

Inhalt

Vorwort zur neuen Auflage 2013	7
Vorwort unter besonderer Berücksichtigung der medizinisch-gynäkologischen Aspekte, Dr. med. Rudolf Ehmann	
Widmung an meine Frau Margareta Rötzer	10
Tab. 1: Eintragen der Regelblutung	12
Tab. 1.1: Beobachtungen nach der Menstruation	14
Tab. 2: Aufwachtemperatur	
(unfruchtbare Tage zu Beginn des Zyklus für die Anfängerin)	18
Tab. 3: Zervixschleim an den fruchtbaren Tagen	22
Tab. 4: Anstieg der Aufwachtemperatur	28
Tab. 5: Sicher unfruchtbare Tage	30
Tab. 6: Aufwachtemperatur bis zur nächsten Menstruation	32
Tab. 7: Schwankungsform des Zyklus	
(unfruchtbare Tage zu Beginn des Zyklus nach mehr Erfahrung)	34
Tab. 8: Abgekürztes und vereinfachtes Verfahren	40
Tab. 8.1/8.2/8.3: Sonderfälle	42
Tab. 8.4: Zwischenblutung	44
Der „Regelmonat“ – Der Zyklus	46
Fragen um die Zervixschleimbeobachtung	55
Tab. 9: Vorzeitiger Temperaturanstieg	58
Tab. 10: Ausbleibender Temperaturanstieg nach der Zervix-Schleim-Phase	59
Tab. 11: Verschiebung des Ovulationstermins	60
Tab. 12: Zyklusverlauf bei Erkrankung	62
Tab. 13: Allgemein tiefere Temperaturlage	64
Tab. 14: Allgemein höhere Temperaturlage	65
Tab. 15: Eintreten einer Schwangerschaft	66

Tab. 16: Zeit nach der Entbindung	
(wenn nicht oder nur teilweise gestillt wird)	68
Tab. 17: Zeit nach der Entbindung	
(wenn voll gestillt wird)	70
Die Wechseljahre (Klimakterium)	75
Tab. 18: Nach Absetzen der „Pille“	80
Selbstuntersuchung des äußeren Muttermundes	82
Tab. 19: Selbstuntersuchung	84
Tab. 19.1: Höhepunkt am Muttermund	96
Unregelmäßiger Zyklus	98
Kinderwunsch und Natürliche Empfängnisregelung	99
Anmerkungen zur Verlässlichkeit und Terminologie	102
NER – der partnerschaftliche Weg	106
Einige Bemerkungen zur Geschichte der NER	108
Schlussbemerkungen	114
Anhang A: Zusammenfassung	116
Anhang ■ Bekleidung und Intimhygiene	
(Beseitigung von „Ausfluss“)	120
Anhang C: Abkürzungen und Symbole	123
Spezielle Literaturhinweise	125
Literaturverzeichnis	126
Personen- und Sachverzeichnis	130
Beratungsdienst für Anfragen	133
Fragebogen	135
Brief an den Arzt	137
Leertabellen	139

Dieses Buch soll bei Ihnen zu Hause immer zur Verfügung sein, damit Sie bei auftretenden Fragen sofort nachlesen können. Überhaupt sollten Sie das Buch immer wieder zur Hand nehmen und einige Seiten darin lesen.