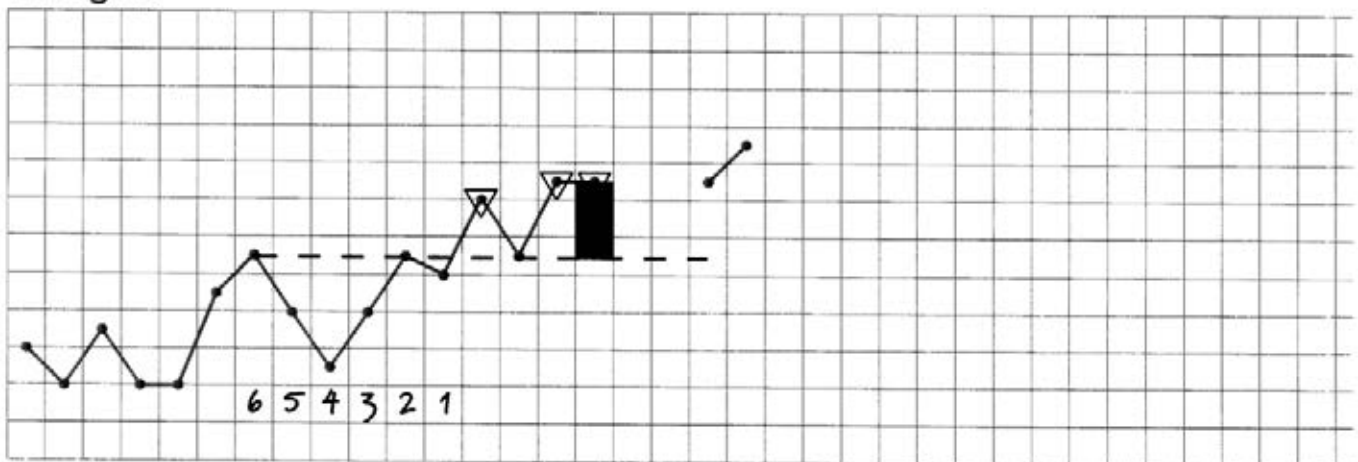
Ausnahme 1 zur Temperaturregel

Ist der 3. Temperaturwert nicht $2/10^{\circ}\text{C}$ (= 2 Kästchen) höher, muss ein 4. Temperaturwert abgewartet werden. Dieser muss dann nicht $2/10^{\circ}\text{C}$ höher sein, aber höher als die 6 vorangegangenen Werte.

Ausnahme 2 zur Temperaturregel

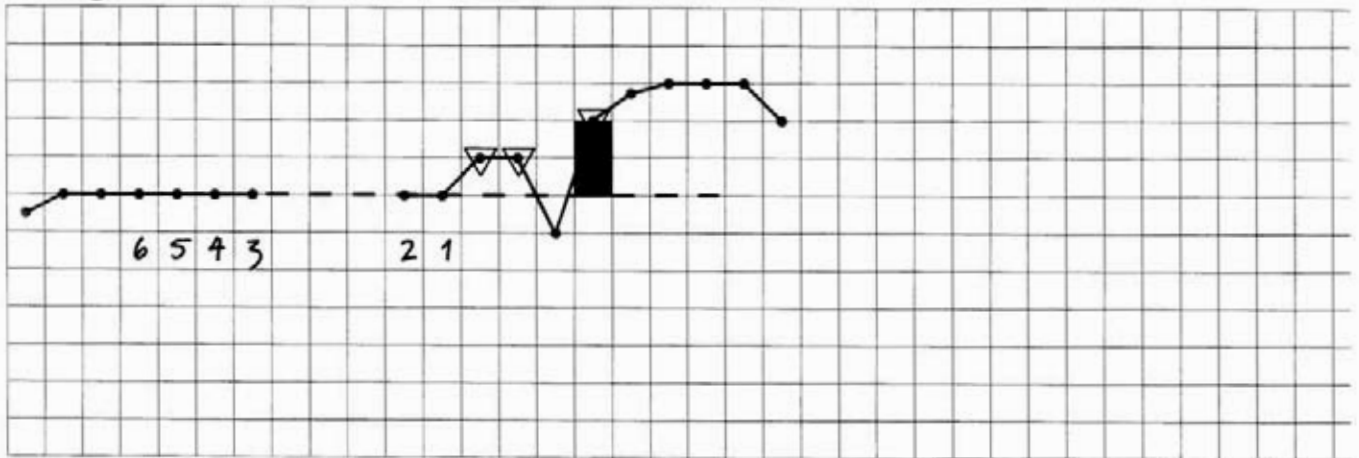
Zwischen den 3 erforderlichen höheren Messungen kann eine unter oder auf die Linie fallen, darf aber nicht mitgezählt werden.

Übung 50

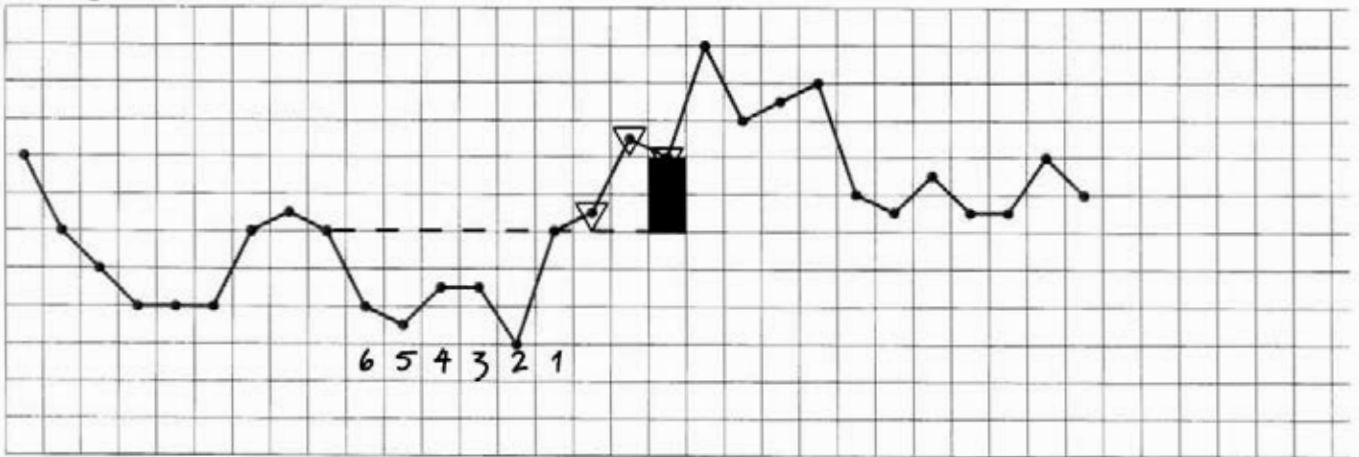




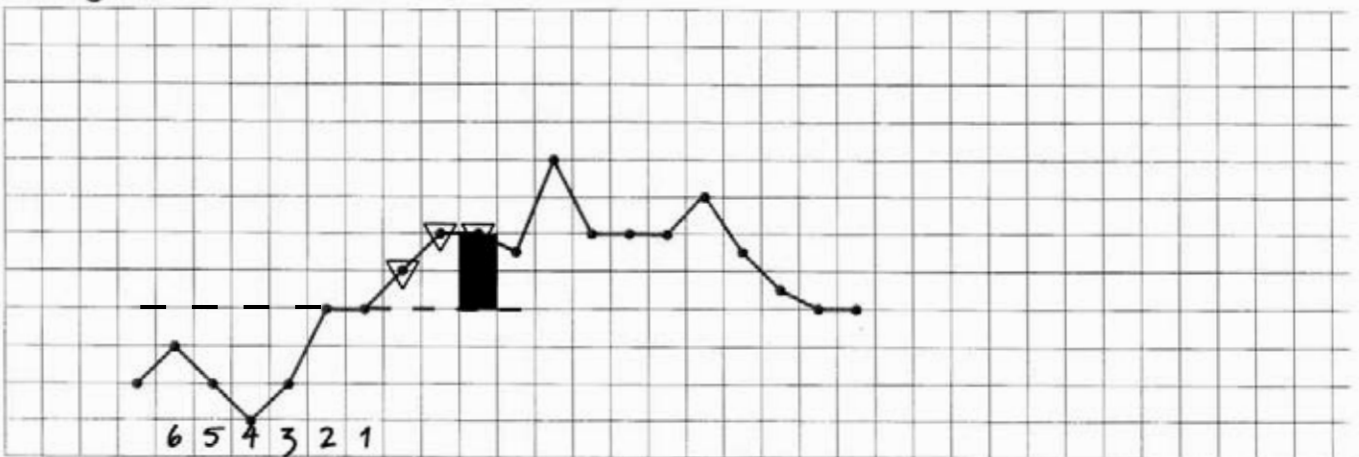
Übung 51



Übung 52

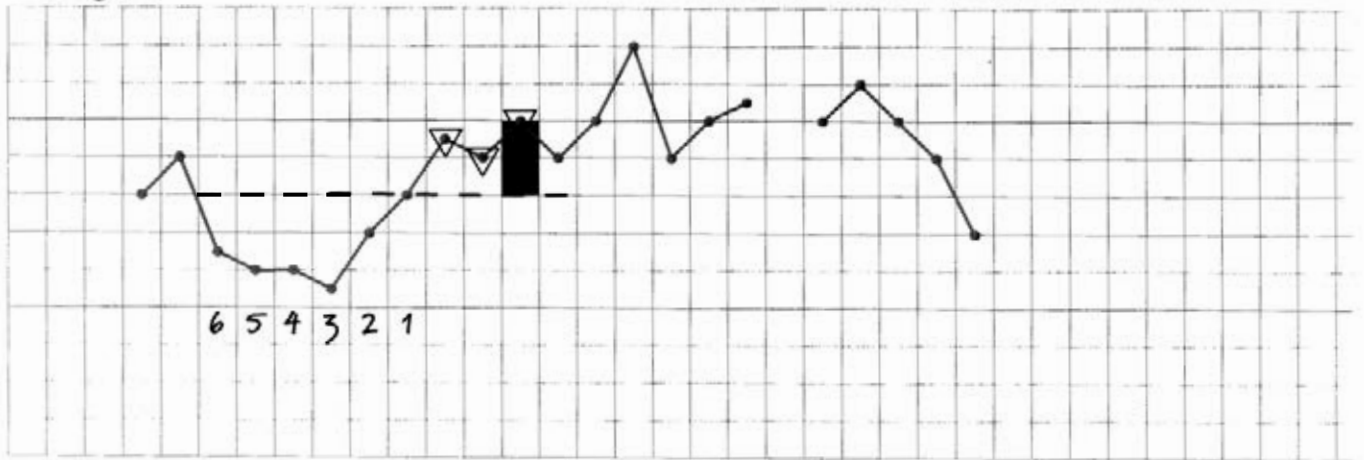


Übung 53

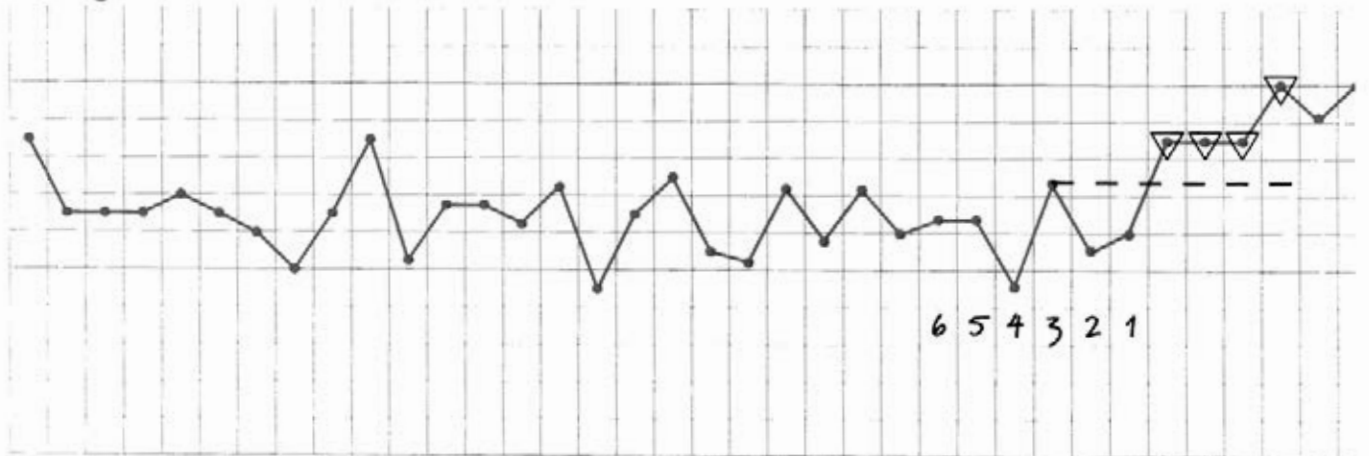




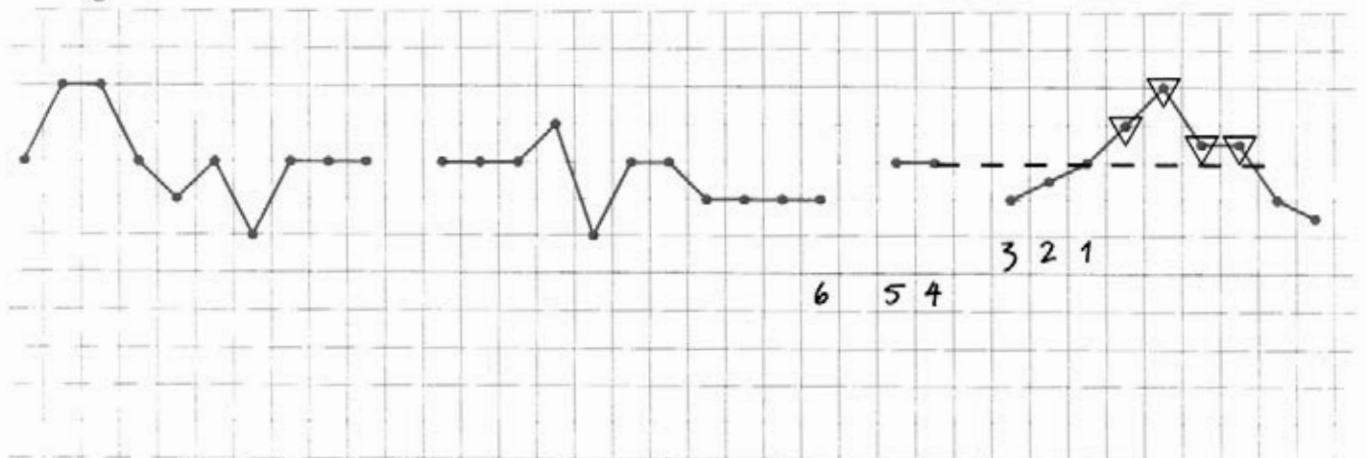
Übung 54



Übung 55

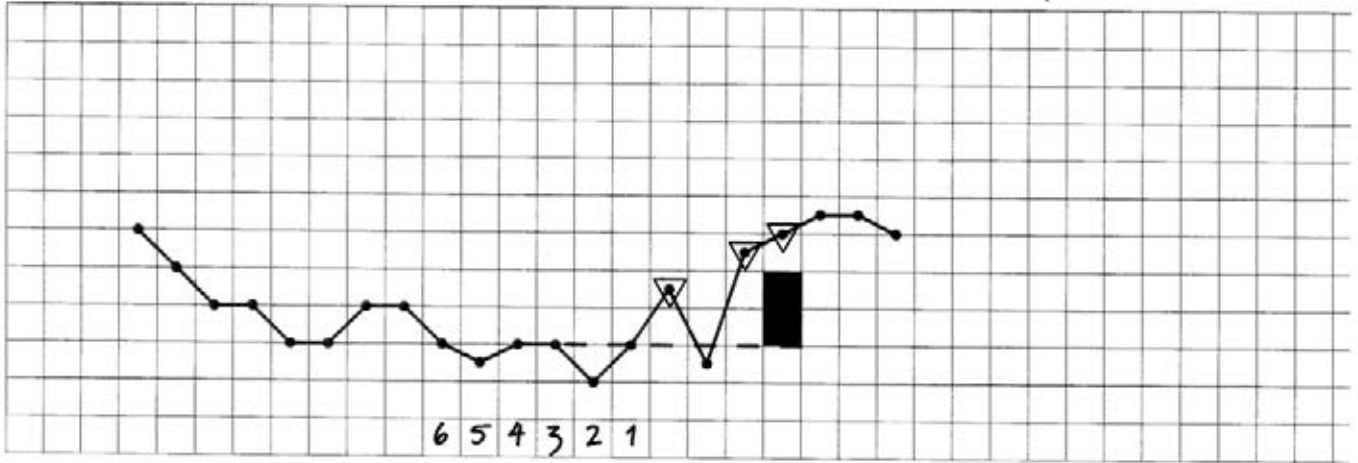


Übung 56

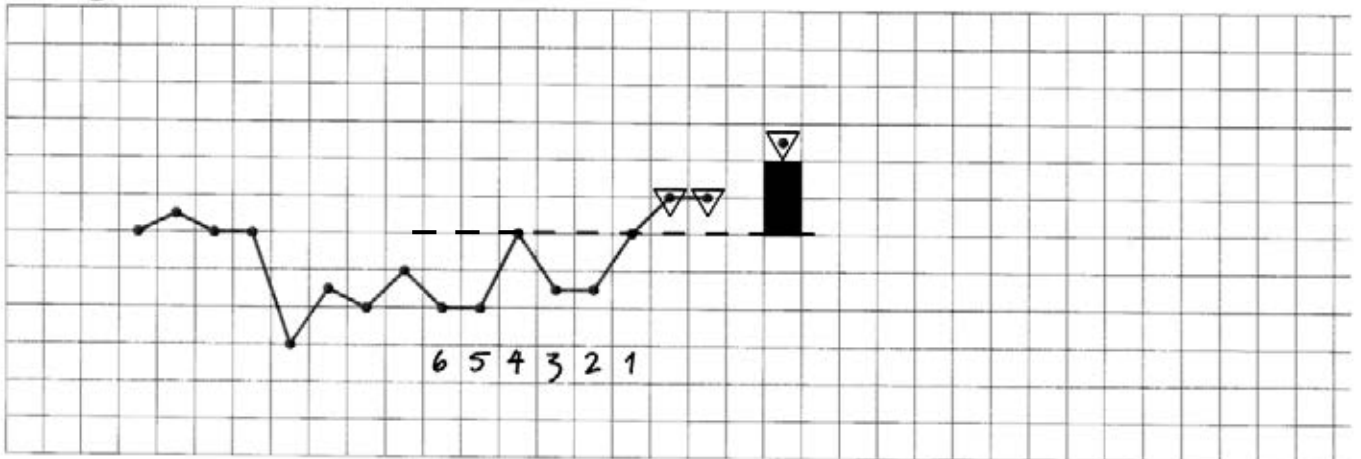




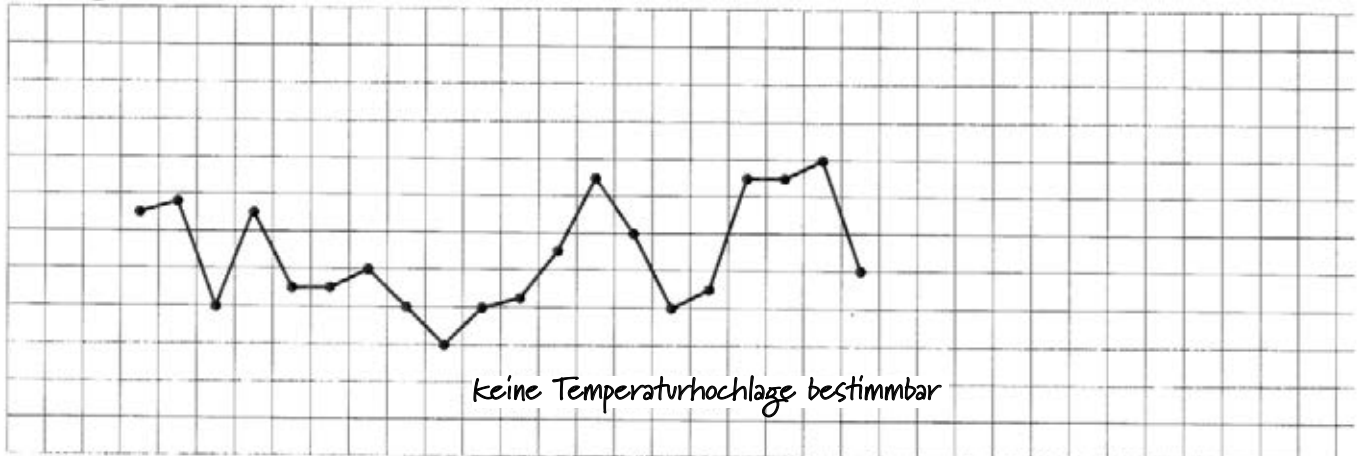
Übung 57



Übung 58



Übung 59

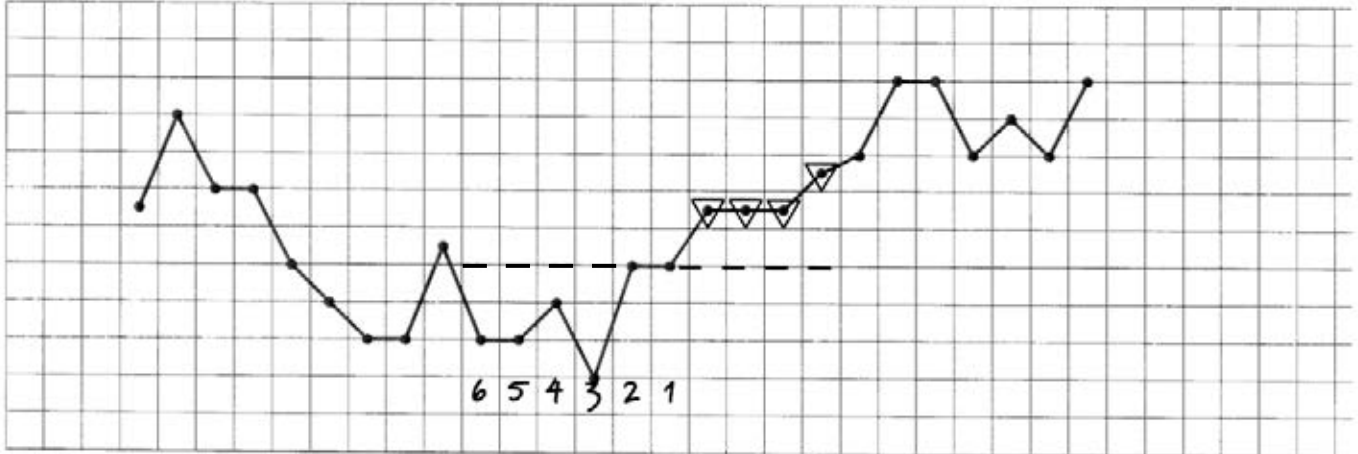




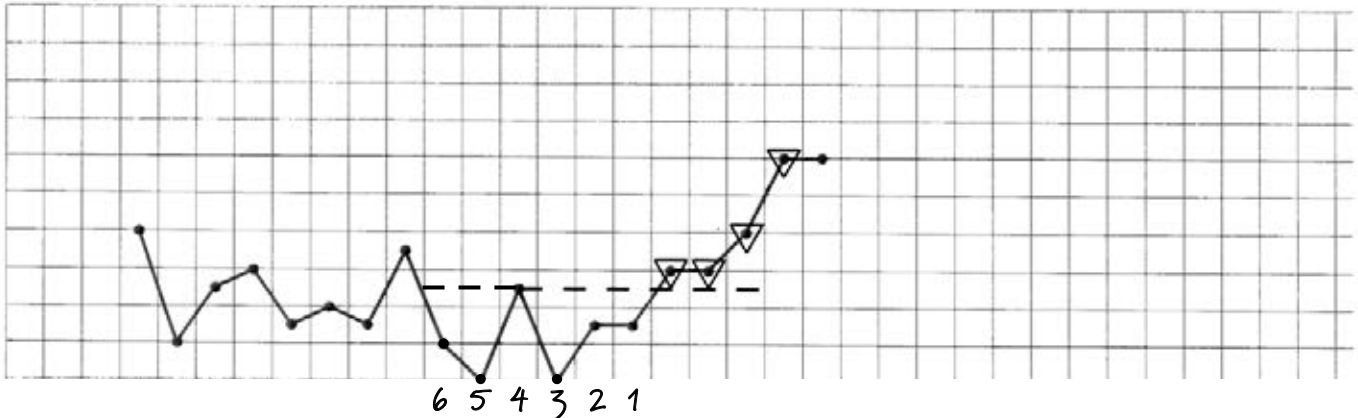
Temperaturlauswertung Fitness Test

Anzahl falsch ausgewerteter Zyklen	Tipps für weitere Schritte
0	Keine falsche Auswertung? Super, überschlagen Sie die folgenden Kapitel und fahren mit dem Kapitel „Temperaturlauswertung im 1. Zyklus nach Absetzen hormoneller Verhütungsmittel“ fort.
1-3	Bei Fehlern in der Anwendung der 1. und 2. Ausnahmewertregel empfiehlt sich die Bearbeitung des Kapitels „Ausnahmewertregel 1+2 zur Temperatur“, im Praxisbuch „Natürlich und sicher“ und des Trainings 11-13 im Arbeitsheft.
mehr als 4	Haben Sie mehr als 5 falsche Auswertungen? Überprüfen Sie Ihre Fehler und arbeiten Sie kontinuierlich in diesem Kapitel weiter.

Übung 60

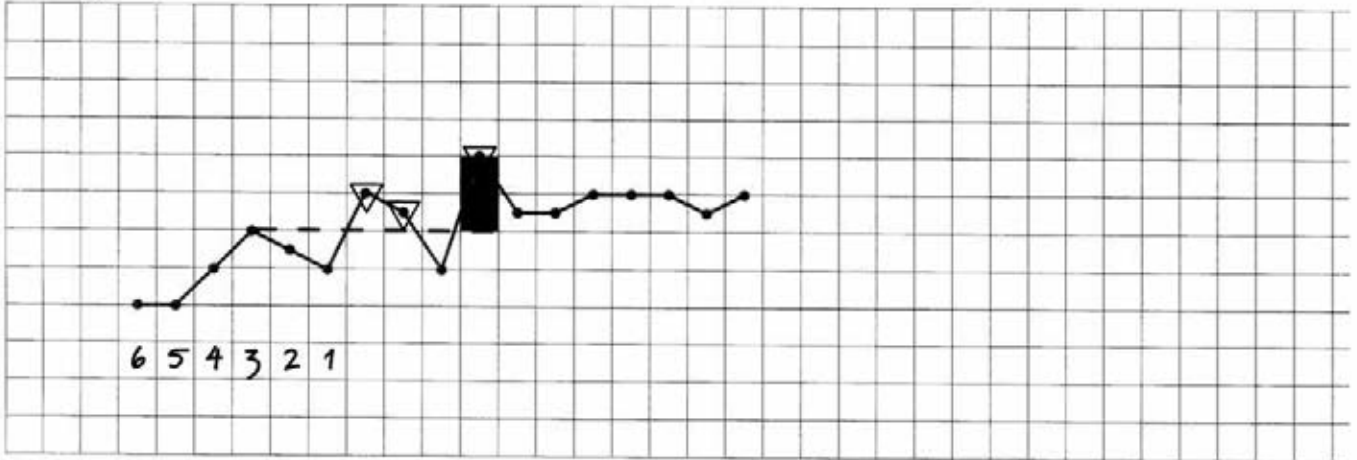


Übung 61

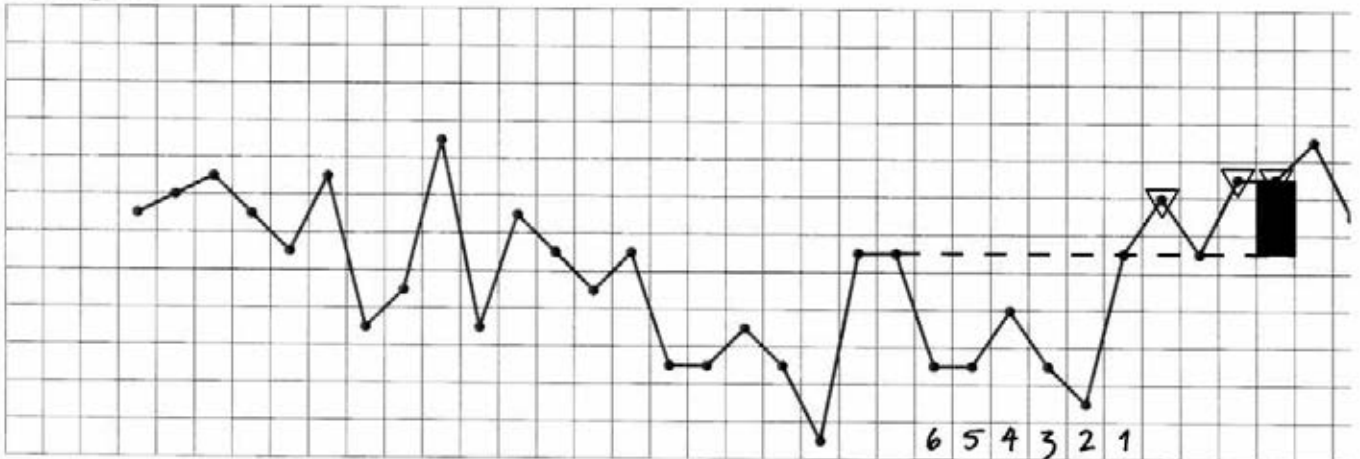




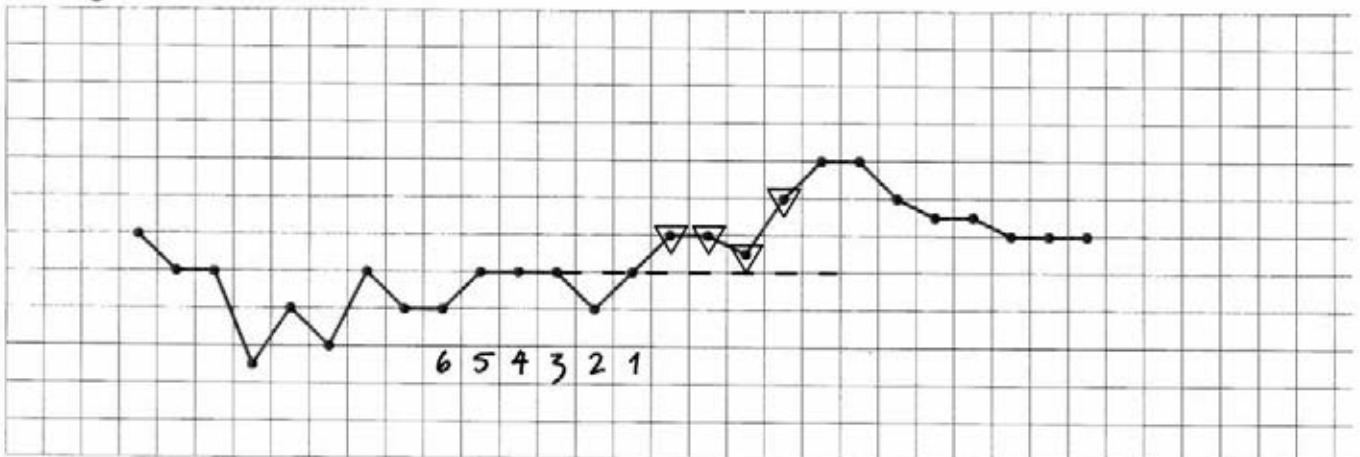
Übung 62



Übung 63

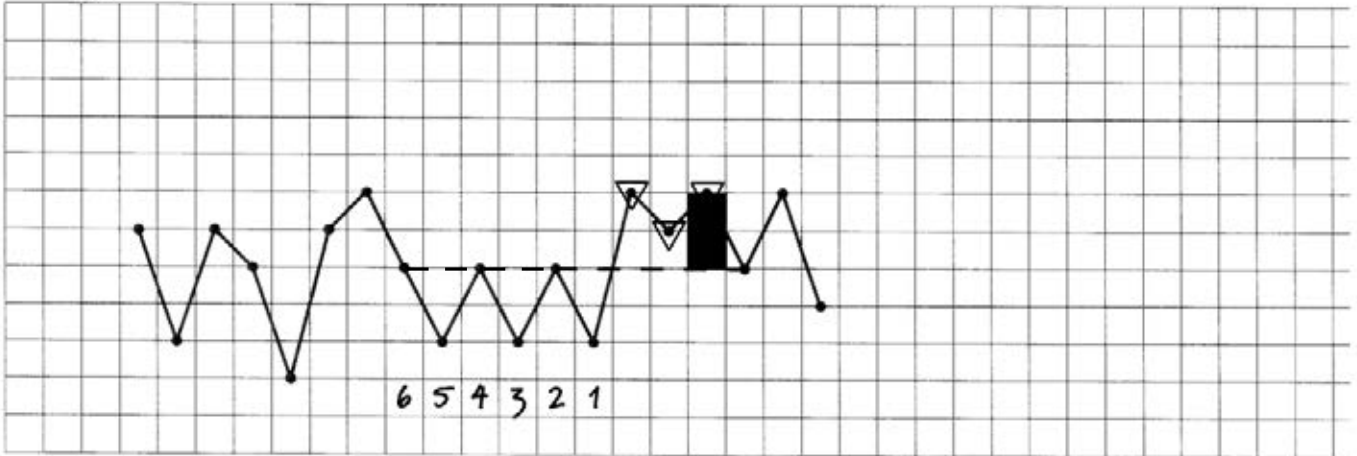


Übung 64

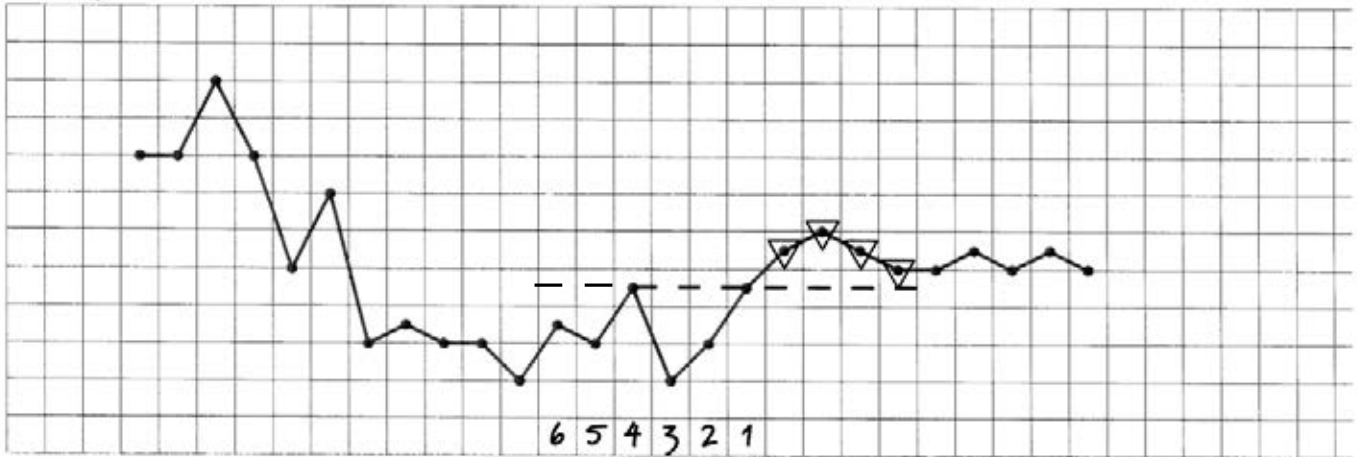




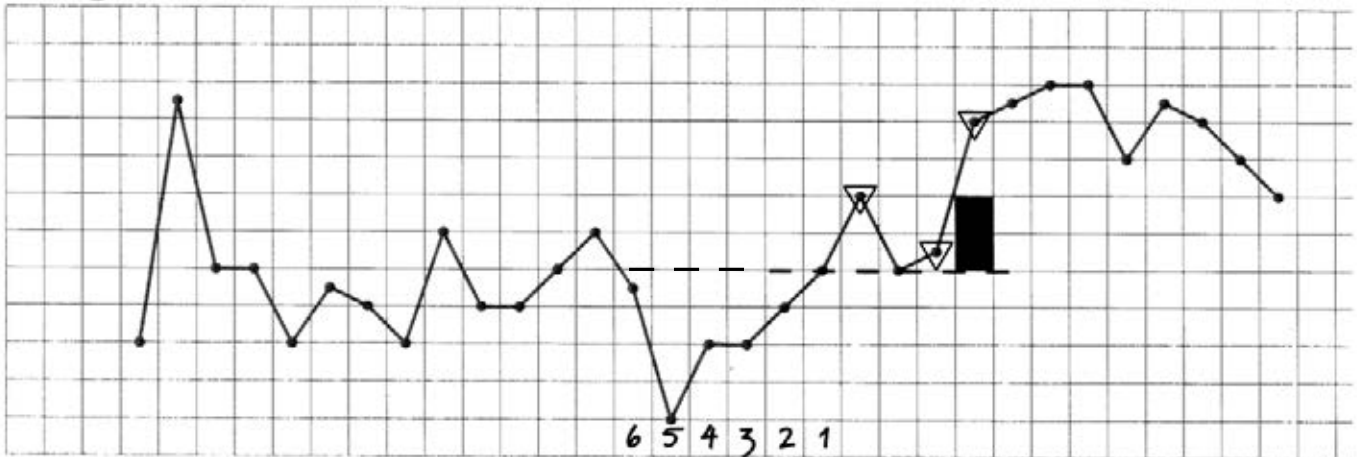
Übung 65



Übung 66

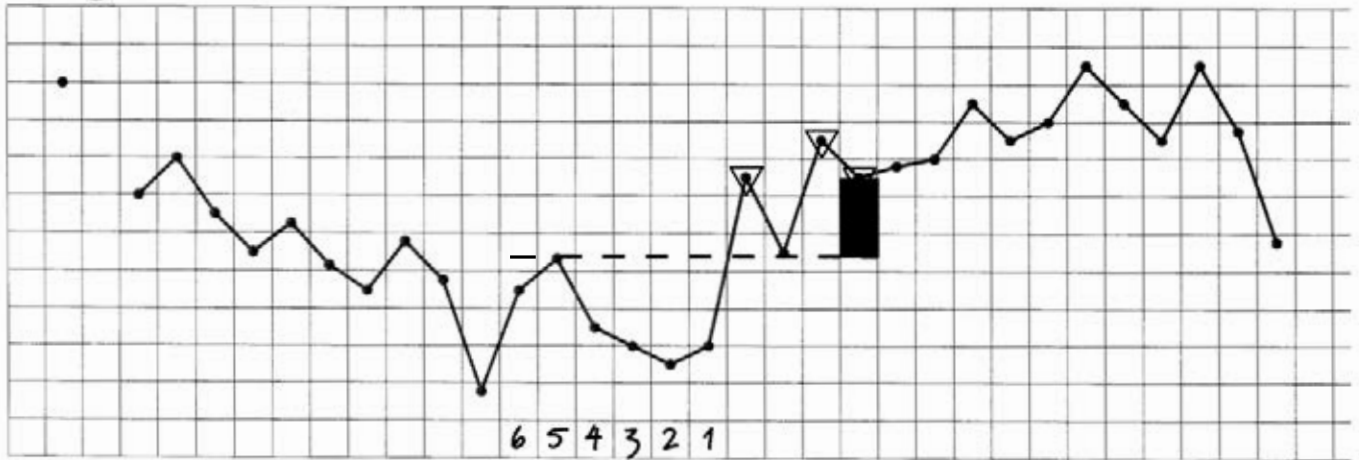


Übung 67

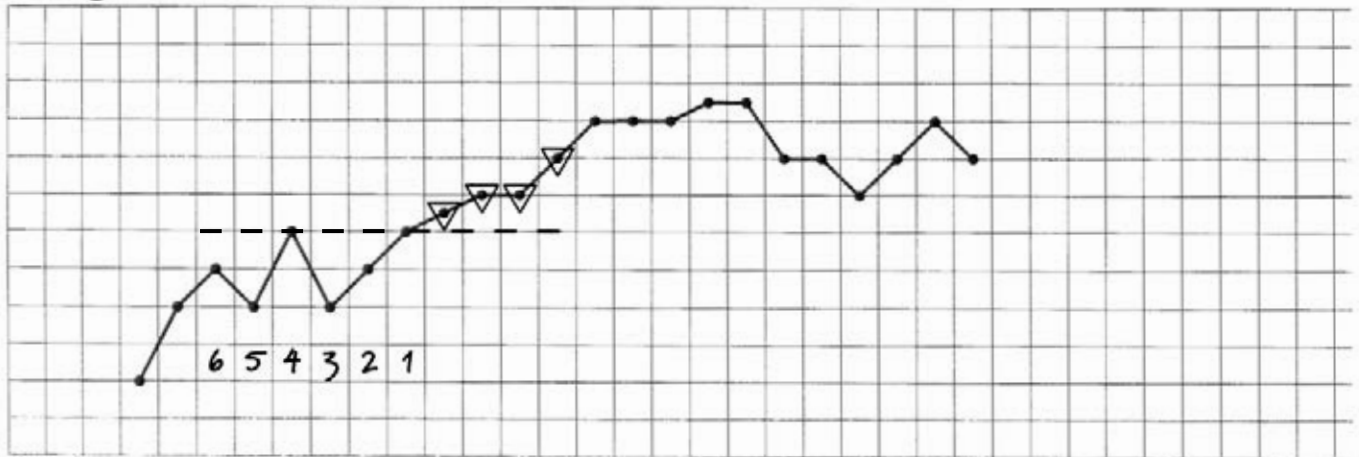




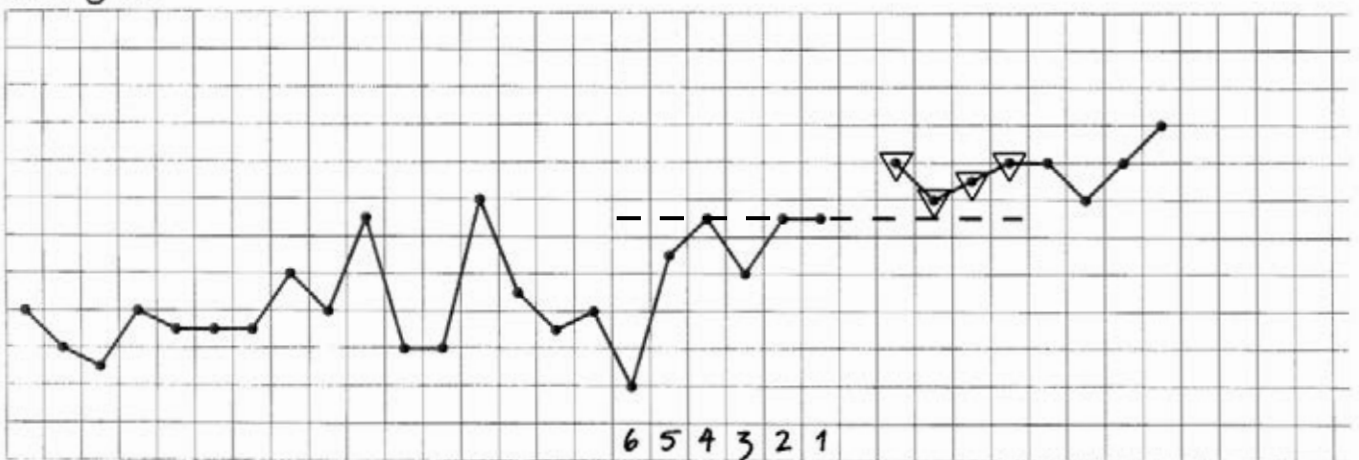
Übung 68



Übung 69

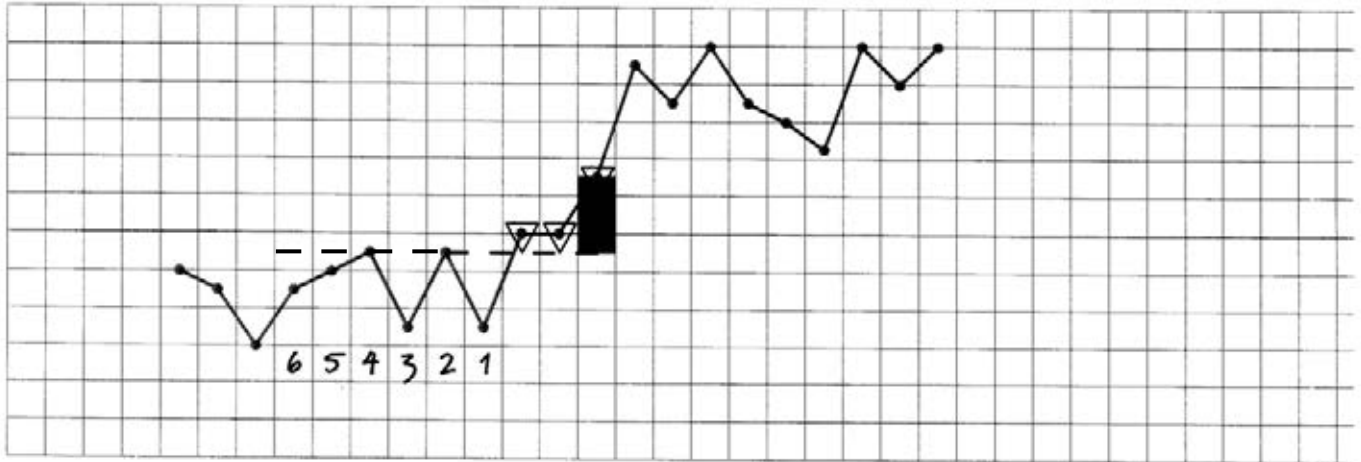


Übung 70





Übung 71

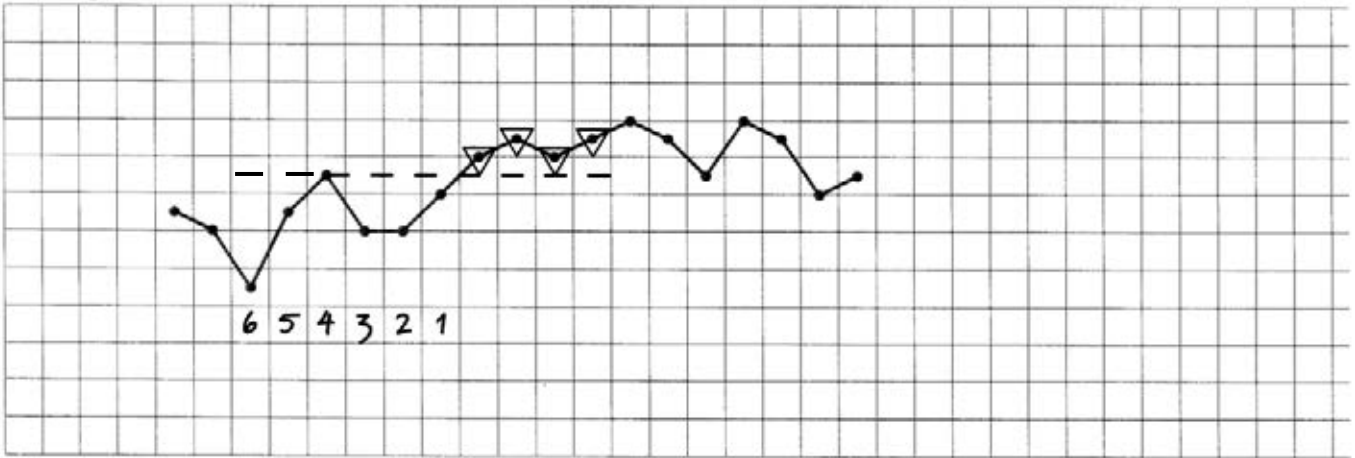


Temperaturverlauf – Halbzeit

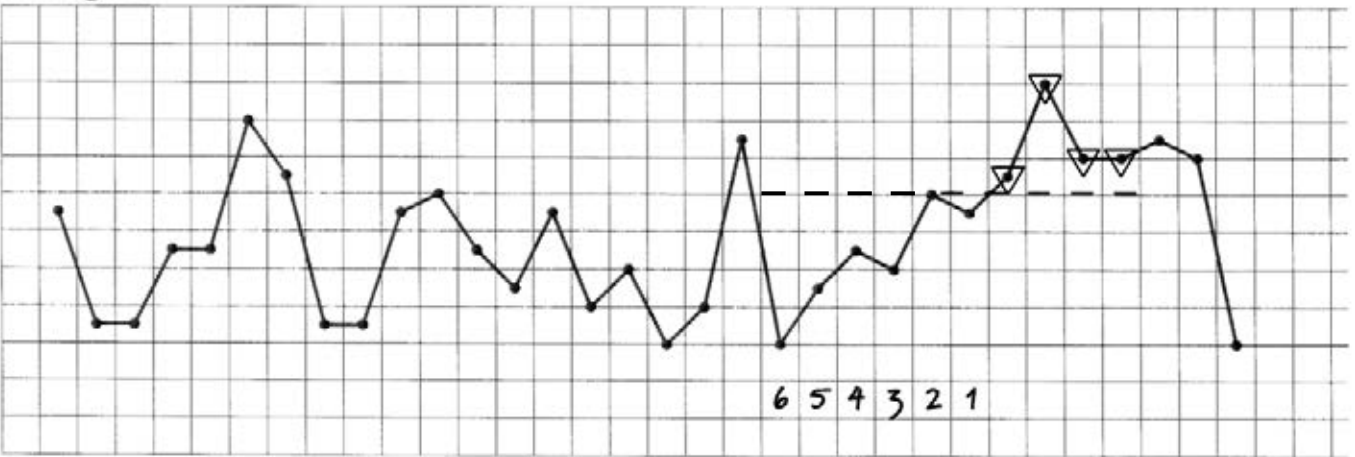
Anzahl falsch ausgewerteter Zyklen	Tipps für weitere Schritte
0	Fantastisch! Sie können sofort mit dem nächsten Kapitel weitermachen.
1-3	Gut! Korrigieren Sie Ihre Auswertung und wählen Sie aus den Übungen 72-84 noch 4 Zyklen zur Bearbeitung aus.
Mehr als 4	Sie haben noch einige Unsicherheiten in der Auswertung. Am besten bearbeiten Sie das Kapitel komplett.



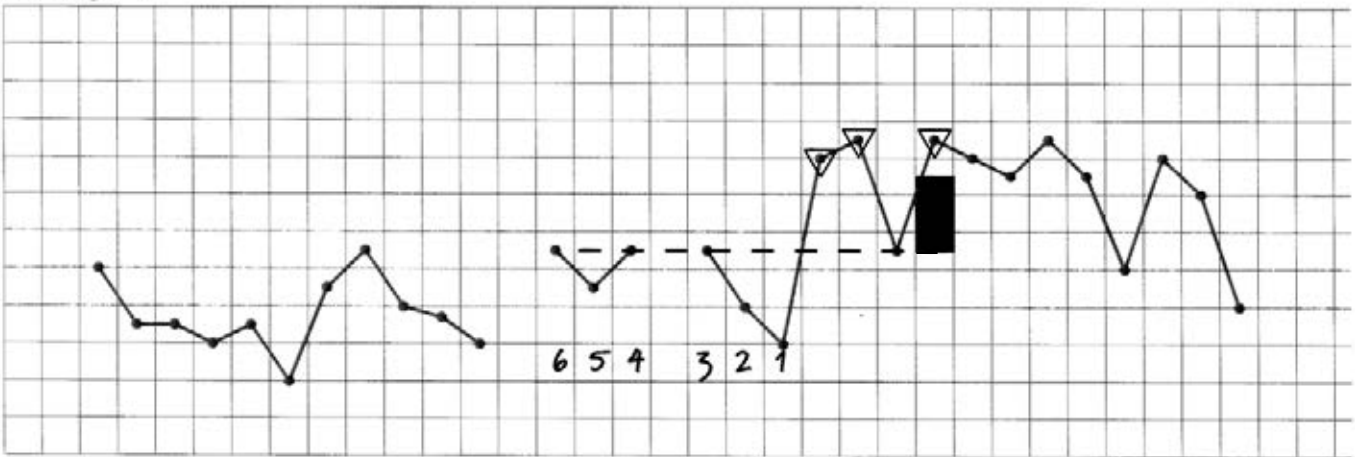
Übung 72



Übung 73

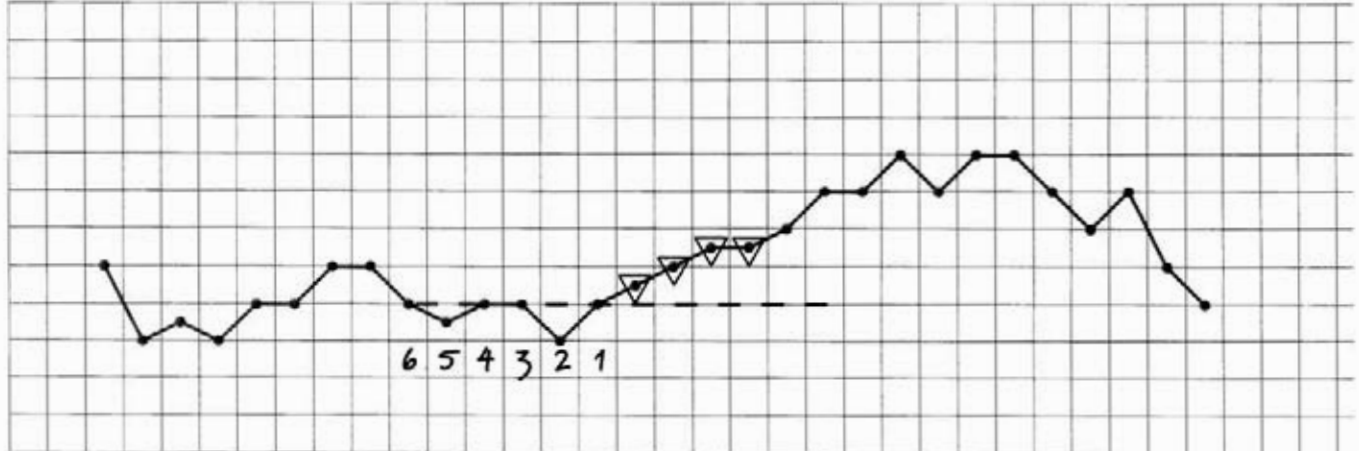


Übung 74

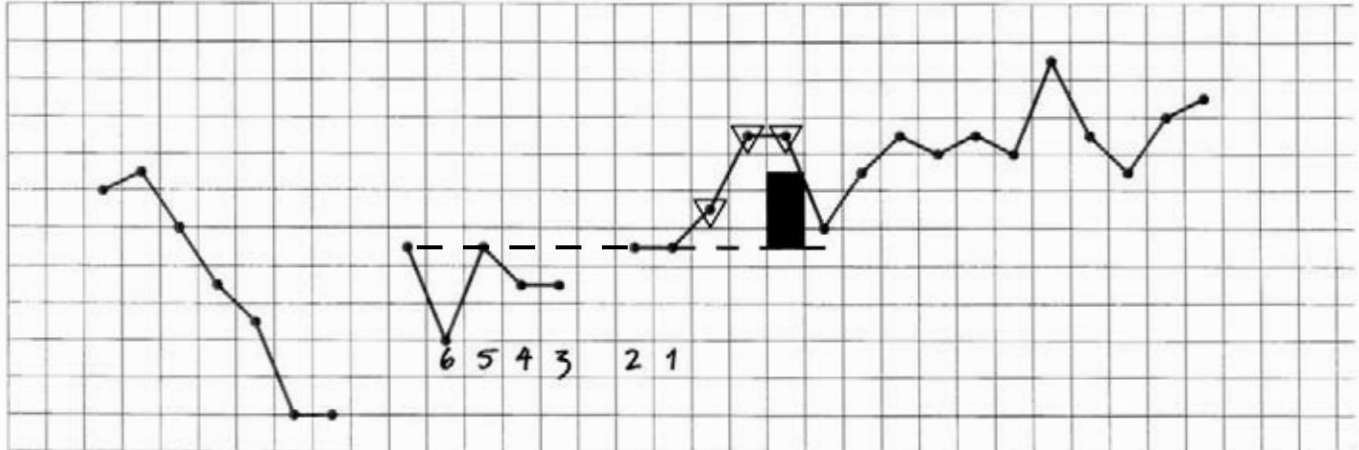




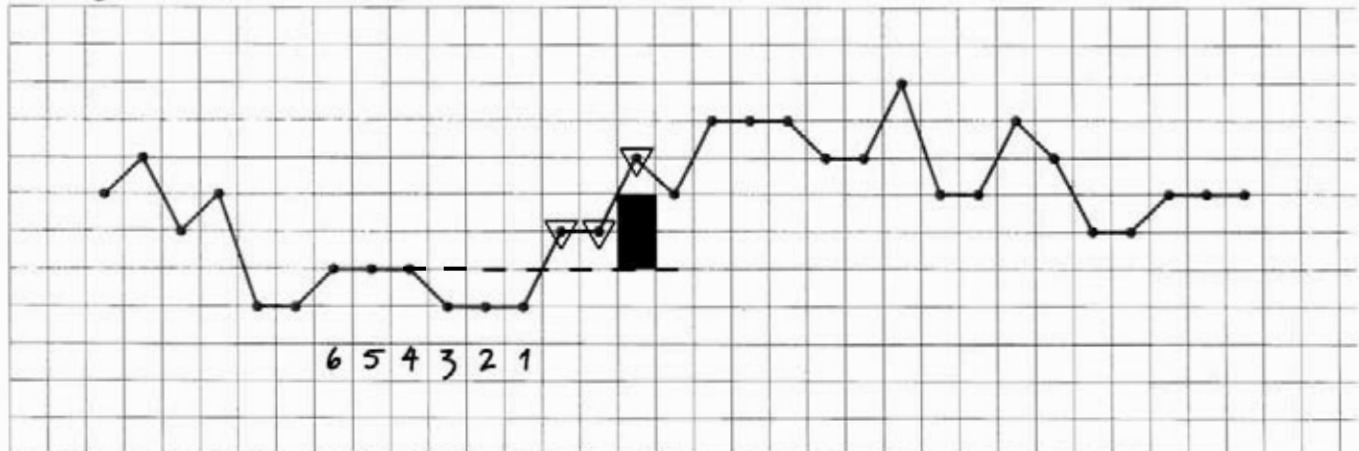
Übung 75



Übung 76

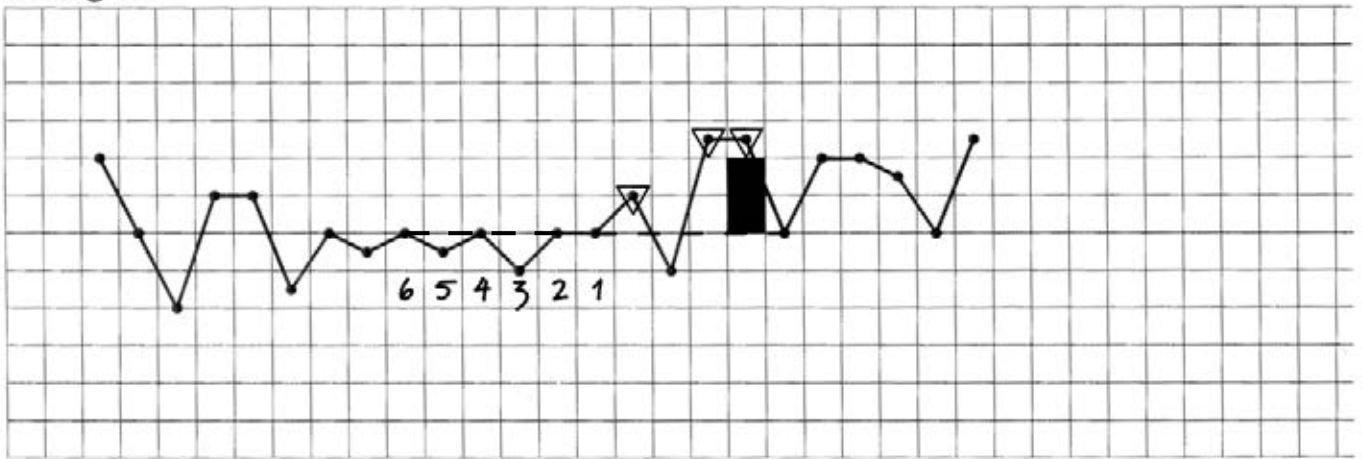


Übung 77

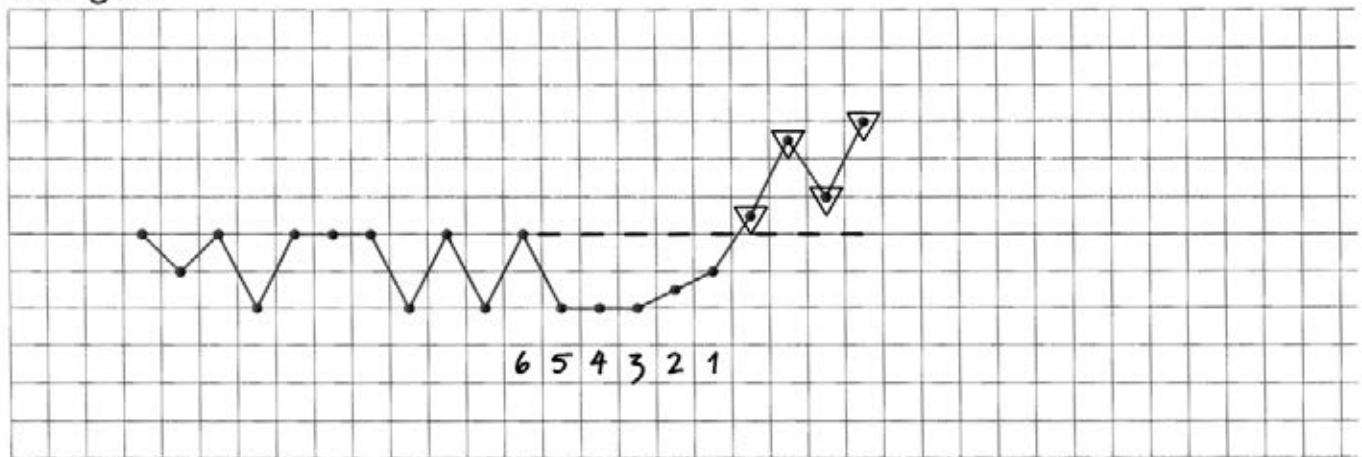




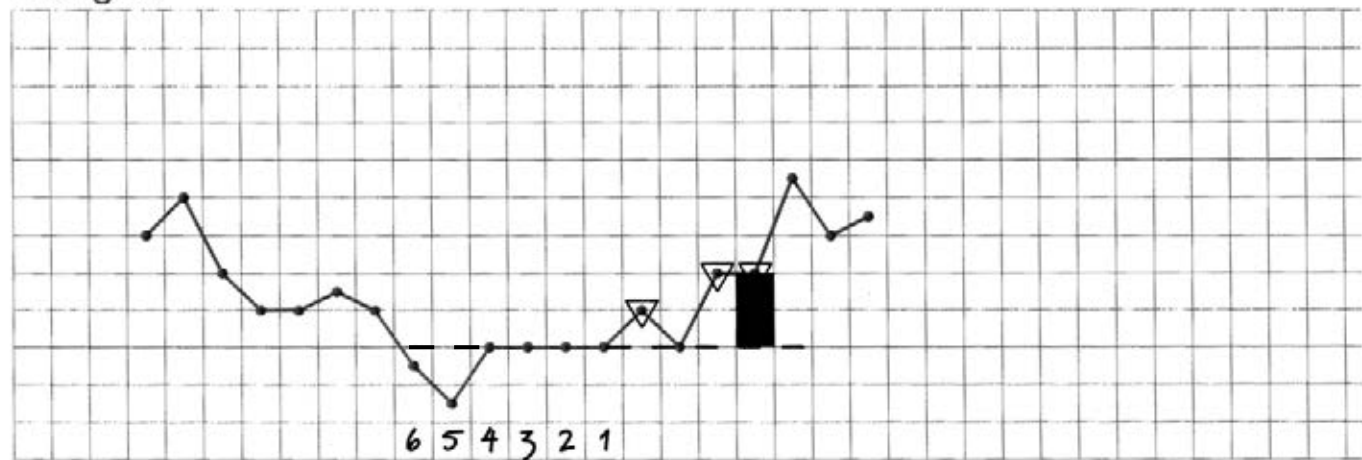
Übung 78



Übung 79

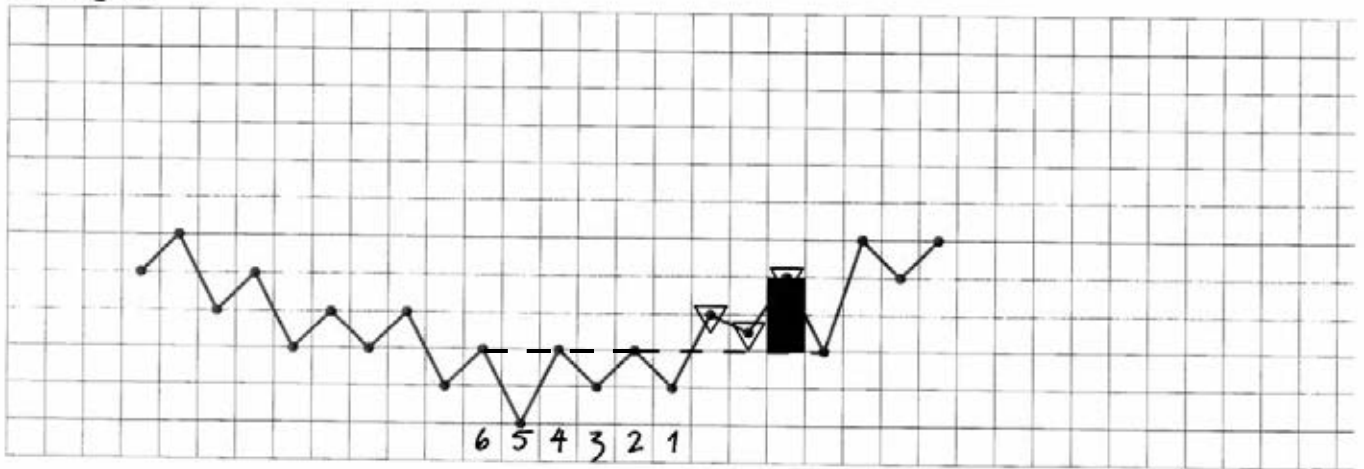


Übung 80

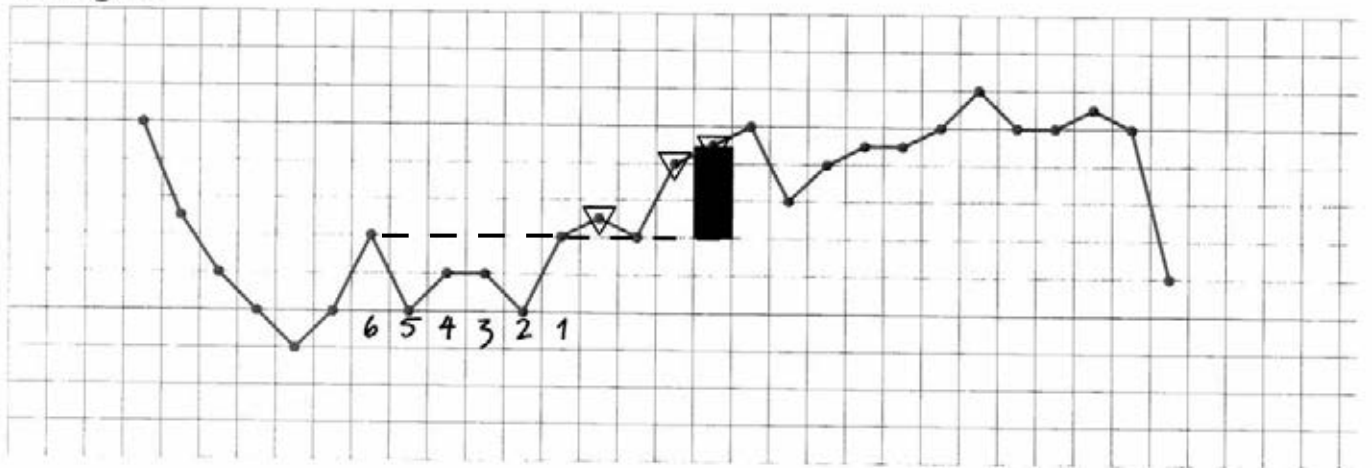




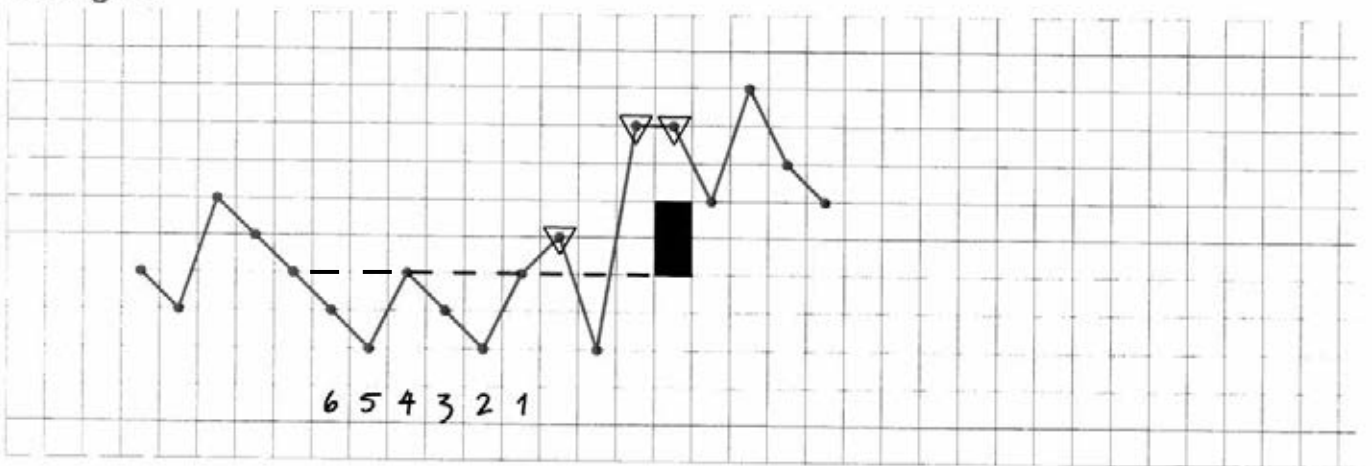
Übung 81



Übung 82

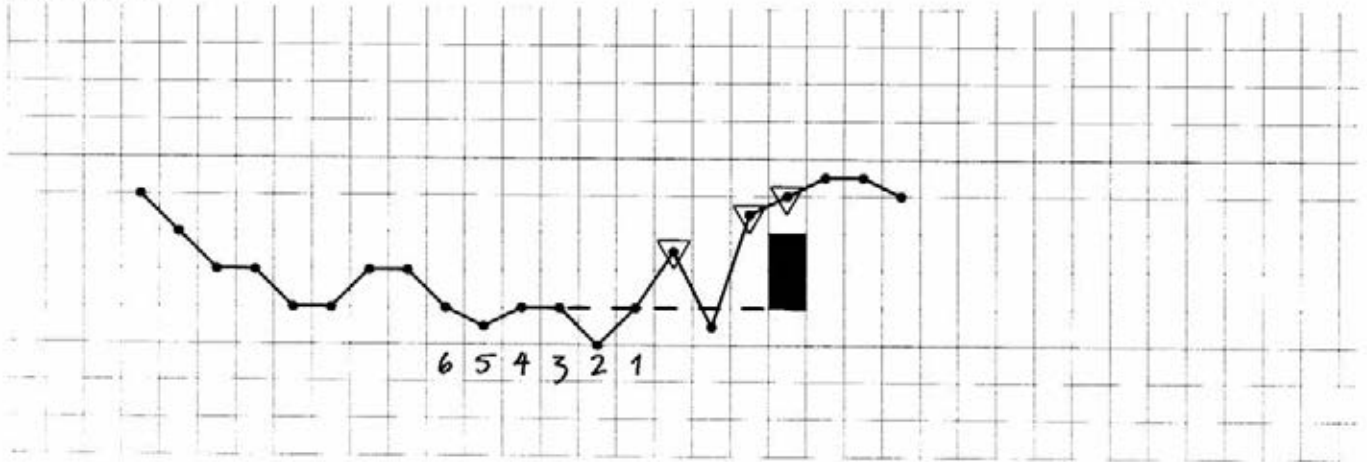


Übung 83

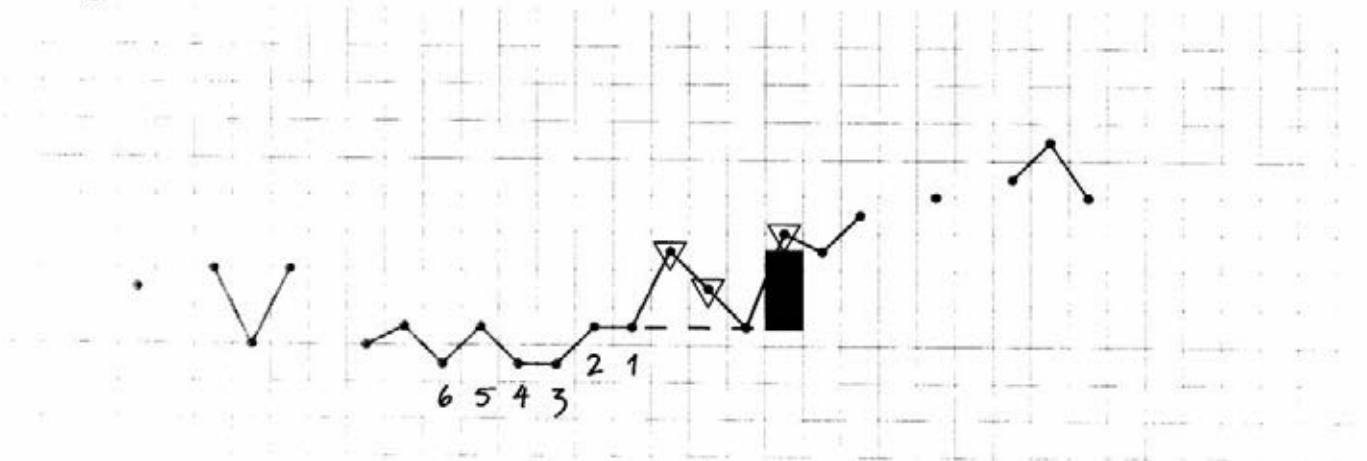




Übung 84



Übung 85



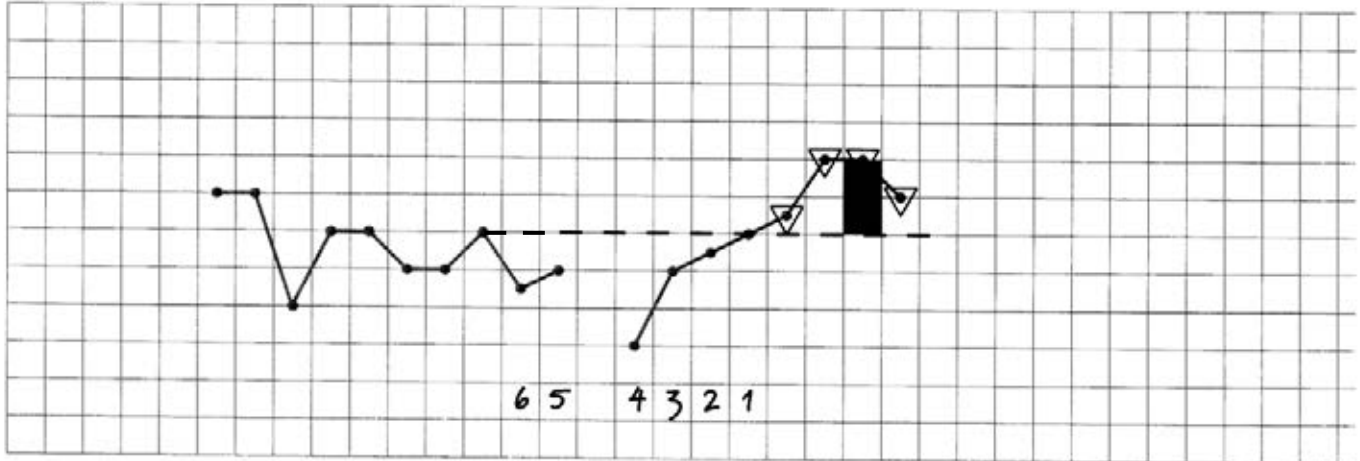
Temperaturverlauf – Endergebnis

Anzahl der falsch ausgewerteten Zyklen	Tipps für weitere Schritte
0	Fantastisch! Weiter geht's im nächsten Kapitel.
1-3	Überprüfen Sie noch einmal Ihre Fehler und arbeiten im nächsten Kapitel weiter.
mehr als 4	Sie haben noch einige Unsicherheiten in der Auswertung. Bearbeiten Sie das Kapitel noch einmal und lesen Sie im Praxisbuch NuS das Kapitel „Wie wird der Temperaturanstieg ausgewertet“

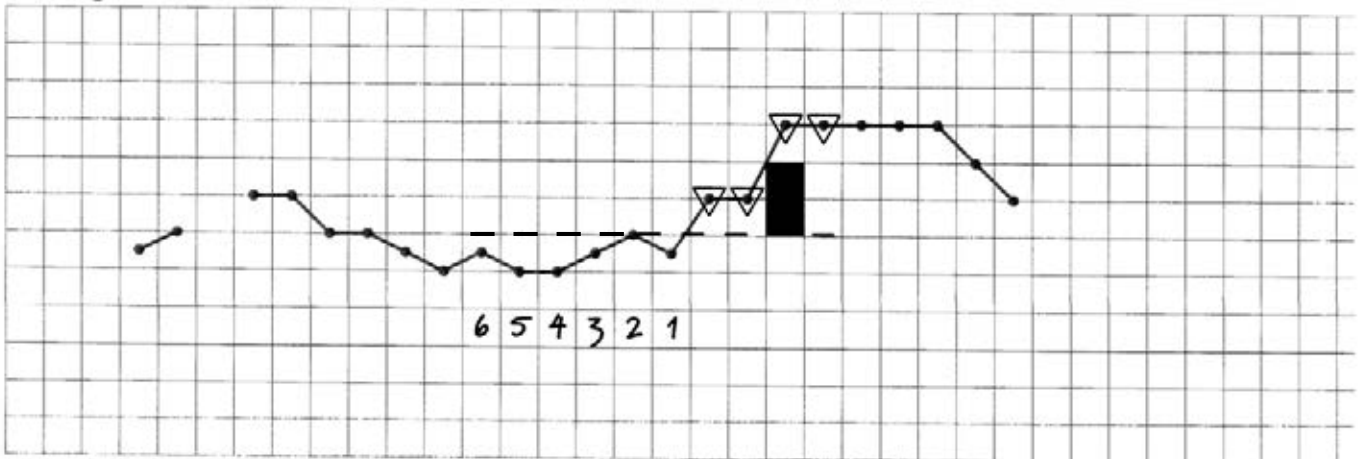


Temperaturlauswertung im 1. Zyklus nach Absetzen hormoneller Verhütungsmittel

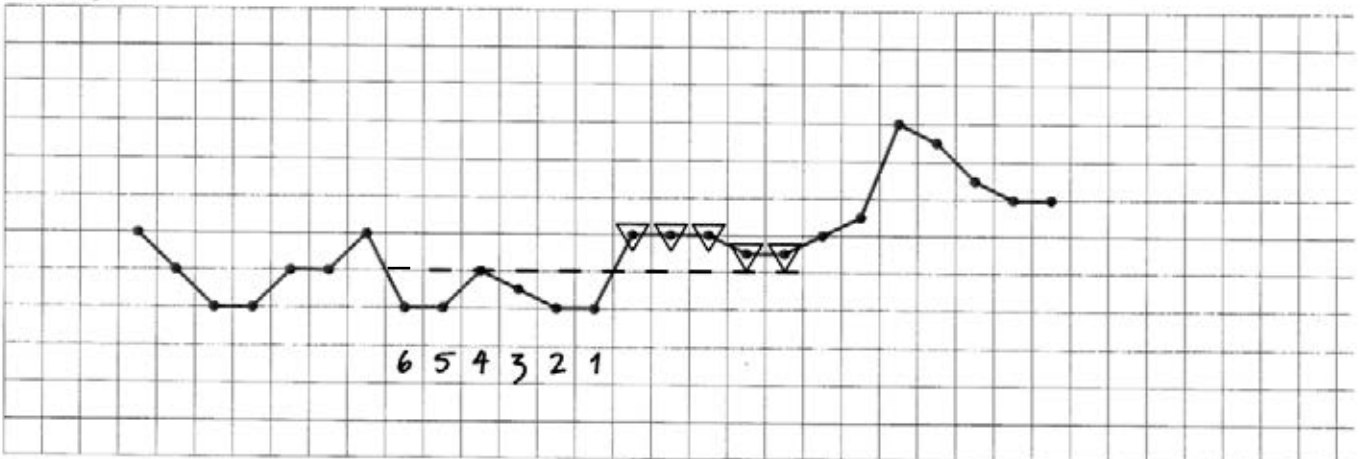
Übung 86



Übung 87

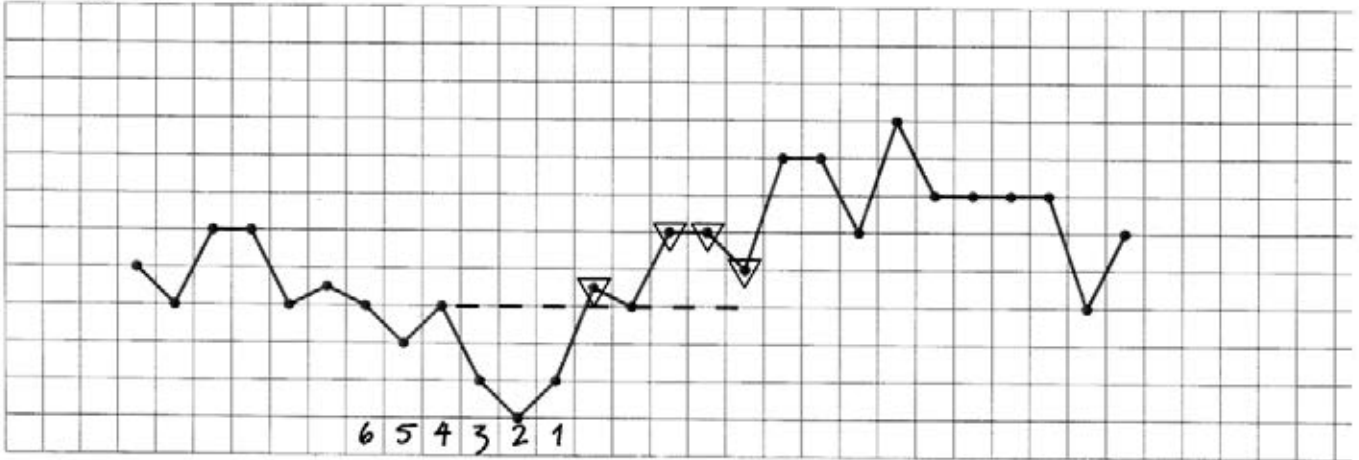


Übung 88

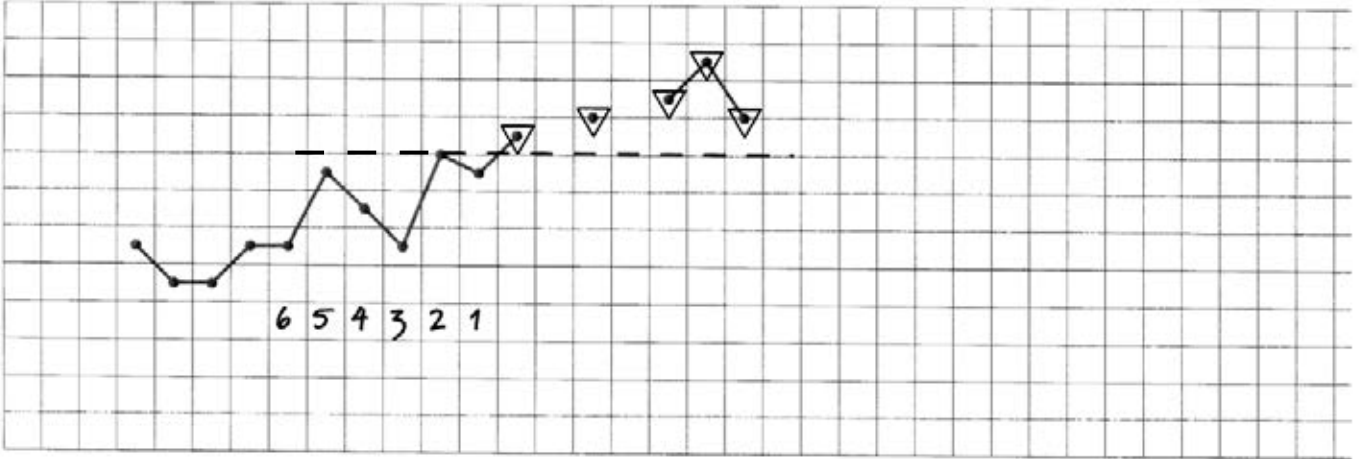




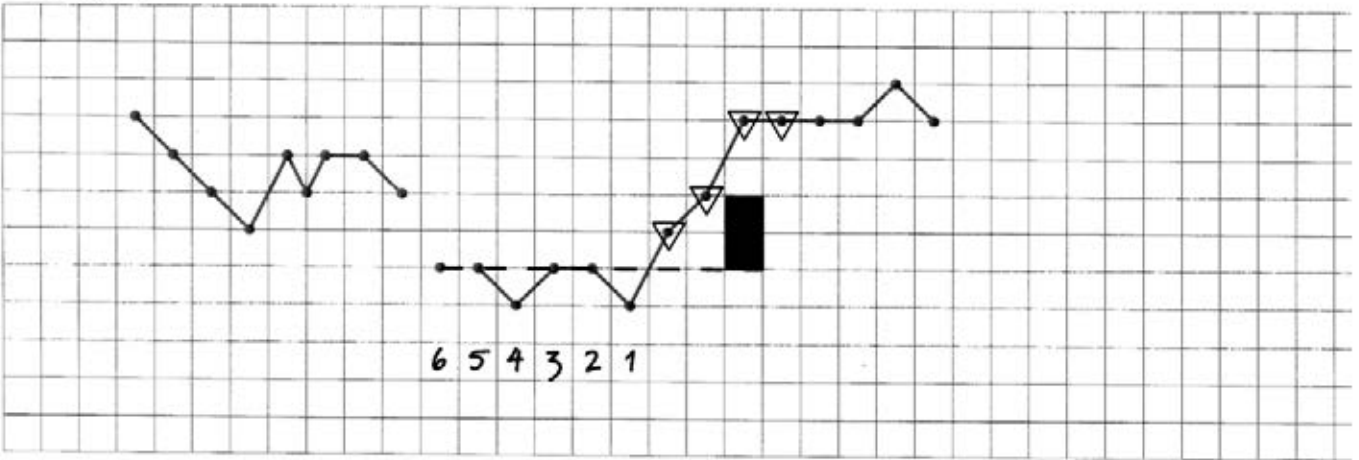
Übung 89



Übung 90

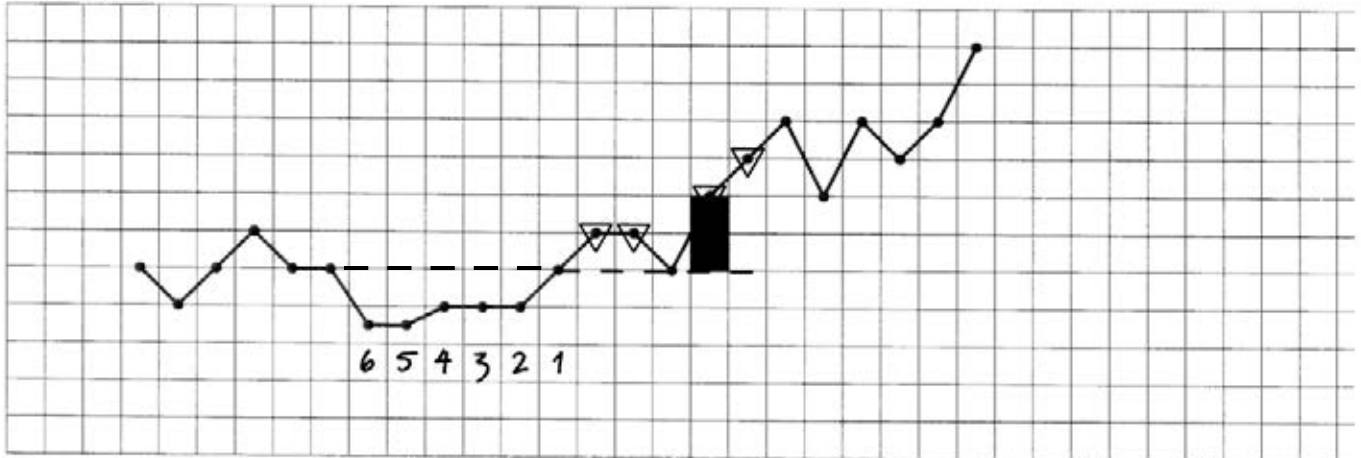


Übung 91

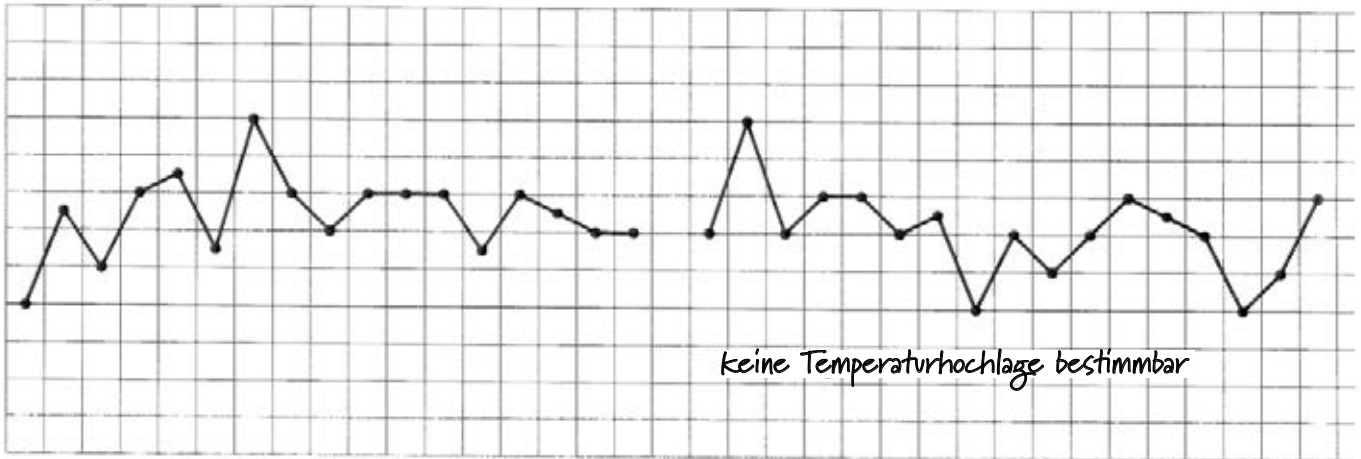




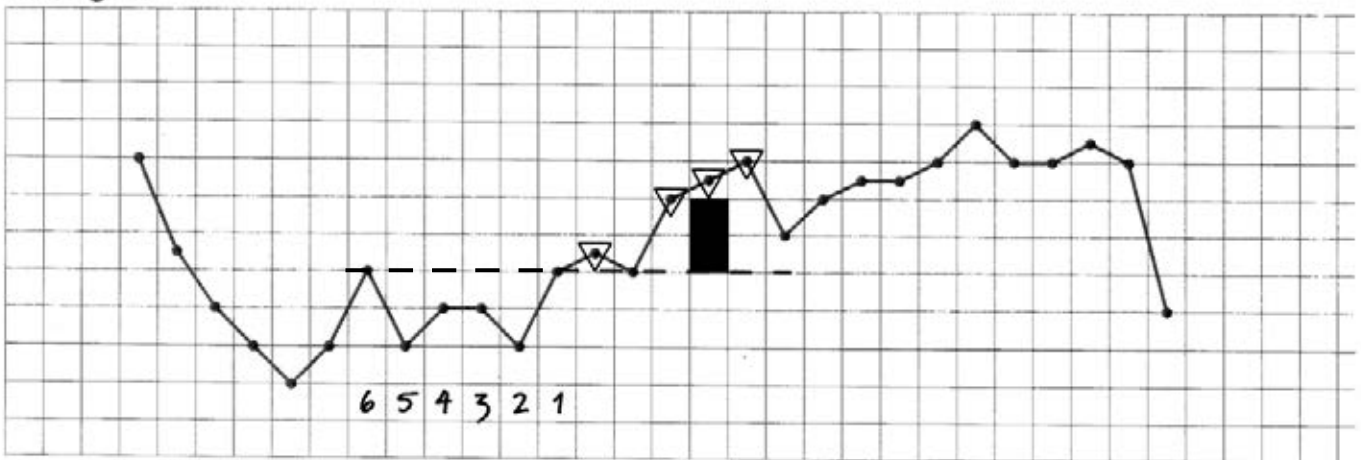
Übung 92



Übung 93

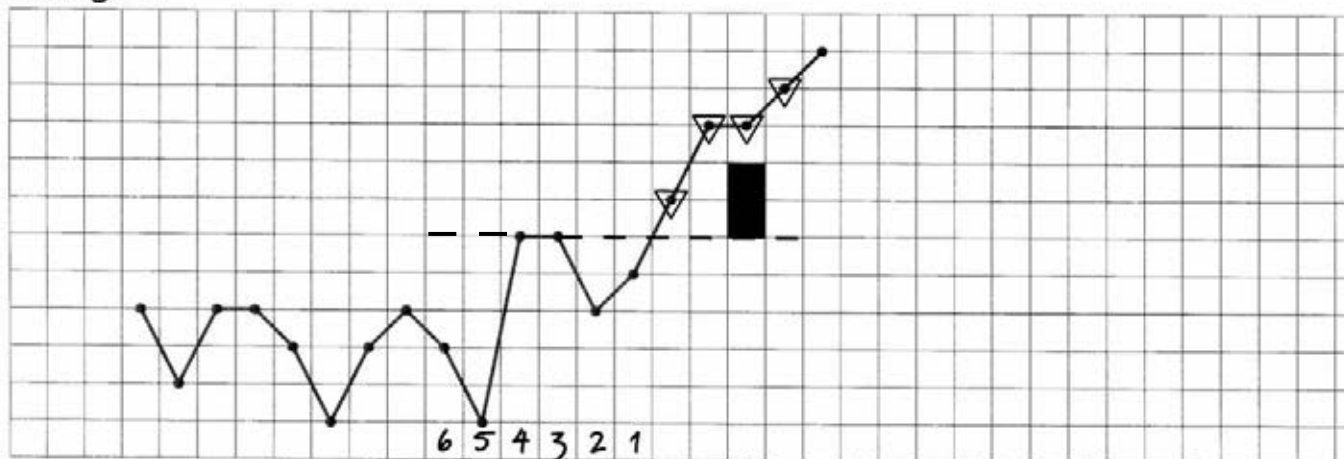


Übung 94



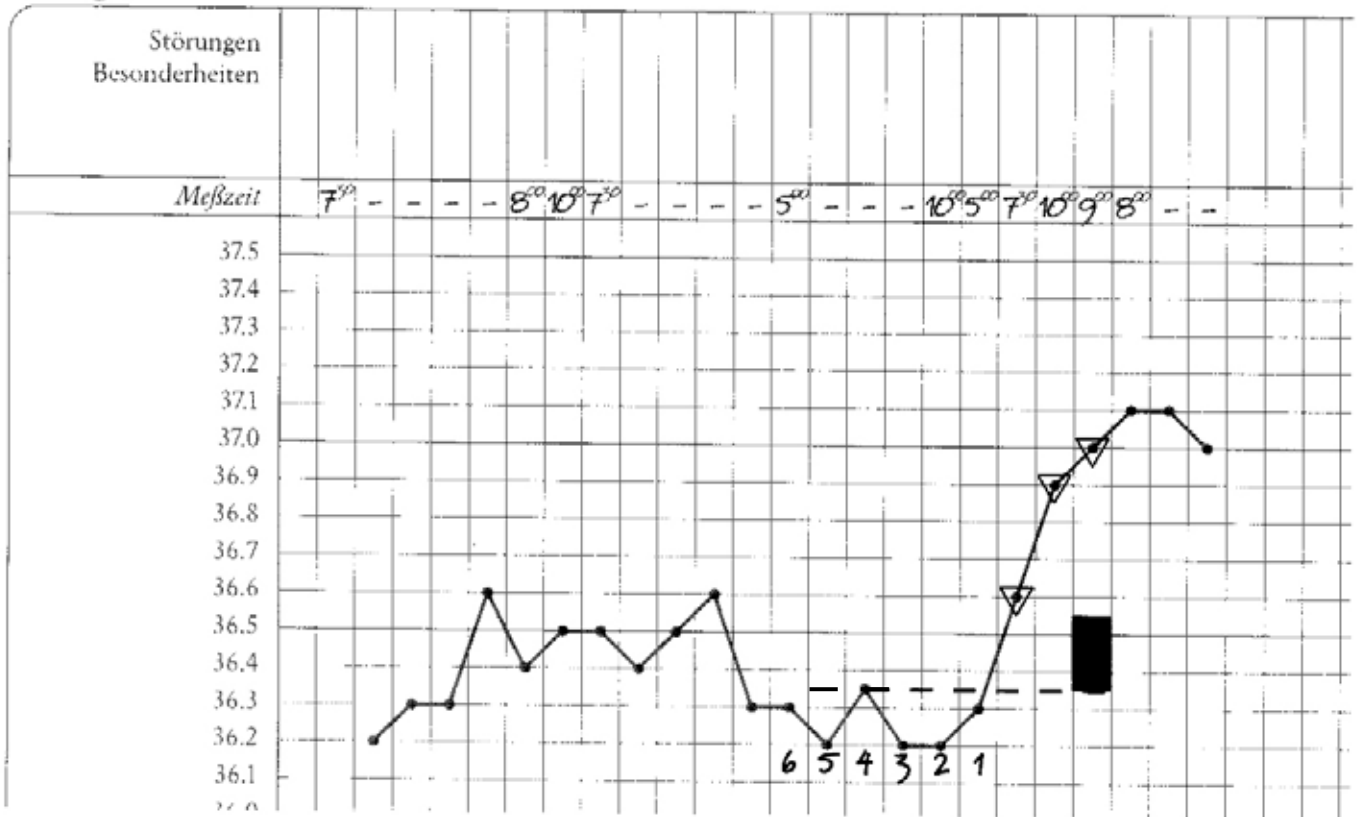


Übung 95

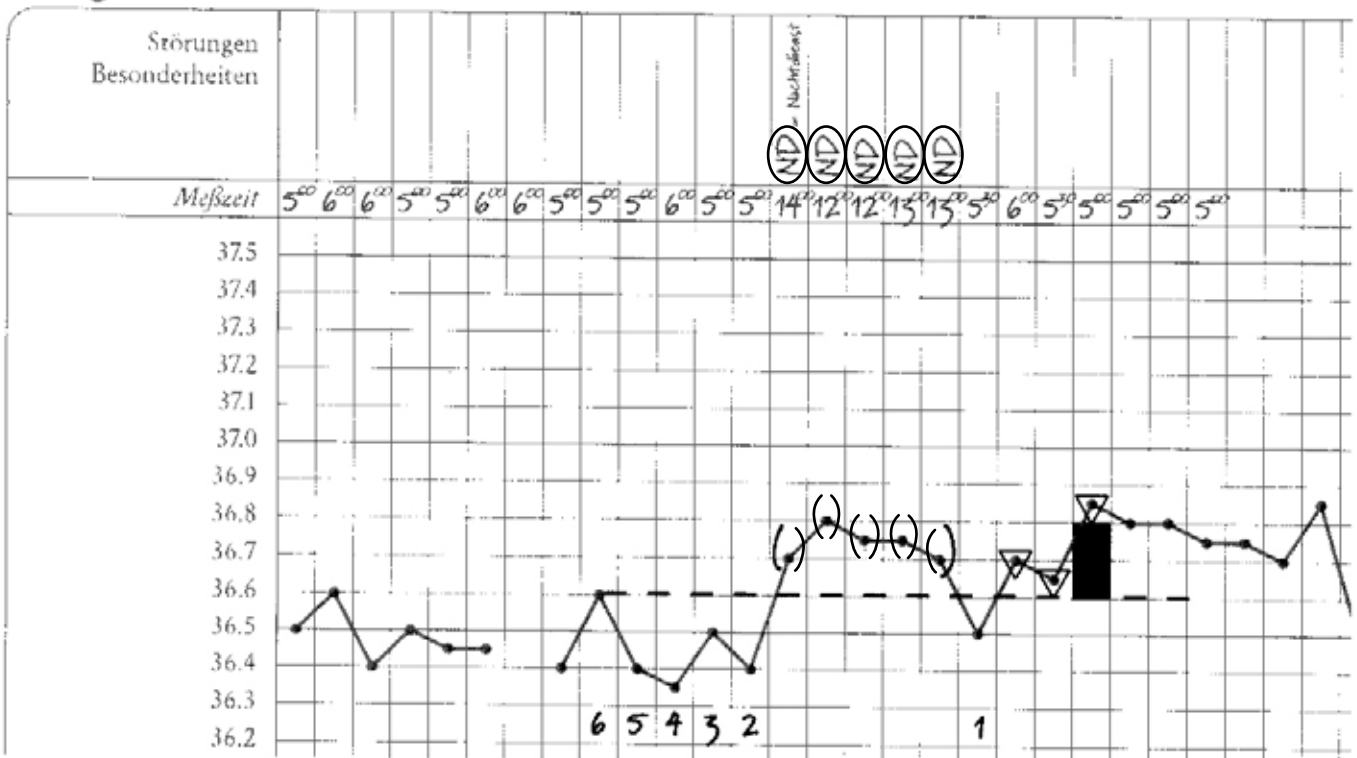




Übung 98

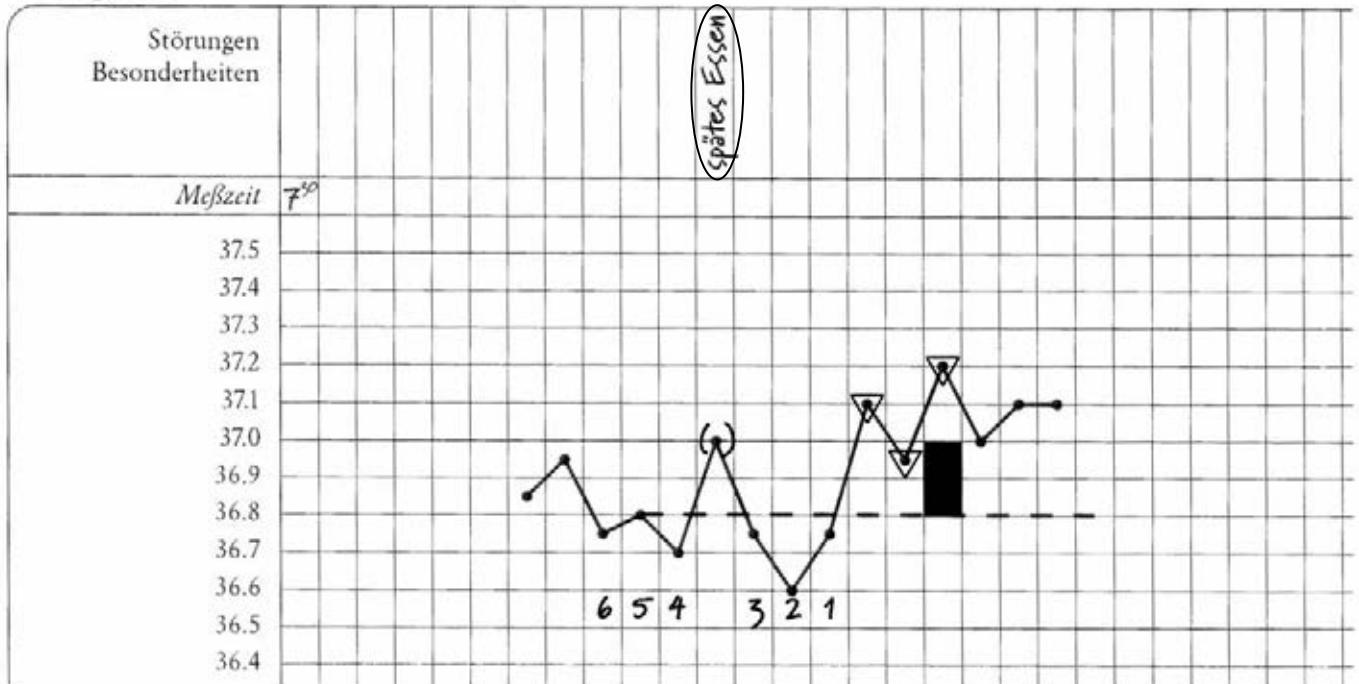


Übung 99

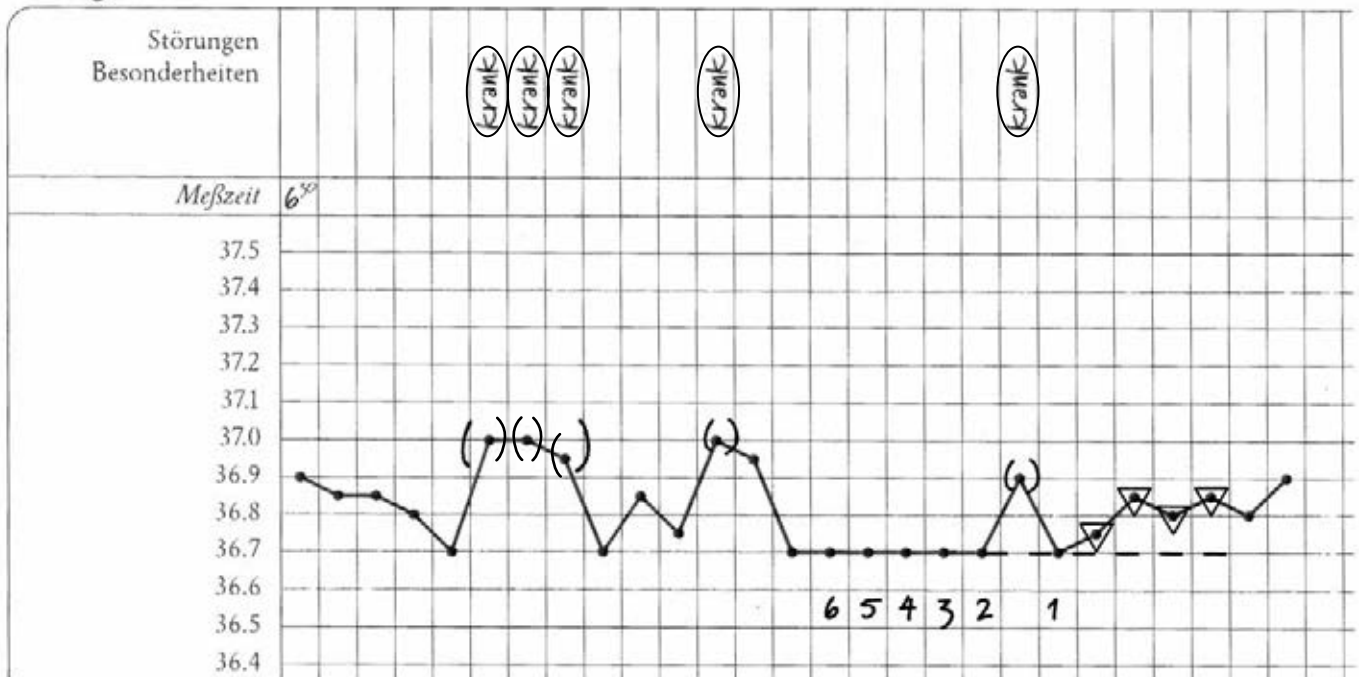




Übung 100

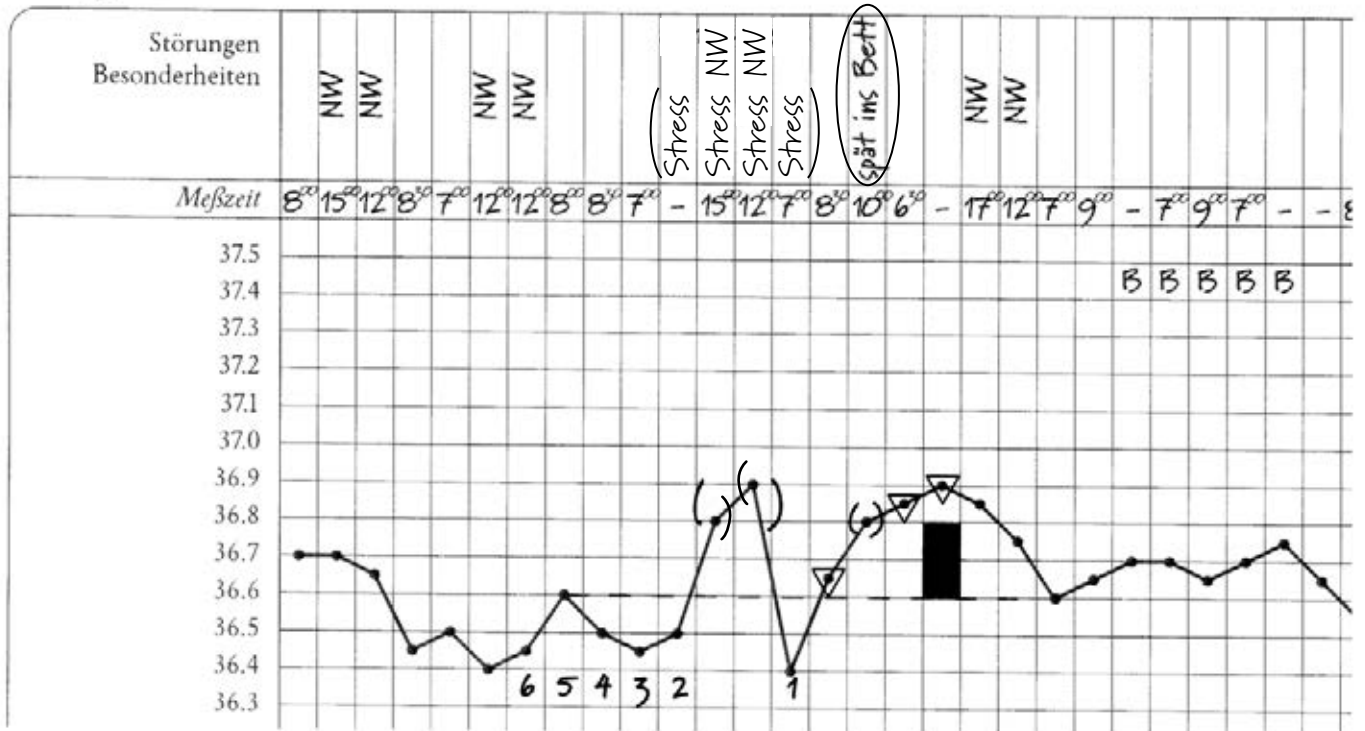


Übung 101

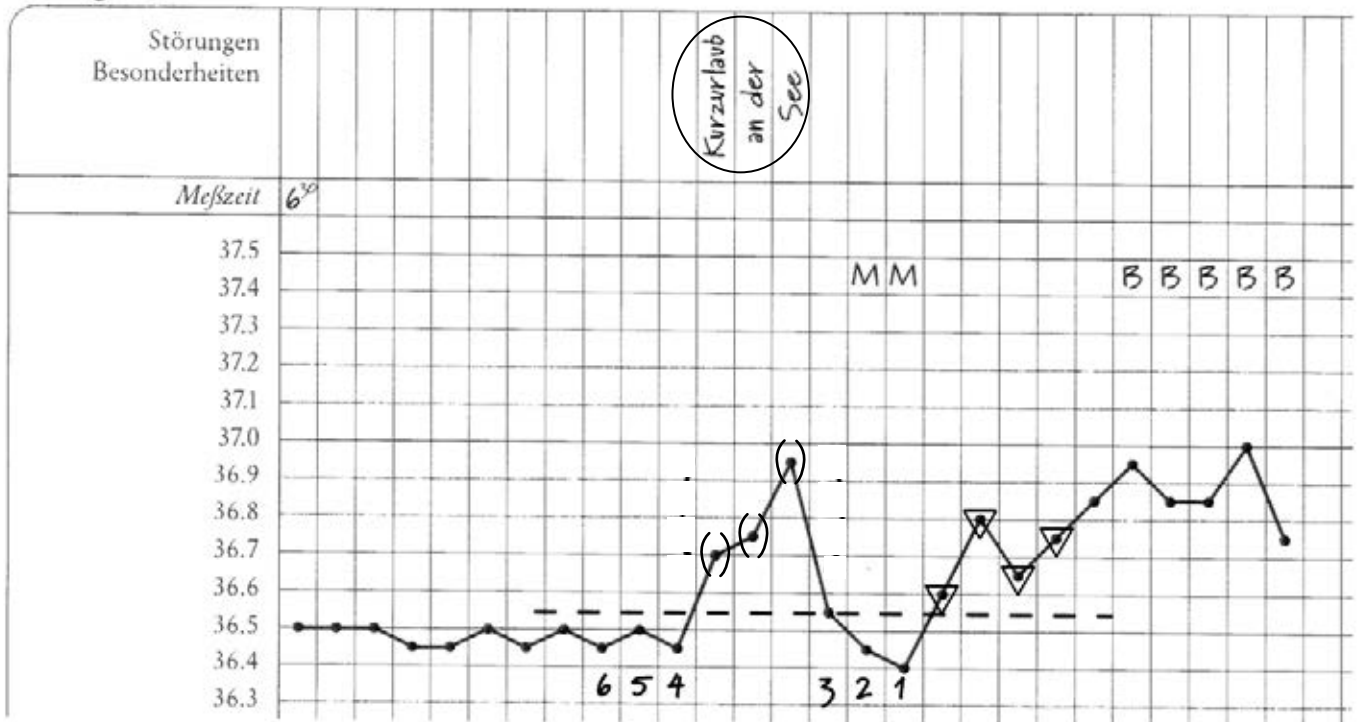




Übung 102

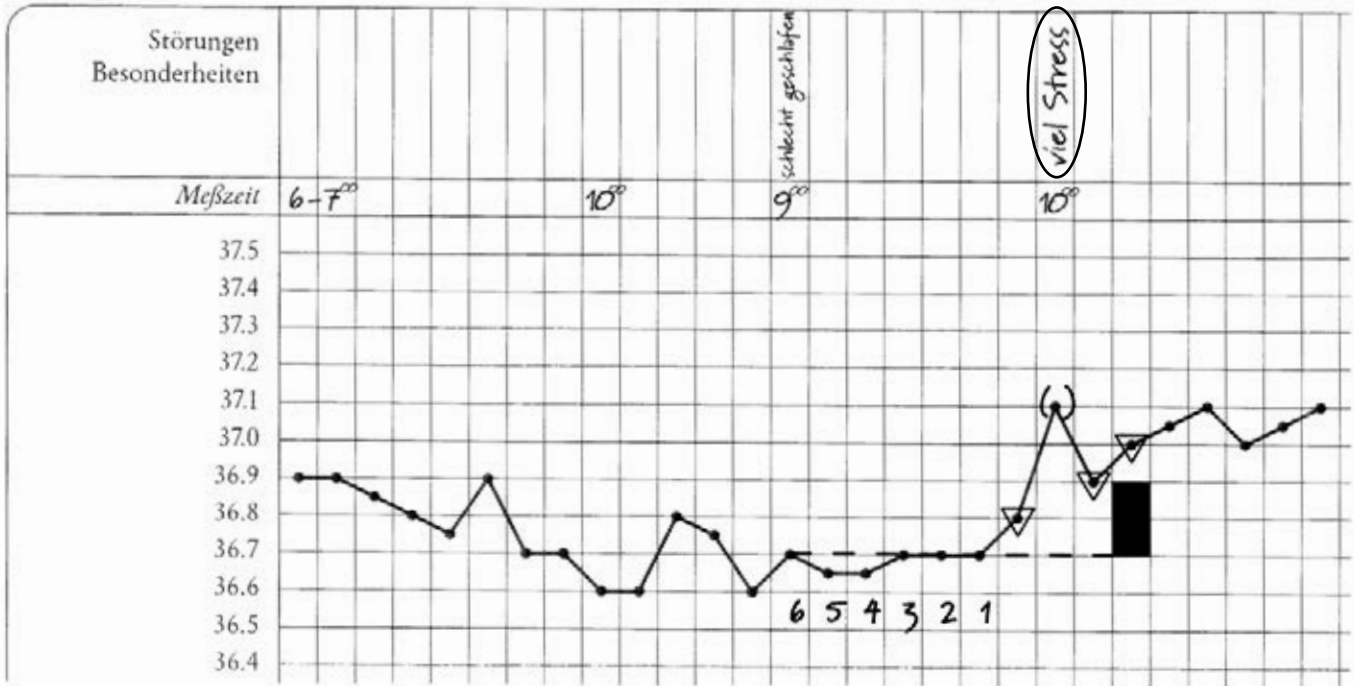


Übung 103

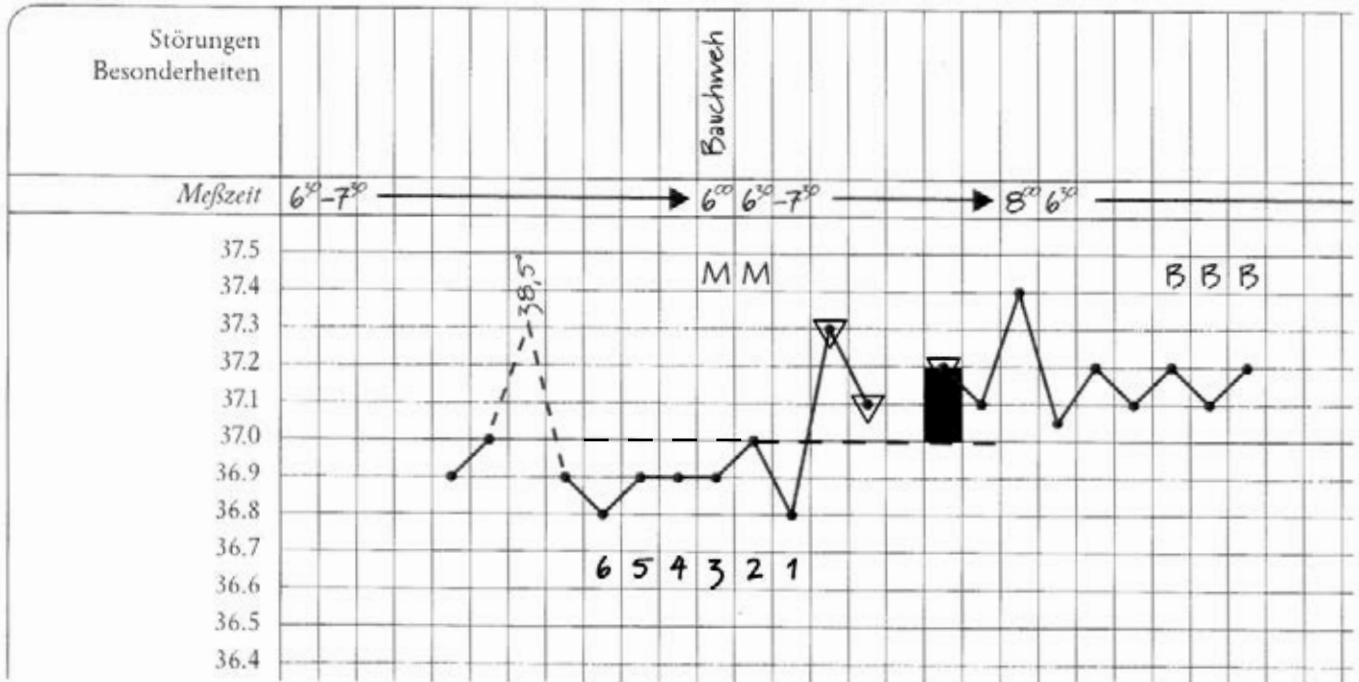




Übung 104

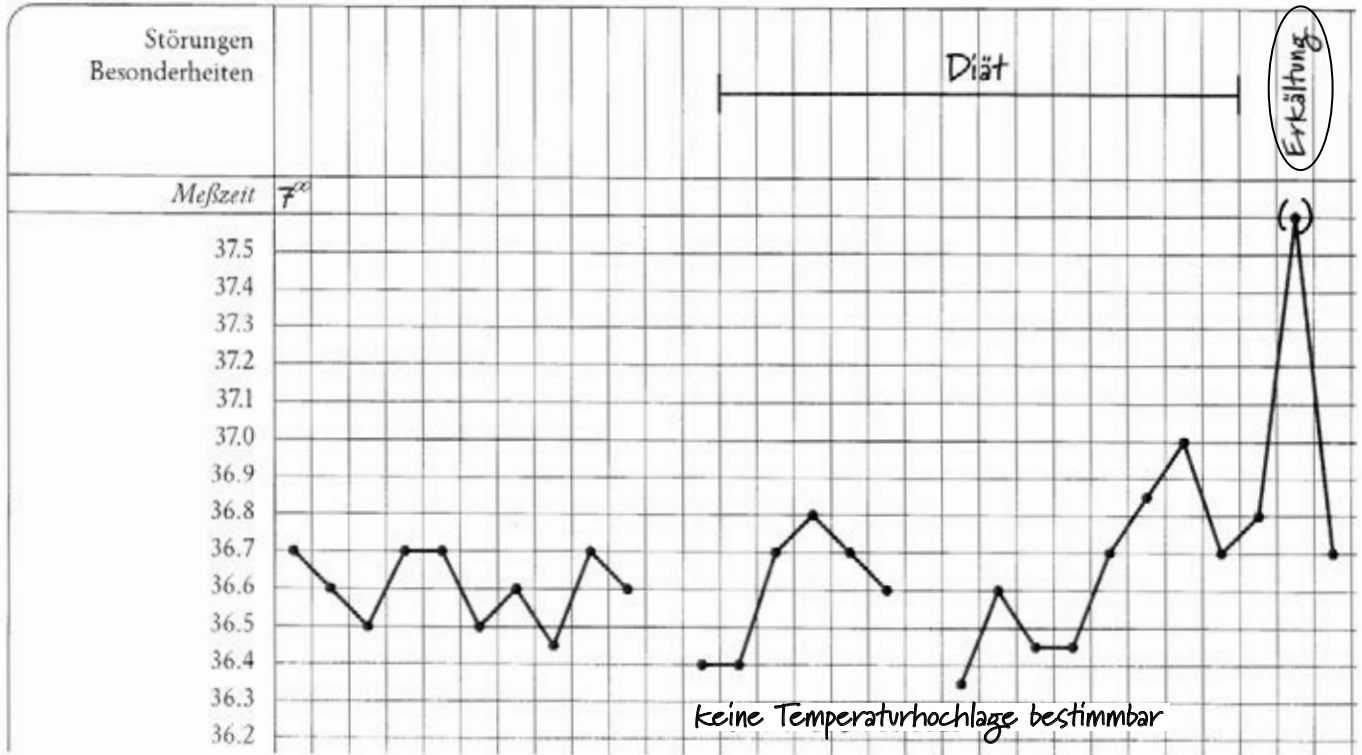


Übung 105

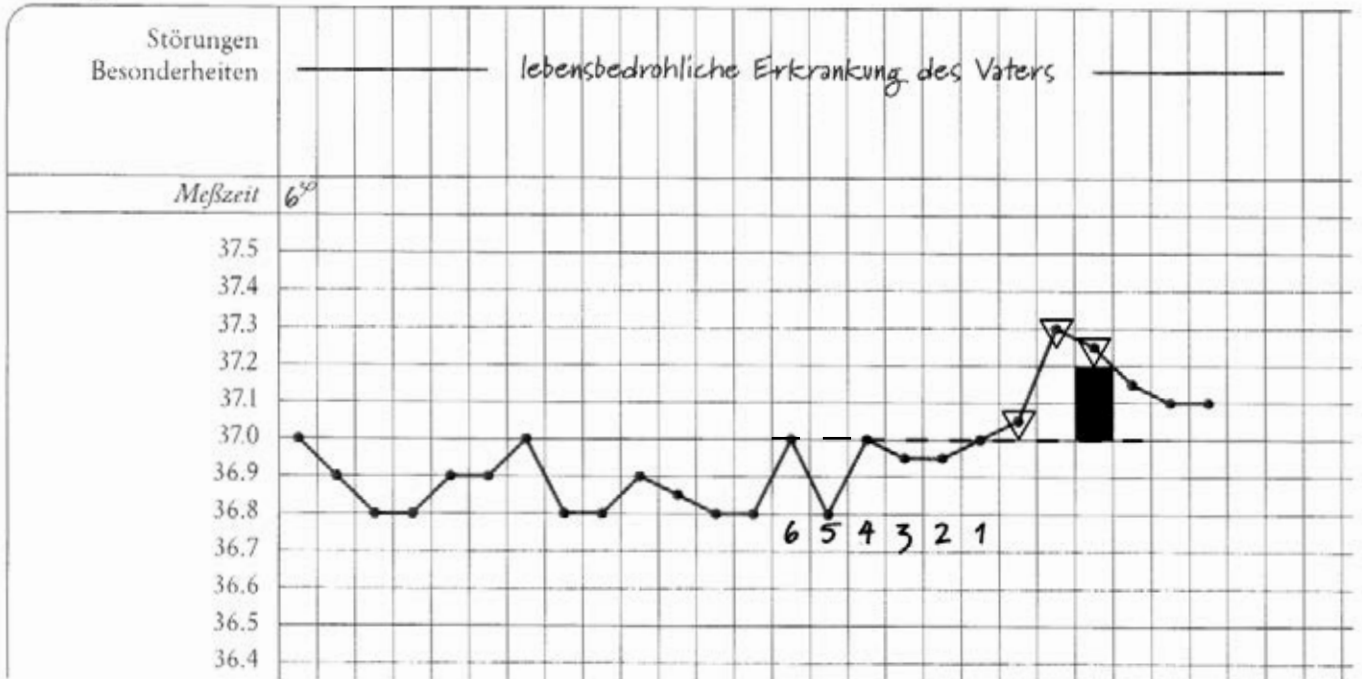




Übung 106



Übung 107

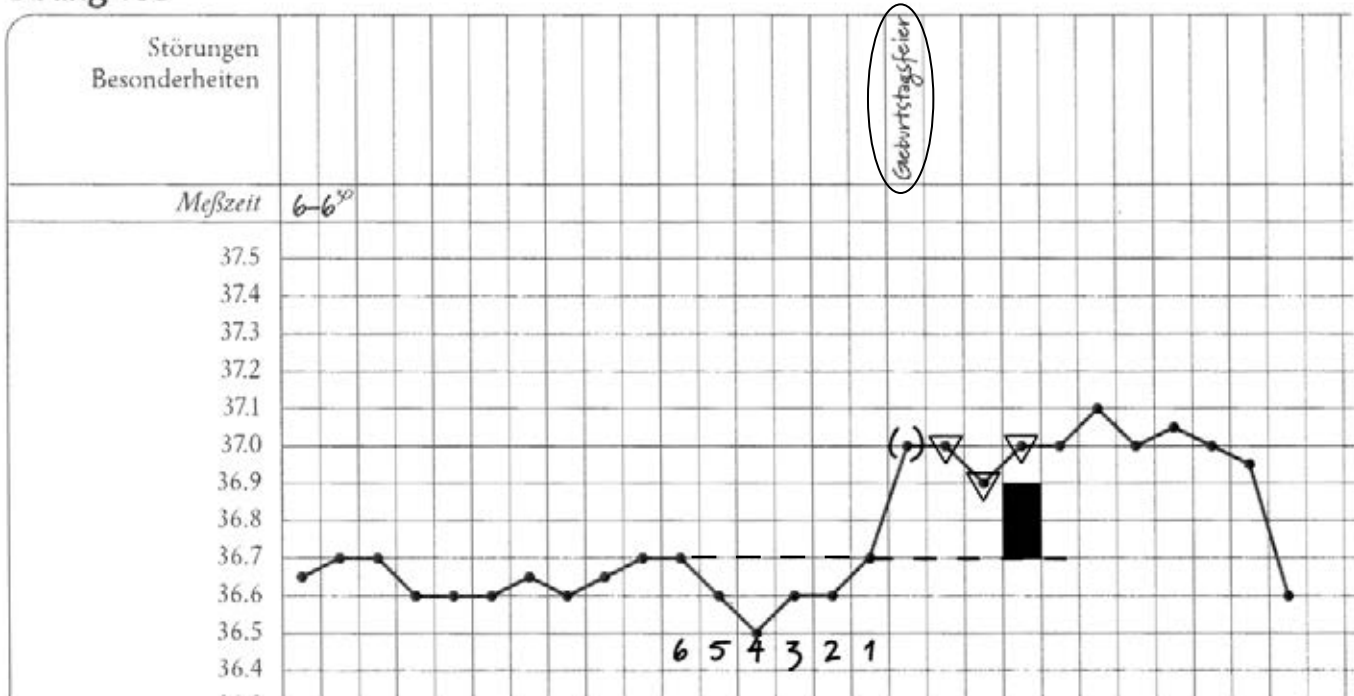




Auswertungen von Störungen im Temperaturverlauf – Halbzeit

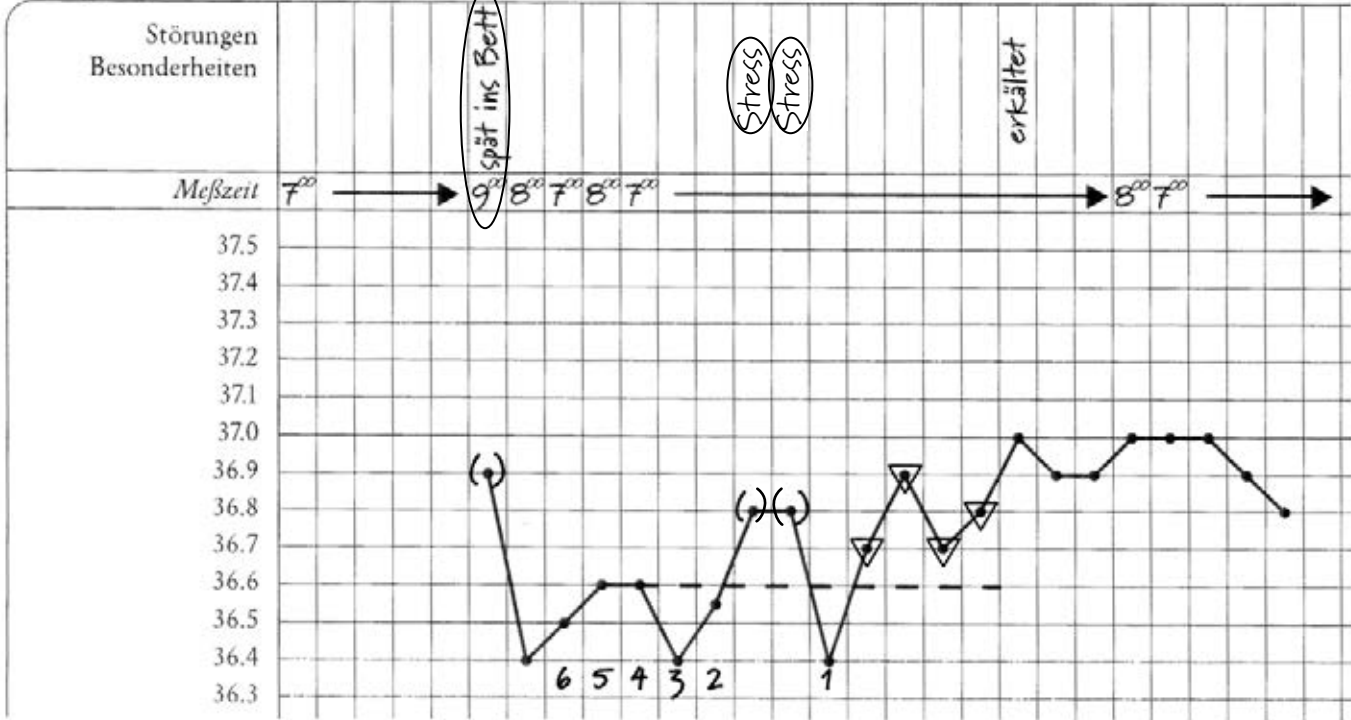
Anzahl der falsch ausgewerteten Zyklen	Empfehlung für die weiteren Lernschritte
0	Fantastisch! Sie können sofort mit dem nächsten Kapitel weitermachen.
1-3	Gut! Korrigieren Sie Ihre Auswertungen und wählen Sie aus den Übungen 107-118 noch 4 Zyklen zur Bearbeitung aus.
mehr als 4	Sie haben noch einige Unsicherheiten in der Auswertung. Bearbeiten Sie das Kapitel komplett und lesen Sie im Praxisbuch „Natürlich und sicher“ das Kapitel „Störungen der Aufwachtemperatur“.

Übung 108

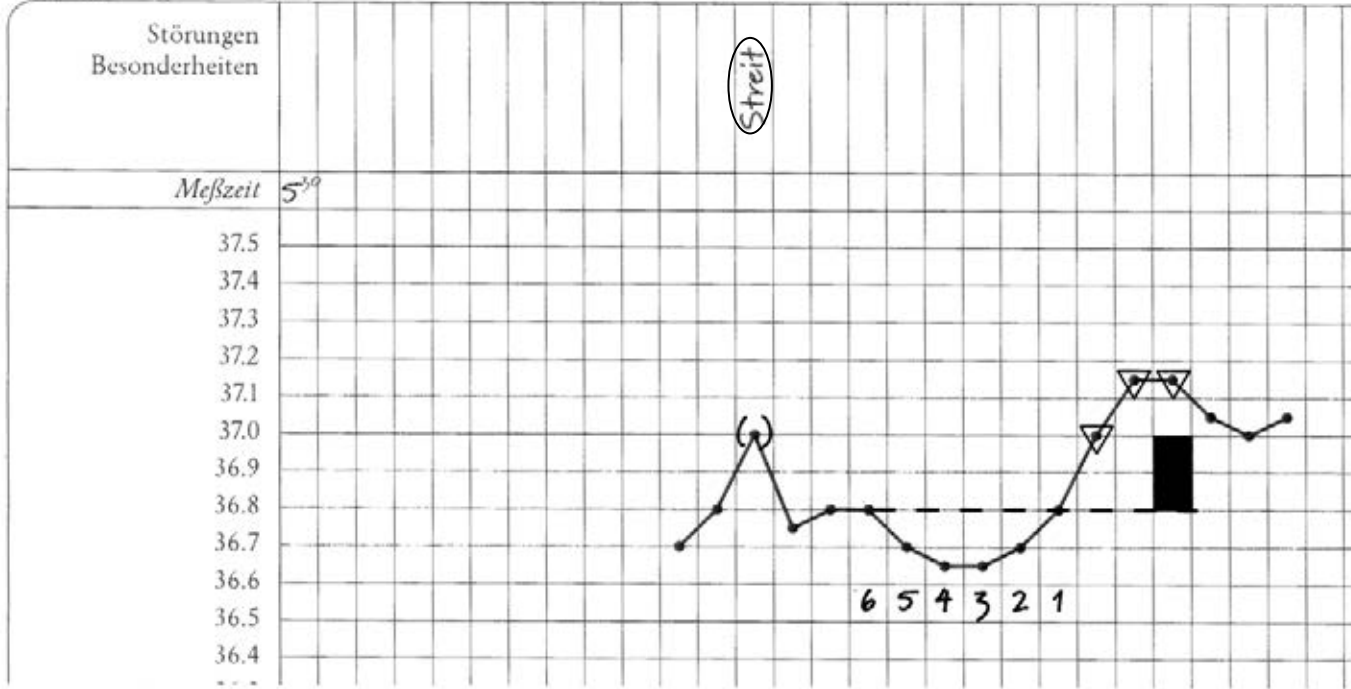




Übung 109

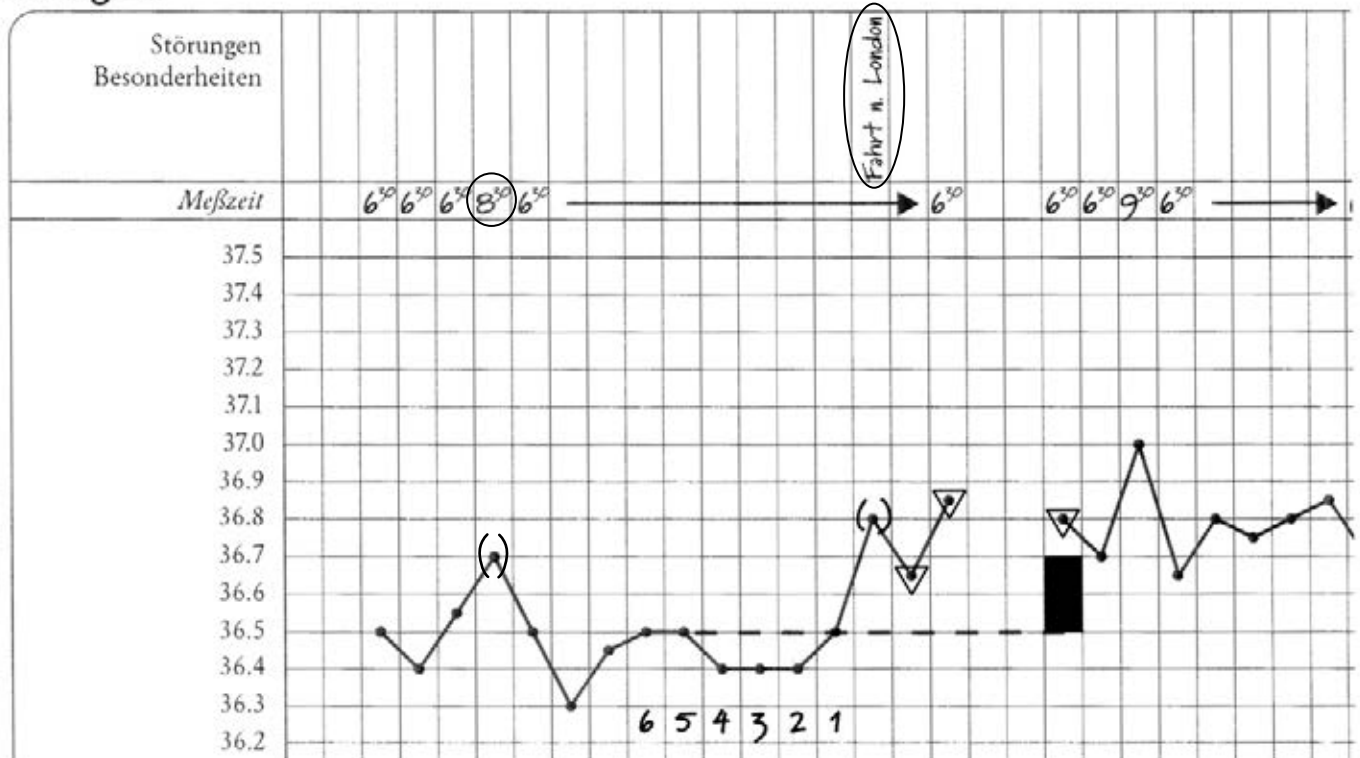


Übung 110

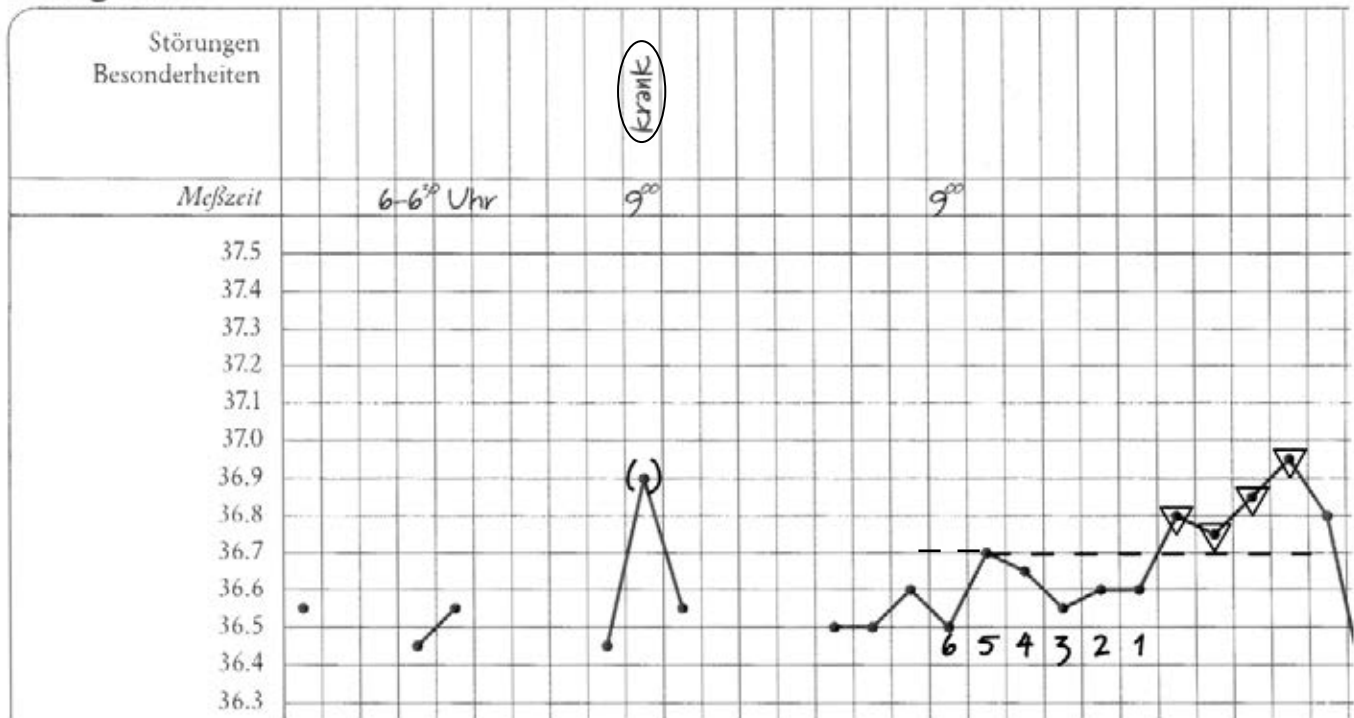




Übung 111

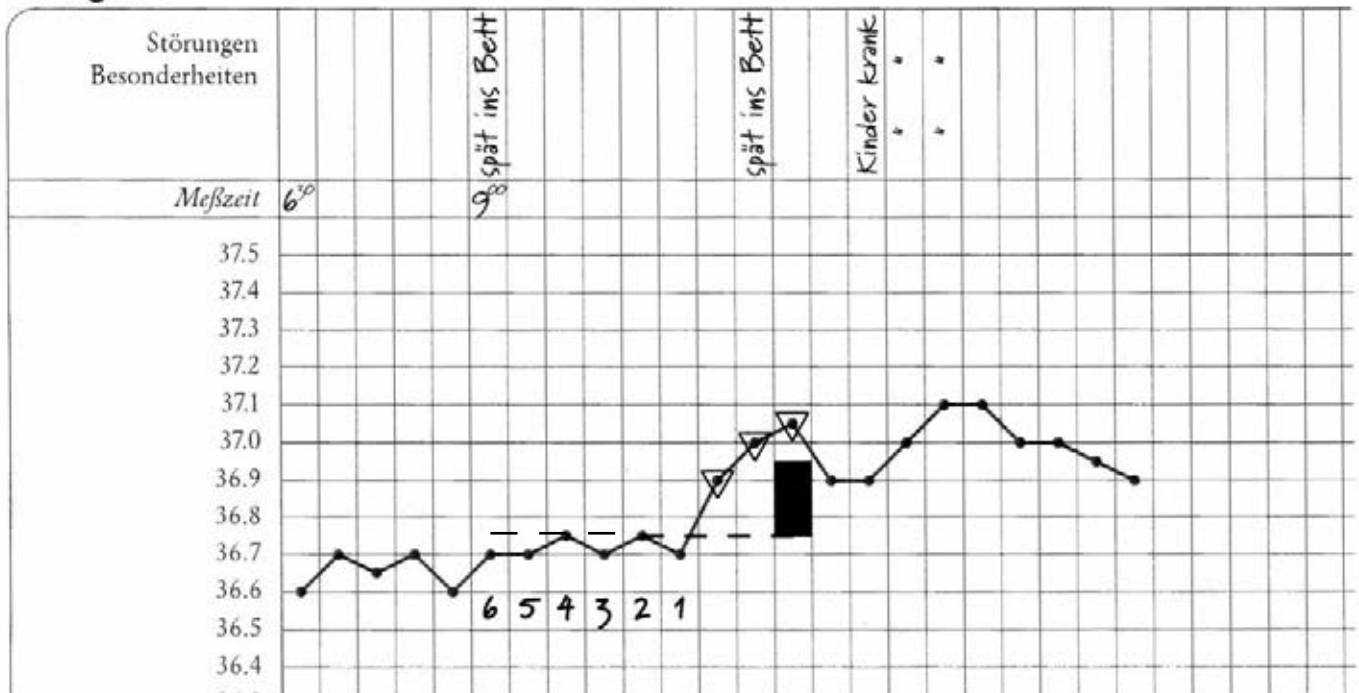


Übung 112

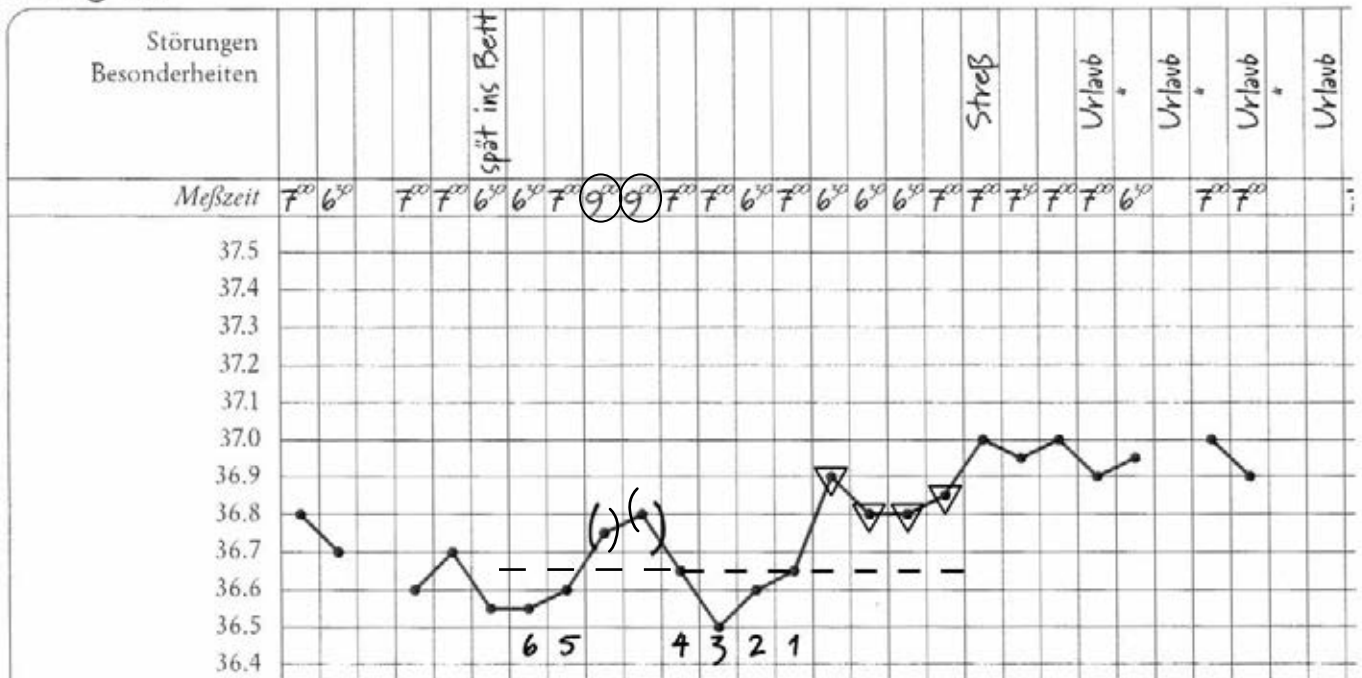


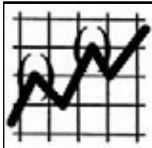


Übung 113

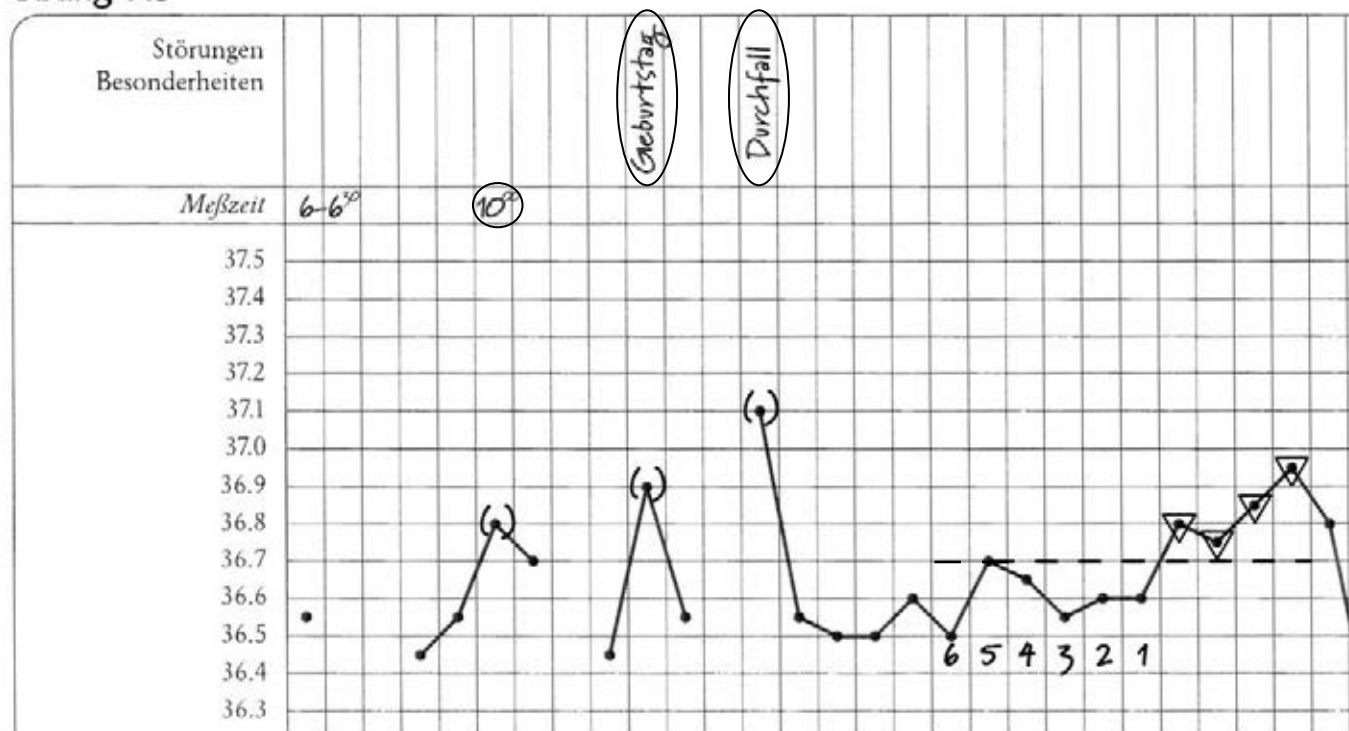


Übung 114

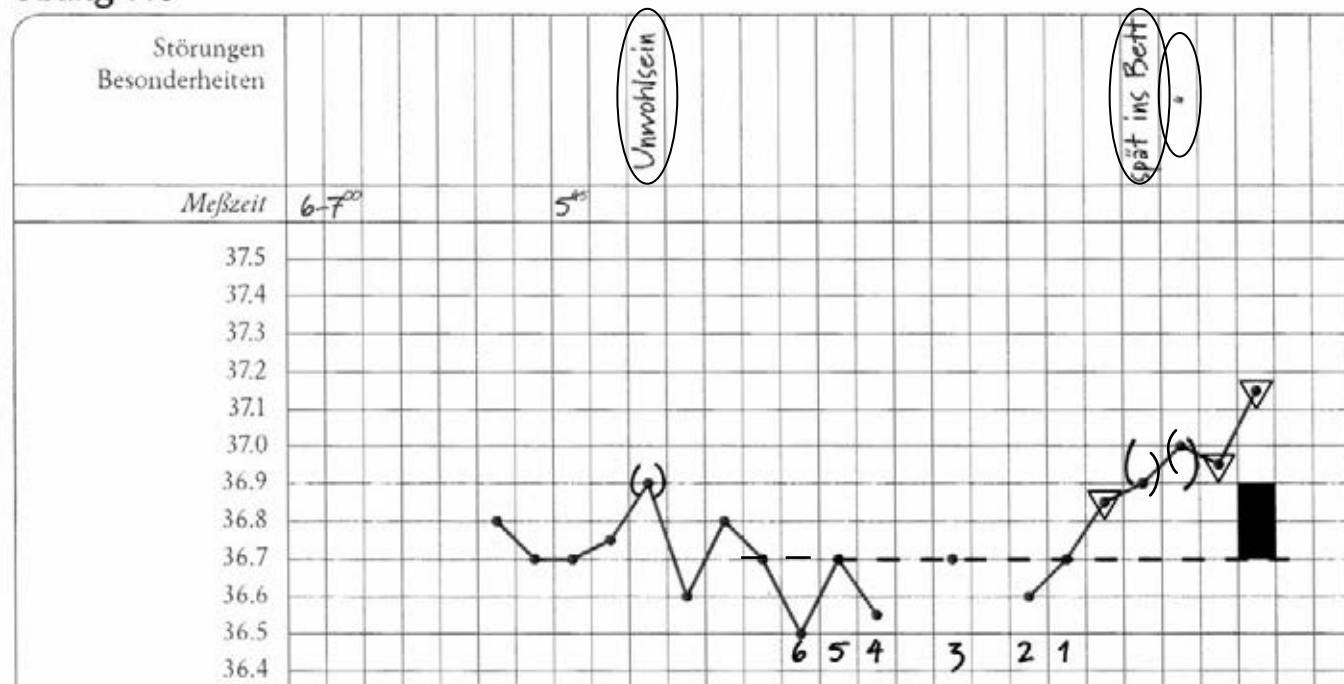




Übung 115

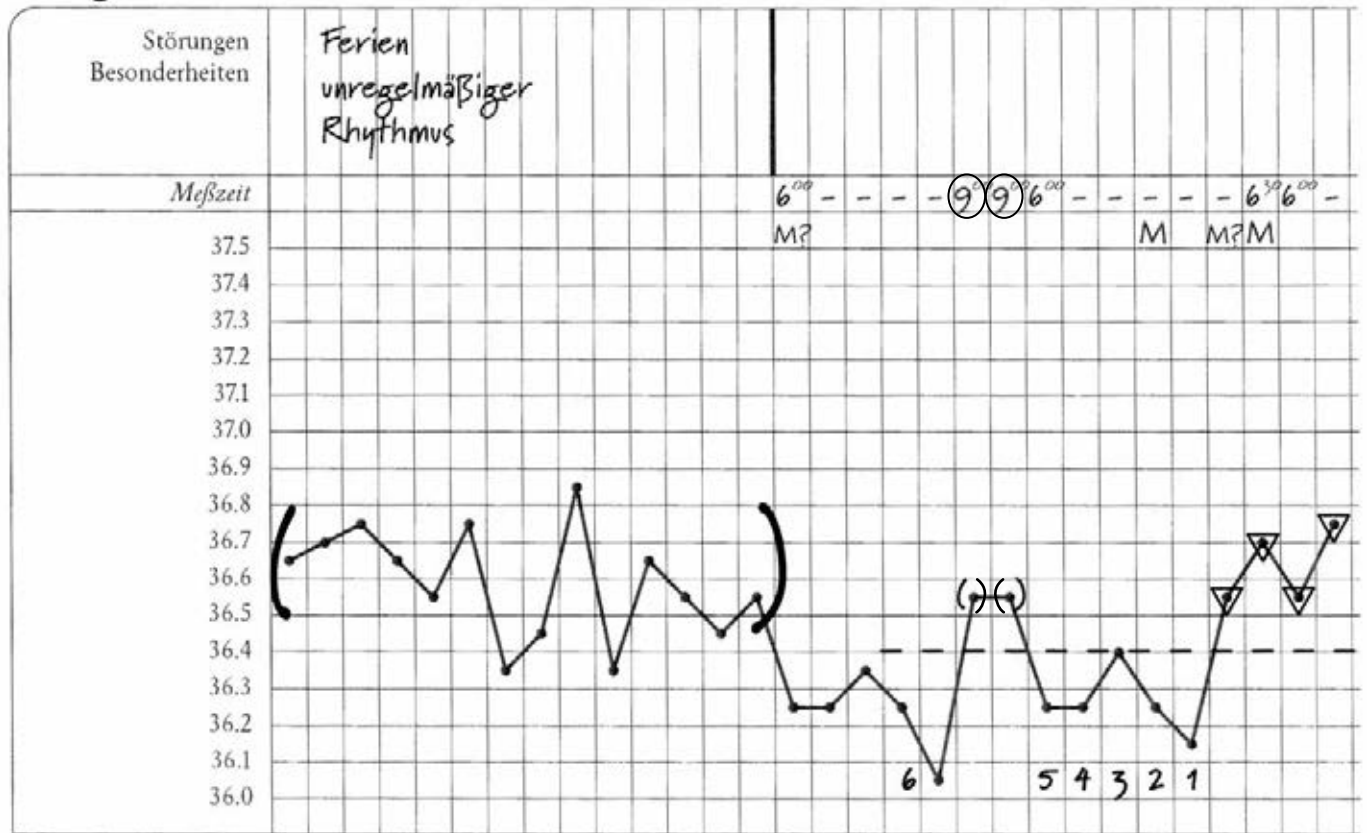


Übung 116





Übung 119



Auswertungen von Störungen im Temperaturverlauf Endergebnis

Anzahl der falsch ausgewerteten Zyklen	Tipps für weitere Schritte
0	Fantastisch! Weiter geht's im nächsten Kapitel
1-3	Wo steckt der Fehler? Beheben und weiter geht's im nächsten Kapitel
mehr als 4 Fehler	<p>Versuchen Sie die Fehlerursache ausfindig zu machen, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • falscher Umgang mit Störungen? • Ausnahme 1 nicht erkannt? • Ausnahme 2 nicht erkannt? <p>Entsprechend Ihren Fehlern bietet sich eine gezielte, erneute Übung vorangegangener Kapitel an. Entscheiden Sie selbst, welches Kapitel Sie erneut bearbeiten.</p>



Der Beginn der fruchtbaren Zeit

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	trucken					
	Aussehen															
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühe 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

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								F	F	F	F	F	F	F	F	

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 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										F	F	F	F	F	F	F

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

früheste 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus

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										F	F	F	F	F	F	F

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

früheste 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus



Übung 141

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

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

früheste 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
 vorausgegangenen
 Zyklus*

Übung 142

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

Zyklus-Nr.

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	*			
Zervixschleim	Aussehen							*	dick, zäh	weißlich	wässrig	klumpig	*			
	Lage+ Öffnung															
Gebär- mutter- hals	Festigkeit															
	Koitus/Verkehr															
Fruchtbare Tage								F	F	F	F	F	F	F	F	F

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

Zyklusbeginn Fitness Test

Anzahl der falsch ausgewerteten Zyklen	Empfehlungen für die weiteren Lernschritte
0	Sie können mit dem nächsten Kapitel fortfahren.
1-2	Bearbeiten Sie das folgende Kapitel bis zum Zwischenstopp.
Mehr als 2 Fehler	Da die korrekte Bestimmung der unfruchtbaren Zeit am Zyklusbeginn sehr wichtig ist, empfiehlt sich die komplette Bearbeitung des nachfolgenden Kapitels.



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								F	F	F	F	F	F	F	F	F

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										F	F	F	F	F	F	F

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 146

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

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															
Zervixschleim	Blutung														
	Empfinden/ Fühlen						feucht	feucht	—	—	—	—	—	—	—
	Aussehen						weißlich	—	milchig	—	—	—	—	—	—
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung														
	Festigkeit														
Koitus/Verkehr															
Fruchtbare Tage							F	F	F	F	F	F	F	F	F

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 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	glösig	.		
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung							o	o	o		
	Festigkeit							h	h	h	w	w	w	w		
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage												F	F	F	F	F

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

früheste 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																
Zervixschleim	Blutung															
	Empfinden/ Fühlen												feucht			
	Aussehen												gelblich			
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung															
	Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage								F	F	F	F	F	F	F	F	F

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

früheste 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus



Übung 150

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

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 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				
Zervixschleim	Aussehen															
	Gebär- mutter- hals Lage+ Öffnung Festigkeit															
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage								F	F	F	F	F	F	F	F	F

Zyklus-Nr. 7

Messweise After
Scheide
Mund

früheste 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen 2 0

minus 8 1 2

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
vorausgegangenen
Zyklus*



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									F	F	F					

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

früheste 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

*Temperaturhochlage im
 vorausgegangenen
 Zyklus*

Zyklusbeginn – Zwischenstopp

Anzahl der falsch ausgewerteten Zyklen	Empfehlungen für die weiteren Lernschritte
0	Ausgezeichnet! Sie können sofort mit dem nächsten Kapitel weitermachen.
1	Schon ganz gut! Kontrollieren Sie Ihre Fehler und korrigieren Sie Ihre Auswertung. Wählen Sie aus den Übungen 153-161 noch 4 Zyklen zur Bearbeitung aus.
Mehr als 1 Fehler	Sie haben noch Unsicherheiten in der Auswertung. Bearbeiten Sie das ganze Kapitel und lesen im Praxisbuch „Natürlich und sicher“ das Kapitel „Die unfruchtbare Zeit am Zyklusbeginn“, intensiv durch.



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										F	F	F	→			

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

früheste 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus

Temperaturhochlage im
 vorausgegangenen
 Zyklus

Übung 154

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

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

früheste 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															
	Empfinden/ Fühlen															
	Aussehen															
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung								.	.	.	o				
	Festigkeit								h	h	h	w				
Koitus/Verkehr																
Fruchtbare Tage											F	F	F	F	F	F

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 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			F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

frühe 1. höhere
 Messung aus den vor-
 angegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in
 diesem Zyklus



Übung 157

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

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 158

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

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 159

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

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 160

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

Zyklus-Nr.

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								trocken	juckend	feucht	*					
	Aussehen								weißlich	cremig	*						
Gebär- mutter- hals	Lage+ Öffnung																
	Festigkeit																
Koitus/Verkehr																	
Fruchtbare Tage			F	F	→												

Zyklus-Nr.

Messweise After
Scheide
Mund

früheste 1. höhere
Messung aus den vor-
angegangenen Zyklen

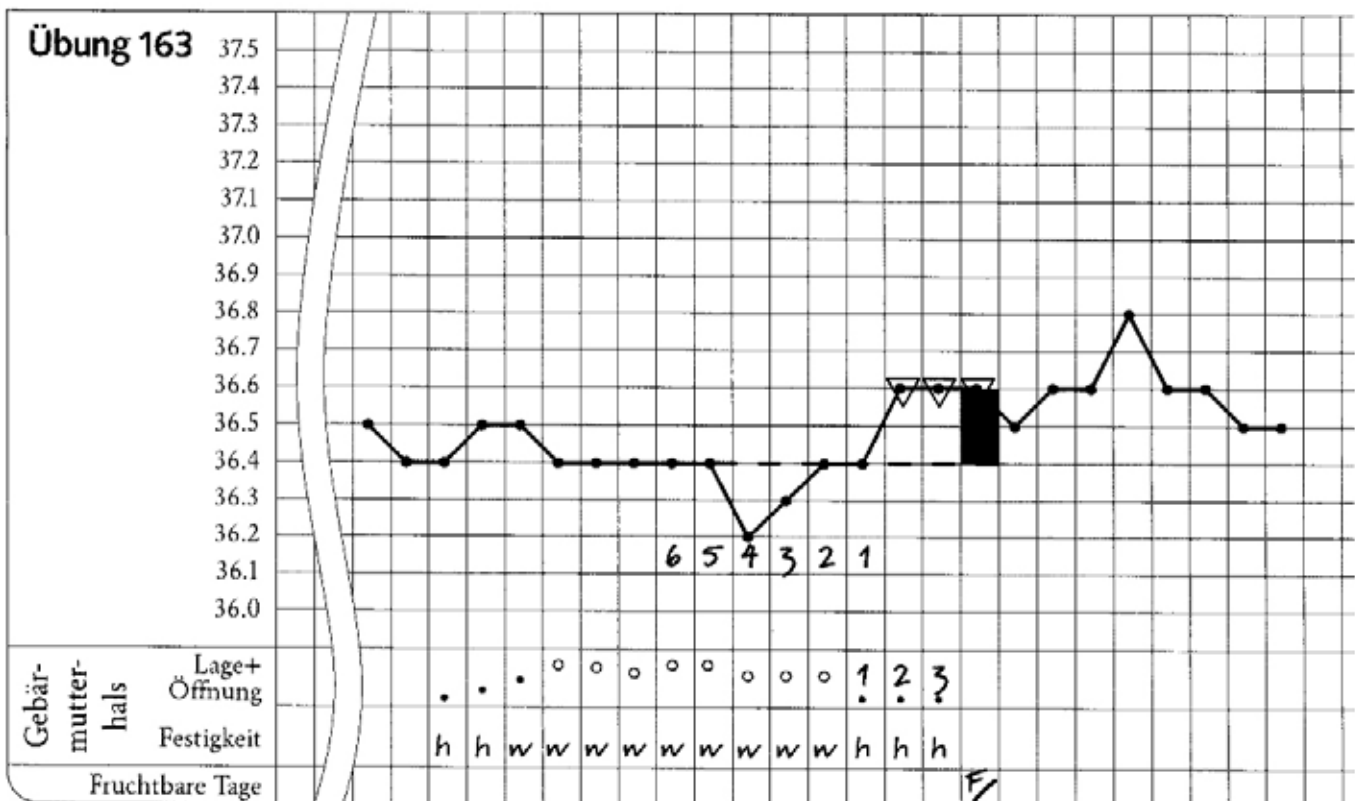
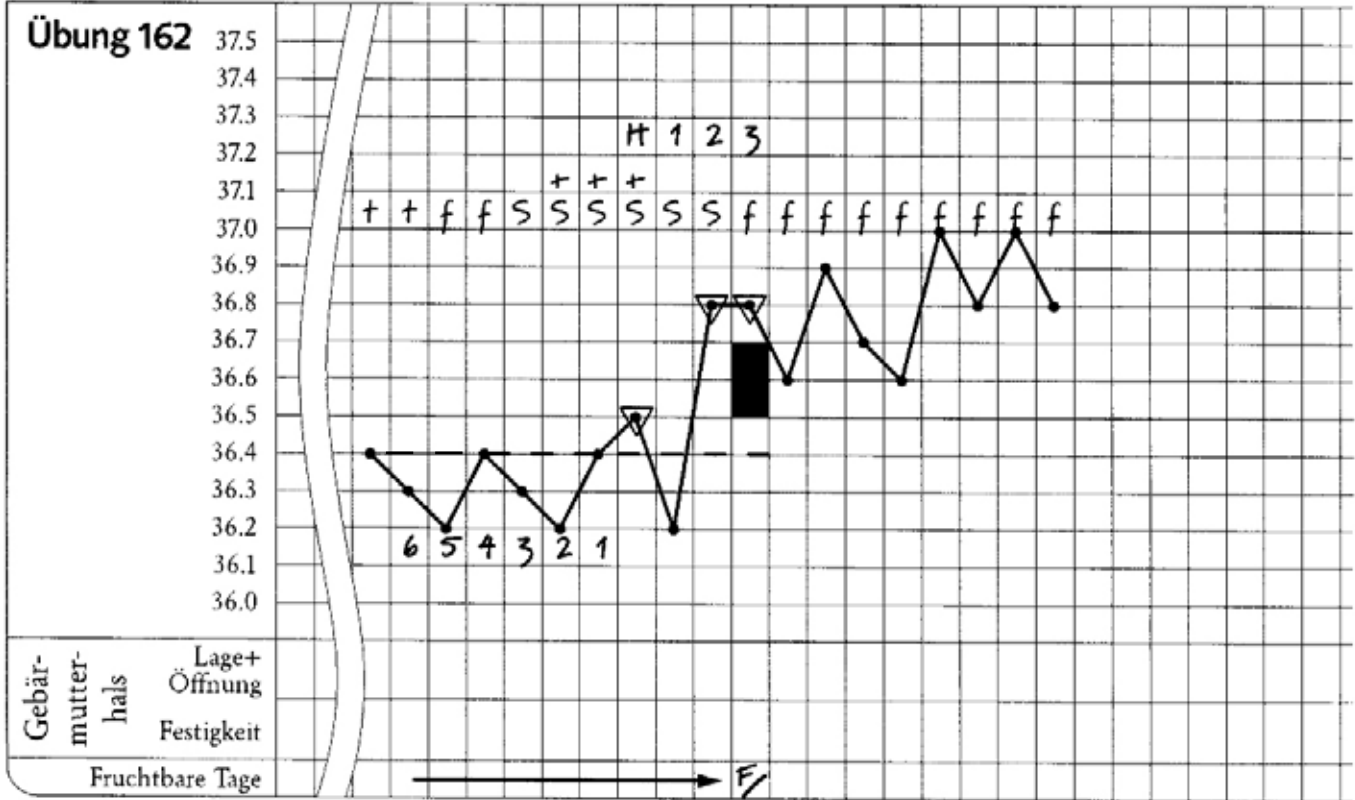
minus 8

1. höhere Messung in
diesem Zyklus

Zyklusbeginn Endergebnis

Anzahl der falsch ausgewerteten Zyklen	Tipps für die weiteren Schritte
0	Fantastisch! Weiter geht's im nächsten Kapitel.
1	Welche Unsicherheiten gibt es noch? Beheben - und weiter geht's im nächsten Kapitel.
2 und mehr	Wo drückt der Schuh? Welche Auswertregel ist noch unklar? Bitte bearbeiten Sie das Kapitel erneut und klären Sie noch vorhandene Unsicherheiten.

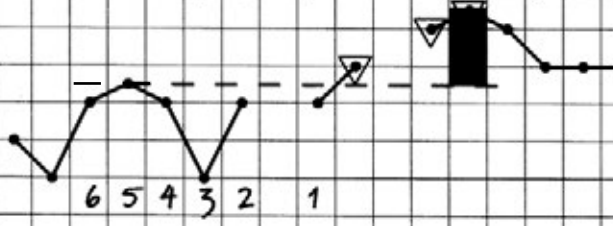
Ende der fruchtbaren Zeit Fitness Test



Übung 164

37.5
37.4
37.3
37.2
37.1
37.0
36.9
36.8
36.7
36.6
36.5
36.4
36.3
36.2
36.1
36.0

Ø Ø Ø Ø Ø f f Ø f Ø Ø H 1 2 3
S Ø Ø f Ø f



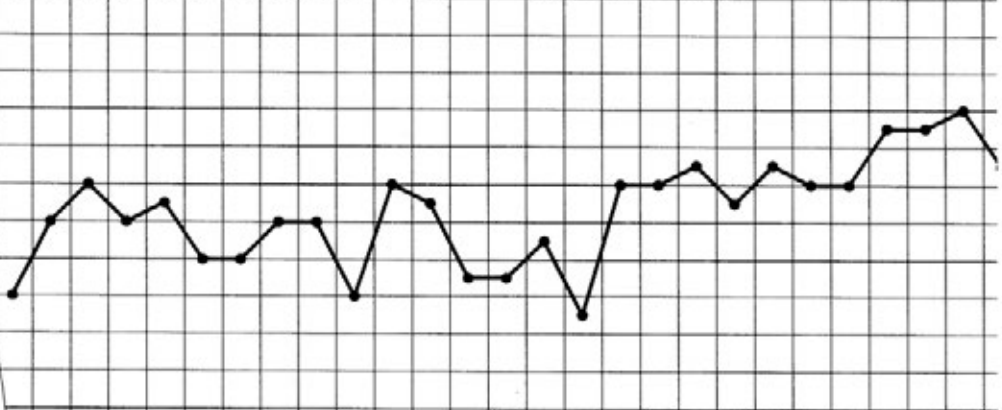
Gebär-
mutter-
hals Lage+
Öffnung
Festigkeit
Fruchtbare Tage

Fruchtbare Tage → F/

Übung 165

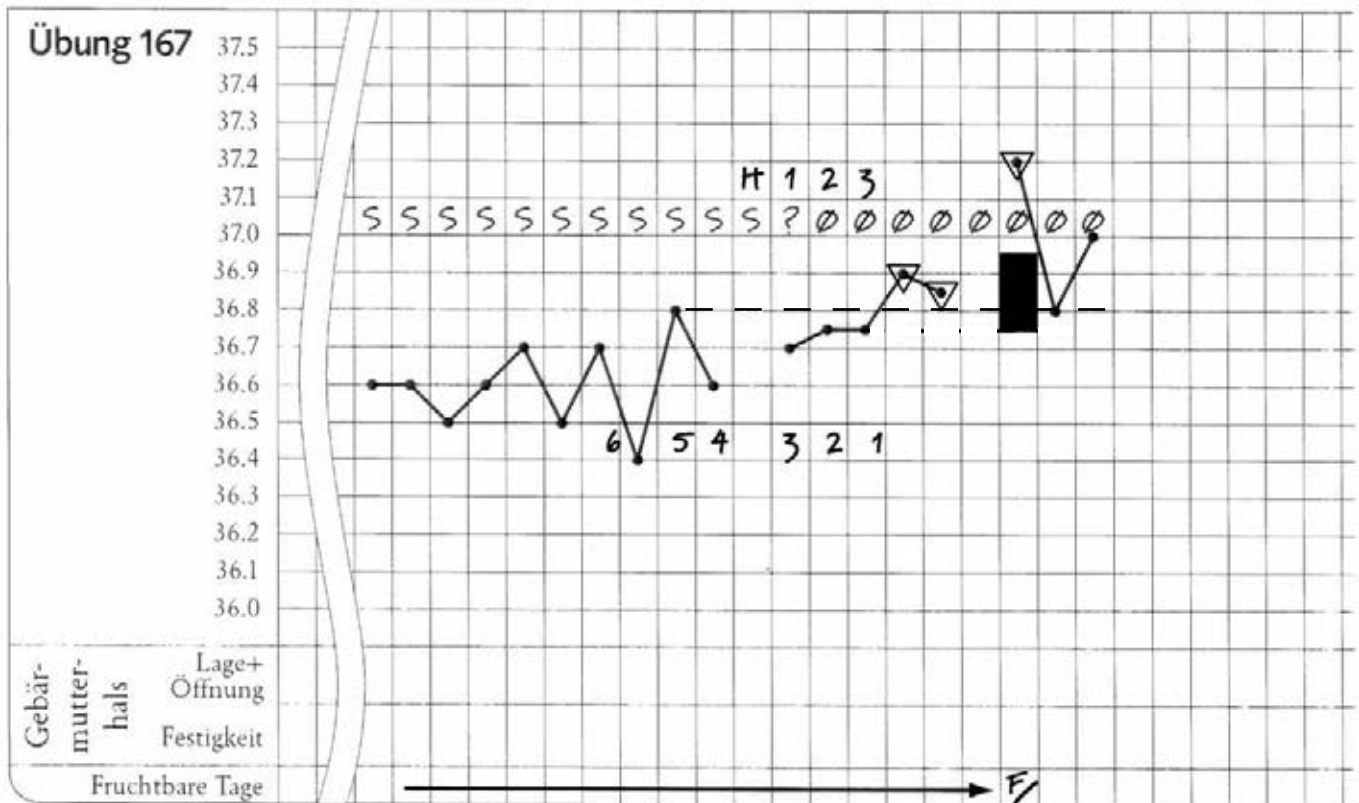
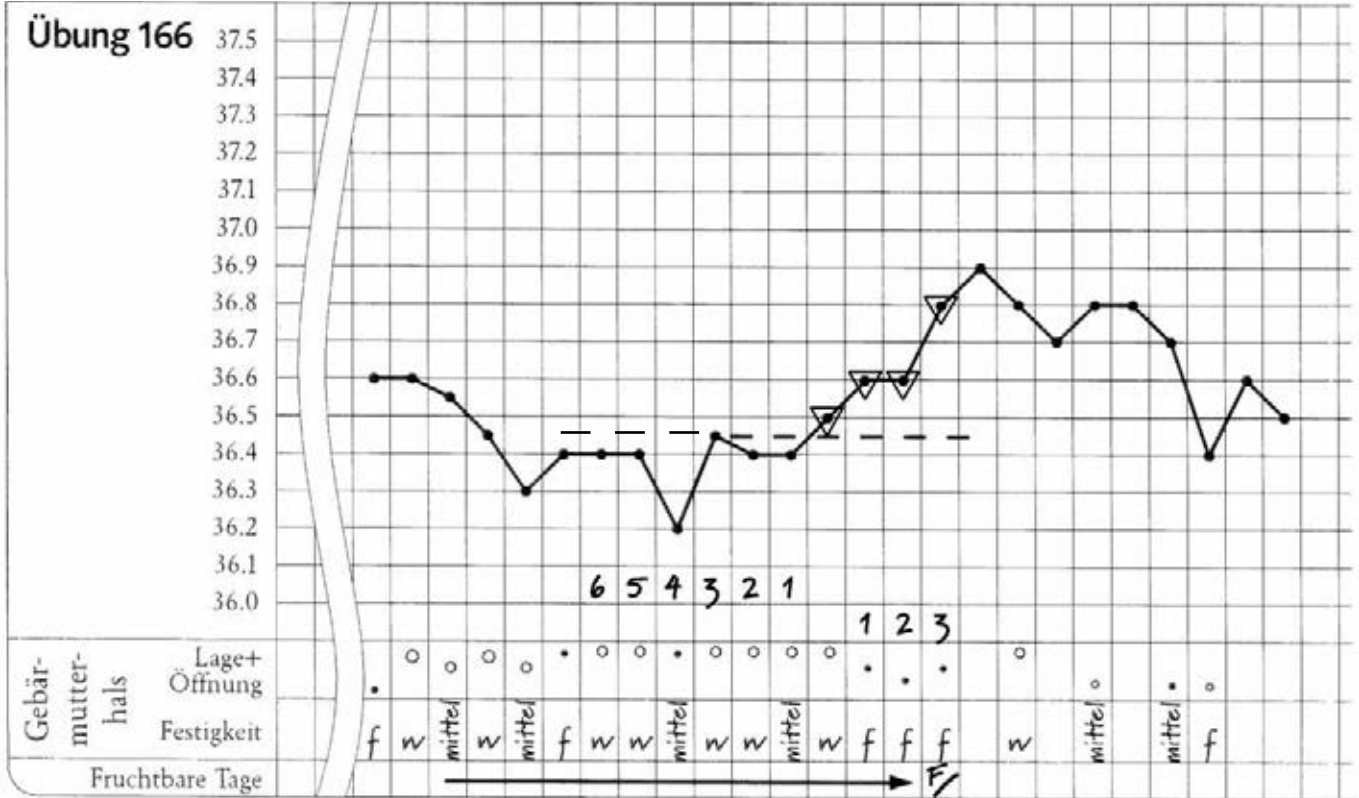
37.5
37.4
37.3
37.2
37.1
37.0
36.9
36.8
36.7
36.6
36.5
36.4
36.3
36.2
36.1
36.0

S S S S S S S S S H 1
+ + S S S

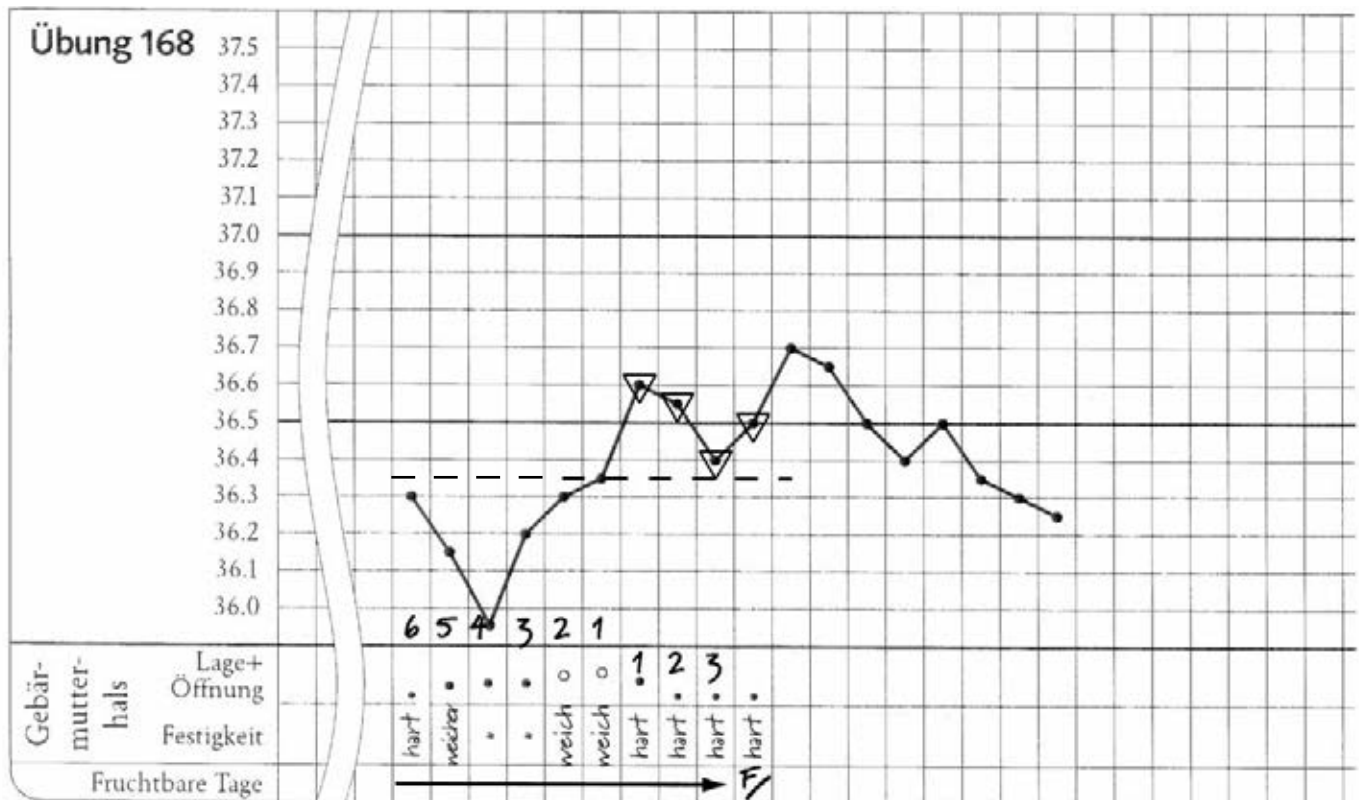


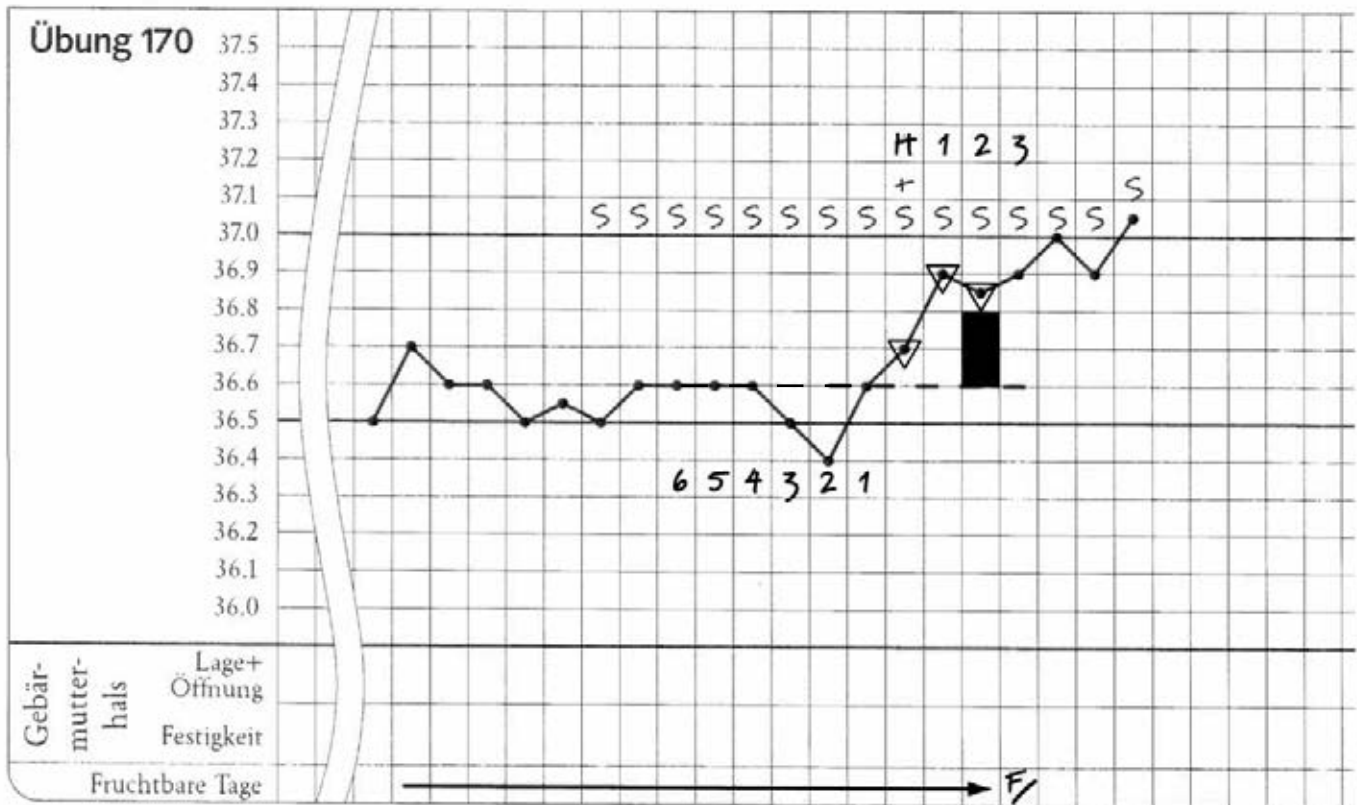
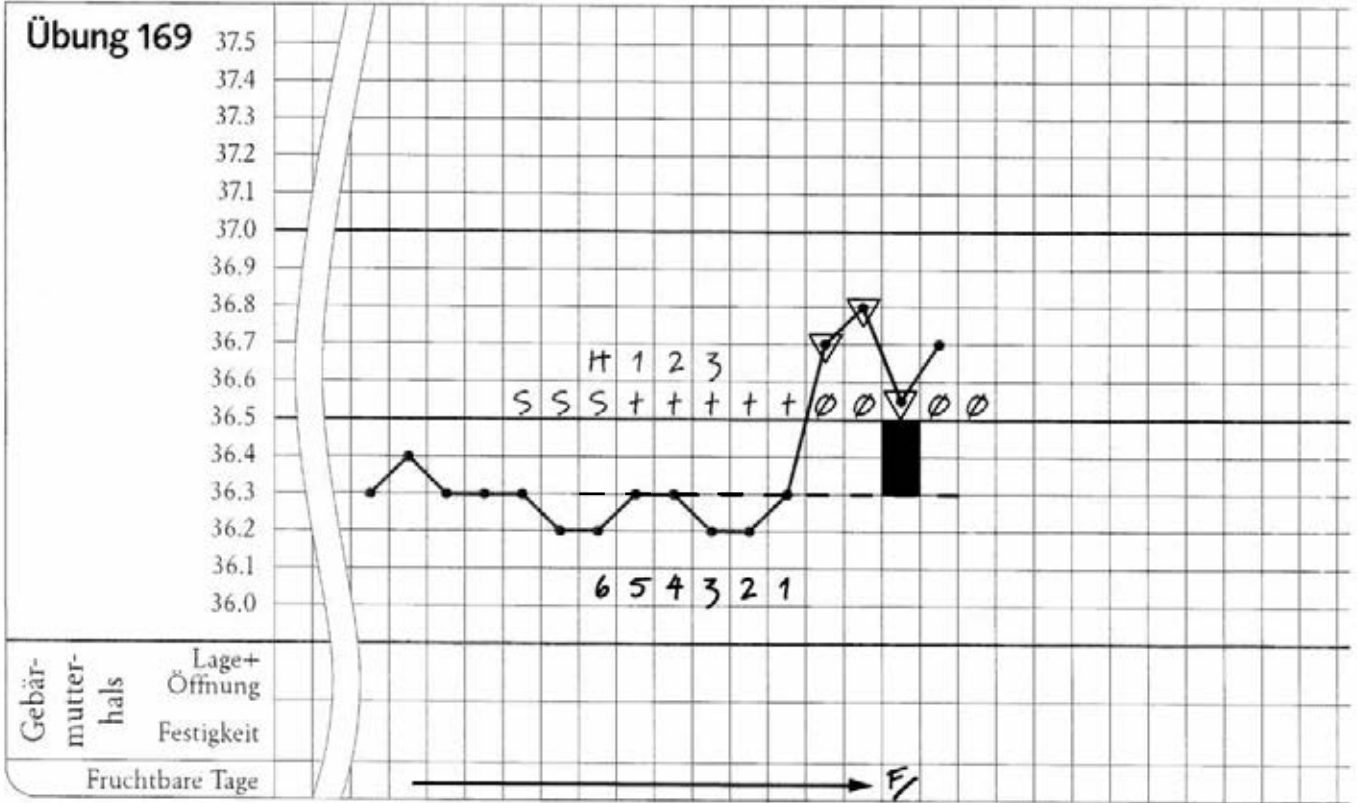
Gebär-
mutter-
hals Lage+
Öffnung
Festigkeit
Fruchtbare Tage

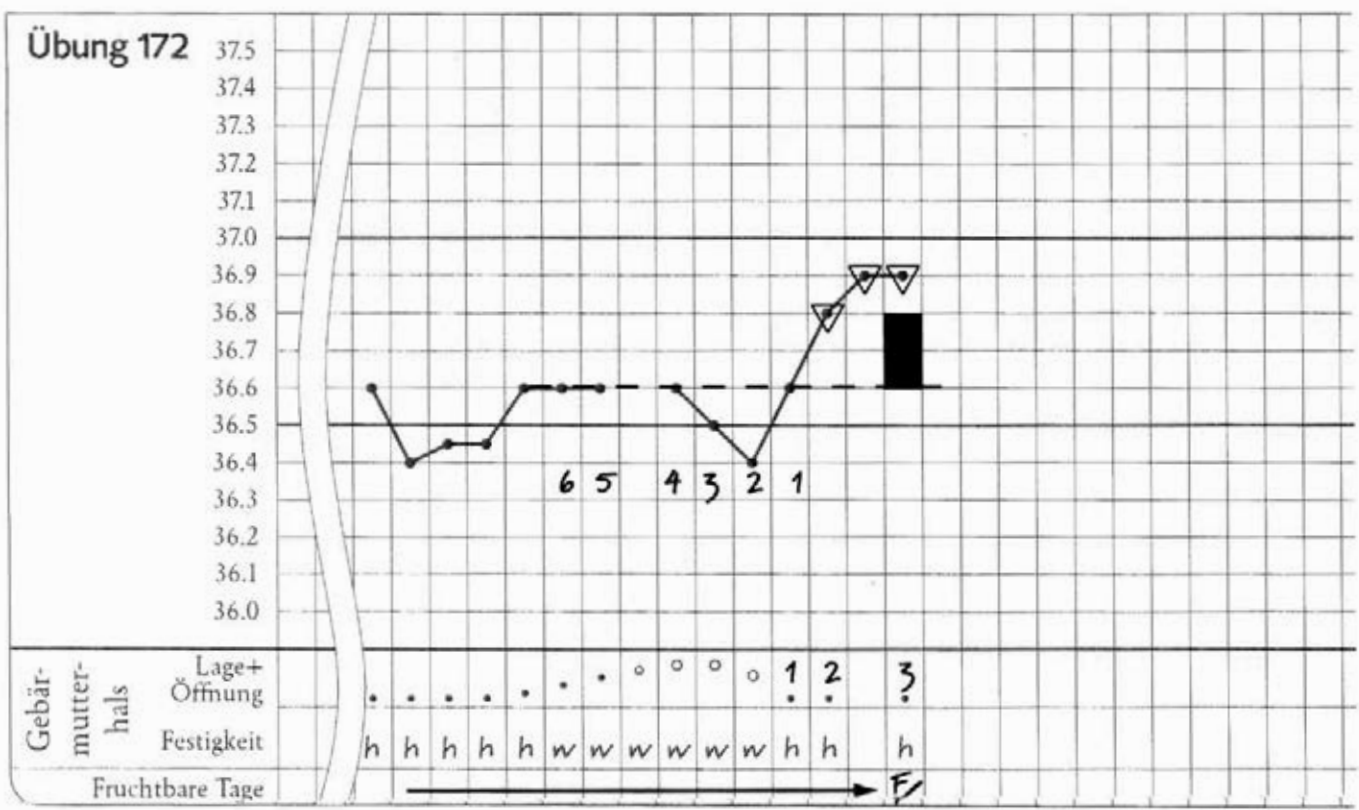
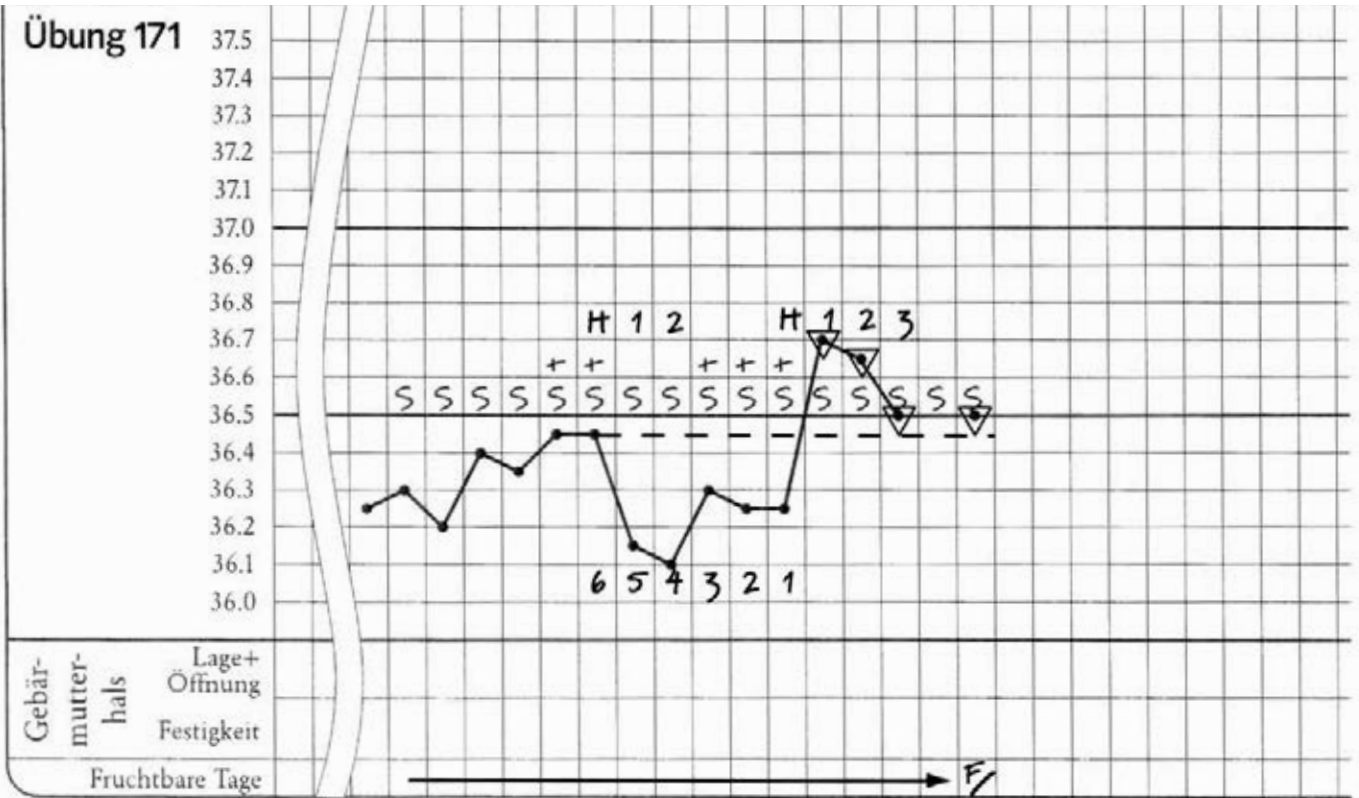
noch kein Ende F bestimmbar

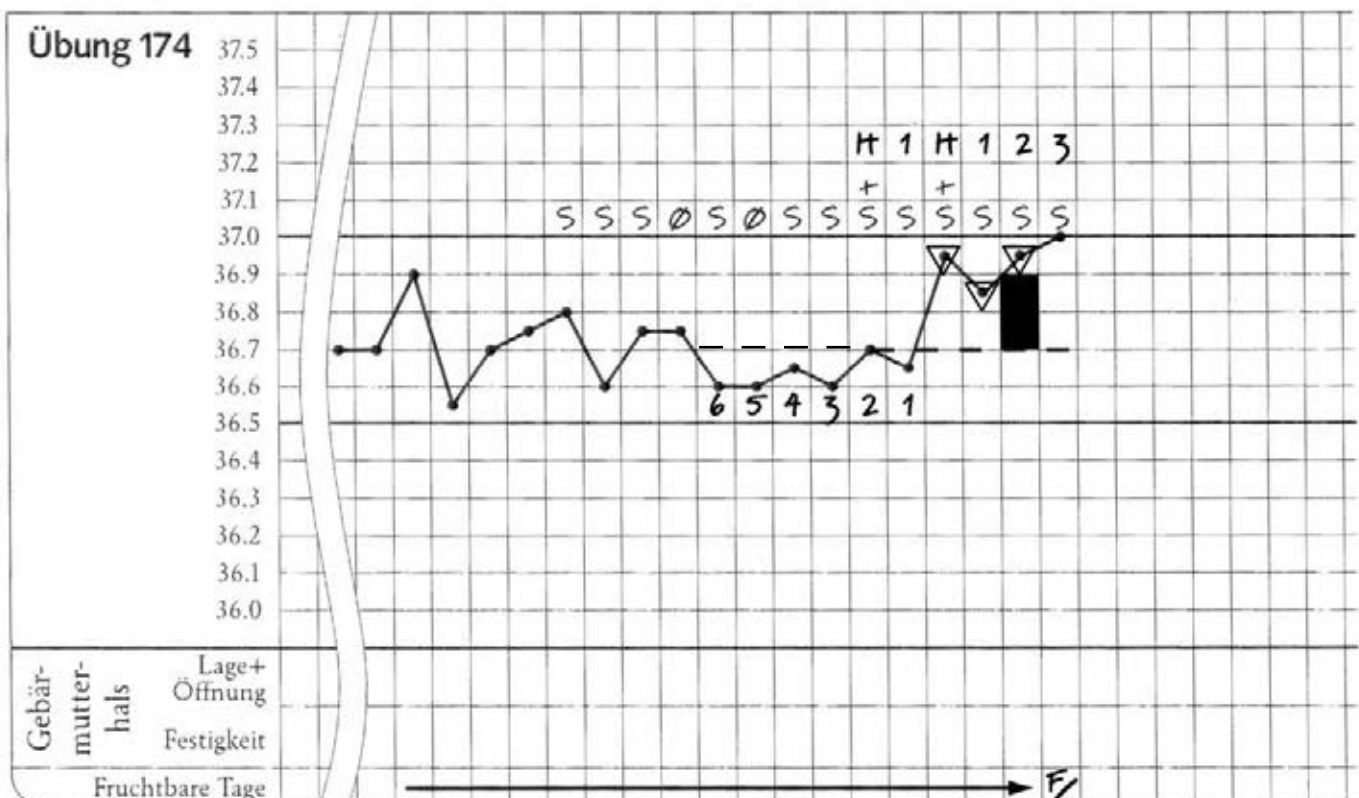
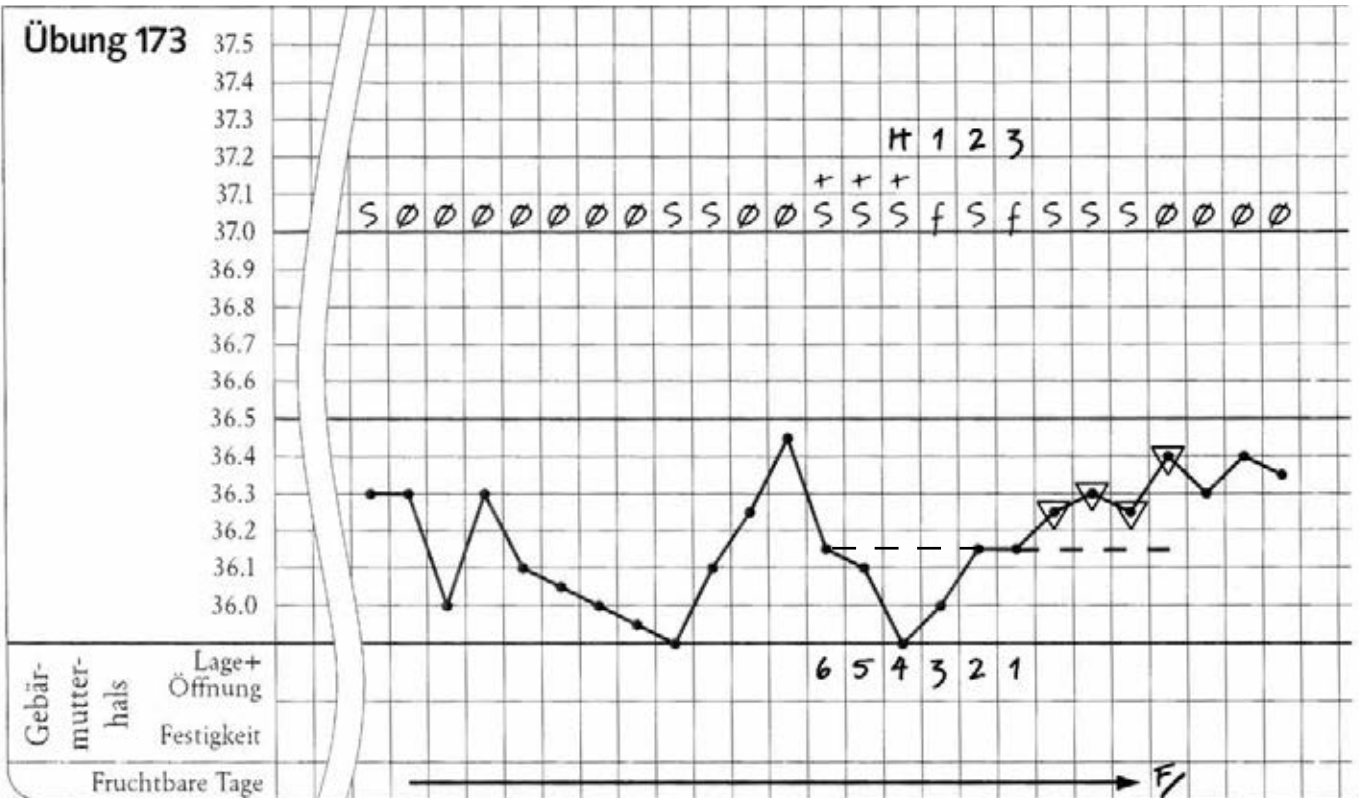


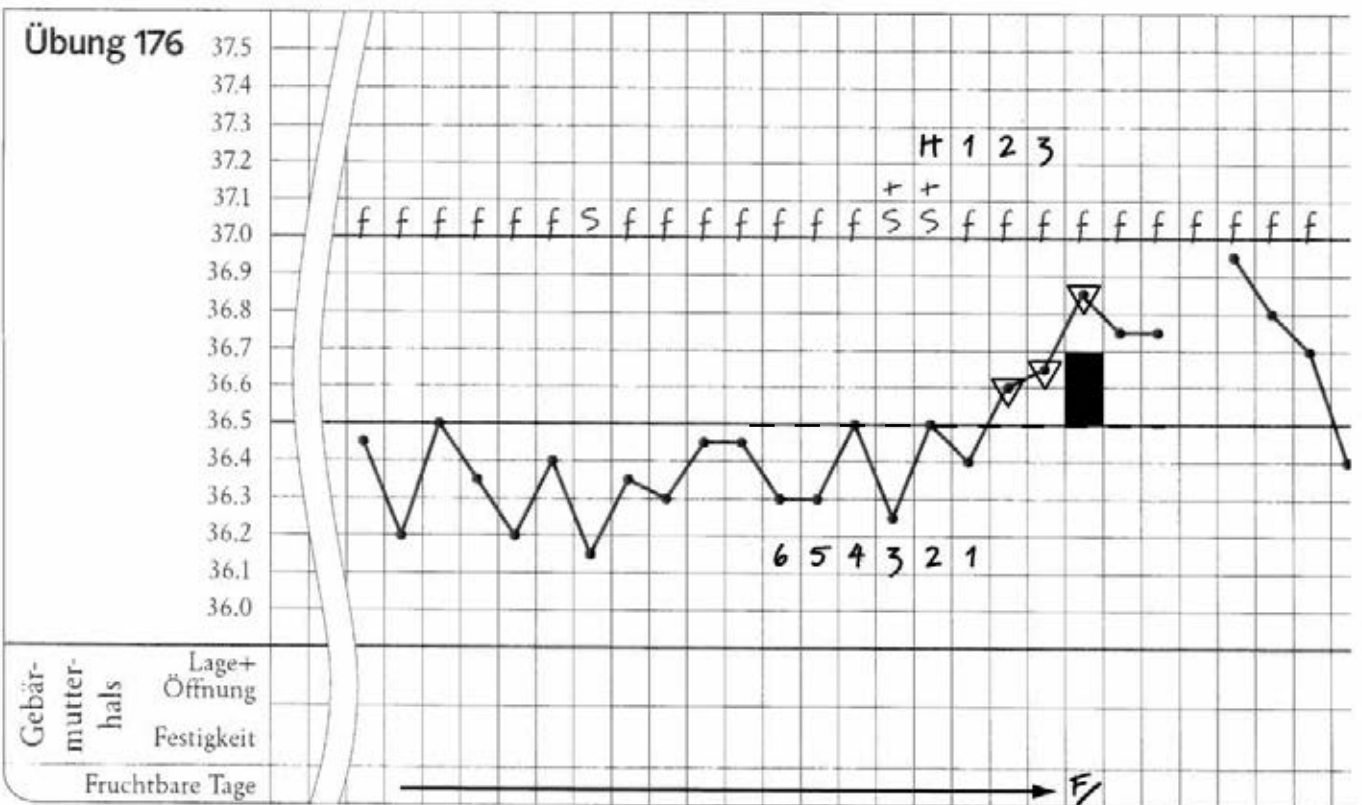
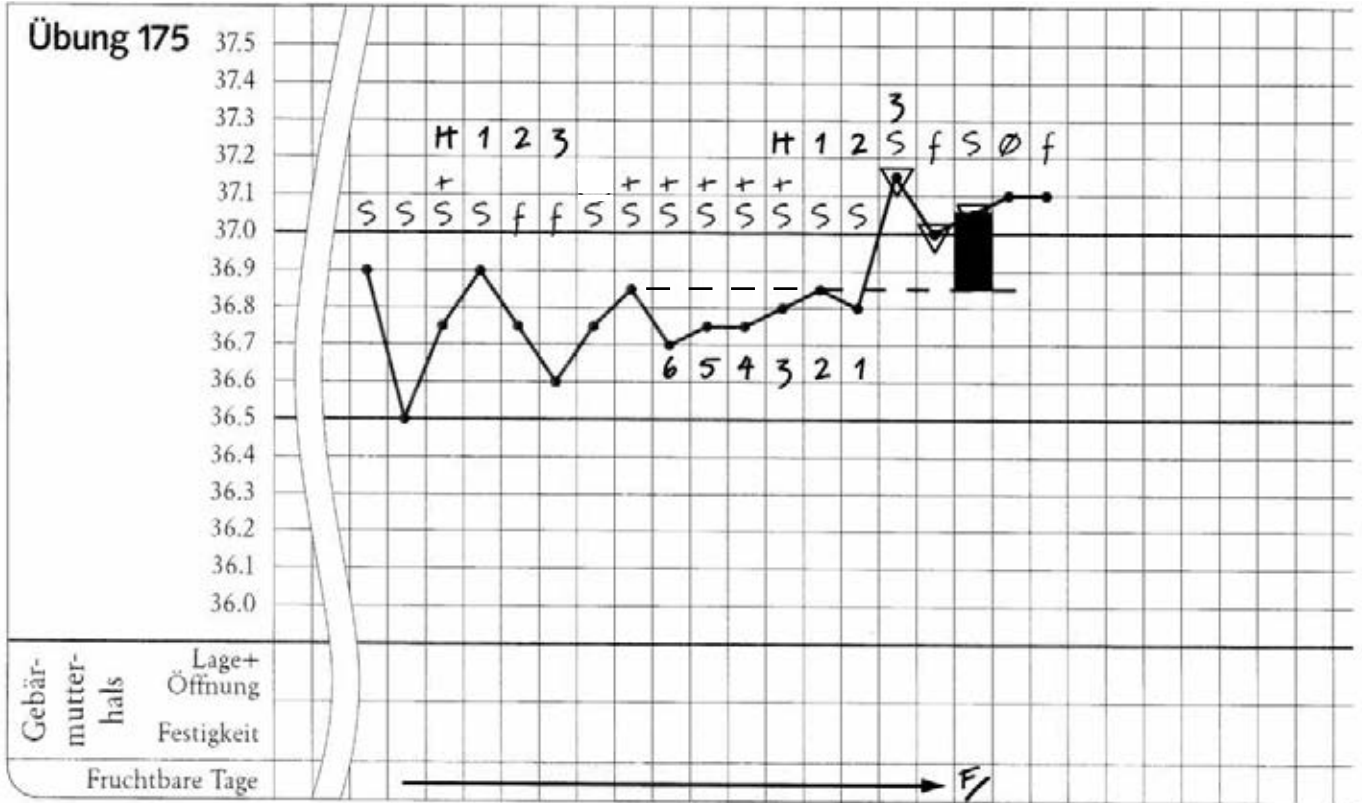
Anzahl der Fehler	Empfehlungen für die weiteren Lernschritte
Alles richtig?	Sie können mit dem nächsten Kapitel fortfahren.
1-2 Fehler	Bearbeiten Sie das folgende Kapitel bis zum Zwischenstop.
Mehr als 2 Fehler	Da die korrekte Bestimmung des Endes der fruchtbaren Zeit sehr wichtig ist, empfiehlt sich die komplette Bearbeitung des nachfolgenden Kapitels.

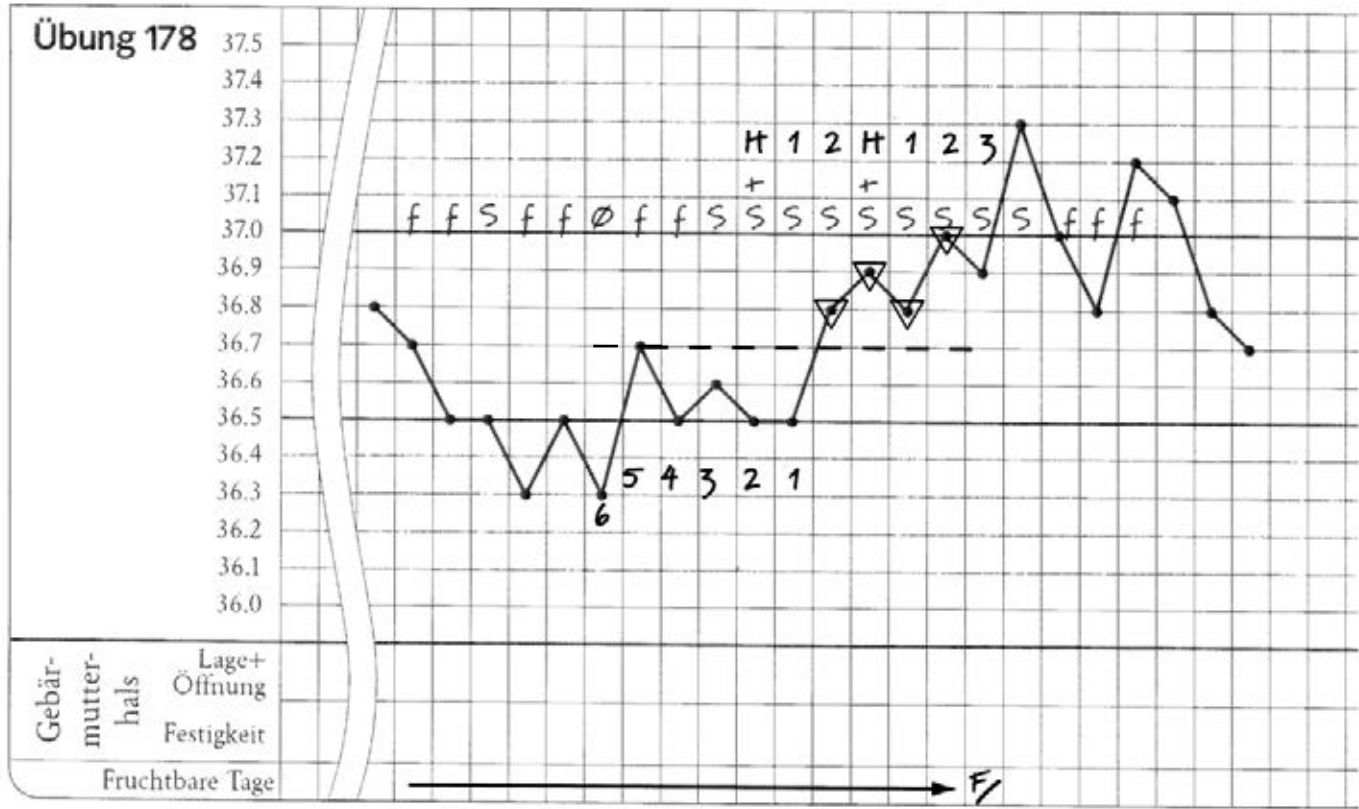
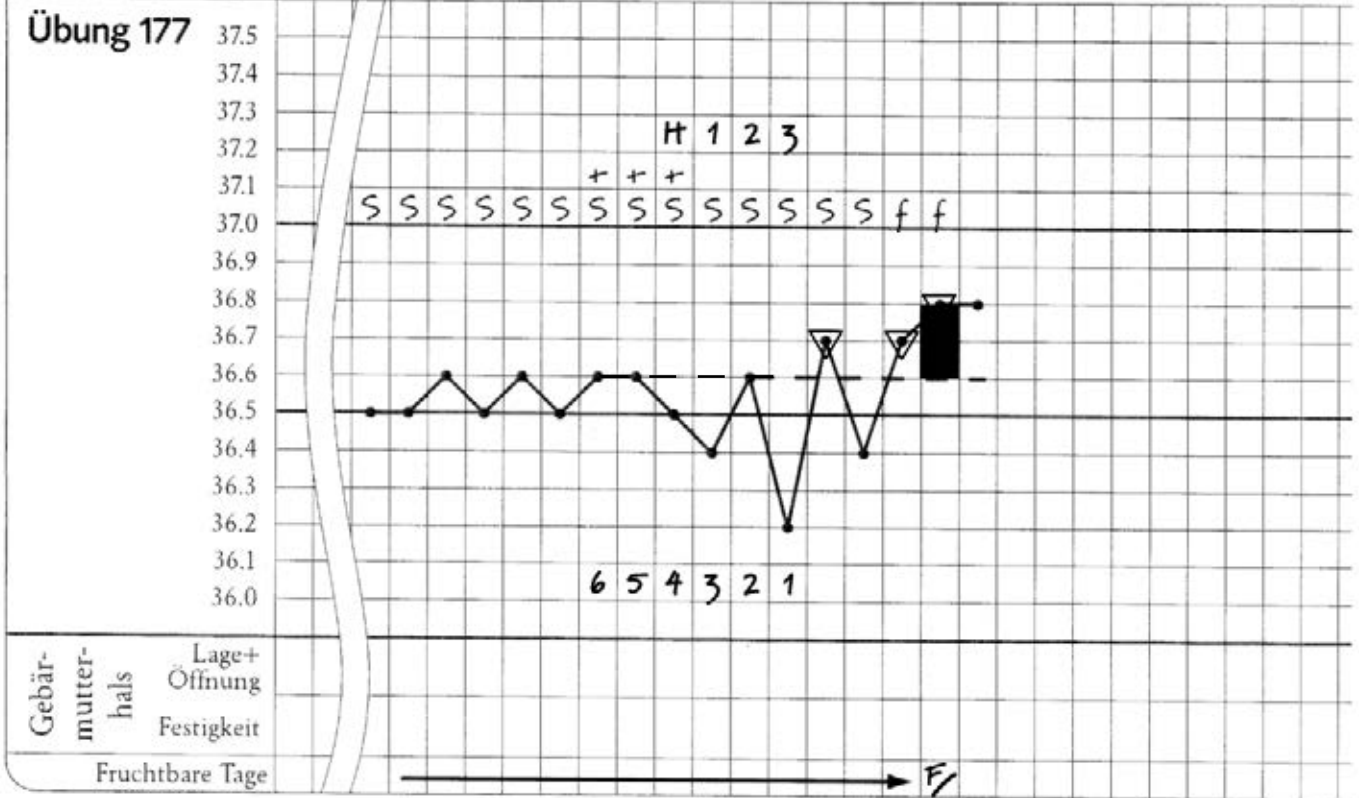


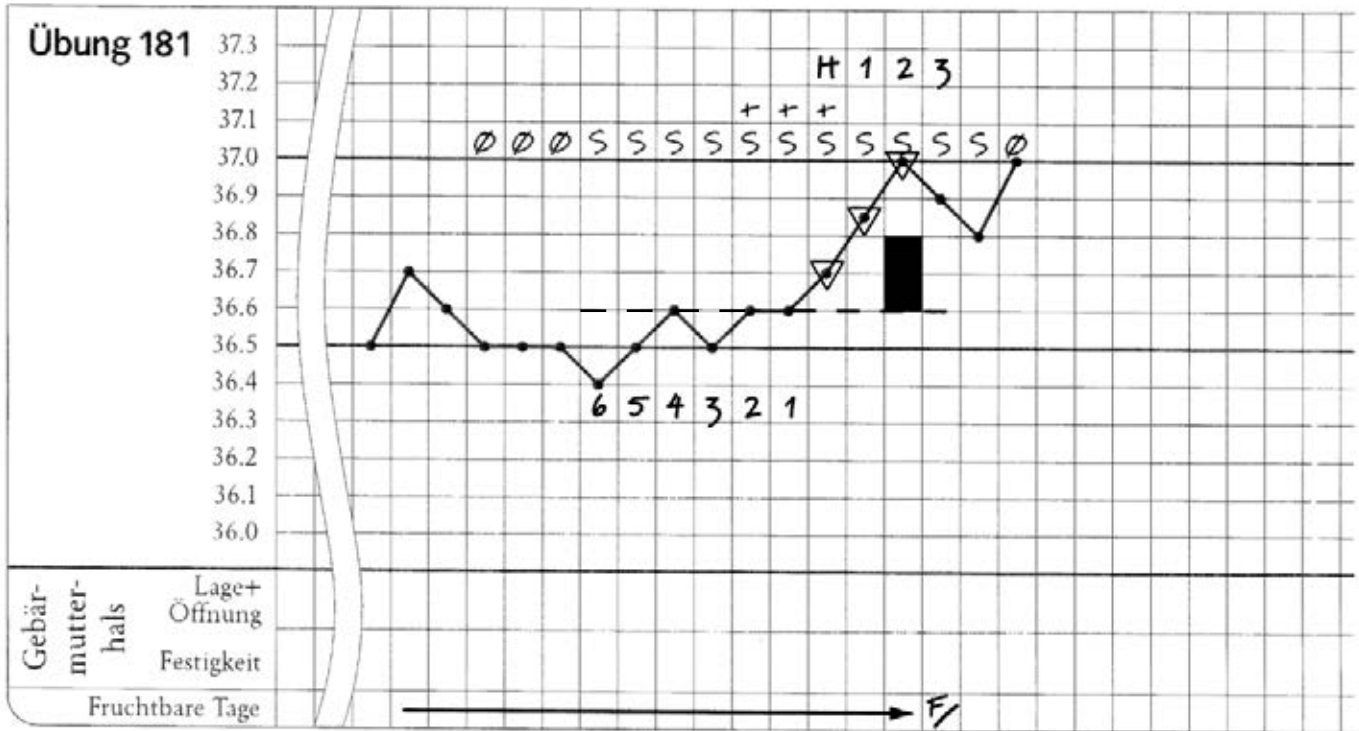






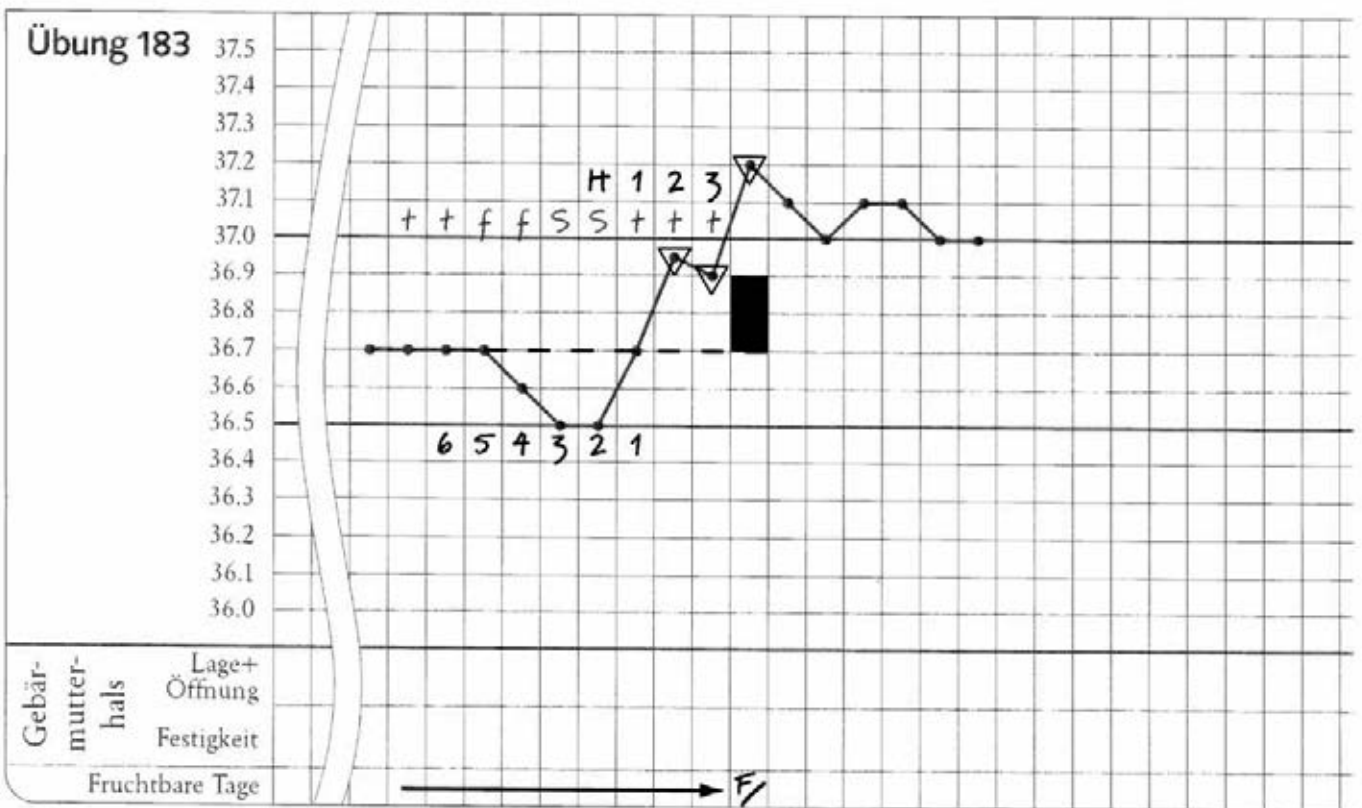
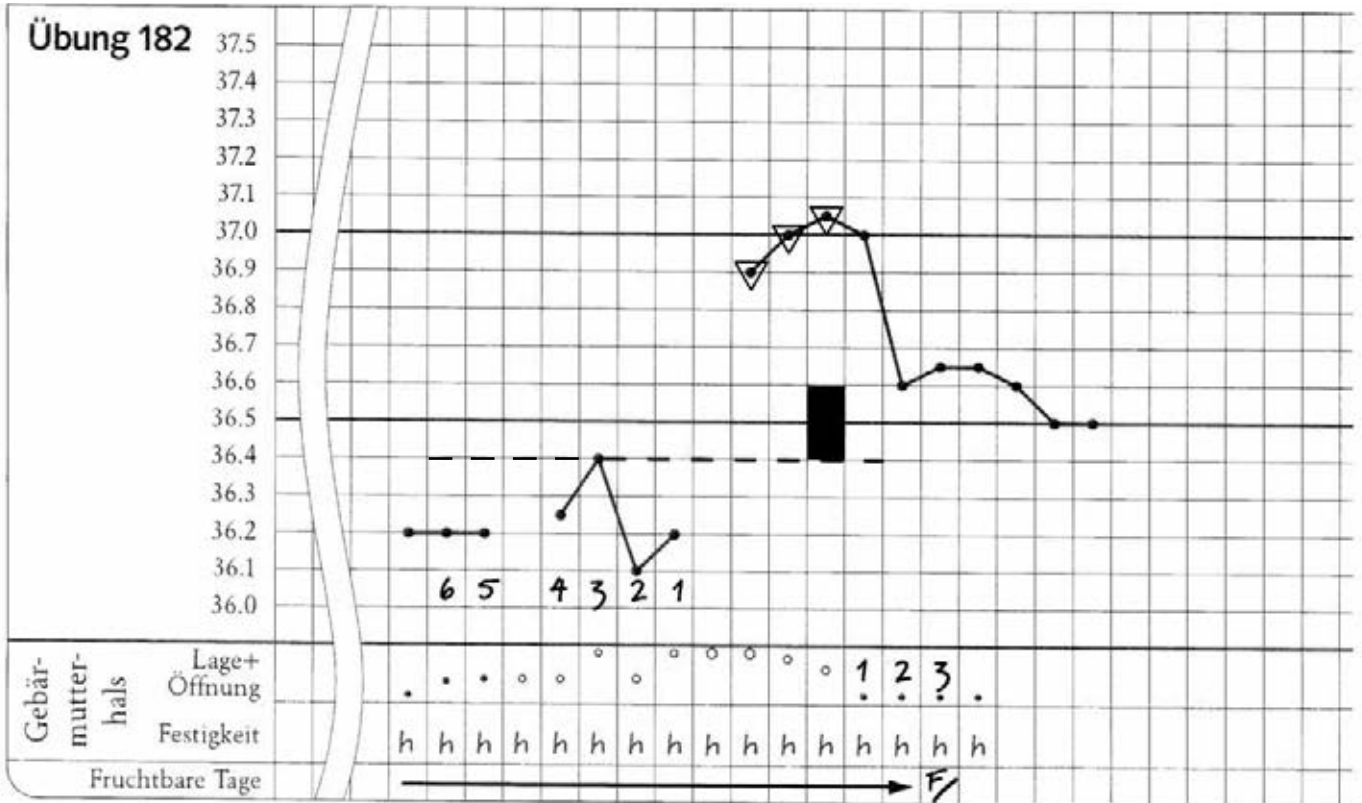






Ende der fruchtbaren Zeit Zwischenstopp

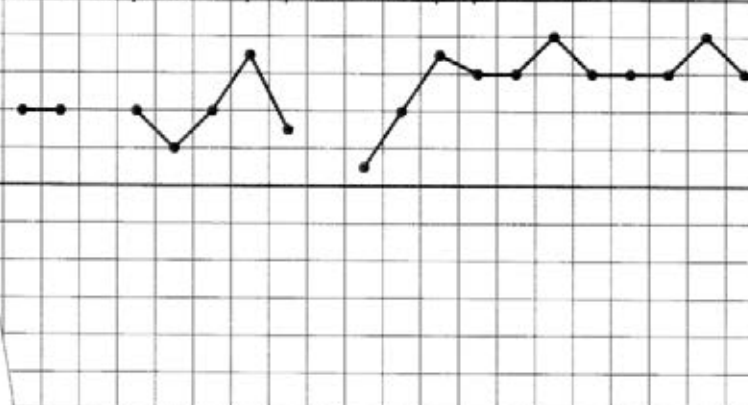
Anzahl der falsch ausgewerteten Zyklen	Empfehlungen für die weiteren Lernschritte
0	Fantastisch! Sie können sofort mit dem nächsten Kapitel weitermachen.
1-2	Schon ganz gut! Sehen Sie sich Ihre Fehler an, korrigieren Sie Ihre Auswertung und wählen Sie aus den Übungen 181-194 noch 6 Zyklen zur Bearbeitung aus.
Mehr als 3	Sie haben noch einige Unsicherheiten in der Auswertung. Am besten bearbeiten Sie das komplette Kapitel und lesen im Praxisbuch „Natürlich und sicher“ die Regeln zur Bestimmung des Endes der fruchtbaren Zeit nach.



Übung 184

37.5
37.4
37.3
37.2
37.1
37.0
36.9
36.8
36.7
36.6
36.5
36.4
36.3
36.2
36.1
36.0

S S S f S S f f S S S f f
H 1 2 3
+



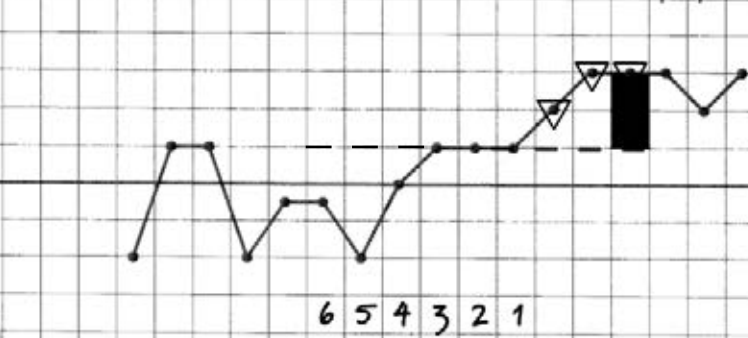
Gebär-
mutter-
hals Lage+
Öffnung
Festigkeit
Fruchtbare Tage

kein Ende F bestimmbar

Übung 185

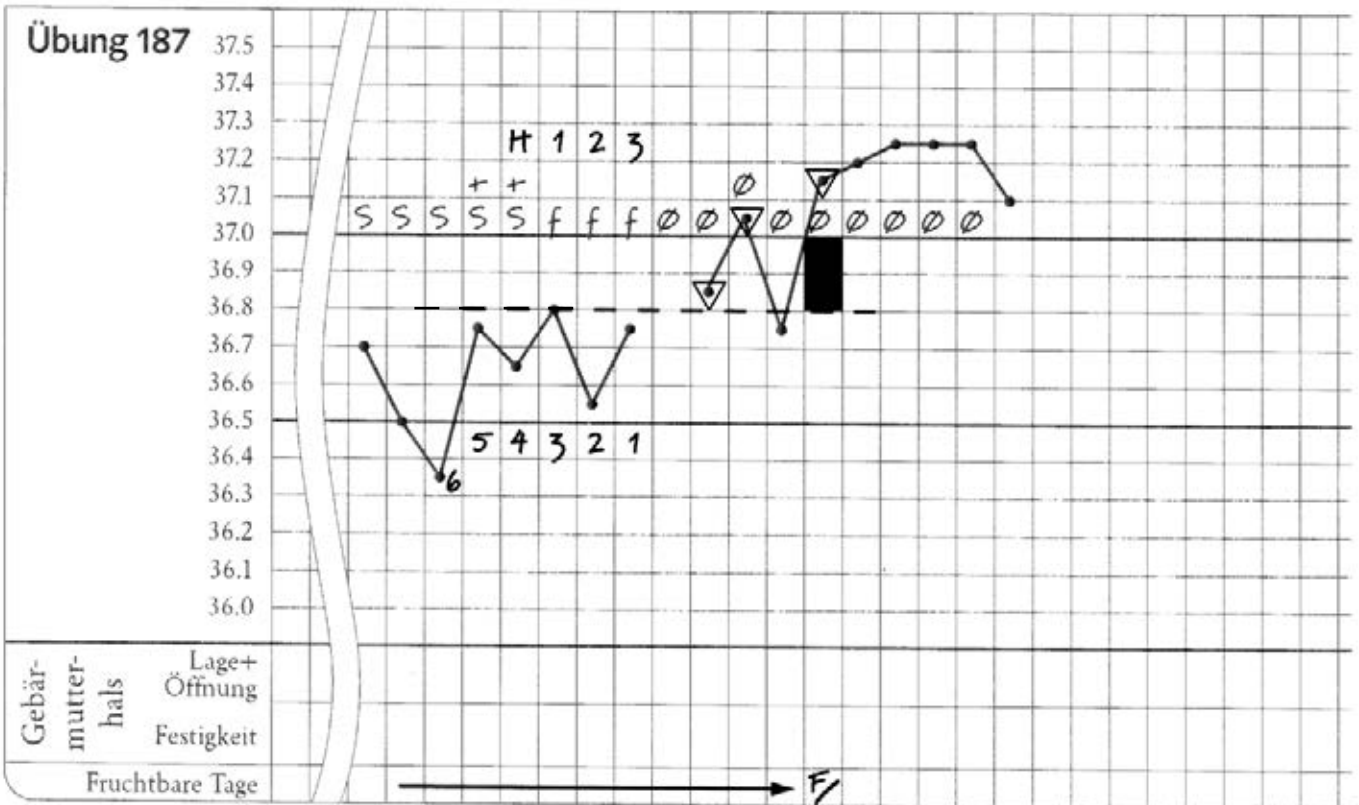
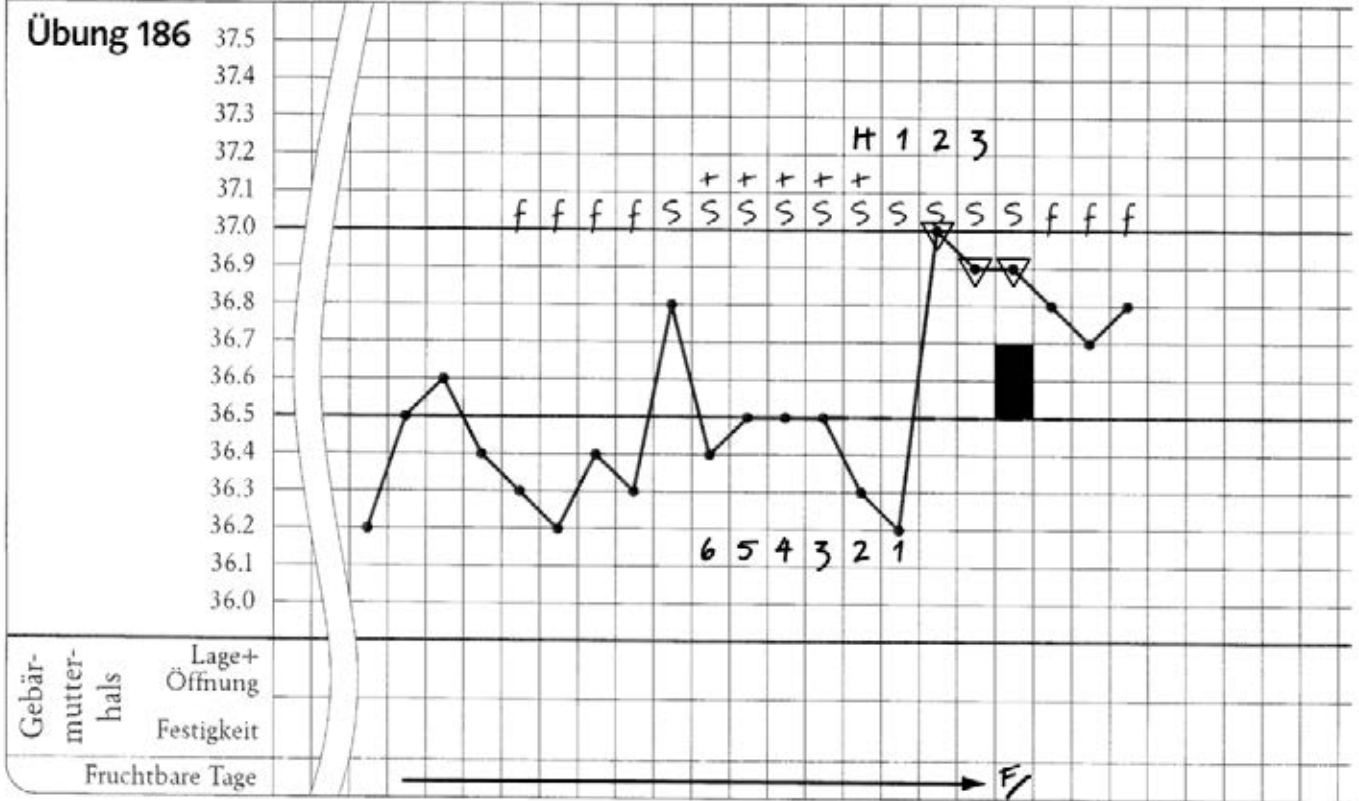
37.5
37.4
37.3
37.2
37.1
37.0
36.9
36.8
36.7
36.6
36.5
36.4
36.3
36.2
36.1
36.0

∅ ∅ ∅ S ∅ ∅ ∅ ∅ S S S S S S ∅ ∅ S f f ∅
H 1 2 3
+ +

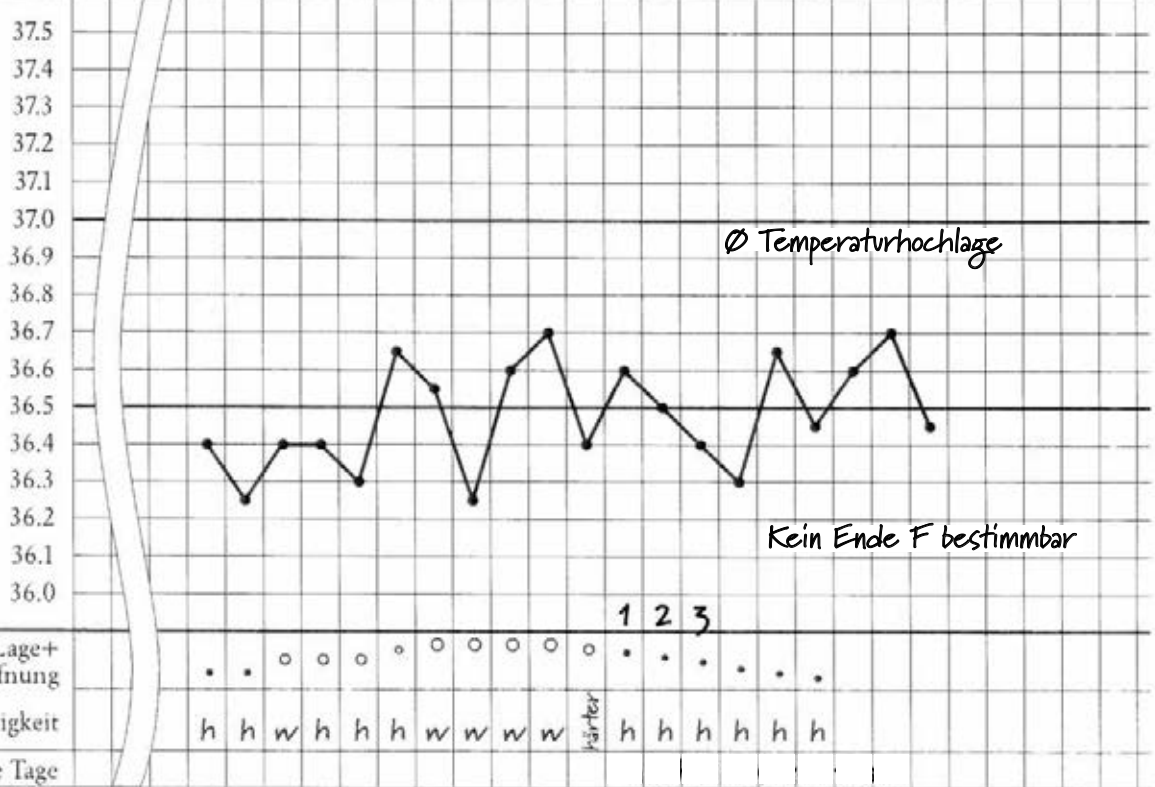


Gebär-
mutter-
hals Lage+
Öffnung
Festigkeit
Fruchtbare Tage

→ F/



Übung 188

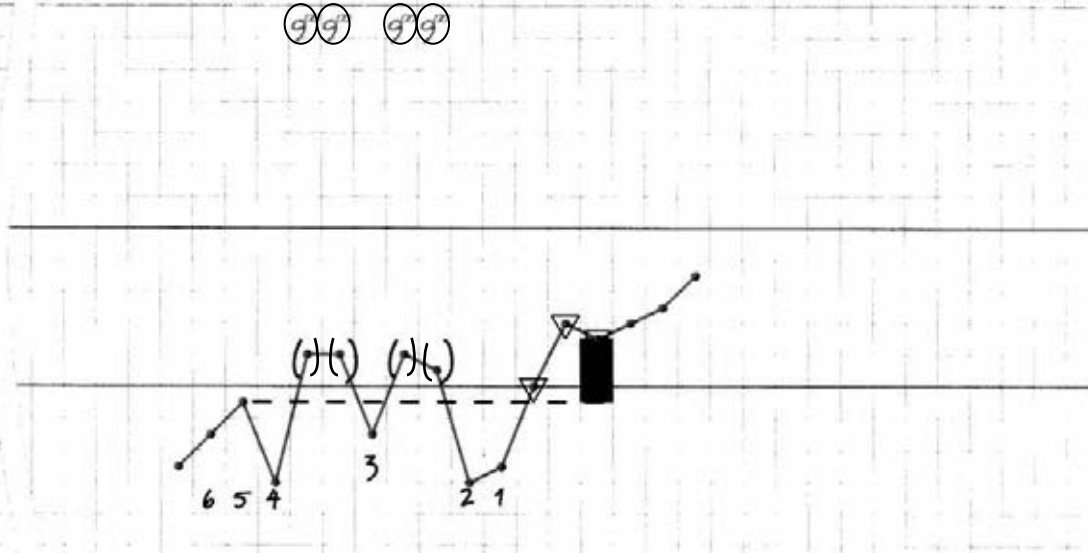


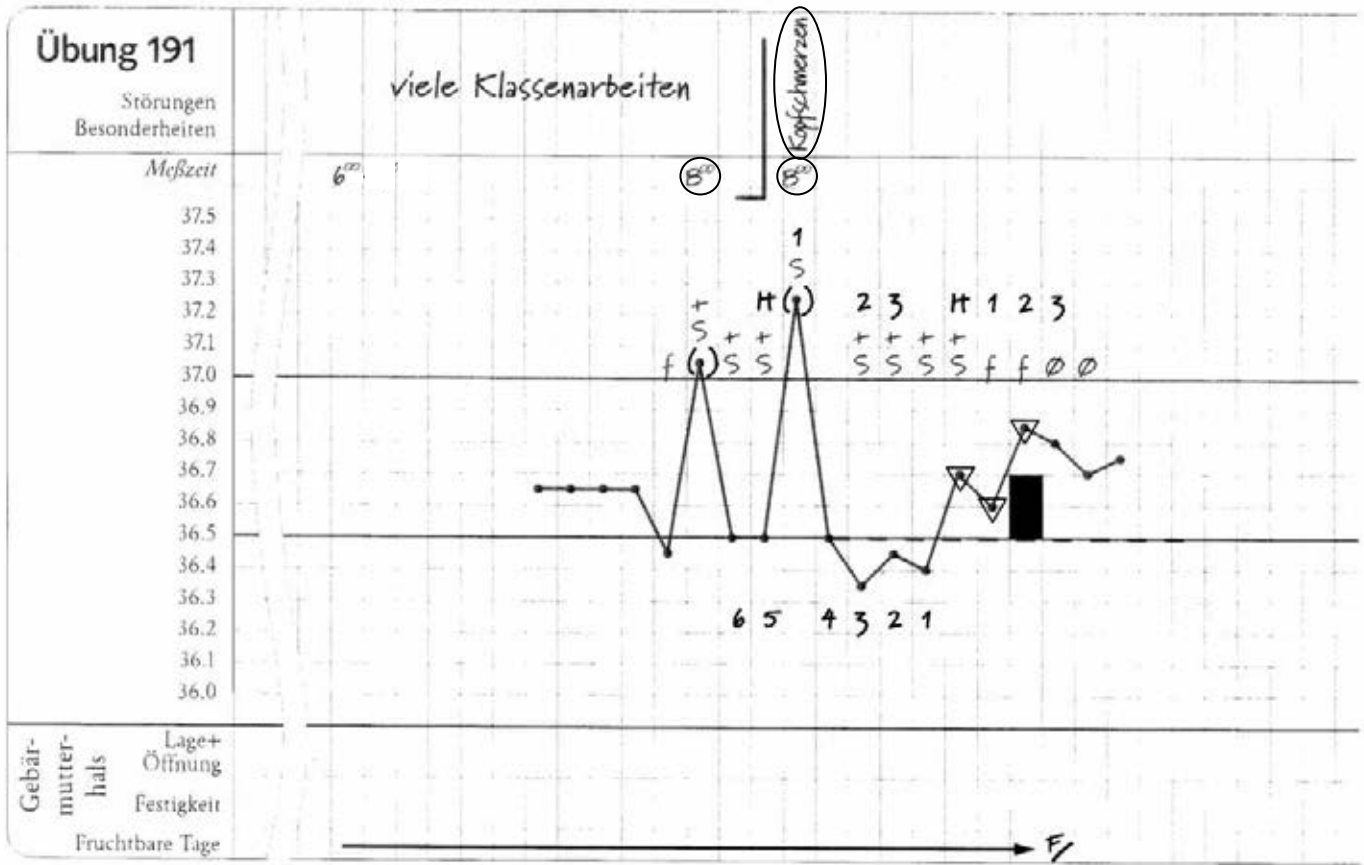
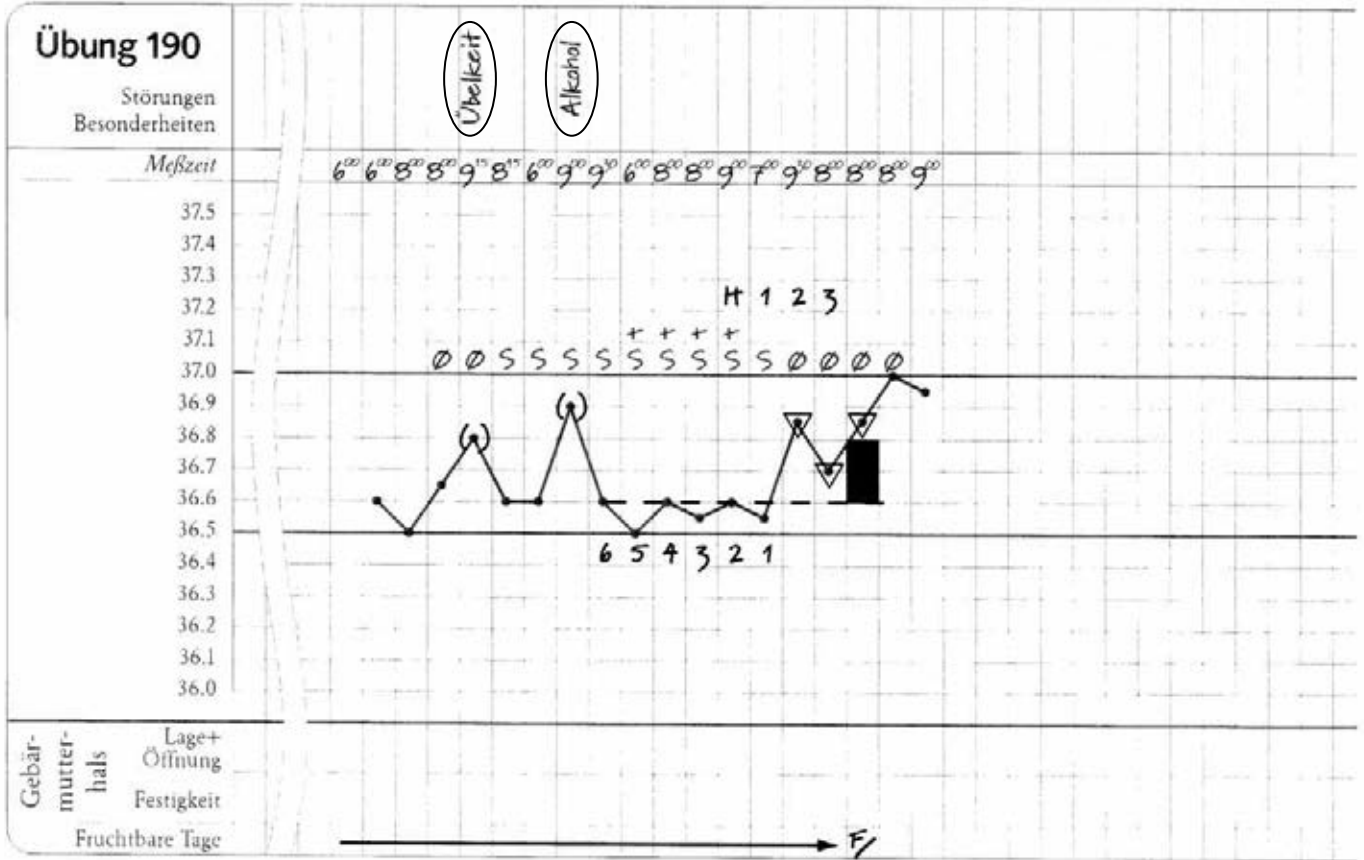
Übung 189

Störungen Besonderheiten

Messzeit

37.5
37.4
37.3
37.2
37.1
37.0
36.9
36.8
36.7
36.6
36.5
36.4
36.3
36.2
36.1
36.0





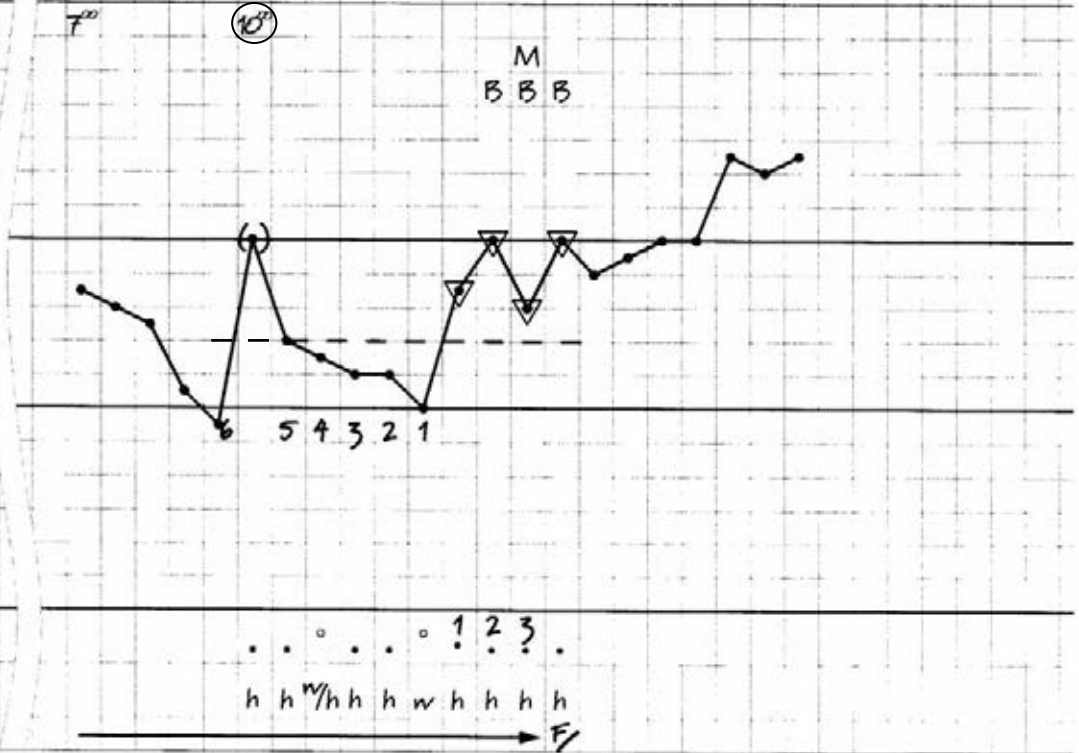


Übung 194

Störungen
Besonderheiten

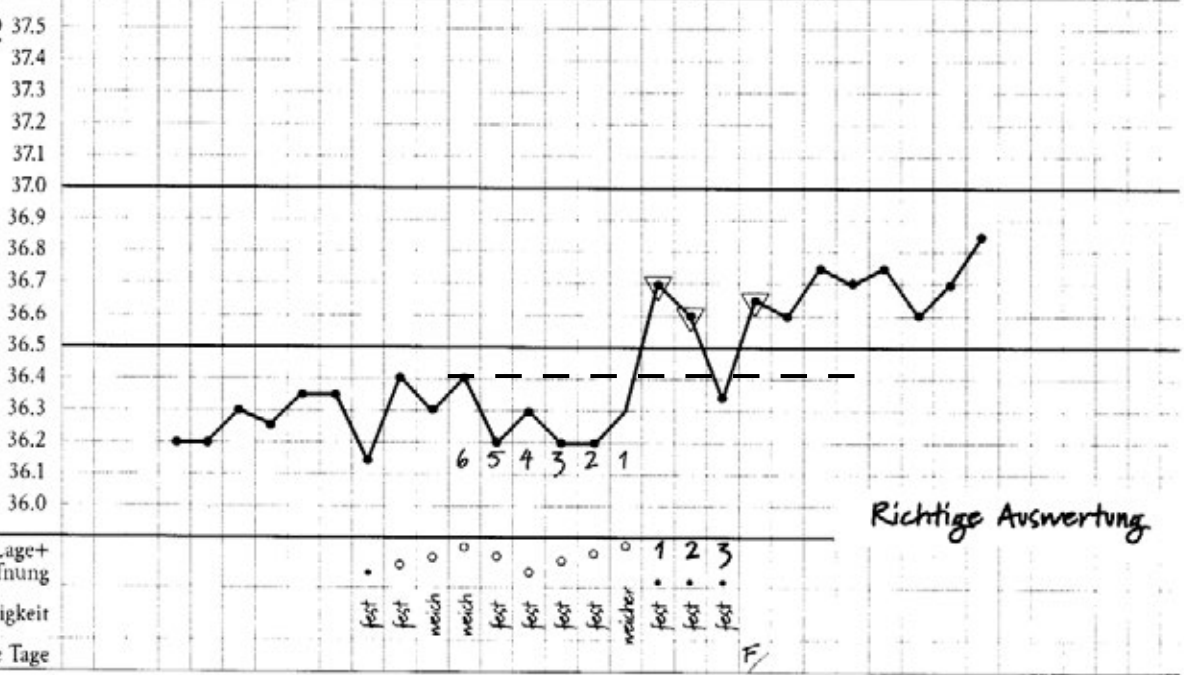
Meßzeit

37.5
37.4
37.3
37.2
37.1
37.0
36.9
36.8
36.7
36.6
36.5
36.4
36.3
36.2
36.1
36.0

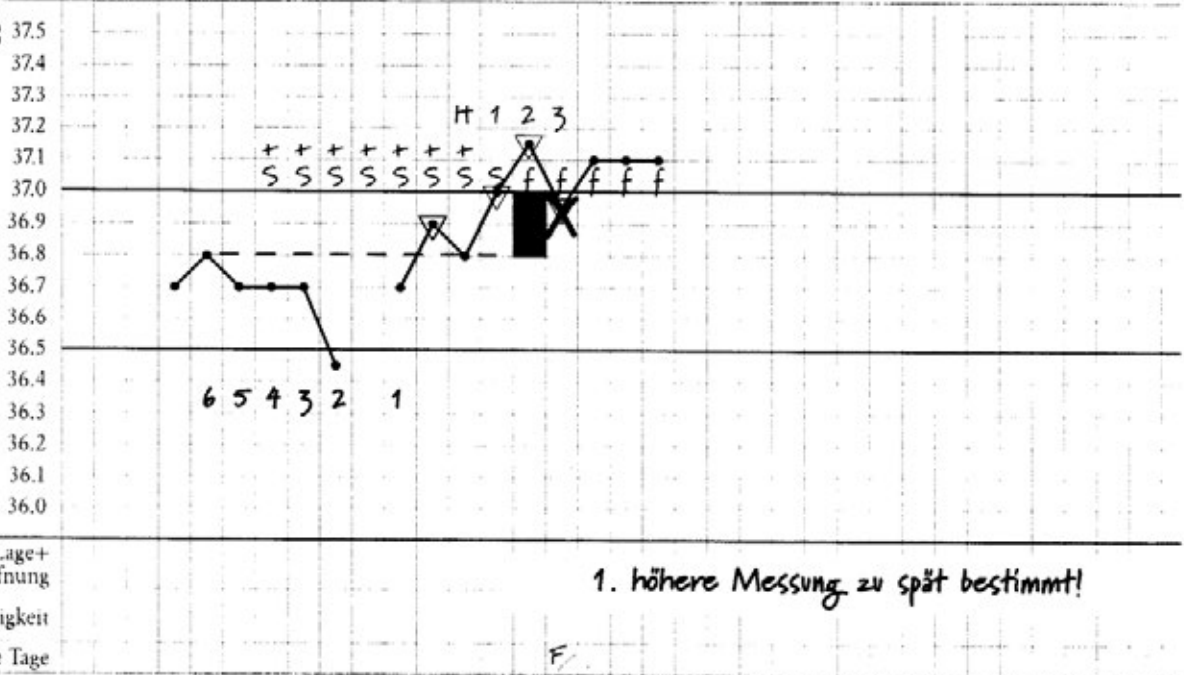


Gebär-
mutter-
hals Lage+
Öffnung
Festigkeit
Fruchtbare Tage

Übung 202

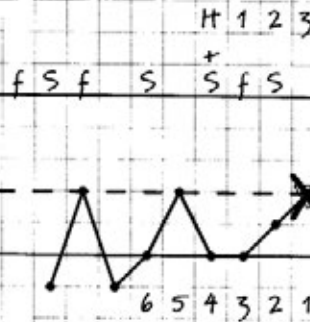


Übung 203



Übung 204

37.5
37.4
37.3
37.2
37.1
37.0
36.9
36.8
36.7
36.6
36.5
36.4
36.3
36.2
36.1
36.0



1. höhere Messung zu früh bestimmt

Gebär-
mutter-
hals Lage+
Öffnung
Festigkeit
Fruchtbare Tage

F/

Übung 205

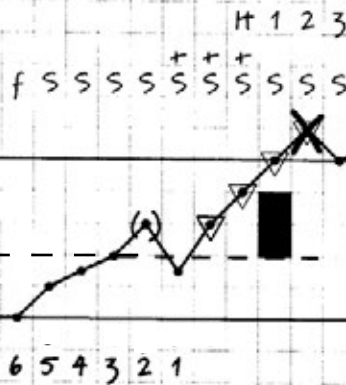
Störungen
Besonderheiten

Meßzeit

Mittelschmerz
Brustsymptom

37.5
37.4
37.3
37.2
37.1
37.0
36.9
36.8
36.7
36.6
36.5
36.4
36.3
36.2
36.1
36.0

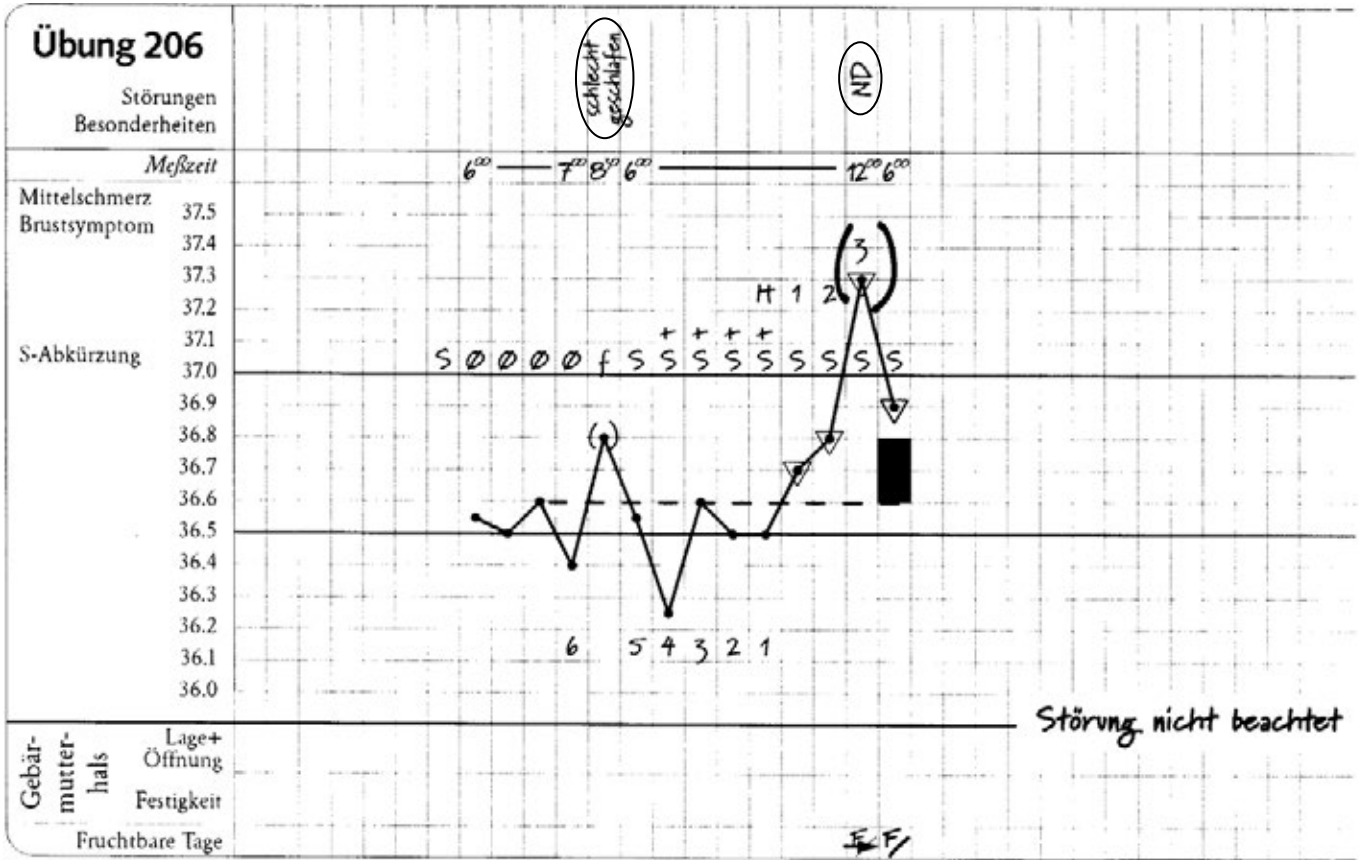
S-Abkürzung



Störungen nicht beachtet,
deshalb 1. höhere Messung zu spät bestimmt

Gebär-
mutter-
hals Lage+
Öffnung
Festigkeit
Fruchtbare Tage

F/





Am Ziel!

Übung 207

Besonderheiten/ Störungen	Schnupfen																																															
	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	38	39	40								
Messzeit	8:00	7:30	7:30	7:30	6:00	5:30	6:00	6:00	6:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	6:30	6:30	6:30	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00								
Mittelschmerz																																																
Brustsymptom																																																
S-Abkürzung						S	∅	∅	∅	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S					
Basaltemperatur																																																
Zyklusstag	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	38	39	40								
Datum: 5. Februar																																																
Blutung																																																
Zervixschleim					bräunlich							dickl. gelbl.	dickl. weiß		weiß z.T. dehnbar	glasig	glasig, spinnbar																															
Empfinden/ Fühlen					feucht	nichts	=	=	=	=	=	feucht	nass	feucht	=	=	nichts		trocken	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=			
Aussehen																																																
Gebärmutterhals																																																
Lage und Öffnung																																																
Festigkeit																																																
Verkehr																																																
Fruchtbare Tage																																																

sensiPLAN

Zyklus-Nr.

Messweise
 After X
 Scheide
 Mund

Frühste 1. höhere
 Messung aus den voran-
 gegangenen Zyklen

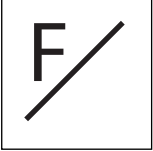
minus 8

1. höhere Messung
 in diesem Zyklus

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

Temperaturhochlage im
 vorausgegangenen Zyklus





Übung 208

Am Ziel!

Besonderheiten/ Störungen	Messzeit	6 ²⁵ 5 ³⁰	Urlaub		5 ⁰⁰	7 ³⁰	Sensiplan	Urlaub Ende	5 ³⁰ 5 ⁰⁰ 8 ⁰⁰ 7 ⁰⁰ 6 ⁰⁰																																
			1	2																																					
Mittelschmerz	37,5																																								
Brustsymptom	37,4																																								
	37,3																																								
	37,2																																								
	37,1																																								
S-Abkürzung	37,0																																								
	36,9																																								
	36,8																																								
	36,7																																								
	36,6																																								
	36,5																																								
	36,4																																								
	36,3																																								
	36,2																																								
	36,1																																								
	36,0																																								
Zyklastag		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	38	39	40
Datum: 26.03.98																																									
Basaltemperatur																																									
Zervixschleim																																									
Aussehen																																									
Empfinden/ Fühlen																																									
Gebärmutterhals																																									
Lage und Öffnung																																									
Festigkeit																																									
Verkehr																																									
Fruchtbare Tage																																									

sensiplan

Zyklus-Nr.

Messweise
 After
 Scheide
 Mund

Früheste 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
 vorausgegangenem Zyklus

