

Messen Sie die Temperatur immer zur gleichen Zeit **vor** dem Aufstehen in der Tasche unter der Zunge, in der Scheide oder im After. Den Messort innerhalb eines Zyklus nicht wechseln.

Legende:

- ZT: Zyklustag der erste Zyklustag ist der Tag, an dem bis zum Mittag 12:00 eine kräftige, rote Blutung eingesetzt hat. Dunkles „Vorkleckern“ zählt nicht als Zyklusanfang.
- Blutung mit 1-3 X die Stärke der Blutung markieren, Punkte beschreiben Schmierblutungen. X / XX / XXX / •
- Die Öffnung des Muttermundes wird als geschlossen = ·, leicht geöffnet / teilweise verschlossen ● und vollständig geöffnet ○ notiert.
- Sekret: das Sekret des Muttermundes verändert sich im Zyklusverlauf. Nichts zu sehen und nichts zu fühlen am Scheideneingang = unfruchtbar = 0, Trocken, rau, kein Schleim zu sehen = unfruchtbar = t, Feuchtes Gefühl aber kein Schleim zu sehen = wenig Fruchtbar = f, Feuchtes oder kein Gefühl am Scheideneingang und dicklich, klebrig, zäh, weißlich, gelblich, trüb, nicht spinnbarer* Schleim zu sehen = möglicherweise fruchtbar = S, Feuchtes Gefühl oder nass, glitschig und transparent, rötlich/leicht blutig, spinnbar (= fadenziehend), flüssig, wegrinnend wie Wasser= Sehr fruchtbar = S+ - für eine genaue Anleitung sehen Sie bitte in den entsprechenden Bücher nach oder fragen Sie uns, wenn Sie zur Untersuchung kommen.
- Kurz vor dem Eisprung wird es spinnbar = zieht Fäden bis zu 5 cm Länge, sieht aus wie Eiweiß, glasig und klar, nach dem Eisprung wird es fester, weniger, opak = undurchsichtig – in diesem Kästchen kann die Menge vermerkt werden (1-3 X) oder mit Buchstabenkürzeln die Beschaffenheit z. B. S+ für spinnbar, O für Opak und zäh
- Die Festigkeit des Muttermundes wird als wenig fruchtbar = fest / hart (H) oder direkt um den Eisprung als fruchtbar = locker / weich (W) aufgezeichnet. Die Höhe markieren Sie bitte innerhalb der Spalte
- Sex: X = ungeschützter Geschlechtsverkehr (ohne Diaphragma /Kappe/ Kondom), (X) = geschützter Geschlechtsverkehr mit Barrieremethode
- Besonderheiten: hier werden Störfaktoren für die Temperatur-Auswertung verzeichnet z. B. Alkohol am Abend vor einer Messung, Grippe, weniger als 6 Stunden Ruheperiode, Zeitverschiebung durch Reisen, Medikamenteneinnahme aber auch Zyklusbeobachtungen wie Unterbauchschmerz (UBS), Brustspannen und Migräne.

NFP – natürliche Familienplanung

Zeitwahlmethode der Verhütung bedeutet, durch Verkehr nur an den unfruchtbaren Tagen die Empfängnis eines Kindes ohne „künstliche Hilfsmittel“ zu verhindern. Die Sicherheit ist unterschiedlich, am besten schneidet ab: NFP (Natürliche Familienplanung) nach Sensiplan®. Es handelt sich hierbei um eine Symptothermale Methode = Kombination von Temperaturmessung und Körperbeobachtung wie Cervixschleim-Beobachtung, mit dieser Methode kann eine Sicherheit wie bei der Verhütung mit der Spirale oder Pille erzielt werden, ein Pearl-Index unter 0,5 bei regelmäßigem Zyklus. Sensiplan® das geschützte Warenzeichen der Methode, die von den Universitäten Düsseldorf und Heidelberg seit Jahrzehnten erforscht wird und von der Arbeitsgruppe NFP gelehrt wird. **Achtung, einige Tools schmücken sich gerne mit diesen Federn ohne selber Studien gemacht zu haben oder obwohl sie ein anderes System verwenden!!! Augen auf beim Hühnerkauf!**

Wo finden Sie gute Informationen um NFP zu lernen?

gute Webseiten mit Informationen:

- generell www.nfp-online.de
- Der beste Blog zum Thema NFP mit einer guten Einführung und Informationen über Tools, Apps und ausführlichen Tests, betreibt Maggie aus Wien mit „We are the ladies.de“
- Einen [Crash-Kurs zum downloaden](#) bietet die Universität Düsseldorf an, manchmal ist die Seite „versteckt“, dann googlen Sie bitte „Uni Düsseldorf NFP-Kurs“ sie finden ein PDF mit 12 Seiten geballten Wissens. **ABER:** gerade nach Absetzen der Pille greift der Kurs zu kurz. Sehen Sie ihn als eine Basis-Information, um sicher damit zu verhüten brauchen Sie weitergehende Informationen.
- Zum Absetzen der Pille und eventuell folgenden Haut- & Haarproblemen finden sich viele gute Tipps im Blog www.generation-pille.de

Buchempfehlungen:

„[Natürlich und Sicher](#)“ ^{*(Partnerlink, siehe unten)} Arbeitsgruppe NFP, 12,95 €, Trias Verlag, ISBN 3-431-04003-9 – das beste Buch zu diesem Thema auf dem deutschsprachigen Markt, wenn frau es gründlich durchgearbeitet hat, steht einer sicheren, zuverlässigen Verhütung nichts mehr im Wege.

In dem Buch: „[Verhüten ohne Hormone – Alternativen zu Pille & Co](#)“ * von Dr. Dorothee Struck, Stadelmann Verlag Kempten im Allgäu, finden Sie viele Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Zeitwahlmethoden. Bekommt im Frühjahr 2019 eine „kleine Schwester“ bei Gräfe & Unzer.

Als **Thermometer** empfehlen wir [Domotherm® rapid](#), *da es zuverlässig die für sicheres NFP geforderten 2 Stellen hinter dem Komma misst. Spezielle NFP-Thermometer sind oft deutlich teurer ohne technisch „besser“ zu sein (Pink Tax).

App: eine App alleine, die mit jedem Thermometer funktioniert und die wirklich gut ist: **MyNFP**, seit 2006 am Start und strikt nach Sensiplan®-Regeln, was will frau mehr. Achtung, es gibt einige extrem unsichere Apps, die das Blaue vom Himmel versprechen in Sachen Verhütung und es zusätzlich mit der Datensicherheit sehr, sehr lax nehmen... und Sie tragen dort ein, wann Sie fruchtbar sind, Sex haben etc. – wenn Sie MyNFP nicht mögen, in den oben genannten Blogs finden Sie gute andere.

Bluetooth-Thermometer Plus App: wir empfehlen **Cyclotest® MySense** (nur der Bluetooth-Knopf ist etwas schwergängig)

Sie möchten lieber einen Verhütungscomputer:

Stiftung Warentest hat vor einigen Jahren festgestellt, dass eine Frau, die mit einem Thermometer bewaffnet ist und weiß, wie sie ihre Zykluskurve selber auswertet, jeden Computer in Sachen Schwangerschaftsverhütung um Längen schlägt. Wenn Sie trotzdem einen möchten, der Nachfolger des damaligen Testsiegers ist auch der einzige, der nach NFP-Regeln auswertet, der **Cyclotest® MyWay**. Dieser Computer sind deutlich sicherer als die „nur-Temperatur“-Geräte, die Sie auch verwenden können, z. B. **Daysy®**, nur sollten Sie die Schleim- & Muttermunds-Symptome zusätzlich aufzeichnen. Bei den reinen Temperatur-Computern kommt es vor allem in den ersten Monaten zu ungeplanten Schwangerschaften, da diese Computer den herannahenden Eisprung berechnen. Wenn das Gerät von nur wenigen Zyklen Daten hat, kann es

aber noch nicht sehr genau rechnen, womit denn? Das Gleiche gilt für die Hormonmess-Computer, die den kommenden Eisprung auch nur aus den Messergebnissen der letzten Monate berechnen, die aber noch unsicherer sind, da bei 25% der Frauen der Hormontest erst NACH dem Eisprung anzeigt, das einer im Anmarsch ist! Da Spermien bis fünf Tage vor dem Eisprung in der Gebärmutter überleben können, kann eine zu späte Warnung, dass der Eisprung kommt, ein Problem sein. Hormonmesscomputer sind eher geeignet um eine Schwangerschaft besser anzusteuern.

Ein Problem aller Verhütungscomputer sind die relativ hohen Anschaffungskosten je nach Modell zwischen 300,- und 790,- €. Wenn Sie über die Anschaffung eines Verhütungscomputers nachdenken, bei www.wearetheladies.de finden Sie Rabattcodes für die „Guten“ und ausführliche Testberichte, ebenso auf dem Blog www.generation-pille.de werden Sie mit Testberichten um technische Helferlein und Apps fündig.

Für weitere Informationen und Beratung oder eine gemeinsame Auswertung Ihrer Temperaturkurven, sprechen Sie uns bitte bei Ihrem nächsten TÜV-Termin in der Praxis an.

Ihr Praxisteam Dr. Dorothee Struck, im Herbst 2018

Wir bekommen aktuell von keinem Hersteller der Apps und Tools, die hier genannt sind Provisionen. Es ist keine bezahlte Werbung, wir sagen Ihnen nur das, was wir auf Grund unserer langjährigen Erfahrung in der Praxis und der umfassenden Recherche von Frau Dr. Struck als gut und sicher verhütend von ganzen Herzen raten können. Wenn wir Ihnen nicht die „Guten“ empfehlen können, landen Sie noch bei den brandgefährlichen, die dazu beitragen, dass die Abtreibungszahlen steigen und in den letzten 2-3 Jahren vermehrt junge Frauen ungeplant schwanger werden.

Wir arbeiten in den PDFs mit Links zu Amazon, für den schnellen Blick ins Buch (bitte sehen Sie dazu auch in unsere [Datenschutzerklärung](#) - Denken Sie aber bitte an die lokalen Buchhändler! Ein entsprechendes Thermometer bekommen Sie auch in der Apotheke um die Ecke - vor Ort kaufen ist besser!)

Wenn diese Patienten-Information überarbeitet wird, geben wir es unter anderem über [unseren Newsletter](#) bekannt, der ein bis drei Mal pro Monat erscheint.