



Thermometerspitze

Rotes oder rot blinkendes Licht

Grünes Licht

Anzeige

Lautsprecher zur telefonischen Übertragung (auf der Rückseite)

Schwarzer Knopf zum Zugriff auf die Hilfsfunktionen

Roter Knopf (Menstruation)

Batteriefach (auf der Rückseite)

**BIOSELF**

**BIOSELF**

Mit **BIOSELF®** wählen Sie eine natürliche Methode der Geburtenkontrolle, denn **BIOSELF®** verbindet die Temperaturmethode mit der Kalendermethode (Knauss-Ogino-Methode) und zeigt Ihnen zu jedem Zeitpunkt Ihres Zyklus die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage an.

Auch wenn die Anwendung des **BIOSELF®** sehr einfach ist, **SOLLTEN** Sie unbedingt vorher die vorliegende Broschüre aufmerksam durchlesen, um zu verstehen, was der **BIOSELF®** ist, wie er funktioniert und wie Sie ihn anwenden.

### **VORSICHT :**

♦ **BIOSELF® ist für Frauen** mit einem Menstruationszyklus von 19 bis 39 Tagen bestimmt. (Die Zyklusdauer wird vom ersten Tag der Menstruation bis zum letzten Tag, vor Beginn der nächsten Regel berechnet).

♦ **Sie dürfen BIOSELF® nicht anwenden**, wenn Sie stillen, unter Hormonbehandlung stehen (z. B. Antibabypille) oder wenn Sie Symptome für das Einsetzen der Wechseljahre festgestellt haben.

♦ **Bei Verwendung eines hormonalen Verhütungsmittels** (z. B. Antibabypille) sowie kurz nach einer Geburt oder nach der Stillenzeit müssen Sie mindestens zwei aufeinanderfolgende natürliche Zyklen abwarten, bevor Sie mit der Anwendung des **BIOSELF®** beginnen können.

**BIOSELF®** muss entsprechend der vorliegenden Bedienungsanweisung verwendet werden. Wenn Sie beschließen, **BIOSELF®** als Hilfe bei der Empfängnisverhütung anzuwenden und während der fruchtbaren roten Tage ein Verhütungsmittel benutzen (z. B. Kondome), das Schwangerschaftsrisiko von der Zuverlässigkeit Ihrer Verhütungsmethode abhängig. Keine Verhütungsmethode kann mit 100 % iger Sicherheit eine Schwangerschaft ausschließen.

♦ **BIOSELF® bietet keinen Schutz** gegen Krankheiten, die durch Geschlechtskontakt übertragen werden (AIDS, usw.).

# INHALTSVERZEICHNIS

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| <b>BIOSELF®: IHRE PERSÖNLICHE METHODE DER GEBURTSKONTROLLE</b> | Was ist <b>BIOSELF®</b> und wie funktioniert es?              | <b>4</b>  |
| <b>BIOSELF® KENNELERNEN</b>                                    | Woraus besteht das <b>BIOSELF®</b> -Gerät?                    | <b>6</b>  |
| <b>VORBEREITUNG DES <b>BIOSELF®</b></b>                        | Einsetzen der Batterien                                       | <b>10</b> |
| <b>ANWENDUNG DES <b>BIOSELF®</b>-GERÄTES</b>                   | Bedienungsanweisung Schritt für Schritt                       | <b>11</b> |
| <b>ANGEZEIGTE SYMBOLE</b>                                      | Bedeutung der Symbole   | <b>16</b> |
| <b>HILFSMENÜS DES <b>BIOSELF®</b></b>                          | Abfrage Ihres <b>BIOSELF®</b> -Speichers                      | <b>18</b> |
|  | <b>Ausdrucken Ihrer Kurve</b>                                 | <b>20</b> |
|  | Weitere Menüs   | <b>23</b> |
| <b>WICHTIGE HINWEISE</b>                                       |   | <b>25</b> |
| <b>WARTUNG DES <b>BIOSELF®</b></b>                             | Wartungshinweise  | <b>26</b> |
| <b>GARANTIEBEDINGUNGEN</b>                                     |   | <b>28</b> |
| <b>ANTWORTEN AUF IHRE FRAGEN</b>                               | Antworten auf einige Fragen zur Anwendung des <b>BIOSELF®</b> | <b>30</b> |
| <b>STICHWORTVERZEICHNIS</b>                                    |   | <b>40</b> |

## BIOSELF: IHRE PERSÖNLICHE METHODE DER FAMILIENPLANUNG

### WAS IST BIOSELF® ?

**BIOSELF®** ist ein kleines elektronisches Gerät, das Ihnen täglich Ihren Fruchtbarkeitszustand anzeigt.

**BIOSELF®** stellt schnell und einfach Ihre Basaltemperatur und Ihre Zykluslänge fest und bestimmt dadurch die fruchtbaren und unfruchtbaren Phasen Ihres Menstruationszyklus.

Wenn Sie sich in der unfruchtbaren Phase Ihres Zyklus befinden, leuchtet ein **«grünes»** Licht auf.

Wenn Sie sich in der fruchtbaren Phase ihres Zyklus befinden, das heißt, wenn eine Schwangerschaft möglich ist, leuchtet ein **«rotes»** Licht auf.

Wenn Sie eine Schwangerschaft planen, berechnet **BIOSELF®** automatisch die fruchtbarste Phase und teilt Ihnen durch ein **«rot blinkendes»** Licht mit, wann Sie die besten Empfängnischancen haben.

Wenn Sie jedoch unter Verwendung einer natürlichen Methode der Familienplanung eine Schwangerschaft nach Möglichkeit vermeiden möchten, zeigt Ihnen **BIOSELF®** die unfruchtbare Phase ihres Zyklus an, indem ein **«grünes»** Licht aufleuchtet. Wenn Sie **BIOSELF®** zur Empfängnisverhütung verwenden, sollten Sie während der **«roten»** und **«rot blinkenden»** Tage auf Geschlechtsverkehr verzichten. Wenn Sie während eines **«roten»** Tages ein Verhütungsmittel verwenden (z. B. Kondome), das Schwangerschaftsrisiko von der Zuverlässigkeit ihrer Verhütungsmethode abhängig.

## WIE FUNKTIONIERT BIOSELF®

**BIOSELF®** verwendet Ihre Basaltemperatur und die Daten Ihrer Regel, um die verschiedenen Phasen Ihres Zyklus zu erkennen. Die Basaltemperatur (**BT**) ist die Temperatur ihres Körpers nach dem Erwachen bei völliger Ruhe. Während des Menstruationszyklus finden hormonale Veränderungen statt, die den verschiedenen Phasen des Zyklus entsprechen und durch ein leichtes Ansteigen oder Absinken der Basaltemperatur gekennzeichnet sind.

Zum Zeitpunkt der Ovulation (Eisprung) steigt die BT durch diese hormonalen Veränderungen um einige Zehntel Grad an. Dieser Temperaturanstieg zeigt an, daß die Ovulation stattgefunden hat (das Ei wurde ausgestoßen). Das Ei hat im Allgemeinen eine Lebensdauer von ein bis zwei Tagen. **BIOSELF®** berücksichtigt bei der Bestimmung der Anzahl der **«roten»** Tage jedes Zyklus sowohl die Lebensdauer des Eis als auch diejenige des Spermatozoiden. Das ist sehr wichtig, wenn man weiß, daß Spermatozoide mehrere Tage lang im Innern der Vagina überleben und das Ei befruchten können.

**BIOSELF®** speichert die Daten Ihrer Zyklen und bewahrt sie auf. Der Speicher enthält die Aufzeichnungen der letzten 360 Tage, so daß bei längerer Anwendung die Berechnungen nach und nach immer personenspezifischer werden.

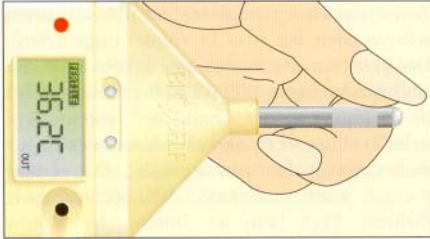
**BIOSELF®** liefert Ihnen jederzeit präzise Angaben über Ihren Zyklus, Sie können ihre Basaltemperaturen per Telefon übermitteln und in Form von Kurven ausdrucken lassen. Diese Kurven können auch für Ihren Frauenarzt wichtig sein.

**BIOSELF®** liefert Ihnen täglich bei sich zu Hause in Ihrer Privatsphäre schnelle Informationen bezüglich Ihrer Basaltemperatur und Ihres Fruchtbarkeitspotentials, so daß Sie Ihre Schwangerschaften in aller Ruhe auf natürliche Weise planen können.

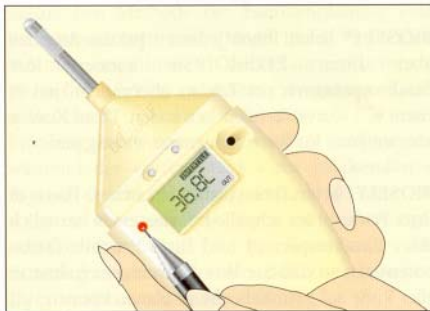
## BIOSELF® KENNENLERNEN

◆ Die **Thermometerspitze** gestattet die tägliche Aufzeichnung Ihrer Temperatur. Mit ihrer Hilfe können Sie auch die Datenanzeige starten, um jederzeit Ihren aktuellen Fruchtbarkeitszustand und Ihre Basaltemperatur abrufen zu können.

Dazu brauchen Sie gleichzeitig auf *die beiden Metallteile zu drücken*, Daraufhin erscheint ein «**rotes**» oder «**grünes**» Licht mit Ihrer Temperatur und dem Signal «**FERTILE**» (fruchtbar) oder «**INFERTILE**» (unfruchtbar). Die Anzeige leuchtet 5 Sekunden lang auf. Dann erlischt sie automatisch wieder.



◆ Der **rote Knopf** links von der Anzeige wird (mit einem spitzen Gegenstand) niedergedrückt, um das Gerät vom Beginn Ihrer Regel zu informieren. Auf diesen Knopf müssen Sie **jeden Monat am ersten Tag Ihrer Regel** drücken.



◆ Der **schwarze Knopf** rechts von der Anzeige gestattet den Zugriff auf die verschiedenen Menüs des Geräts. Die einzelnen Funktionen werden im Kapitel «**HILFSMENÜS DES BIOSELF®**» auf Seite 18 näher beschrieben.

Wenn Sie wissen möchten, an welchem Tag Ihres Zyklus Sie sich befinden, *drücken Sie einmal auf den schwarzen Knopf*. Nun erscheint auf der Anzeige das Symbol «**C1**» gefolgt von der Anzahl der bereits aufgezeichneten Tage innerhalb des Zyklus 1, der Ihrem aktuellen Menstruationszyklus entspricht.

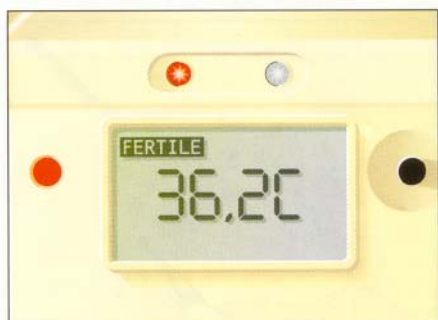


## ANZEIGE

◆ **Das grüne Licht** bedeutet, daß es sich um einen grünen Tag handelt. Sie befinden sich in einer unfruchtbaren Phase Ihres Zyklus, das heißt, in der Phase, in der ein Geschlechtsverkehr nicht zu einer Schwangerschaft führen kann. Während dieser Phase erscheint das Wort «INFERTILE» (unfruchtbar) auf der Anzeige.



◆ **Das rote Licht** bedeutet, daß Sie sich in der wenig fruchtbaren Phase Ihres Zyklus befinden, das heißt, in der Phase, in der Ihr Fruchtbarkeitsgrad relativ gering ist. Dennoch besteht eine gewisse Empfängnisbereitschaft. Während dieser Phase erscheint das Wort «FERTILE» (fruchtbar) auf der Anzeige.



8

◆ **Das rot blinkende Licht** bedeutet, daß Sie sich in der sehr fruchtbaren Phase Ihres Zyklus befinden. Das ist die fruchtbarste Phase Ihres Zyklus und somit diejenige, in der Ihre Empfängnischance am größten ist. Während dieser Phase erscheint das Wort «FERTILE» (fruchtbar) auf dem Bildschirm und blinkt.



**Vorsicht :** Das «rote» und das «rot blinkende» Licht bedeuten, daß ein Schwangerschaftsrisiko besteht. Wenn Sie **BIOSELF®** zur Empfängnisverhütung verwenden, sollten Sie während der «roten» Tage auf Geschlechtsverkehr verzichten. Wenn Sie während eines «roten» Tages ein Verhütungsmittel verwenden (z. B. Kondom), sollten Sie die Bedienungsanweisung des Herstellers aufmerksam lesen. Das Schwangerschaftsrisiko ist von der Zuverlässigkeit ihrer Verhütungsmethode abhängig.

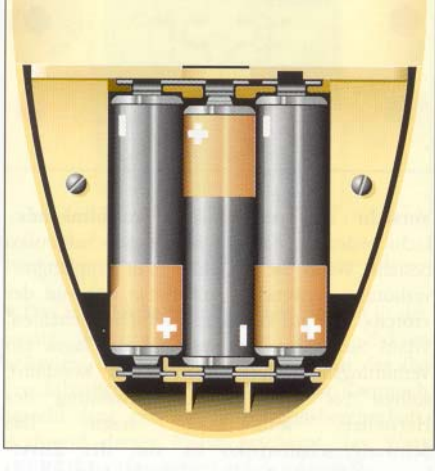
Wenn Sie während der «roten» Tage ein Verhütungsmittel verwenden, ist das Schwangerschaftsrisiko größer, als wenn Sie die Enthaltensamkeit wählen.

9

## VORBEREITUNG DES BIOSELF®

### EINSETZEN DER BATTERIEN

Zum Öffnen des Batteriefachs, drücken Sie *leicht* auf der *Rückseite des Gerätes* auf die markierte *Stelle* und *schieben den Deckel in Pfeilrichtung*. Setzen Sie die Batterien unter Beachtung der Zeichen + und - ein.



*Schieben Sie zum Schließen des Batteriefachs den Deckel in entgegengesetzter Pfeilrichtung.*

Ihr BIOSELF® ist nun einsatzbereit. Drücken Sie gleichzeitig auf die beiden Metallteile der Thermometerspitze. Ein **«rotes»** Licht leuchtet auf, und das Symbol **«-C»** sowie die Buchstaben **«INT»** erscheinen. Das bedeutet, daß Ihr Gerät vorschriftsmäßig funktioniert und bereit ist, **am nächsten Morgen nach Ihrem Erwachen die erste Temperaturmessung vorzunehmen.**

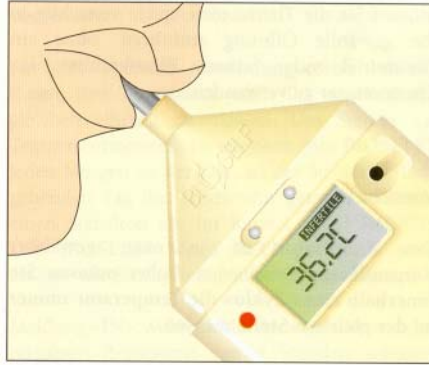
## ANWENDUNG DES BIOSELF®-GERÄTS

Nach dem Einsetzen der Batterien können Sie **zu einem beliebigen Zeitpunkt ihres Zyklus** mit der Anwendung des BIOSELF® beginnen,

BIOSELF® ist sehr einfach in der Anwendung, aber für den vorschriftsmäßigen Gebrauch sind einige Grundregeln zu beachten :

**1) Schieben Sie jeden Morgen sofort nach dem Aufwachen die Thermometerspitze unter Ihre Zunge in der Nähe der Mundmitte.** Tun Sie dies nach einer Nacht mit mindestens 5 Stunden Schlaf und **solange Sie noch liegen, vor dem Aufstehen und natürlich vor dem Sprechen, Essen, Trinken oder Rauchen.**

**2) Halten Sie die Thermometerspitze bei geschlossenem Mund unter der Zunge fest und bewegen Sie sich nicht, während das Gerät Ihre Temperatur mißt.** Nach ungefähr 2 Minuten gibt der BIOSELF® einen Signalton (**Bip**) ab, der Ihnen anzeigt, daß die Temperatur gespeichert wurde. Entfernen Sie das Gerät **nach diesem Signalton.**



**3) Wiederholen Sie diesen Vorgang jeden Morgen.**

4) Drücken Sie **jeweils am ersten Tag Ihrer Regel** mit einem spitzen Gegenstand (Kugelschreiber) auf den roten Knopf. Das ist absolut notwendig zur Berechnung des Beginns ihrer Fruchtbarkeitsphase. *Achten Sie daher darauf, dass Sie diesen Vorgang nicht vergessen.*

#### Temperaturmessung

◆ **Mit der Thermometerspitze** können Sie die Temperatur oral, aber auch rektal oder vaginal messen.

Wenn Sie sich für die Temperaturmessung im Mund entscheiden, müssen Sie den oben beschriebenen Vorgang zur Einführung der Sonde sorgfältig beachten (Thermometerspitze unter der Zunge, in der Mitte *des* Mundes, mit geschlossenem Mund bis zum Signalton warten).

Wenn Sie sich für die rektale oder vaginale Messung entscheiden (diese Methoden liefern präzisere und somit zuverlässigere Meßwerte), müssen Sie die Thermometerspitze vorsichtig in die gewählte Öffnung einführen, ohne ein Gleitmittel oder einen Plastikschutz für Thermometer zu verwenden.

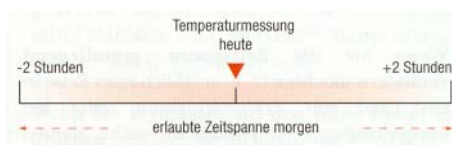
#### Vorsicht !

Die Temperatur ist je nach gewählter Körperöffnung verschieden. Daher **müssen Sie innerhalb eines Zyklus die Temperatur immer an der gleichen Stelle messen.**

**Frauen, die schnarchen oder mit offenem Mund schlafen**, sollten ihre Temperatur nicht oral messen.

#### Uhrzeit der Temperaturmessung

Die Uhrzeit Ihrer morgendlichen Temperaturmessung ist sehr wichtig, denn sie ist für die vom Gerät erlaubte Zeitspanne für die Temperaturmessung am nächsten Tag ausschlaggebend. **BIOSELF®** läßt Ihnen **eine Zeitspanne von 4 Stunden**, das heißt 2 Stunden vor und 2 Stunden nach der Meßzeit am Vortag.



Zum Beispiel:

Wenn Sie am **Montag** Ihre Temperatur um 7.00 Uhr messen, können Sie die Temperaturmessung am **Dienstag** zwischen 5.00 Uhr und 9.00 Uhr vornehmen.

Wenn Sie am **Dienstag** Ihre Temperatur um 8.00 Uhr messen, können Sie die Temperaturmessung am **Mittwoch** zwischen 6.00 Uhr und 10.00 Uhr vornehmen.

Für eine optimale Anwendung empfehlen wir Ihnen, Ihre Temperatur jeden Tag ungefähr zur gleichen Uhrzeit zu messen. Um Sie an die Temperaturmessung zu erinnern, gibt **BIOSELF®** jeden Morgen zu der Zeit, an der Sie am vorhergehenden Tag die Temperatur gemessen haben, einen Signalton ab. Im Kapitel «HILFSMENÜS DES **BIOSELF®** Menü **BEEP** Seite 23» wird erklärt, wie Sie Ihren Signalton wählen können.

Meldung «**IN**»: Wenn Sie die Anzeige während der erlaubten Zeitspanne von 4 Stunden abfragen (indem Sie gleichzeitig auf die beiden Metallteile der Thermometerspitze drücken), bevor Sie Ihre Temperatur gemessen haben, erscheint auf der Anzeige die Meldung «**IN**». Das Gerät ist bereit, Ihre Temperatur zu messen.

Meldung «OUT»: Wenn Sie die Anzeige außerhalb der erlaubten Zeitspanne abfragen, erscheint die Meldung «OUT». Außerhalb der erlaubten Zeitspanne kann die Temperatur nicht gemessen werden. Das Gerät weist Sie mit 3 Signaltönen (Bips) darauf hin.

**Vorsicht** : Sobald das Gerät Ihre Temperatur gemessen hat, stellt sich die Zeitspanne bis zum nächsten Morgen auf «OUT».

Wenn Sie die Zeitspanne grundlegend verändern möchten (z. B. anlässlich einer Reise in ein Land mit Zeitverschiebung oder bei unregelmäßigen Arbeitszeiten), siehe Kapitel «HILFSMENÜS DES BIOSELF® Menü HOUR Seite 23».

#### ROTER KNOPF zum Speichern ihrer Regel

Immer wenn Ihre Regel beginnt, müssen Sie auf den roten Knopf drücken, um dem BIOSELF® mitzuteilen, daß Sie sich am Tag 1 eines neuen Zyklus befinden.

*Drucken Sie mit einem spitzen Gegenstand (Kugelschreiber) 2 Sekunden lang auf den roten Knopf.* Sobald Sie wieder loslassen, erscheint der Buchstabe «M» auf der Anzeige, und Sie hören einen dreifachen Signalton, der Ihnen mitteilt, daß die Information gespeichert wurde.

Wenn Ihre Regel in der Nacht beginnt, messen Sie zunächst Ihre Morgentemperatur und drücken Sie danach auf den roten Knopf,

Wenn Ihre Regel während des Tages beginnt, können Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt während des Tages oder des Abends auf den roten Knopf drücken.

**Vorsicht: Wenn Sie BIOSELF® gerade gekauft haben und heute der erste Tage Ihrer Regel ist, müssen Sie abwarten, bis Sie morgen früh Ihre Temperatur gemessen haben, und können erst dann auf den roten Knopf drücken,**

Wenn Sie versehentlich auf den roten Knopf gedrückt haben, schlagen Sie im Kapitel «HILFSMENÜS DES BIOSELF® Menü MENS» Seite 24 und Q. 13 Seite 34 nach.

Wenn Sie vergessen, auf den roten Knopf zu drücken, schlagen Sie im Kapitel «ANTWORTEN AUF IHRE FRAGEN» Q. 12 Seite 33 nach.

## ANGEZEIGTE SYMBOLE

Die Anzeige Ihres BIOSELF® verwendet verschiedene Symbole, um Ihnen zusätzliche Informationen zu geben.

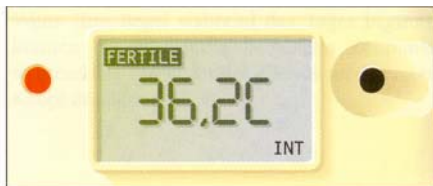
♦ Die Anzeige des Symbols «IN» bedeutet, daß Ihr Gerät bereit ist, Ihre Temperatur zu messen. Sie befinden sich in der erlaubten Zeitspanne.



♦ Die Anzeige des Symbols «OUT» bedeutet, daß Sie Ihre Temperatur nicht aufzeichnen können. Das Zeitfenster für die Temperaturmessung ist geschlossen.



♦ Die Anzeige des Symbols «INT» bedeutet, daß Ihr Gerät auf den Modus «Intemporel» (zeitlos) eingestellt ist. Sie können Ihre Temperatur zu jeder beliebigen Zeit nach dem Aufwachen messen. (siehe Menü HOUR Seite 23).



♦ Die Anzeige des Symbols «BABY?» bedeutet, daß Sie wahrscheinlich schwanger sind.

Durch das Ausdrucken Ihrer Daten per Telefon erfahren Sie außerdem das theoretische Entbindungsdatum. Suchen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt auf, wenn Sie vermuten, daß Sie schwanger sind.

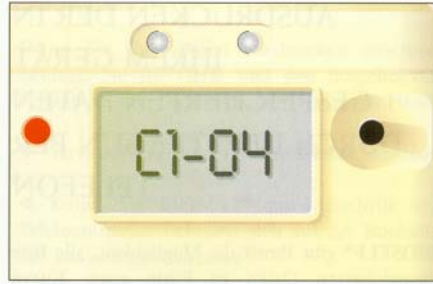


♦ Die Anzeige des Symbols «BAT» bedeutet, daß die Batterie nachlassen und ausgewechselt werden sollten. Vollständige Anweisung zum Auswechseln der Batterien finden Sie im Abschnitt «AUSWECHSELN DER BATTERIEN Seite 27».



## HILFSMENÜS DES BIOSELF®

Mit dem schwarzen Knopf rechts von der Anzeige können Sie auf das Programm des internen Computers zugreifen. Hier werden Ihnen verschiedene Hilfsmenüs angeboten.



Wenn Sie mehrmals kurz auf den schwarzen Knopf drücken, sehen Sie alle zur Verfügung stehenden Menüs ablaufen : C1, C2, CL, 1-TEL, 2TEL, Hour, BEEP, °C-°F, MENS.

### ◆ Menüs C1, C2, CL

BIOSELF® besitzt die Besonderheit, Ihre Daten zu speichern und sie jederzeit für Sie abrufbereit zur Verfügung zu halten. Das Gerät speichert automatisch die Temperaturen der letzten 360 aufgezeichneten Tage sowie die Dauer Ihrer letzten 12 Zyklen.

Mit Hilfe der Menüs C1 und C2 können Sie die Temperaturen und den Fruchtbarkeitszustand ihrer letzten Menstruationszyklen manuell aufrufen.

❖ *Rufen Sie das Menü C1 auf, indem Sie einmal auf den schwarzen Knopf drücken. Auf der Anzeige erscheint das Symbol «C1- gefolgt von der Anzahl der aufgezeichneten Tage» innerhalb des Zyklus 1, der Ihrem aktuellen Menstruationszyklus entspricht.*



Z. B.: Sie haben noch keine Temperatur gemessen, Ihr aktueller Zyklus (C1) beträgt 0 Tage.

Z.B.: Sie befinden sich am 4. Tag ihres aktuellen Zyklus.

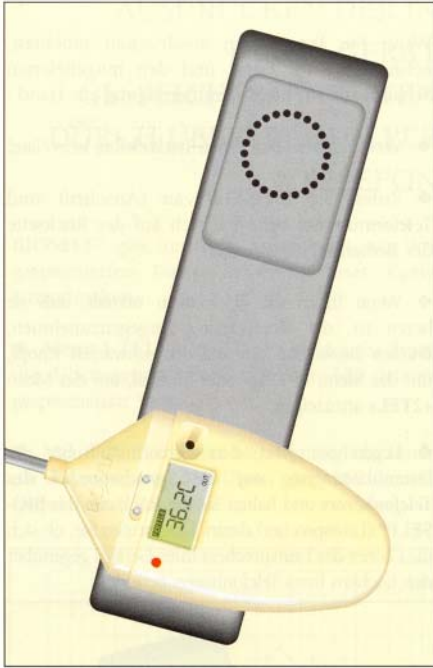
❖ Wenn Sie Ihre Temperatur und den Fruchtbarkeitszustand ihres Zyklus abfragen möchten, verwenden Sie das Menü C1, indem Sie wieder auf den schwarzen Knopf drücken, *aber diesmal etwas länger (2 Sekunden)*. Die Temperatur des ersten Tages Ihres Zyklus wird angezeigt. Drücken Sie erneut schnell auf den schwarzen Knopf, um die Temperatur des zweiten Tages auf- zurufen. Sie können somit jeweils durch einen kurzen Druck alle gespeicherten Temperaturen und Fruchtbarkeitszustände Ihres aktuellen Zyklus bis heute ablesen.

❖ Zum Verlassen des Menüs (Rückkehr zu C1) drücken Sie *erneut etwas länger auf den schwarzen Knopf (2 Sekunden)*.

Das Menü C2 entspricht Ihrem vorhergehenden Zyklus. Wenn Sie auf den roten Knopf (Menstruation) drücken, werden die Daten des Zyklus C1 in den Zyklus C2 übertragen. Um in diesem die Temperaturen und den täglichen Fruchtbarkeitszustand zu überprüfen, gehen Sie vor wie bei Menü C1 beschrieben : *rufen Sie das Menü auf und drücken Sie etwas länger, um in das Menü zu gelangen*. Durch kurzes wiederholtes Drücken können Sie Ihre Temperaturen ablaufen lassen.

Das Menü CL zeigt die Länge der 5 Zyklen, die den Zyklen 1 und 2 vorausgingen (z. B. C3-29, C4-28, C5-28, usw.). Gehen Sie genauso vor wie bei dem Menü C1.





❖ Drücken Sie erneut auf den schwarzen Knopf und halten Sie ihn 2 Sekunden lang niedergedrückt, bevor Sie loslassen. Sie hören zehn Sekunden lang einen Signalton, und auf der Anzeige erscheint die Meldung «Send». Ihre Daten werden übertragen.

❖ Warten Sie, bis die Telefonistin wieder am Telefon ist und ihnen bestätigt, daß die Übertragung ordnungsgemäß stattgefunden hat.

Die ausgedruckten Ergebnisse werden Ihnen per Post oder per Fax zugesandt.

## WEITERE MENÜS

### ◆ Menü Hour

Sie können die Zeitspanne für Ihre Temperaturmessung grundlegend ändern. Führen Sie diesen Vorgang abends vor dem Schlafengehen aus.

Rufen Sie das **Menu Hour** auf, indem Sie sechsmal auf den schwarzen Knopf drücken.

Drücken Sie nochmals zwei Sekunden lang auf den schwarzen Knopf und lassen Sie dann los. Auf der Anzeige des Geräts erscheint die Meldung «INT», das bedeutet, das sich Ihr Gerät im Modus Intemporel (zeitlos) befindet. Sie können Ihre Temperatur am nächsten Morgen zu einer beliebigen Uhrzeit nach dem Aufwachen messen.

Wir erinnern jedoch daran, daß Sie für eine optimale Verwendung des Geräts Ihre Temperatur vorzugsweise jeden Tag ungefähr zur gleichen Uhrzeit messen sollten.

**Vorsicht :** Dieses Menü ist mit Vorsicht zu verwenden. Der Modus Intemporel (zeitlos) bedeutet, daß die Uhr Ihres Geräts angehalten ist. Wenn Sie Ihr Gerät in diesem Modus lassen, ohne in den nächsten Tagen Ihre Temperatur aufzuzeichnen, werden diese Tage im Speicher Ihres Geräts nicht berücksichtigt, und die Zyklusdauer wird verfälscht.

### ◆ Menü BEEP

BIOSELF® gibt jeden Morgen genau zu der Uhrzeit, an der Sie am Vortag Ihre Temperatur gemessen haben, einen Signalton (BIP) ab. Im Menü BEEP können Sie zwischen zwei Signaltonen wählen.

❖ Rufen Sie das Menü «bEEP» au indem Sie siebenmal kurz auf den schwarzen Knopf drücken.

❖ Um in das Menu zu gelangen, drücken Sie 2 Sekunden lang auf den schwarzen Knopf und lassen dann los.

Auf der Anzeige erscheint die Meldung «b1», und Sie hören den entsprechenden Signalton. Drücken Sie erneut kurz auf den schwarzen Knopf, und Sie sehen die Meldung «b2» und hören den entsprechenden Signalton.

❖ Zur Bestätigung Ihrer Auswahl *positionieren Sie sich auf den gewählten Signalton («b1» oder «b2») und drücken 2 Sekunden lang auf den schwarzen Knopf.*

#### Menü °C /°F

Sie können wählen, ob die Temperatur in Celsius oder Fahrenheit angezeigt werden soll. Gehen Sie genauso vor wie bei dem Menü BEEP

#### Menü MENS

Wenn Sie versehentlich auf den roten Knopf gedrückt haben, können Sie mit diesem Menü den Vorgang wieder löschen. Diese Möglichkeit besteht allerdings nur während der ersten drei Tage des neuen Zyklus (einschließlich des Tages, an dem Sie den roten Knopf betätigt haben).

❖ *Rufen Sie das Menü «MENS» auf, indem Sie 9 Mal kurz auf den schwarzen Knopf drücken.*

❖ *Um in das Menü zu gelangen, drücken Sie 2 Sekunden lang auf den schwarzen Knopf und lassen dann los.* Es erscheint die Meldung «SURE?» Um den Vorgang zu bestätigen, drücken Sie 2 Sekunden lang (mit einem spitzen Gegenstand) auf den roten Knopf und lassen los. Jetzt erscheint die Meldung «Init», die Ihnen bestätigt, daß die Aufzeichnung Ihrer Regel annulliert ist,

**Vorsicht :** Dieses Menü ist mit Vorsicht zu verwenden. Bei falscher Bedienung können die Zykluslängen verändert werden.

## WICHTIGE HINWEISE

◆ Wenn Sie während ihres ersten **Anwendungszyklus** den roten Knopf (Menstruation) drücken und **BIOSELF®** seit weniger als 29 Tagen verwenden, geht das Gerät automatisch von einem ersten Zyklus mit 28 Tagen aus.

◆ Wenn nach zwei vollständigen Verwendungszyklen das grüne Licht nicht aufgeleuchtet ist, sollten Sie ihre Kurve ausdrucken lassen. Es ist möglich, daß ein Eisprung stattgefunden hat, der von **BIOSELF®** nicht erkannt wurde.

◆ Wenn Sie einen einzigen Zyklus mehr als 99 Tage dauern lassen (ohne auf den roten Knopf zu drücken, der die Menstruation anzeigt), löscht das Gerät automatisch alle gespeicherten Daten.

#### Technische Angaben

◆ Allein der relative Temperaturunterschied von einem Tag auf den andern ist massgebend.

◆ **Messgenauigkeit** : 0.025° C.

◆ **Absolute Präzision** : +/- 0.2° C bei 37° C.

◆ Mehr Informationen bekommen Sie direkt bei **BIOSELF®**.

## WARTUNG DES BIOSELF

### WARTUNGSHINWEISE FÜR IHR GERÄT

- ◆ Ihr **BIOSELF®** besitzt eine komplizierte Technologie. Sie müssen ihn daher mit Vorsicht behandeln und dürfen ihn weder fallen lassen noch beschädigen.
  - ◆ Bewahren Sie ihn an einem trockenen und sicheren, für Kinder unzugänglichen Ort auf.
  - ◆ Setzen Sie ihn weder starker Wärme- oder Kälteeinwirkung noch direkter Sonneneinstrahlung aus.
  - ◆ Lagern Sie das Gerät bei einer Temperatur von 10° bis 40°C. ( 50° bis 100°F ).
  - ◆ Tauchen Sie es nicht in Wasser und halten Sie es nicht unter fließendes Wasser.
  - ◆ Halten Sie die Thermometerspitze sauber, indem Sie sie von Zeit zu Zeit mit einem vorher mit isopropylalkohol befeuchteten Wattebausch reinigen (**nur die Thermometerspitze**).
  - ◆ **BIOSELF®** sollte nicht in der Nähe elektrischer Geräte (Föhn, Fernseher, Computer, USW.) verwendet werden.

#### ◆ Auswechseln der Batterien

Wenn die Batterien Ihres **BIOSELF®** ersetzt werden müssen, erscheint auf der Anzeige die Meldung **«BAT»**

Die Meldung **«BAT»** bedeutet, daß Sie die Batterien innerhalb der nächsten **2 Wochen** nach Aufleuchten der Meldung auswechseln sollten. Wechseln Sie **immer alle 3 Batterien gleichzeitig** aus.

Wir empfehlen Ihnen, die Batterien nach Möglichkeit am Anfang oder am Ende des Zyklus auszuwechseln. Vermeiden Sie den Batteriewechsel in der Ovulationsphase, das heißt, während der Phase des rot blinkenden Lichts.

Wenn Sie die Batterien auswechseln, schaltet das Gerät automatisch auf den **Modus intemporel** (zeitlos) um, das heißt, die innere Uhr bleibt stehen. **Vergessen Sie daher nicht, am nächsten Morgen Ihre Temperatur zu messen.**

Es empfiehlt sich, **alkalische 1,5 V-Batterien mit langer Lebensdauer** der Marke Duracell LRO3 oder Energizer AAA zu verwenden. Setzen Sie sie auf die gleiche Weise ein wie bei der ersten Anwendung des **BIOSELF®** (siehe «EINSETZEN DER BATTERIEN Seite 10»).

## GARANTIEBEDINGUNGEN

In der Verpackung befindet sich eine Garantiekarte. Füllen Sie diese aus und senden Sie sie an **BIOSELF®**, um Ihr Gerät zu registrieren (Anschrift und Telefonnummer befinden sich auf der Rückseite der Bedienungsanleitung).

Das Gerät ist 1 Jahr ab dem Kaufdatum gegen alle Herstellungsfehler garantiert. Eine Ersatzlieferung oder eine Reparatur verlängert die Garantiedauer nicht. Die Garantie gilt nur, wenn das Gerät vorschriftsmäßig verwendet wird. Bei nicht bestimmungsgemäßer Verwendung sowie bei versehentlicher oder willentlicher Beschädigung kann die Garantie nicht geltend gemacht werden. **BIOSELF®** kann entweder das Gerät ersetzen oder kostenlos die notwendigen Reparaturen vornehmen. Eine Rückerstattung des Geräts ist ausgeschlossen.

## ANTWORTEN AUF IHRE FRAGEN

### FRAGEN UND ANTWORTEN ZUR ANWENDUNG DES BIOSELF®

#### 1 Wann kann ich mit der Anwendung des BIOSELF® beginnen?

Sie können zu einem beliebigen Zeitpunkt ihres Zyklus mit der Anwendung des BIOSELF® beginnen.

#### 2 Wann soll ich meine Temperatur messen?

Sie müssen Ihre Temperatur jeden Morgen sofort nach dem Aufwachen immer ungefähr zur gleichen Zeit messen, bevor Sie aufstehen, sprechen, essen, trinken oder rauchen. Um zuverlässige Ergebnisse zu erzielen, benötigen Sie mindestens 5 Stunden Schlaf. Das bedeutet nicht, daß fünf Stunden Schlaf ohne Unterbrechung erforderlich sind, Allerdings sollten Sie direkt vor der Temperaturmessung mindestens 1 Stunde lang durchgehend geschlafen haben.

#### 3 Wie soll ich meine Temperatur messen?

Die Temperatur kann im Mund, in der Vagina und im Rektum gemessen werden, wichtig ist lediglich, daß Sie **innerhalb eines Zyklus immer an der gleichen Stelle messen**. Die vaginale oder rektale Messung liefert präzisere Meßwerte und somit zufriedenstellendere Ergebnisse.

Es empfiehlt sich, daß **Frauen, die häufig schnarchen oder an Nasennebenhöhlenentzündung leiden**, die Temperatur in der Vagina oder im Rektum und nicht im Mund messen, denn der Mund wird durch die durchströmende Luft gekühlt.

#### 4 Wie lange dauert die Temperaturmessung?

Ungefähr 2 Minuten. Wenn Sie sich jedoch zu sehr bewegen, dauert sie länger. Wenn Sie die Temperatur im Mund messen, schließen Sie den Mund und halten den BIOSELF® mit der Hand fest. Warten Sie immer, bis der Signalton (BIP) ertönt, bevor Sie das Gerät herausnehmen. Der Signalton (BIP) zeigt an, daß die Temperatur gespeichert wurde.

#### 5 Ich habe meine Temperatur gemessen und den Signalton gehört. Aber das Gerät gibt weiterhin Signaltöne ab.

Das bedeutet, daß die Thermometerspitze Ihres BIOSELF® noch feucht ist. Wischen Sie sie mit einem Taschentuch ab.

#### 6 Ich möchte meine Temperatur messen, aber das Gerät weigert sich, was soll ich tun?

In den meisten Fällen liegt es daran, daß Sie versuchen, Ihre Temperatur außerhalb der erlaubten Zeitspanne zu messen und daß die Meldung «OUT» angezeigt wird. Vergessen Sie nicht, daß Ihnen eine Zeitspanne von 4 Stunden zur Verfügung steht, um ihre Temperatur zu messen, das heißt zwei Stunden vor bis zwei Stunden nach der Meßzeit des Vortages. Wenn Sie die erlaubte Zeitspanne für die Temperaturmessung umprogrammieren möchten, verwenden Sie das Menü Hour (siehe Seite 23)

**7 Was geschieht, wenn ich vergesse, meine Temperatur zu messen ?**

Dann erscheint auf der Anzeige der Wert «-.-C» für die Tage, an denen Sie Ihre Temperatur nicht gemessen haben.

Wenn Sie die Temperaturmessung während der Phase ihres Zyklus mit dem grünen Licht, das heißt während der unfruchtbaren Phase, vergessen, hat das keine Folgen. Wenn Sie jedoch die Temperaturmessung während der fruchtbaren Phase ihres Zyklus, das heißt während der Phase mit dem roten Licht, vergessen, kann dadurch das Aufleuchten des grünen Lichts verzögert werden. Es kann somit eine verlängerte rote Phase angezeigt werden.

**8 Ich habe meine Temperatur gemessen und das Gerät zeigt die Meldung «ME-HI» oder «ME-LO» an. Was bedeutet das ?**

Das bedeutet, daß Ihre Temperatur außerhalb der Grenzwerte liegt (zu hoch oder zu niedrig) und von BIOSELF® nicht als Basaltemperatur akzeptieren werden kann. Das Gerät erkennt, dass an diesem Tag die Temperatur nicht registriert wurde.

**9 Was geschieht, wenn ich Fieber habe ?**

Wenn Sie während der Phase, in der das rot blinkende Licht aufleuchtet, Fieber haben, ist es möglich, daß innerhalb des betreffenden Zyklus keine Phase mit grünem Licht angezeigt wird.

**10 Wann muß ich auf den roten Knopf drücken, um den Beginn meines Zyklus anzuzeigen?**

Jedes Mal, wenn ihre Regel beginnt, müssen Sie am ersten Tag mit einem spitzen Gegenstand zwei Sekunden lang auf den roten Knopf drücken und dann loslassen. Sie müssen einen dreifachen Signalton hören, der Ihnen bestätigt, daß der Beginn Ihres neuen Menstruationszyklus registriert wurde (siehe Seite 14).

Wenn Sie es vergessen haben, führen Sie den Vorgang am nächsten Tag aus (siehe F. 12).

**11 Soll ich am ersten Tag, an dem ich BIOSELF® verwende, auf den roten Knopf drücken ?**

Nein. Sie sollen nur dann auf den Knopf für die Regel drücken, wenn Ihr erster Anwendungstag tatsächlich dem ersten Tag Ihrer Regel entspricht. In diesem Fall drücken Sie erst dann auf den roten Knopf, **nachdem Sie Ihre Morgentemperatur gemessen haben.**

**12 Was geschieht, wenn ich vergesse, auf den roten Knopf zu drücken ?**

Wenn Sie es spätestens am 2. Tag Ihrer Regel bemerken, drücken Sie dennoch auf den roten Knopf.

Sonst, müssen Sie auf die nächste Periode warten um auf dem Roten Knopf zu drücken. Während dieser Zeit, müssen Sie die Anzeigen des Apparates ignorieren : **Lichte und Symbole.** Wenn Sie zweifeln haben, rufen Sie bitte BIOSELF® an.

**13 Ich habe versehentlich auf den roten Knopf gedrückt. Was soll ich tun, um diesen Fehler zu korrigieren ?**

Sie haben maximal drei Tage, um den Fehler rückgängig zu machen. Verwenden Sie dazu das Menü «MEns». Bitte, halten Sie die Angaben auf Seite 24 ganz genau ein.

**14 Warum dauert meine Phase mit rot blinkendem Licht so lange?**

Das Gerät stützt sich bei der Bestimmung des Beginns der rot blinkenden Phase auf die Länge Ihrer Zyklen. Eine sehr unterschiedliche Zykluslänge kann dazu führen, daß mehr rote Tage während Ihres Zyklus angezeigt werden.

Klinische Studien haben ergeben, daß die rot blinkende Phase ungefähr 11 Tage pro Zyklus dauert. Das Gerät schaltet erst dann auf grün um, wenn es einen Temperaturanstieg nach einer Ovulation wahrgenommen hat.

**15 Wie hoch sind meine Chancen, während einer Phase mit rotem Licht (wenig fruchtbare Phase) schwanger zu werden ?**

Klinische Studien haben gezeigt, daß die Chancen einer Schwangerschaft während dieser Phase unter 10 % liegen. Geschlechtsverkehr während dieser Phase führt selten zu einer Schwangerschaft. Wenn Sie BIOSELF® zur Schwangerschaftsverhütung verwenden, sollten Sie diese Phase jedoch auch als fruchtbar betrachten und entsprechende Verhütungsmittel benutzen.

**16 Ich hatte während des aktuellen Zyklus keine Phase mit grünem Licht. Kann es sein, daß das Gerät die Ovulation nicht erkannt hat ?**

In weniger als 10 % der Fälle (1 Zyklus von 10) kommt es vor, daß das Gerät die Temperaturänderung bei der Ovulation nicht erkennen kann. In diesem Fall schaltet das Gerät nicht auf die Phase mit grünem Licht um.

Es ist allerdings auch möglich, daß während des betreffenden Zyklus keine Ovulation stattgefunden hat. Wenn das Gerät während zweier vollständiger Zyklen keine Ovulation erkennt, sollten Sie Ihre Kurven ausdrucken lassen und Ihren Arzt aufsuchen.

**17 Ist es möglich, daß mein Gerät während der zwei ersten Anwendungswochen eine Phase mit grünem Licht anzeigt ?**

BIOSELF® benötigt mehrere Meßwerte, um eine Phase mit grünem Licht identifizieren zu können. Je nach dem Zeitpunkt innerhalb Ihres Zyklus, an dem Sie mit der Anwendung des BIOSELF® begonnen haben, kann das Gerät den für die Ovulation charakteristischen Temperaturanstieg erkennen oder nicht.

**18 Wieviele Tage mit grünem Licht gibt es pro Monat ?**

Da alle Frauen verschieden sind, ist auch die Anzahl der unfruchtbaren Tage individuell verschieden. Die Erfahrungen mit BIOSELF® haben gezeigt, daß es innerhalb des Zyklus 30 bis 55 % grüne Tage gibt. In klinischen Tests wurden bei einem Zyklus von 28 Tagen 14 Tage mit grünem Licht festgestellt.

**19 Kann BIOSELF® mir sagen, an welchem Tag meines Zyklus ich mich befinde ?**

Ja, Sie brauchen dazu nur einmal auf den schwarzen Knopf zu drücken. Wenn Sie z. B. die Anzeige «C1-12» sehen, wissen Sie, daß Sie am 12. Tag Ihres Zyklus sind.

**20 Wie zeigt mir BIOSELF® an, daß ich wahrscheinlich schwanger bin ?**

Das Wort «BABY?» erscheint auf der Anzeige, und die grüne Licht Phase wird sich ununterbrochen verlängern.

Ist dies der Fall, sollten Sie Ihre Kurve ausdrucken lassen und einen Schwangerschaftstest machen. Dem Ausdruck Ihrer Daten können Sie auch das theoretische Entbindungsdatum entnehmen.

Wenn Sie vermuten, daß Sie schwanger sind, sollten Sie ihren Arzt aufsuchen.

**21 Wie lange kann ich BIOSELF® anwenden?**

Sie können **BIOSELF®** so lange anwenden, wie ihre Zyklusdauer zwischen 19 und 39 Tagen liegt. Allerdings sollten Sie **BIOSELF®** nicht anwenden, wenn Sie stillen oder unter Hormonbehandlung stehen (z. B. Antibabypille) oder wenn bei Ihnen Symptome für das Einsetzen der Wechseljahre vorliegen.

**22 Gibt es Gegenanzeigen gegen die Anwendung von BIOSELF® ?**

Nein. **BIOSELF®** ist eine natürliche Methode der Geburtenkontrolle ohne jegliche Gegenanzeige.

**23 Schützt mich BIOSELF® vor Krankheiten, die durch Geschlechtskontakt übertragen werden, und vor AIDS ?**

Nein. **BIOSELF®** schützt keinesfalls vor Krankheiten, die durch Geschlechtskontakt übertragen werden oder vor dem HIV-Virus.

**24 Was geschieht, wenn ich Medikamente nehme ?**

Dazu muß man wissen, daß manche Medikamente die Körpertemperatur verändern. Wenn Sie über längere Zeit Medikamente nehmen müssen, sollten Sie ihren Arzt befragen.

**25 Was geschieht, wenn ich gerade die Antibabypille abgesetzt habe oder aufgehört habe zu stillen ?**

Wenn Sie mit Stillen aufhören oder orale Empfängnisverhütungsmittel ("Antibaby-ille") absetzen, dauert es im Allgemeinen 2 bis 3 Monate, bis Ihr Zyklus wieder normal wird (normaler Zyklus mit Ovulation und Menstruation). Während dieser Phase **darf BIOSELF® nicht zur Empfängnisverhütung verwendet werden**. Sie müssen warten, bis Ihre Zyklen wieder normal geworden sind, bevor Sie **BIOSELF®** verwenden können.

**26 Was geschieht, wenn ich in die Wechseljahre komme?**

Während der Jahre vor dem Klimakterium ist die Zyklusdauer unvorhersehbar und variiert sehr stark. Sie können sich daher auf die Angaben der roten und grünen Lichter nicht mehr verlassen. In diesem Fall können Sie das Gerät nur noch zur Erstellung einer Temperaturkurve verwenden, um zu überprüfen, ob noch eine Ovulation stattfindet. Die Temperaturkurve kann für Ihren Arzt für bestimmte Diagnosen hilfreich sein,

**27 Kann ich die Anwendung von BIOSELF® für eine gewisse Zeit unterbrechen ?**

Ja, aber es ist nicht ratsam. Wenn Sie Ihre Temperaturen einen oder zwei Monate lang nicht speichern, wird keine Phase mit grünem Licht mehr angezeigt. Wir empfehlen Ihnen in diesem Fall, zumindest zu Beginn Ihrer Menstruation auf den roten Knopf zu drücken, um wenigstens Ihre Zykluslänge zu speichern. Wir erinnern daran, daß alle Ihre Daten automatisch gelöscht werden, wenn Sie den roten Knopf, der den Beginn der Regel anzeigt, 99 Tage lang nicht drücken.

**28 Was geschieht, wenn ich BIOSELF® nicht mehr verwende ?**

Wenn Sie BIOSELF® aus einem beliebigen Grund nicht mehr verwenden, nach einiger Zeit aber wieder darauf zurückkommen möchten, wenden Sie sich bitte an BIOSELF®, wo man Ihnen erklären wird, wie Sie vorgehen sollten.

**29 Was geschieht, wenn die Batterien schwächer werden**

Wenn die Batterien nachlassen, erscheint die Meldung «BAT» auf der Anzeige. Sie haben dann noch 2 Wochen Zeit, um die Batterien zu wechseln. Alle Batterien müssen gleichzeitig gewechselt werden. Vermeiden Sie nach Möglichkeit den Batteriewechsel während der rot blinkenden Phase. Wenn Sie die Batterien nicht innerhalb des vorgeschriebenen Zeitraums wechseln, bleiben Ihre Daten zwar weiterhin gespeichert, aber Sie können das Gerät nicht mehr verwenden.

**30 Kann ich die in meinem BIOSELF® gespeicherten Daten löschen ?**

Ja. Sie sollten sich jedoch an Ihren BIOSELF®-Vertrieb wenden, wo man Ihnen erklären wird, wie Sie das Gerät neu programmieren können.

**31 Kann eine andere Frau mein Gerät verwenden ?**

Aus verschiedenen Gründen, insbesondere aus Gründen der Hygiene, empfehlen wir, daß das Gerät nur von einer einzigen Frau benutzt wird.

**32 Was soll ich tun, wenn ich den Eindruck habe, daß mein BIOSELF® defekt ist?**

Wenn Sie ein Problem mit Ihrem Gerät haben, sollten Sie sich umgehend an BIOSELF® wenden (Anschrift und Telefonnummer befinden sich auf der Rückseite der Bedienungsanleitung).

## STICHWORTVERZEICHNIS

### Annullierung:

Wie annulliere ich den Druck  
auf den roten Knopf? *F. 13 S. 34,*  
*Menü Mens S. 24*

### Anzeige

Bedeutung der angezeigten Symbole *S. 16, 17*  
Symbol «IN» *S. 13, 16*  
Symbol «OUT» *S. 14, 16*  
Symbol «INT» *S. 16*  
Symbol «BABY2» *S. 17*  
Symbol «BAT» *S. 17, 27, F. 29 S. 39*  
Symbol «ME-HI», «ME-LO» *F 8 S. 32*

### Ausdruck der gespeicherten Daten per Telefon :

Wie kann ich meine Temperatur-kurve  
ausdrucken? *S. 20, 21, 22*

### Batterien :

Einsetzen der Batterien *S. 10*  
Wechseln der Batterien *S. 27*

### BIOSELF® :

Was ist BIOSELF® ? *S. 4*  
Wie funktioniert das Gerät ? *S. 5*

### Fragen und Antworten :

Fragen & Antworten zur Anwendung der BIOSELF®  
*F. 1 bis 13, S. 30 bis 34*  
Fragen & Antworten zur den Phasen mit rotem, rot  
blinkendem und grünem Licht  
*F. 14 bis 19, S. 34 bis 36*  
Verschiedene Fragen & Antworten  
*F. 20 bis 32, S. 36 bis 39*

### Gerät :

Gerätemerkmale *S. 6 bis 9*  
An- und Ausschalten des Geräts *S. 6*  
Wartung des Geräts *S. 26*

### Lichter :

Grünes Licht *S. 8*  
Rotes Licht *S. 8*  
Rot blinkendes Licht *S. 9*

### Menstruation :

Was soll ich tun,  
wenn ich meine Regel habe ? *S. 6,14*

### Menstruationszyklus :

Erster Anwendungszyklus  
*S. 25, F. 1 S. 30, F. 17 S. 35*  
Zykluslänge, Menü *C1, C2, CL S. 18*  
Zyklustag *S. 7,18*

### Reise/Zeitverschiebung/Nachtarbeit Was tun bei Meßzeitänderungen ?

Menü Hour *S. 23*

### Roter Knopf :

Wozu dient er? *S. 6*  
Wann und wie wird er verwendet ? *S. 14*  
Was tun, wenn ich vergessen habe,  
ihn zu drücken? *F. 12 S. 33*  
Was tun, wenn ich ihn versehentlich  
gedrückt habe ? *F. 13 S. 34*

### Schwarzer Knopf

Wozu dient er? *S. 7*  
Wie wird er verwendet ? *S. 18*

**Temperaturmessung :**

Wann und wie wird die Temperatur gemessen?

*S. 11, 12,13*Was geschieht, wenn ich vergesse,  
meine Temperatur zu messen ?*F. 7 S. 32*Warum weigert sich das Gerät,  
meine Temperatur zu messen?*F. 6 S. 31*

Thermometerspitze :

*S. 6, 11, 12***Uhrzeit der Temperaturmessung:**

Erlaubte Zeitspanne

*S. 13*

Änderung der Zeitspanne, Menü Hour

*S. 23***Unregelmäßige Zyklen:***F. 14 S. 34***Warnhinweise***S. 1***Wartung:**

Reinigung Ihres Geräts

*S. 26***Wecksignal (BIP):**

Menü Beep

*S. 13, 23*