



## Vorbereitungen: Wissen um natürliche Verhütung und Verhütungscomputer

### Informationen über Zyklusbeobachtung

- Im Internet
  - [verhuetungscomputer.net](http://verhuetungscomputer.net) (Link)
  - [welche-verhuetungsmethode.de](http://welche-verhuetungsmethode.de) (Link)
  - [pro familia](http://pro familia) (Link)
- Durch Bücher
  - Arbeitsgruppe NFP. *Natürlich und Sicher. Das Praxisbuch*. Trias Verlag.
- [Infos zum Pearl Index finden Sie hier](#) (Link)
- [Infos zum Zyklus finden Sie hier](#) (LINK)
- [Infos zur Zyklusbeobachtung mit sensiplan finden Sie hier](#) (LINK)

### Welche Formen der Zyklusbeobachtung kommen für mich in Frage?

- Symptothermale Beobachtung
  - Informationen zum Thema [symptothermale Beobachtung](#) (LINK)
- LH Wert (Ovulationstests)
  - Informationen zum Thema [LH Wert](#) (LINK)
- Zervixschleimbeobachtung (komplexes Regelwerk, benötigt Übung)
  - Informationen zum Thema [Zervixschleimbeobachtung](#) (LINK)
- Temperaturbeobachtung ohne weiteres Merkmal (etwas höherer Pearl Index)
  - Informationen zum Thema [reine Temperaturbeobachtung](#) (LINK)

### Welcher Zykluscomputer passt zu mir?

- Passt das Gerät zu meinem Lebensstil?
  - Wichtig! Passt das Gerät zu ihrem Zyklus (Länge, Schwankungen)?
  - Können Sie die Mess-Zeiträume/Schlafmenge vor der Messung einhalten?
- Wird das Gerät in unabhängiger Fachliteratur empfohlen?
- Sind hohe Folgekosten (durch Teststäbchen) ein Problem?

### Fachliteratur

Sie oder Ihr Arzt möchten wissen, auf welche Fachliteratur sich bezogen wird? In diesen Büchern finden Sie Detailinfos:

Raith-Paula, Frank-Hermann, Freundl, Strowitzki. *Natürliche Familienplanung heute. Modernes Zykluswissen für Beratung und Anwendung*. 5. Auflage. Springer Medizin. Heidelberg, 2013.

Gnoth, Mallmann. *Perikonzeptionelle Frauenheilkunde. Fertilitätserhalt, Prävention und Management von Schwangerschaftsrisiken*. Springer Medizin. Heidelberg, 2014.

Peter Andreas Kern. [Sicherheit und Akzeptanz der Zykluscomputer und der symptothermalen Methode. Dissertation](#). Medizinische Fakultät der Heinrich Heine-Universität Düsseldorf. 2003.