

Inhalt	Seite
Über dieses Heft	4
1. Kapitel	7

- Schleimbeobachtung und Temperaturmessung
- Anlegen und Führen eines Zyklusblattes

Impulse	8
Auf einen Blick	9
Training	12

2. Kapitel	21
------------------	----

- Auswertung der Schleimbeobachtungen und der Temperaturmessungen
- Bestimmung der unfruchtbaren Zeit nach dem Eisprung

Impulse	22
Auf einen Blick	24
Training	28

3. Kapitel	39
------------------	----

- Bestimmung der unfruchtbaren Zeit am Zyklusanfang
- Selbstuntersuchung des Gebärmutterhalses

Auf einen Blick	40
Training	47

4. Kapitel	55
------------------	----

- Kinderwunsch und größte Empfängniswahrscheinlichkeit
- Feststellen einer Schwangerschaft
- Verschiedene Zyklusformen

Impulse	56
Auf einen Blick	58
Training	60

Anhang	71
Training zur NFP-Methodik	72
Training zu NFP nach Absetzen der Pille	80
Training zu NFP in der Stillzeit	86
Training zu NFP in den Wechseljahren	92

Lösungsteil	95
Zyklusblätter für die Normalsituation und Stillzeit	175