



## GRUNDPRINZIPIEN

“Mein Körper ist ich, ich höre auf das, was er mir sagt.” Ihn besser zu kennen, heißt das Wunder zu entdecken, das ich bin!

### Ziele:

Ihre täglichen Aufzeichnungen erleichtern, damit Sie lernen, sich selbst zu beobachten, um Ihre Fruchtbarkeit und Ihre Zyklen zu entdecken (allmählicher Beginn des Zyklus ab der Pubertät, persönliches Profil der Fruchtbarkeitszeichen, Zeitpunkt des Eisprungs, voraussichtliches Datum der nächsten Periode, Stimmungs- und Befindlichkeitsschwankungen im Zusammenhang mit hormonellen Veränderungen, Auswirkungen bestimmter Ereignisse auf den Zyklusverlauf, mögliche Anomalien, ...).

### Wie ich mich beobachte:

Was ich an der Vulva spüre, ohne hinzusehen (GEFÜHL): Bei alltäglichen Aktivitäten (Gehen, Treppensteigen, ...) oder durch wiederholtes Anspannen/Lösen des Beckenbodens (Kegelübung).

Was ich sehe (BEOBACHTUNG): Was aus der Vulva austritt, auf der Unterwäsche, auf der Toilette, auf dem Toilettenpapier (das ich zusammenfallen/auseinanderfallen kann, um die Elastizität eines eventuellen Ausflusses zu beurteilen). **Nichts im Inneren der Scheide suchen.**

Achtung: Bei abnormalem (schmutzigem oder übel riechendem) Ausfluß und/oder Schmerzen, Juckreiz, kleinen Wunden in der Nähe der Vulva usw. sollte ein Arzt aufgesucht werden, um eine (sexuell übertragbare oder andere) Infektion nicht zu übersehen, die sehr schnell behandelt werden muß.

### Was ich notiere:

**Tagesbeobachtungen:** Am **ABEND** das **fruchtbarste Zeichen des Tages aufzeichnen** (GEFÜHL und BEOBACHTUNG).

Am Tag der Periode **Neuer Zyklus** beginnen wählen, ansonsten den laufenden Zyklus fortsetzen.

Unter den möglichen Anmerkungen sind #1 und #2 zwei Arten von Ereignissen Ihrer Wahl, die immer gleich sind, und → steht für ungewöhnliche Reisen oder Zeiten (Zeitverschiebung oder spätes Zubettgehen am Vorabend, Nachtarbeit, unterbrochene Nacht, ...). Es ist auch möglich, die Basaltemperatur zu notieren (jeden Tag zur gleichen Zeit vor dem Aufstehen gemessen), um zu beobachten, wie sie in der 2. Zyklushälfte ansteigt.

### Zusammenfassung des Zyklus:

Der Tab **Zyklen** faßt den Zyklus in einer Tabelle zusammen, wobei standardmäßig Farben hinzugefügt werden, die jedoch **NICHT** den fruchtbaren oder unfruchtbaren Perioden des Zyklus entsprechen.

Durch Antippen einer Zeile kann eine Anmerkung erneut gelesen oder der Zyklus mit Hilfe Ihrer Betreuerin manuell interpretiert werden (siehe nächste Seite: **Erweiterte Anleitung** § 4).

### Aufbewahrung von Angaben:

Die Daten befinden sich nur auf Ihrem Gerät (**Handy verloren = Daten verloren**).

Tipp: **Zyklen** regelmäßig **als PDF exportieren** (Knopf ) , um sie auf einem Computer zu archivieren (nützlich für später oder einen Arztbesuch), auszudrucken oder der Betreuerin zuzuschicken.

**NUTZUNGSBEDINGUNGEN:** Ich habe die obigen Punkte gelesen und verstehe, daß **diese App mir** helfen wird, meine täglichen Beobachtungen während der Menstruationszyklen aufzuzeichnen, daß sie aber **keinesfalls ausreichen kann, um eine Schwangerschaft zu verhindern** (oder zu fördern). Ich verstehe, daß ich, wenn dies mein Ziel ist, unbedingt eine **gründliche Ausbildung bei einer** auf natürliche Methoden der Geburtenkontrolle **spezialisierten Kursleiterin** absolvieren müßte.