



Hallo, Baby!

Schnell und gezielt
schwanger werden



WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Inhaltsverzeichnis

Hi Ladies!	3
Unser Zyklus	4
Der Zervixschleim	6
Deine Temperatur messen	8
Deine 1. höhere Messung erkennen	10
Exkurs: Störfaktoren	12
Zyklustools	14
Fertilität steigern und Risiken meiden	16
Verhütung in der Stillzeit	18
Impressum	20

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Hi Ladies!

Ich freue mich riesig, dass Ihr Euch für diesen Ratgeber entschieden habt. Ihr erfahrt darin alles was Ihr wissen müsst, um schneller schwanger zu werden.

Dabei ist es mir wichtig, Euch einen einfachen und praktikablen Weg aufzuzeigen bzw. sogar zwei.

Ihr lernt hier die Grundlagen der NFP (Natürliche Familienplanung kennen). Diese helfen euch, die Vorgänge in eurem Körper besser zu verstehen und einzuordnen.

Hierfür stelle ich euch in diesem Ratgeber einige Tools vor.

Solltet Ihr nach dem Lesen noch Fragen haben, dann könnt Ihr Euch zu meinem kostenlosen **Support Chat** anmelden.

Viel Freude beim Lesen und Erlernen der Methode!
Elisa



Unser Zyklus

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Der Eisprung findet immer am 14. Zyklustag statt? Öhm, nö. So viel wisst Ihr wahrscheinlich bereits. Der Eisprung variiert stattdessen von Frau zu Frau und von Zyklus zu Zyklus, daher ist es auch so wichtig ihn zuverlässig und möglichst in Echtzeit bestimmen zu können. Dafür solltet Ihr Euch zunächst mit den Grundlagen unseres Zyklus vertraut machen.

Die Grundlagen

Die Eizelle ist pro Zyklus nur 12 bis 18 Stunden befruchtungsfähig. Hinzu kommen etwa 5 weitere fruchtbare Tage, an denen Spermien im Optimalfall im weiblichen Körper überleben können. Daher geht man von maximal 6 fruchtbaren Tagen pro Zyklus aus. Diese kannst Du am besten mithilfe von NFP bestimmen. Wie genau das funktioniert, lernst Du in diesem Ratgeber.



WAS IST NFP?

NFP bedeutet natürliche Familienplanung und ist der Oberbegriff für alle natürlichen Verhütungs- und Schwangerschaftsplanungsmethoden. Als sicherste und zuverlässigste gilt dabei die symptothermale Methode, die eine Kombination aus Temperatur- und Zervixschleimbeobachtung ist und die ich Euch in diesem Ratgeber vorstelle.

Die Zyklusphasen

Unser Zyklus besteht aus zwei Hälften: Während die erste, die Eireifungs- oder Follikelphase in ihrer Länge variiert, ist die zweite Phase nach dem Eisprung (Gelbkörper- oder Lutealphase) relativ konstant und beträgt 10 bis 16 Tage. Bedingt durch die erste, variable Phase variiert auch unser Eisprung und findet nicht immer am 14. Zyklustag statt! Wann genau er stattfindet können wir nicht voraussagen. Wir wissen nur gewiss: 10 bis 16 Tage nach dem Eisprung kommt die Periode.

Der Zervixschleim

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Das (individuelle) Muster des Zervixschleims

Der Zervixschleim folgt innerhalb eines Zyklus in der Regel einem groben Muster:

1. kein Zervixschleim
2. klebriger, cremiger Zervixschleim
3. wässriger, eiweißartiger Zervixschleim
4. klebriger, cremiger Zervixschleim
5. kein Zervixschleim

Das ganze lässt sich auch in Bildern darstellen:

				
kein Zervixschleim	klebriger, cremiger Zervixschleim	wässriger, eiweißartiger Zervixschleim	klebriger, cremiger Zervixschleim	kein Zervixschleim

Ganz wichtig: Jede Frau hat ihr eigenes Schleimmuster, es ist also völlig ok, wenn Du nie die höchste Ausprägung „eiweißartig“ feststellst.

Bei einigen Frauen entwickelt sich der Zervixschleim ganz klassisch von trocken zu feucht über klumpig bis hin zu eiweißartig und glasig, bei anderen wechselt er von nichts direkt auf wässrig, wiederum einige Frauen haben ständig ein feuchtes Gefühl und/oder Zervixschleim der gleichen Kategorie. Wichtig ist, konsequent täglich das zu notieren, was tatsächlich gesehen und gefühlt wird und sich nicht „besseren“ Schleim einzureden.

Deine Temperatur messen

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Das richtige Thermometer

Da es bei der sympto-thermalen Methode auf wenige Zehntel Grad Celsius ankommt, sind zwei Nachkommastellen absolute Voraussetzung! Mit nur einer Nachkommastelle könnte man nämlich annehmen, dass zum Beispiel zwischen 36,6 und 36,8 Grad 0,2 Grad Unterschied liegen. Was aber, wenn die Werte eigentlich 36,65 und 36,80 Grad betragen? Dann sind es nur 0,15 Grad Unterschied und somit zu wenig, um einen Eisprung nachzuweisen.



THERMOMETER: WHO IS WHO

Es gibt fünf verschiedene Thermometer-Gruppen, die bei NFP in Frage kommen: Analoge Basalthermometer mit einer Messflüssigkeit, digitale Basalthermometer mit einem Display sowie Bluetooth-Thermometer, die Deine Temperatur automatisch an eine App übertragen. Darüber hinaus gibt es noch Sensoren, die vaginal getragen werden, sowie Zykluscomputer, die einen integrierten Messsensor haben. Je nach Wahl Deines Thermometers musst Du unterschiedliche Messbedingungen beachten, zu denen ich noch komme.

So misst Du Deine Temperatur

Idealerweise beginnst Du am 1. Zyklustag damit, täglich morgens vor dem Aufstehen Deine Basaltemperatur zu messen. Das Regelwerk erfordert das sofortige Messen nach dem Aufwachen. Wenn Du allerdings zum Typ „Snooze“ zählst, kannst Du das so beibehalten - allerdings solltest Du dann täglich (!) erst nach dem dösen messen, damit in sich vergleichbare Werte entstehen.

In der Praxis wirst Du erst am 2. Zyklustag mit der Messung starten können, denn die Periode trudelt meist erst im Laufe des Tages oder am Abend ein. Das ist überhaupt kein Problem. Wichtig ist den 1. Zyklustag auch ohne Messung als 1. Zyklustag zu vermerken. Und nicht vergessen: Schmierblutungen zählen zum vorherigen Zyklus, der neue startet erst mit frischem Blut in gewohnter Stärke.

Deine 1. höhere Messung erkennen

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Im vorigen Kapitel hast Du gelernt, wie Du Deine Temperatur richtig misst. Um mithilfe der symptomthermalen Methode zu verhüten, müsstest Du diese nun noch auswerten. Da es in diesem Ratgeber aber um Deinen Kinderwunsch geht, konzentriere ich mich auf das Wichtigste: Die 1. höhere Messung erkennen und den Befruchtungszeitpunkt optimal eingrenzen können. Solltest Du zu einem späteren Zeitpunkt mithilfe von NFP zuverlässig verhüten wollen, musst Du Dir weitere Regeln aneignen.

Die 1. höhere Messung

Um Deinen Eisprung zu bestimmen beziehungsweise seinen Zeitpunkt einzugrenzen, suchen wir zunächst nach der 1. höheren Messung. Dazu benötigst Du mindestens 6 Temperaturwerte aus der Tiefphase, auf die unmittelbar und erstmalig ein höherer Wert folgt. Dieser Wert wird als 1. höhere Messung bezeichnet (1. hM).



Die 1. höhere Messung muss nur über 6 niedrigeren Werten liegen, sie muss nicht 0,2 Grad höher als sie sein. Die 6 niedrigen Werte dürfen außerdem durch ausgeklammerte Werte unterbrochen sein, was ich damit meine erfährst Du im Kapitel Störfaktoren.

Die 1. höhere Messung reicht jedoch nicht aus, um einen Eisprung eindeutig nachzuweisen. Daher müssen wir diese Messung noch mithilfe der 3-über-6-Regel verifizieren.

Exkurs: Störfaktoren

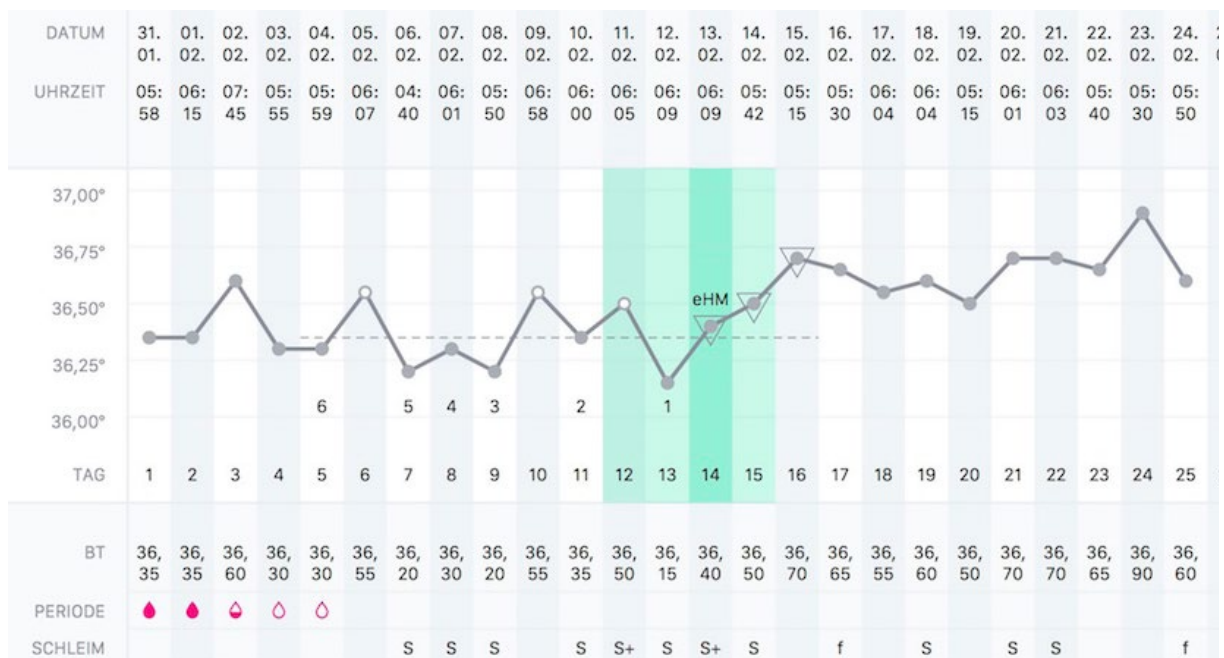
WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

So gehst Du richtig vor

Sollte bei Dir nach den genannten Kriterien ein Störfaktor vorliegen, Deine Temperatur also außerhalb der Schwankungsbreite ungewöhnlich hoch sein, klammerst Du diesen Temperaturwert aus. Er wird dann nicht mit in die Auswertung einbezogen. Da jede Frau wie erwähnt unterschiedlich auf mögliche Störungen reagiert, kann leider nicht pauschalisiert werden, wann ein Wert geklammert wird und wann nicht. Grundsätzlich muss also jede Frau zunächst herausfinden, welcher Faktor bei ihr einen ungewöhnlich hohen Temperaturwert verursacht. Das ist gerade am Anfang schwierig und sollte immer erst rückblickend passieren.

In der Praxis erlebe ich immer wieder, dass zu viel geklammert wird. Dabei ist es wichtig, sich seine Kurve nicht „schön zu klammern“, also nicht beliebig (zu viele) Werte auszuklammern, nur um eine auswertbare Kurve zu erhalten. Hier besteht die Gefahr einer falschen Auswertung, wie folgendes Beispiel einer Leserin zeigt:



Sie hat drei Werte ausgeklammert (Zyklustag 6, 10 und 12). Allerdings ist keiner der ausgeklammerten Werte ungewöhnlich hoch. Auf Nachfrage konnte sie Zyklustag 6 einen konkreten Störfaktor zuordnen, die an-

Zyklustools

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten



Ava

Wer keine Lust auf klassische NFP hat, dem empfehle ich [Ava*](#). Dieses moderne Tool ist super einfach im Handling und gleichzeitig sehr präzise.

Ava wird nachts am Handgelenk getragen und trackt neun verschiedene Parameter, die am nächsten Morgen in der dazugehörigen App ausgelesen werden. Ava grenzt Eure fruchtbaren Tage mit einer Genauigkeit von 89 Prozent auf durchschnittlich 5,3 pro Zyklus ein. Das Besondere dabei: Ava misst in Echtzeit, sprich erkennt rechtzeitig die Anzeichen dafür, dass der Eisprung bevor steht, was bei der Temperaturmessmethode nicht der Fall ist. Hier wissen wir mithilfe der Auswertung nur, wann der Eisprung vorüber ist, aber nie genau, wann er kommt.

Wer Ava kauft, kann aus verschiedenen Paketen wählen (Basic, Plus und Premium). Beim Plus- und Premium-Paket erfolgt eine volle Kaufpreiserstattung, wenn die Nutzerin nicht innerhalb von 6 bzw. 12 Monaten schwanger wird. Mehr Infos zu den Paketen in diesem [Artikel](#).

Die Testberichte zu Ava findet Ihr [hier](#) und [hier](#).

* Partnerlink: 30 Euro Rabatt mit dem Code WATL2022

Fertilität steigern und Risiken meiden

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten



UNFRUCHTBAR NACH DER PILLE?

Die Pille spielt ebenfalls eine Rolle bei der Fertilität, denn nach dem Absetzen kommt es bei vielen Frauen zunächst zu unregelmäßigen Zyklen, was den Eintritt einer Schwangerschaft erschwert. Doch nach 12 Monaten haben 75 Prozent der Frauen, die abgesetzt haben, wieder einen regelmäßigen Zyklus mit Eisprüngen.

Fehlgeburten

Viele Frauen sind von Fehlgeburten betroffen, die medizinischen Gründe sind bis heute nicht vollständig geklärt. Dennoch konnte unter anderem Untergewicht als Risikofaktor ermittelt werden. Die folgenden Faktoren verringern das Risiko einer Fehlgeburt hingegen deutlich:

- täglicher Verzehr von Obst und Gemüse
- Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen (vor allem Eisen und Folsäure)
- täglicher Verzehr von zwei bis drei Stückchen Schokolade

Frühgeburten

Ein Baby gilt als zu früh geboren, wenn es vor der 38. Schwangerschaftswoche auf die Welt kommt. Das Basisrisiko für eine Frühgeburt, dem jede Erstgebärende ausgesetzt ist, beträgt 7,5 Prozent. Altersbedingt erhöht es sich auf 9,4 Prozent (ab 35 Jahren). Doch nun kommts: Rauchen erhöht das Risiko einer Frühgeburt auf satte 21 Prozent! Dabei wird von 10 Zigaretten oder mehr pro Tag ausgegangen. Hier daher noch mal die Empfehlung, auf Nikotin schon vor der Schwangerschaft zu verzichten.

Weitere Faktoren haben ebenfalls Einfluss auf Frühgeburten:

Verhütung in der Stillzeit

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Sonderregeln: Temperaturauswertung

Auch für die Auswertung der Temperatur ergibt sich in der Stillzeit eine Besonderheit:

- Nach der 1. höheren Messung muss eine 4. höhere Messung abgewartet werden, die jedoch nicht unbedingt 0,2 Grad über dem Ausgangswert liegen muss (also quasi eine 4-über-6-Regel)
- Wie üblich erfolgt die Temperaturauswertung in doppelter Kontrolle mit der Zervixschleimbeobachtung (allerdings nach den oben genannten Sonderregeln für die Stillzeit)
- Die unfruchtbare Zeit beginnt wie üblich dann, wenn die letzte der beiden Auswertungen abgeschlossen ist

Sobald ein Zyklus nach den oben genannten Sonderregeln erfolgreich ausgewertet wurde, kann mit den gewöhnlichen Regeln der symptomalen Methode fortgefahren werden, auch wenn weiter gestillt wird.



NOCH FRAGEN?

Sollten noch Fragen offen geblieben sein oder du Hilfe beim Auswerten deiner Zykluskurven brauchst, dann melde dich für meinen kostenlosen [Support Chat](#) an.

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Impressum

Design:

Cover: nicolegebel.com

Layout: lurakoelndesigns.de

Haftungsausschluss:

Die Informationen in diesem Ratgeber sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, haben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie können lediglich als Information und nicht als medizinischer Rat dienen, ersetzen somit auch nicht das Gespräch mit einem approbierten Arzt. Ich übernehme keine Garantie für die Wirkung der symptothermalen Methode und der hier vorgestellten Zyklustools sowie für das Eintreten und/oder Verhindern einer Schwangerschaft.

Copyright:

Diese Datei ist urheberrechtlich geschützt. Die Verbreitung, Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte ist untersagt.

Impressum:

Elisa Offhauß, Webergasse 29, 99084 Erfurt

hello@wearetheladies.de