

Mit diesem Lexikon haben wir ergänzende Informationen zur Temperatur- und Symptomthermalen Methode bei Anwendung von [®]Cyclotest 2 Plus zusammengestellt. Die Stichworte in alphabetischer Reihenfolge geben Erläuterungen zur Funktionsweise von [®]Cyclotest und zum Zyklusverlauf sowie nützliche Hinweise zur natürlichen Familienplanung.

Bei der Auswahl der Begriffe haben wir die vielen intensiven Beratungsgespräche mit [®]Cyclotest-Anwenderinnen und Fachleuten in Fragen der natürlichen Familienplanung berücksichtigt.

Andererseits will das Kleine [®]Cyclotest-Lexikon nicht das Info-Telefon ersetzen, sondern den Informationsaustausch anregen, der einem tieferen Verständnis für die natürlichen Vorgänge im Zyklus einer Frau dient.

Am [®]Cyclotest-Info-Telefon bleiben wir gesprächsbereit.

INFO-TELEFON
09342 / 92 40 40

Cyclotest und Uebe sind international geschützte
Warenzeichen der
UEBE GmbH, Zum Ottersberg 9, D-97877 Wertheim
© Copyright 1999 UEBE GmbH

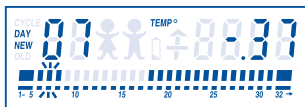
Nachdruck auch
auszugsweise nur mit Genehmigung
der Uebe GmbH.

K l e i n e s [®]Cyclotest Lexikon

Stichworte und Erklärungen zur
Natürlichen Familienplanung (NFP).

A

Aktueller Tag: Wenn Sie die rechte Richtungstaste drücken, erscheint der aktuelle Zyklustag.



Durch wiederholtes Drücken der linken Richtungstaste können Sie die Temperatur-Anzeige für zurückliegende Tage auf das Display holen.

B

Batterie: Die Lebensdauer der Batterie beträgt bei regelmäßiger Benutzung von ®Cyclotest ca. 10 Jahre. Wenn das Batteriesymbol erscheint, ist die Batterie auszutauschen. Die Daten bleiben während des Batteriewechsels bei ®Cyclotest-Kundendienst gespeichert.

Bezugstemperatur: Die Messung der Temperatur durch ®Cyclotest ist auf zwei Kommastellen genau. Der im Display angezeigte Wert zeigt jeweils die **Abweichung** von der persönlichen Bezugstemperatur.

Zu Beginn ist die Bezugstemperatur auf einen Wert von 36,75°C eingestellt. Bereits beim zweiten Zyklus wird ein neuer Bezugswert aus Ihren persönlichen Meßdaten des ersten Zyklus ermittelt.

Sollte anstelle der Temperaturangabe „E“ für Error erscheinen, kann dies entweder daran liegen, daß Sie bei der Messung zu früh den Sensor aus dem Mund genommen haben oder der Fühler defekt ist und ausgewechselt werden muß.

Schicken Sie das Gerät an
 Uebe GmbH
 ®Cyclotest-Kundendienst
 Zum Ottersberg 9
 D-97877 Wertheim

Bei ungewöhnlich hohen Temperaturen, z.B. ⇒ *Fieber*, wird der Wert ebenfalls nicht registriert. Auf dem Display erscheint ein „H“ für „High“.

D

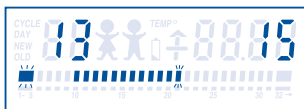
Datenfernübertragung: Die gespeicherten Zyklusdaten können „online“ über die Telefonleitung für eine grafische Darstellung weitergeleitet werden. Dieses Fruchtbarkeitsprofil kann für den Besuch bei Ihrem Frauenarzt hilfreich sein, der darin wertvolle Anhaltspunkte über Ihren Zyklusverlauf findet.

Wenn Sie an diesem Service interessiert sind, wählen Sie folgende Telefonnummer: 09342-924041. Sie werden dann gebeten, nach dem Piepston Name, Adresse und die Seriennummer Ihres Gerätes auf Band zu sprechen. Drücken Sie anschließend die große, gelbe Meßtaste, bis „PHO“ auf dem Display erscheint. Danach halten Sie die geöffnete Kabeltrommel an die Sprech-Muschel. Sie hören während der Übertragung (ca. 30 Sekunden) einen Pfeifton.

Danach können Sie den Hörer wieder auflegen. Das ausgedruckte Fruchtbarkeitsprofil erhalten Sie innerhalb einer Woche zugeschickt.

Datensicherung: Die gespeicherten Daten bleiben während eines Batteriewechsels bei ®Cyclotest-Kundendienst gesichert.

Datenspeicherung: ®Cyclotest kann persönliche Zyklusdaten über 12 Zyklen speichern. Sie können also die Daten der letzten 12 Zyklen abrufen. Durch zweimaliges Drücken der rechten Richtungstaste kommen Sie in den Speicher.



Hier können Sie den Tag des Temperaturhochs (im Beispiel der 15. Tag) sowie den Tag des Hormonhochs (im Beispiel der 13. Tag) ablesen. Wenn Sie die gelbe Meßtaste gedrückt halten, können Sie für jeden abgespeicherten Zyklus die Zykluslänge sehen.

Display (Anzeige): Zur Darstellung der für einen Zyklus gespeicherten Angaben werden im Display Buchstaben, Ziffern und Symbole verwendet.

Angezeigt werden für

- zurückliegende Zyklen (bis zu 12):
Zykluslänge, Tag des Temperaturhochs und des Hormonhochs (falls eingegeben)
- aktuelle Zyklen (bis zu 99 Tage):
Temperatur



„E“: Die Fehlermeldung „E“ (Error) im Display kann erscheinen, wenn der Sensor unter der Zunge nicht ruhig liegt. Wenn nach wiederholter Messung weiterhin „E“ erscheint, rufen Sie das Info-Telefon an.

Eisprung: Der Eisprung erfolgt in der zu erwartenden hochfruchtbaren Phase. Der Zeitraum dieser Phase läßt sich mit Hilfe der Temperaturme-

thode eingrenzen, wenn in den vorhergegangenen Zyklen ein Temperaturhoch gefunden wurde. Ab dem zweiten gemessenen Zyklus kann ®Cyclotest diese Phase mit 2 stehenden Babys anzeigen. Zusätzlich läßt sich dieser Zeitraum der größten Empfängnisbereitschaft auch über den Nachweis des Eisprunghormons im Urin eingrenzen. Dafür stehen die ®Cyclotest LH-Sticks zur Verfügung.

Empfohlen wird außerdem die ⇒ *Symptomthermale Methode*. Siehe auch ⇒ *Natürliche Familienplanung*.

Eizelle: Die weibliche Eizelle ist 12 bis 18 Stunden befruchtungsfähig.

Entbindung: Wenn Sie ®Cyclotest nach der Entbindung weiterverwenden wollen, starten Sie wie gewohnt nach Einsetzen der ersten Menstruation. Es ist darauf zu achten, daß normalerweise schon **vor** dieser Menstruation ein Eisprung stattgefunden hat (oft genug Ursache für eine ungewollte Schwangerschaft)



Fernreisen: ⇒ Zeitverschiebung

Fieber: Ungewöhnliche Temperaturerhöhungen (z.B. Fieber), die außerhalb des Meßbereiches von ®Cyclotest liegen, werden im Display durch „H“(High) gekennzeichnet. Diese Temperatur wird bei der Auswertung nicht berücksichtigt und auch nicht gespeichert. (Auf der Anzeige erscheint bei späteren Abrufen für diesen Tag keine Ziffer, sondern ein „H“ für High.

Für die Fiebermessung ist ein Fieberthermometer zu verwenden.

G

Gegenanzeige: Eine Verwendung von °Cyclotest empfiehlt sich grundsätzlich in allen Fällen, in denen eine natürliche Familienplanung bevorzugt wird.

Nicht zu empfehlen (Gegenanzeige) ist eine Verwendung bei berufsbedingten unregelmäßigen Arbeitszeiten (Schichtdienst, Fernreisen) und extremen unausgeglichene Zyklen (Pubertät, Krankheit).

H

„H“ ⇒ Fieber

L

„L“: Erscheint im Display ein blinkendes „L“ (Low), bedeutet dies:

Der Sensor befindet sich in der Aufwärmphase und zeigt dann nach wenigen Sekunden Ihre Aufwachtemperatur an.

LH-Sticks: Mit Hilfe der LH-Sticks können Sie das Eisprunghormon im Urin nachweisen. Damit läßt sich die Zeit Ihrer höchsten Empfängnisbereitschaft besser eingrenzen. Ist das Eisprunghormon nachgewiesen, können Sie die Information im °Cyclotest speichern.

1 °Cyclotest LH-Stick liegt der °Cyclotest 2 Plus Packung als Gratismuster bei. Weitere LH-Sticks können in der Apotheke nachgekauft werden.

M

Medikamente: Grundsätzlich können Medikamente die Vorgänge im Zusammenhang mit

dem Zyklus beeinflussen. So ist beispielsweise die Einnahme der Pille in Verbindung mit der °Cyclotest-Anwendung sinnlos. Die Pille ist ein Verhütungsmittel und macht die Verwendung von °Cyclotest überflüssig.

Messung: Gemessen wird die Aufwachtemperatur immer morgens vor dem Aufstehen.

Eine fehlende Messung beeinträchtigt nicht die Zuverlässigkeit. In der fruchtbaren Phase sollte jedoch möglichst lückenlos gemessen werden. Wichtig sind Messungen vor allem kurz vor, während und nach dem Eisprung. Im Display erscheinen auch die nicht gemessenen Tage. Statt einer Temperaturangabe sehen Sie --.

Die registrierten Werte einer Messung sind 24 Stunden gültig. Wenn Ihnen °Cyclotest morgens anzeigt, daß Sie sich in Ihrer unfruchtbaren Phase befinden, so gilt das bis zu Ihrer nächsten Messung am nächsten Morgen.

N

Natürliche Familienplanung (NFP): Im Unterschied zur chemischen (z.B. Zäpfchen), hormonellen (z.B. Pille), oder mechanischen (z.B. Kondom) Verhütungsmethode basiert die Natürliche Familienplanung auf der thermalen bzw. sympto-thermalen Methode, die die fruchtbaren Tage einer Frau eingrenzt.

Da nur in dieser Phase eine Empfängnis wahrscheinlich ist, kann dann entschieden werden, ob verhütet werden soll oder nicht.

P

Piepston: Der Piepston hat als akustisches Signal drei Aufgaben:

1) Er quittiert Ihre Eingabe mit einem langge-

zogenen Piepston und gibt Ihnen die Sicherheit, daß Sie die Eingabe richtig gemacht haben.

2) Er warnt Sie mit drei kurzen Piepstönen, wenn mit der Eingabe oder der Handhabung etwas nicht in Ordnung ist.

3) Er weckt Sie mit fünf kurzen Piepstönen, wenn Sie es wünschen.

Pille: Die Einnahme der Pille bei Verwendung von [®]Cyclotest ist sinnlos. Die Pille als hormonelles Verhütungsmittel greift in die Körpervorgänge ein und kann die Körpertemperatur beeinflussen.

[®]Cyclotest ist kein Verhütungsmittel, sondern ein Diagnosegerät, das zur Natürlichen Familienplanung verwendet werden kann.

Nach Absetzen der Pille kann es über mehrere Zyklen zu Unregelmäßigkeiten im Hormonhaushalt kommen.

Pubertät: Während der Pubertät sollte [®]Cyclotest nur auf ausdrückliche Empfehlung des Gynäkologen verwendet werden.

R

Reinigung: Gehäuse und Sensor gelegentlich mit einem milden Reinigungsmittel reinigen (nicht zu feucht). Nicht ins Wasser legen.

Richtungstasten: Mit den Richtungstasten können Sie im \Rightarrow *Display* die gespeicherten Informationen aufrufen.

S

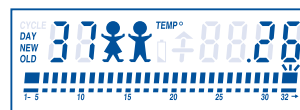
Samenzellen \Rightarrow *Spermien*

Schichtarbeit: \Rightarrow *Gegenanzeige*

Schlafunterbrechung: Eine kurze Unterbrechung des nächtlichen Schlafes (z.B. Gang zur Toilette) beeinträchtigt die Zuverlässigkeit der [®]Cyclotest-Messung nicht. Wichtig ist, daß Sie insgesamt 5 Stunden geschlafen haben. Außerdem sollten Sie 1 Stunde vor der Messung der Aufwachtemperatur nicht mehr aufgestanden sein.

Schmierblutung: Schmierblutungen können unmittelbar vor der eigentlichen Menstruation auftreten. Wurde irrtümlich ein zu früher Zyklus-Start eingegeben, läßt sich die Eingabe nachträglich korrigieren. \Rightarrow *Zyklus-Start*.

Schwangerschaft: [®]Cyclotest weist auf eine mögliche Schwangerschaft bereits 18 Tage nach einem registrierten Temperaturhoch hin:



Diese Anzeige erscheint allerdings auch, wenn Sie vergessen, rechtzeitig Ihren neuen Zyklus zu starten. In diesem Fall sollten Sie den \Rightarrow *Zyklus-Start* nachträglich eingeben.

Wenn Sie eine Zeitlang nicht messen, löscht [®]Cyclotest spätestens nach 99 Tagen aus Sicherheitsgründen Ihre Meßdaten. Nur Ihre individuelle Durchschnittstemperatur bleibt gespeichert. Sie können nach der Entbindung ab Ihrer ersten Menstruation wieder wie gewohnt messen. Die kurze unfruchtbare Phase vor dem Eisprung wird aber zu Ihrer Sicherheit erst wieder nach sechs gemessenen Zyklen angezeigt. Es ist darauf zu achten, daß normalerweise schon vor der ersten Menstruation ein Eisprung stattgefunden hat. (Oft genug Ursache für eine ungewollte Schwangerschaft.)

Sensor: Über den Sensor wird die Temperatur ermittelt. Für die Messung ist es wichtig, daß der Sensor bei geschlossenem Mund unter der Zunge ruhig liegt.

Sommerzeit: ⇒ *Zeitfenster*

Spätaufsteher: ⇒ *Zeitfenster*

Spermien: Die männlichen Samenzellen (Spermien) haben normalerweise eine Lebensdauer von bis zu vier Tagen.

Wenn Sie verhüten wollen, ist während der Tage, in denen [®]Cyclotest Ihre fruchtbare Phase anzeigt, ungeschützter Verkehr zu vermeiden.

Wenn Sie sich ein Baby wünschen, können Sie durch den Nachweis des Eisprunghormons (⇒ *LH-Sticks*) die Zeit Ihrer höchsten Empfängnisbereitschaft noch besser eingrenzen.

Symbole: ⇒ *Display*

Symptothermale Methode: Bei der klassischen symptothermalen Methode wird zusätzlich zur Messung der Aufwachttemperatur der Schleim in der Vagina (Cervix-Schleim) untersucht. Der festgestellte „Schleimhöhepunkt“ wird am darauffolgenden Tag gleichermaßen wie das „Hormonhoch“ (LH-Sticks) in den [®]Cyclotest eingegeben. Zur sicheren Beurteilung des Cervix-Schleims brauchen Sie allerdings etwas Übung und Erfahrung. Möchten Sie ausführlichere Informationen über diese Methode, wenden Sie sich an die

Arbeitsgruppe
Natürliche Familienplanung
Malteserwerke
Kalker Hauptstr. 22
51103 Köln

Weitere Anschriften von Beratungsstellen in Ihrer Nähe erhalten Sie auf Anfrage.

T

Temperaturanzeige: Für [®]Cyclotest wurde eine spezielle Meßtechnik entwickelt und patentiert, die auf zwei Kommastellen genau die Abweichung Ihrer Aufwachttemperatur von einem Bezugswert registriert. Beim ersten Zyklus ist dieser Bezugswert auf 36,75°C eingestellt. Bereits beim zweiten Zyklus wird aus den persönlichen Meßdaten des ersten Zyklus ein individueller Bezugswert ermittelt. Je mehr Zyklen vorliegen, desto mehr entspricht der Bezugswert Ihrer persönlichen Durchschnittstemperatur. [®]Cyclotest ist damit ausschließlich auf Sie eingestellt und sollte in keinem Fall von mehreren gleichzeitig verwendet werden oder ohne Datenlöschung weitergegeben werden.

Siehe auch ⇒ *L(Low)* ⇒ *H(High)*

U

Unfruchtbare Phase: ⇒ *Zyklus*

Ungewöhnliche Beobachtungen: Wenn Sie ungewöhnliche Temperaturverläufe oder andere Unregelmäßigkeiten beobachten, die Sie sich nicht erklären können, fragen Sie Ihren Arzt oder rufen Sie das Info-Telefon an.

Urlaub: Sie können Ihre [®]Cyclotest-Messungen auch im Urlaub wie gewohnt fortsetzen, sofern Sie Ihre Aufwachttemperatur in dem vorgegebenen ⇒ *Zeitfenster* messen können. Bei größeren Zeitverschiebungen sind die Messungen auszusetzen. ⇒ *Zeitverschiebung*

V

Versehentliche Tastenbetätigung: Eine versehentliche Betätigung der Zyklus-Start-Taste ist unbedenklich, wenn sie nicht länger als 7 Sekunden gedrückt wurde.

Eine versehentliche Betätigung der Meßtaste ist ebenfalls unbedenklich, wenn nicht gemessen wurde.

Verhütung: ⇒ *Zuverlässigkeit*

W

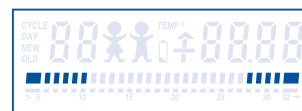
Wasserdicht: ⇒ *Reinigung*

Wechseljahre: Bei Frauen in den Wechseljahren treten Hormonschwankungen auf, die eine Interpretation des Zyklus erschweren. So kann der Eisprung in einem Zyklus ausfallen, in einem anderen später erfolgen.

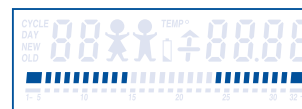
In solchen Fällen haben viele Frauen sehr gute Erfahrungen damit gemacht, daß sie besonders in den Wechseljahren ihren Kurvenverlauf parallel beobachtet haben.

Weckton: Solange Sie den Weckton eingestellt haben, erinnert Sie [®]Cyclotest während eines Zyklus täglich zur gleichen Zeit an die Messung und wiederholt den Vorgang jeweils nach 10 und 30 Minuten. Während der unfruchtbaren Phase nach dem Eisprung unterbleibt der Weckruf. Die Weckfunktion läßt sich abstellen. Dazu drücken Sie kurz die große gelbe Meßtaste. Wenn auf dem Display das Balkendiagramm (für Weckton aus) erscheint, bitte noch einmal drücken.

So zeigt Ihr Display an, daß die Weckfunktion abgestellt ist:



Um den Weckton wieder einzuschalten, drücken Sie einfach wieder die gelbe Meßtaste. [®]Cyclotest bestätigt Ihre Eingabe mit einem Piepston und folgendem Display.



Winterzeit: ⇒ *Zeitfenster*

Z

Zeitfenster: [®]Cyclotest hat ein „Zeitfenster“ von 4 Stunden für Ihre Messungen vorgesehen. Das heißt, wenn Sie Ihre erste Messung im Zyklus um 7 Uhr vornehmen, können Sie an den folgenden Tagen zwischen 5.00 und 9.00 Uhr messen. Dieses Zeitfenster können Sie mit jeder ersten Messung in jedem neuen Zyklus neu festlegen. So können Sie beispielsweise auch die Umstellungen von Sommer- auf Winterzeit und umgekehrt berücksichtigen.

Zeitverschiebung: Die bei Fernreisen vorkommenden Zeitverschiebungen sind meistens so groß, daß Ihre Aufwachzeit außerhalb des ⇒ „Zeitfensters“ liegt, in dem [®]Cyclotest Ihre Messung akzeptiert. Wenn Sie Ihren Zyklus unmittelbar vor oder während der Fernreise starten und die erste Messung am Zielort vornehmen

können, ist die Verwendung von [®]Cyclotest möglich. In allen anderen Fällen rufen Sie bitte das Info-Telefon an.

Zuverlässigkeit: [®]Cyclotest ist kein Verhütungsmittel wie z.B. das Kondom oder die Pille, sondern ein Diagnosegerät, mit dessen Hilfe Sie Beginn und Ende Ihrer fruchtbaren Phase immer genauer eingrenzen können. Der Entwicklung von [®]Cyclotest liegen Forschungsergebnisse zur Temperatur- und Symptothermalen Methode zugrunde. Diese Methoden bieten bei sachgemäßer Anwendung eine hohe Zuverlässigkeit von über 97% (Pearl-Index 1-3).

Folgende Angaben sind zuverlässig:

- 1) die Dauer Ihrer fruchtbaren Phase, in der Sie Ihren Kinderwunsch erfüllen wollen oder aber verhüten müssen, wenn Sie -noch- nicht schwanger werden wollen.
- 2) die Dauer Ihrer unfruchtbaren Phasen, in denen eine Verhütungsmaßnahme überflüssig ist.

Zwischenblutungen: Es können verschiedene Ursachen vorliegen, die eine Zwischenblutung auslösen. Stellt sich im nachhinein heraus, daß es sich um eine reguläre Blutung und somit einen kurzen Zyklus handelt, ist der Zyklusstart nachträglich einzugeben.

Nachträgliche Eingabe des Zyklus-Starts ist möglich ⇒ *Zyklusstart*.

Zyklus: Der Zyklus hat drei Phasen

- eine relativ kurze unfruchtbare Phase nach der Menstruation
- eine fruchtbare Phase, die nach dem Eisprung endet

- eine relativ lange unfruchtbare Phase

Von der üblichen Zyklusdauer – 28 bis 29 Tage – sind Abweichungen bis zu 5 Tagen völlig normal.

[®]Cyclotest ist so programmiert, daß auch außergewöhnlich lange Zyklen registriert werden (46 Tage). Bei sehr stark schwankenden Zykluslängen wird aus Sicherheitsgründen eine längere fruchtbare Phase angezeigt als üblich. Bei regelmäßiger Anwendung von [®]Cyclotest werden so viele Zyklen gespeichert, daß Beginn und Ende der fruchtbaren Phase eines Zyklus immer besser eingegrenzt werden können. Die unfruchtbare Phase vor dem Eisprung wird in der Regel erst nach sechs gemessenen Zyklen angezeigt.

Zyklus-Start: Der Zyklus-Start ist jeweils am ersten Tag der Menstruation einzugeben. Diese Eingabe ist auch im Laufe des Tages möglich, dann messen Sie aber erst am nächsten Morgen.

Eine **versehentliche Betätigung** der Zyklus-Start-Taste wird ignoriert. Erst nach 7 Sekunden wird die Eingabe akzeptiert. Sollte es doch vorkommen, daß ein falsches Startdatum eingegeben wurde, haben Sie die Möglichkeit bis spätestens zum 15. Zyklustag, den Zyklus-Start **nachträglich zu korrigieren:**

Dazu halten Sie die kleine runde graue Zyklus-Start-Taste gedrückt und drücken die rechte Richtungstaste so oft, bis Ihr aktueller Zyklustag erscheint. Halten Sie die Starttaste weiterhin gedrückt und warten Sie den Piepston ab, mit dem [®]Cyclotest die Eingabe bestätigt.