

7 Einführung

- 7 Wie funktioniert Sensiplan?
- 7 Die Basaltemperatur
- 7 Der Zervixschleim
- 8 Der Gebärmutterhals
- 8 Sensiplan – Die symptothermale Methode
- 8 Wie kann Mann/Frau Sensiplan erlernen?
- 8 Über dieses Arbeitsheft

11 Kapitel 1: Körperbeobachtungen

- 13 Selbstbeobachten der Körpersignale und Führen eines Zyklusblatt
- 15 Das Zyklusblatt
- 16 Beobachten des Zervixschleims und Eintragen ins Zyklusblatt
- 17 Messen der Basaltemperatur und Eintragen ins Zyklusblatt
- 17 Wie wird gemessen?
- 17 Was kann die Temperatur stören bzw. beeinflussen?
- 17 Besonderheiten bei Digitalthermometern
 Eintragen der Zervixschleimbeobachtungen
- 18 Training 1
 Eintragen der Temperatur
- 20 Training 2 und Lösung Training 1
- 22 Lösung
 Eintragen von Temperatur und Zervixschleimabkürzungen
- 24 Training 3
- 26 Lösung
 Zervixschleimabkürzungen
- 28 Training 4
- 30 Lösung
 Temperaturmessung
- 33 Training 5: Das Quiz zur Temperaturmessung
- 34 Lösung
- 35 Beobachten des Gebärmutterhalses und Eintragen ins Zyklusblatt
- 35 Beobachten weiterer Zeichen und Eintragen ins Zyklusblatt

37 Kapitel 2: Die unfruchtbare Zeit nach dem Eisprung

- 38 Bestimmen der unfruchtbaren Zeit nach dem Eisprung
- 38 Auswerten der Zervixschleimbeobachtungen
- 38 Auswerten der Gebärmutterhalsbeobachtungen
- 38 Auswerten der Temperaturmessungen
- 39 Bestimmen der unfruchtbaren Zeit nach dem Eisprung
- 39 Eine weitere Möglichkeit
 Bestimmen des Zervixschleimhöhepunkts
- 40 Training 6
- 42 Lösung
 Die unfruchtbare Zeit nach dem Eisprung
- 44 Training 7
- 46 Lösung
- 48 Training 8
- 50 Lösung
- 52 Training 9
- 54 Lösung
- 56 Training 10
- 58 Lösung
- 60 Training 11
- 62 Lösung
- 64 Training 12
- 66 Lösung
- 68 Training 13
- 70 Lösung
- 72 Training 14
- 74 Lösung
- 76 Training 15
- 78 Lösung

| | | |
|-----|---|--|
| 81 | Kapitel 3: Die unfruchtbare Zeit am Zyklusanfang | |
| 82 | Bestimmen der unfruchtbaren Zeit am Zyklusanfang | |
| | Die unfruchtbare Zeit am Zyklusanfang | |
| 84 | Training 16 | |
| 86 | Lösung | |
| 88 | Training 17 | |
| 90 | Lösung | |
| 92 | Training 18 | |
| 94 | Lösung | |
| | Die unfruchtbare Zeit am Zyklusanfang | |
| | und nach dem Eisprung | |
| 96 | Training 19a | |
| 98 | Lösung | |
| 100 | Training 19b | |
| 102 | Lösung | |
| 104 | Training 20 | |
| 106 | Lösung | |
| 108 | Training 21 | |
| 110 | Lösung | |
| 112 | Training 22a | |
| 114 | Lösung | |
| 116 | Training 22b | |
| 118 | Lösung | |
| 121 | Kapitel 4: Zyklusformen und besondere Lebensphasen | |
| 122 | Zyklusformen | |
| 122 | Zyklen mit verkürzter Gelbkörperphase | |
| 122 | Monophasische Zyklen | |
| 123 | Besondere Lebensphasen | |
| 123 | Kinderwunsch | |
| 123 | Nach der Entbindung und in der Stillzeit | |
| 123 | Wechseljahre | |
| 123 | Nach Absetzen hormoneller Verhütungsmethoden | |
| | Monophasischer Zyklus | |
| 124 | Training 23 | |
| 126 | Lösung | |
| | Verlängerte erste Zyklusphase | |
| 128 | Training 24 | |
| 130 | Lösung | |
| | Verkürzte zweite Zyklusphase | |
| 132 | Training 25 | |
| 134 | Lösung | |
| | Kinderwunsch | |
| 136 | Training 26a | |
| 138 | Lösung | |
| 140 | Training 26b | |
| 142 | Lösung | |
| | Stillzeit | |
| 144 | Training 27 | |
| 146 | Lösung | |
| | Wechseljahre | |
| 148 | Training 28 | |
| 150 | Lösung | |
| | Absetzen von hormonellen Verhütungsmethoden | |
| 152 | Training 29a | |
| 154 | Lösung | |
| 156 | Training 29b | |
| 158 | Lösung | |
| | Zum Abschluss – Gewusst wie! | |
| 160 | Training 30 | |
| 162 | Lösung | |
| 164 | Zusätzliche Lösungen zu Kapitel 2 | |
| 164 | Training 8 bis 15 | |