

## 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