



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.
















1- Wissenschaftliche Grundlagen

Die hier vorgeschlagene Selbstbeobachtung steht in Zusammenhang mit der Sekretion von Schleim (auch Zervixschleim genannt), der vom Gebärmutterhals produziert wird und zur Vulva fließt. Seine Eigenschaften während des Zyklus wurden 1953 von Dr.med. John Billings (australischer Arzt und Pionier der Selbstbeobachtungsmethoden (BOM)) entdeckt und in seinem Auftrag von dem Ärzteteam John Billings, Evelyn Billings, Prof. Erik Odeblad (Professor für medizinische Biophysik an der Umea University, Schweden) und Prof. James B. Brown (Professor für Endokrinologie, Neuseeland) wissenschaftlich erforscht.





Es wird empfohlen, NIEMALS nach diesem Schleim in der Scheide zu suchen, da dies u.a. die Empfindung verfälschen würde. Um die verschiedenen Phasen des Zyklus oder den Höhepunkt zuverlässig zu erkennen, ist das GEFÜHL AN DER VULVA WICHTIGER ALS DAS BEOBACHTEN.

2- Die Beobachtung des Zervixschleims verstehen

| | | | |
|--|--|---|---|
| 1 | Kein Schleim beobachtet |   | |
| 2 | Undurchsichtig weiß oder gelb; dickflüssig, teigig oder klumpig; klebrig (nicht dehnbar) |   | Zervixschleim vom nicht-östrogenen Typ. |
| 3 | Teilweise undurchsichtig und durchsichtig; etwas dehnbar |   | Zervixschleim vom Zwischentyp, weder eindeutig opak-klebrig noch eindeutig östrogenartig. Meistens handelt es sich um eine beginnende Veränderung während eines Östrogenschubs, kann aber auch von Anfang an ohne weitere Beobachtung auftreten. |
| 4 | Wolkig (weiß) bis durchsichtig; elastisch |   | Östrogenartiger Zervixschleim, der teilweise weiß sein kann (weiß gemischt mit durchsichtig). Eindeutig elastisch. |
| 5 | Durchsichtig; fadenziehend (≈ Eiweiß) oder sehr dünnflüssig (≈ Wasser) |   | Fließender, völlig durchsichtiger Zervixschleim, der sogar wie ein Wasserband an der Vulva herunterlaufen kann. |
| 6 | Getrocknete Ablagerung, weiß oder gelb |   | Trockene Ablagerung in der Unterwäsche, in großen oder kleinen Mengen. Kann einfacher vaginaler Ausfluß sein, aber auch getrockneter Zervixschleim, weshalb er standardmäßig als beobachteter Zervixschleim betrachtet wird, bis nach einem Gespräch mit der Betreuerin eventuell das Gegenteil bewiesen wird (Anm.: Die Unterscheidung zwischen den beiden ist schwierig). |
| Die Zervixschleimarten 3 bis 5 (oder sogar 6) deuten auf eine dominante (beginnende oder etablierte) Östrogenprägung hin: <ul style="list-style-type: none"> • präovulatorischer Östrogenschub, mit oder ohne Anstieg zum Eisprung • Episode der Östrogendominanz postovulatorisch (manchmal in der Mitte oder am Ende der Lutealphase beobachtet) | | | |
| 7 | Sonstige Beobachtung |  | Bei Zweifeln an der Beobachtung oder bei jeder ungewöhnlichen Beobachtung, die etwas anderes als Zervixschleim sein könnten oder sogar Ausdruck einer (sexuell übertragbaren oder nicht übertragbaren) Infektion sein könnte. |

3- Tab Zyklen (Übersichtstabelle, Zusammenfassung des Zyklus)






Die Farben in der 3. Spalte (nach dem Datum), die je nach der gewählten Kombination Gefühl an der Vulva + Beobachtung des Zervixschleims automatisch sind, werden **standardmäßig** angewendet, **bis Sie Ihre manuelle Zyklusinterpretation durchführen** (siehe § 4):

- ☞ Standardmäßig **BLAU** (Wasserfarbe)  = jegliches *Vorhandensein von Feuchtigkeit* (in GEFÜHL oder BEOBACHTUNG)
- ☞ Standardmäßig **GELB** (sandfarben)  = *Trocken + Schleim vom nicht-östrogenen Typ (undurchsichtig, nicht dehnbar)*
- ☞ Standardmäßig **BRAUN** (Erdfarbe)  = *Trocken + kein sichtbarer Schleim*
- ☞ Standardmäßig **FARBLOS** = andere Situationen
- ☞ **mit einem «?»** = Gefühl oder Beobachtung "Andere"
- ☞ **DUNKEL ROT**  = deutliche Blutung (Periode oder andere)
- ☞ **ROT** = weniger starke Blutung (Beginn/Ende der Periode; andere)
- ☞ **HELLROT** = Blutspuren, rot oder braun

N.B. Jedes Vorhandensein von Blut gibt der Farbe ROT automatisch Vorrang.

4- Funktion Zyklusanalyse

Die Spalte **ANALYSE**, ein automatisches Duplikat der Spalte **FARBE**, ermöglicht die manuelle Interpretation des Zyklus durch Anklicken eines oder mehrerer zu bearbeitender Kästchen. **Fakultativ**, dem Ermessen der Betreuerin überlassen oder für fortgeschrittene Nutzerinnen.

- **Blüte**  : Tag, der als "Höhepunkt" bezeichnet wird = Höchststand der Fruchtbarkeit = letzter Tag der Gleitfeuchtigkeit in der fruchtbaren Phase = unmittelbarer bevorstehender Eisprung. Wird nachträglich am Folgetag erkannt.
- **1, 2, 3**: Tage nach dem Höhepunkt (oder nach einer Episode, in der sich das GMU verändert hat)
- **Schraffur**:  unfruchtbare Perioden (präovulatorisches GMU; unfruchtbare Periode der Lutealphase)
- **BLAU**  : typisches Gefühl und Beobachtung eines Östrogenschubs, der zu einem Höhepunkt führt oder nicht.
- **GELB**  : *Trocken + undurchsichtig, nicht elastisch* **oder eine andere Situation, die auf ein unfruchtbares Profil vom sekretorischen Typ hindeutet** (siehe "Sonderfälle").
- **BRAUN**  : *Trocken + kein sichtbarer Zervixschleim* **oder andere Situationen, die auf ein unfruchtbares Profil vom nicht sekretorischen Typ hindeuten**

SONDERFÄLLE:

Viele farblose Kästchen, weil die Nutzerin die Gefühle nie erkennen kann (Gefühl "*Nicht wahrgenommen*").

Wenn sie sich dank der sehr charakteristischen und klaren Sekretionsprofile leicht orientieren kann, könnte sie die Kästchen allein nach dem Zervixschleim einfärben, indem sie von der Gefühl absieht (und trotzdem weiter übt, sie zu spüren): **BLAU** für östrogenbedingte Schleimschübe (*dehnbar bis fadenziehend*), **GELB** für nicht östrogenbedingten Zervixschleim (*undurchsichtig, nicht dehnbar*) und **BRAUN** für keinen Zervixschleim.




Kästchen mit einem "?", weil die Benutzerin "*Anderer*" (Gefühl oder Beobachtung) eingetragen hat. Der Austausch* mit der Betreuerin wird die Art dieser "anderen" Situation klären und das Kästchen entsprechend einfärben.

*N.B. Ähnlich wie bei "*getrockneter Ablagerung*", um zwischen *Vaginalsekret* und *Zervixschleimsekreten* verschiedener Art zu unterscheiden.

Präovulatorisches GMU und Schraffur: Fortgeschrittene Selbstbeobachterinnen können ihr Profil erkennen.

Zur Erinnerung: GMU = **Grundmuster der Unfruchtbarkeit** = Tag für Tag unveränderliche Sequenz vor dem Eisprung (Gefühl und Aussehen bleiben gleich und zeugen von der Inaktivität des Gebärmutterhalses).

Es kann von folgendem Typ sein:

- Nicht sekretorisches GMU: **trocken + kein Zervixschleim** (braune Kästchen: zu schraffieren )
- Sekretorisches GMU: **trocken + undurchsichtiger Zervixschleim** (gelbe Kästchen: zu schraffieren) **oder feuchtes Gefühl + undurchsichtiger Zervixschleim** (standardmäßig blaue Kästchen wegen der Feuchtigkeit, die gelb gefärbt und schraffiert werden können ).
- Hinweis: Fall von trockenem GMU + getrockneter Ablagerung (farblose Kästchen):
 - a) Die getrocknete Ablagerung wird eindeutig identifiziert als:
 - getrockneter Zervixschleim : farblose Kästchen, gelb zu färben und zu schraffieren.
 - getrockneter vaginaler Ausfluß (ohne Zervixschleim): farblose Kästchen, braun zu färben und zu schraffieren.
 - b) Die Ablagerung wird nicht eindeutig identifiziert: Kästchen farblos zu lassen und zu schraffieren. 

5- Tab Überblick

Hier werden die Spalten "**ANALYSE**" für jeden Zyklus zusammengefaßt. Durch Antippen der Zyklusnummer erscheint die Tabelle **Zusammenfassung**, die bei Bedarf (erneut) analysiert werden kann.

Mit dem Knopf **Auf vorherigen Zyklus übertragen** kann die versehentliche Erstellung eines neuen Zyklus rückgängig gemacht werden, z.B. wenn eine Blutung mit der Menstruation verwechselt wurde.
