

SymptoTherm komplett

Die sicherste ökologische Empfängnishilfe und Verhütung



**R. Harri Wettstein
& Christine Bourgeois**

Neue vervollständigte Ausgabe des Leitfadens *SymptoTherm Basic:*

Wenn Sex und Fruchtbarkeit Freundschaft schließen

(Erstausgabe: 2006)

Der vorliegende Leitfaden, der auf der Homepage sympto.org kostenlos zur Verfügung steht, dient Frauen und Männern auf ihrer Entdeckungsfahrt durch die symptothermale Methode. Indem du dieses Lehrbuch anderweitig erstehst (auf Amazon oder als festes Buch), unterstützest du das Stiftungsanliegen.

Um die Methode seriös und gewissenhaft zu erlernen, empfiehlt die Stiftung eine individuelle Beratungszeit mit einer qualifizierten sympto-Spezialistin. Angesichts der Vielschichtigkeit jedes Einzelfalls braucht es erfahrungsgemäß rund sechs Monate Online-Begleitung. Wenn du also bei der Lektüre dieses Buches deine Kenntnisse umsetzen willst, nimm mit uns Kontakt auf. Die Stiftung vermittelt dir eine SymptoThermal-Fachfrau, die dich kompetent beraten und begleiten wird. Damit erwirbst du dir in Kürze deine Selbständigkeit im Umgang mit deiner Fruchtbarkeit.



Dies ist unser wichtigstes Anliegen.

Ausgabe 2014

Buchumschlag Vorderseite: STL Design, Lausanne

Lektorat: Annegret Sarembe

Layout: Pryska Ducoeurjoly (www.pryskaducoeurjoly.com)

© Fondation SymptoTherm, siehe S.121

SymptoTherm Verlag

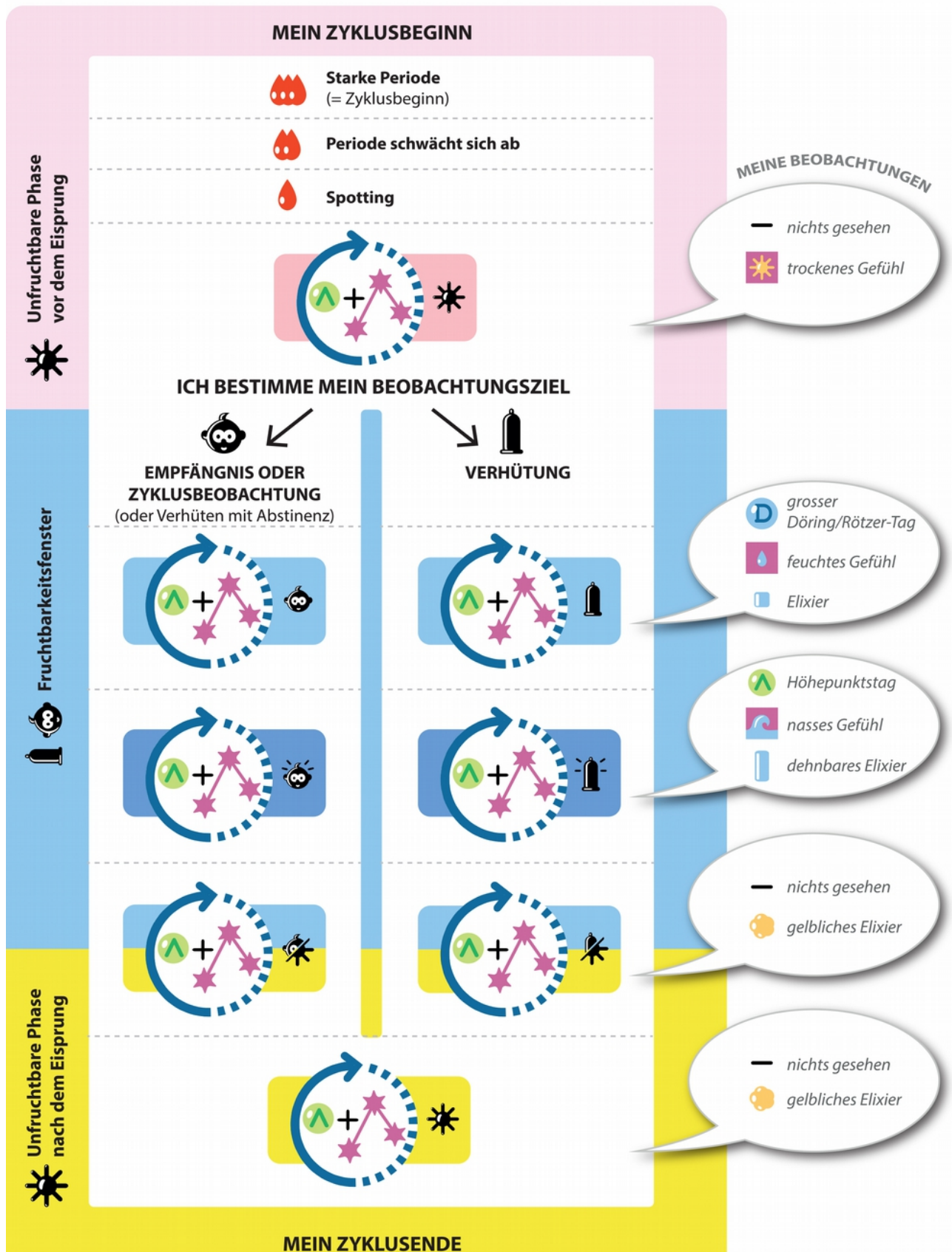
CH-1132 Lully, Schweiz. Tel. +41 21 802 44 18

info@symptotherm.ch

www.symptotherm.ch

sympto.org

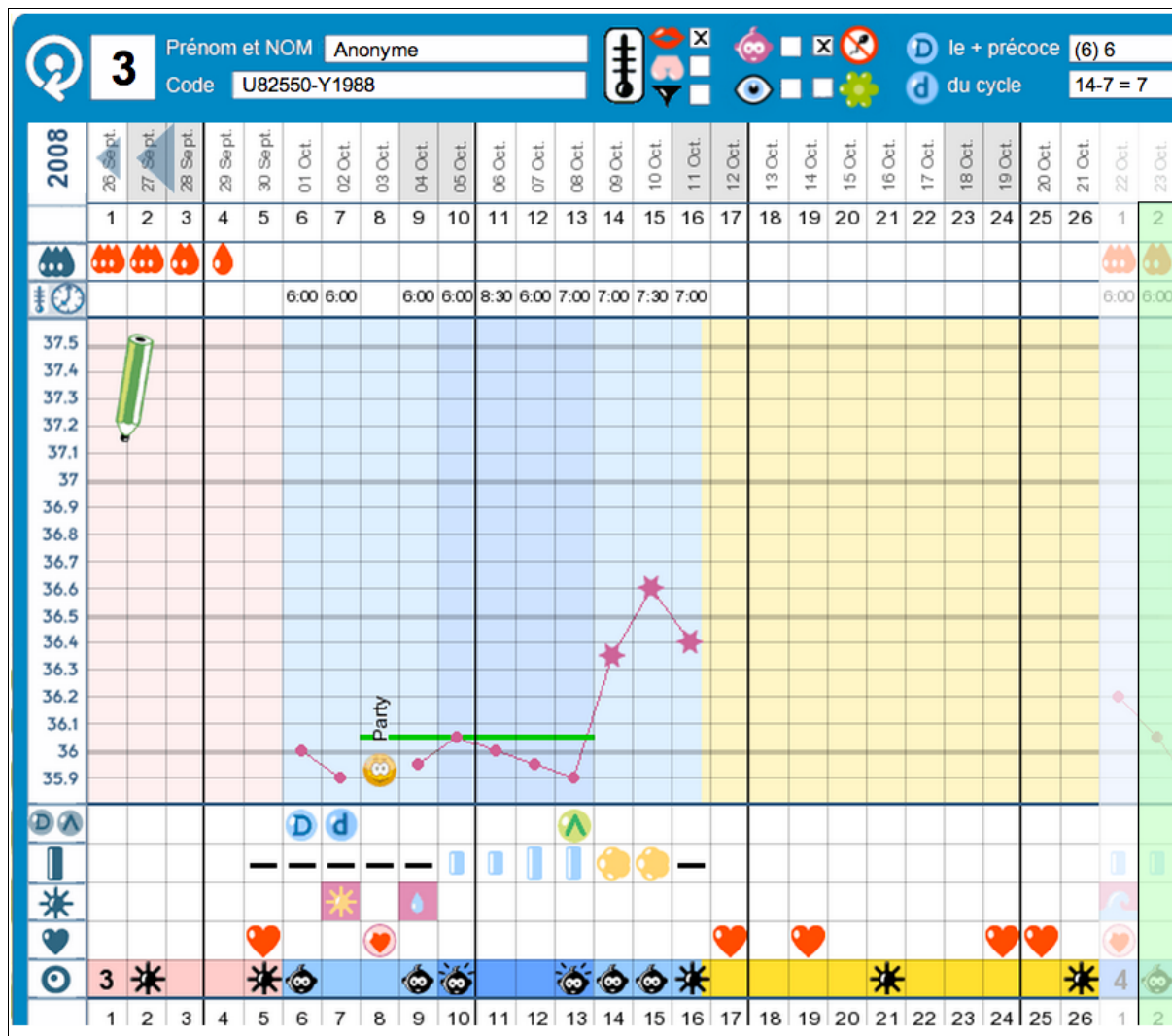
DIE BILDER UND FARBEN MEINES ZYKLUS*



Du wirst sämtliche Erklärungen im Leitfaden finden, ebenso, wenn du auf der App über das entsprechende Icon streichst.

Ein einfaches Zyklusblattbeispiel

Auf dieser Grafik wird der gesamte Zyklusverlauf eines vollen „biphasischen“ Zyklus dargestellt (wie er bei stattfindendem Eisprung typisch ist). Das Zyklusblatt kann auch von Hand erstellt werden. Am Ende dieses Buches befindet sich ein leeres kopierbares Zyklusblatt, das du auch von sympto.org direkt herunterladen kannst. Zur weiteren Einführung siehe auch das Video [sympto easy](#).



Legende des gegenüberliegenden Zyklusblattes:

Blaues Band oben, von links nach rechts: Die große Zahl bezeichnet die Zyklusnummer und entspricht der Anzahl der auf *sympto* beobachteten Zyklen, hier der dritte. Darauf folgt der Name bzw. E-Mail sowie eine *sympto* Kennzahl. Danach kommt die Angabe der Temperaturmessungsmethode, hier oral 🗑️, und des Beobachtungsziels in diesem Zyklus: die Verhütung 🚫. Die anderen Beobachtungsziele sind: Empfängniswunsch 🍷, die eigenen Zykluskenntnisse optimieren, auch Frauen-Empowerment genannt, 👁️ sowie „Was immer kommen mag“ 🌸.

Rechts von dieser Einstellung, die jeden neuen Zyklus zu wiederholen bzw. zu bestätigen ist, erscheinen eine kleine **d** sowie eine große **D**; die große D bestimmt in der Regel den Beginn der Fruchtbarkeit in diesem Zyklus. Rechts davon erscheint die Anzahl Tage des kürzesten Zyklus 🔄 sowie der Unterschied zum längsten Zyklus 🔄, hier 25 und 3 Tage, womit der längste Zyklus, 28 Tage, errechnet werden kann. Diese beiden letzteren Zahlen haben überhaupt keinen Einfluss auf das *sympto*-Programm, helfen der Frau aber zur Orientierung oder bei konstanten Zyklen zur Ankündigung der kommenden Periode.

Mitte: Der Temperaturverlauf zeichnet sich auf dem Hintergrund von rosa – unfruchtbar, blau – fruchtbar (hier soll auf jeden Fall die Temperatur gemessen werden) sowie gelb – unfruchtbar ab. Die blaue Zone bezeichnet das Fruchtbarkeitsfenster.

Darunter: Hier stehen die Eingaben über den Zervixschleim, wie er von außen erkannt (gesehen oder auf den Fingern gespürt) werden kann, z. B. 🟩. Darunter liegen die Empfindungen, die nur aus dem Körperinnern gespürt werden können, z. B. sich im Scheidenbereich feucht 🟦 oder trocken 🟡 fühlen.

Ganz unten: In dieser Zone kann die Frau eine oder verschiedene Störfaktoren abrufen und eintragen. Im Temperaturbereich darüber kann sie zudem eine persönliche Bemerkung (hier „Party“) anbringen.



Inhaltsverzeichnis




Die Bilder und Farben meines Zyklus	3
Ein einfaches Zyklusblattbeispiel	4
Einleitung : sympto, das neue Tool	9
Teil 1 : Eine Übersicht für Mann und Frau	13
Symptothermal – noch nie gehört.....	14
Du stellst dir Fragen zu deiner weiblichen Fruchtbarkeit.....	15
Du kannst es auch einfach haben	17
Du wirst nicht alleine gelassen	17
Und was ist mit den Männern?	18
Das bestgehütete Geheimnis der Welt	19
Aufwachtemperatur, mit oder ohne sympto	20
Ihr hättet gerne ein Kind	21
Lebenselixier und Höhepunktstag (HP) : Beginn und Ende der Fruchtbarkeit, gemessen am Lebenselixier	23
<i>Bestimmung des Höhepunktstags von Hand.....</i>	<i>28</i>
Die symptothermale Doppelkontrolle: das Herzstück der STM	29
Ende deiner Fruchtbarkeit	34
Hier das Gesagte in Beispielen	37
<i>Zyklusblatt einer Anfängerin: die Bach-Fuge.....</i>	<i>37</i>
<i>Variante A: ein leeres Sternchen.....</i>	<i>39</i>
<i>Situation B: es braucht mehr als 3 Tage nach dem HP.....</i>	<i>42</i>
Echte Menstruation und Zwischenblutungen	44
Ist die Doppelkontrolle immer erforderlich?	45
Der Code MuMu und der Wasserglastest	45
Sexualität	47
Teil 2 : Die sympto-Sprache	49
Sexualität und Paarbeziehung auf neuem Fundament	51
Das Grundgesetz von sympto: der volle Da-Vinci-Geheimcode	52
Leitfaden für die manuelle Auswertung:	
Ende des Fruchtbarkeitsfensters	57
Zeile 1: Menstruation	60
<i>Beobachtungsziele: Mach dir nichts vor.....</i>	<i>63</i>
Zeile 2: Die richtige Temperaturmesstechnik lernen	65
<i>Wie häufig am Tag? An wie vielen Tagen? - Basislinie.....</i>	<i>66</i>
<i>Wann am Tag? Die „Aufwachtemperatur“.....</i>	<i>67</i>
<i>Wieso beschränkt sich die Messgenauigkeit auf 0.05 °Celsius?</i>	<i>67</i>
<i>Abnormale Temperaturen und Störfaktoren.....</i>	<i>68</i>
<i>Messungen ausklammern: eine regelrecht Kunst</i>	<i>69</i>

<i>Wiederkehrende Temperaturabweichungen</i>	70
<i>Fieber, was tun?</i>	71
<i>Fleißigeres Messen bei Kinderwunsch</i>	71
Zeile 3: <i>Lebenselixier für die Spermien</i>	72
<i>Was ist zu tun, wenn die Qualität mitten am Tag wechselt?</i>	74
Zeile 4: <i>Muttermundbeobachtung</i>	75
Nochmals Zeile 4: <i>Empfindungsebene – voreingestellt</i>	78
<i>Die ehernen 8 Kombinationen</i>	81
<i>Expertinnen-Modus, eine Spezialeinstellung</i>	83
<i>Einen HP dank der inneren Wahrnehmung (Empfindung) korrigieren</i>	86
<i>Korrekturen auf sympto durch die Expertin oder die MuMu-Beobachterin</i>	88
Zeile 5: <i>Liebesvereinigung (LV): vielversprechende Herzchen</i> .Erreuer : source de la référence non trouvée	
<i>Präservativ oder Diaphragma?</i>	95
Zeile 6: <i>Bemerkungen und Störfaktoren</i>	97
<i>Schwangerschaftszyklus: Entbindungstermin ohne Stress</i>	98
Zeile 7: <i>Stillen</i>	100
<i>Stillbeginn mit sympto</i>	100
<i>Stillen 1: Vollstillen</i>	101
<i>Stillen 2: Ausschließliches Weiterstillen und Teilstillen</i>	103
<i>Wie muss ich mit 🔴 F (feucht) umgehen?</i>	105
<i>Schwierige Setzung des Höhepunktstags (HP)</i>	106
<i>Die übliche Menstruation ist zurück</i>	108
<i>Das dicke Ende: Biphasischer Zyklus (Zyklus mit Eisprung)</i>	110
Zeile 7, Fortsetzung: <i>Wechseljahre (Prämenopause)</i>	109
Zeile 8: <i>Persönliche Einstellungen</i>	111
<i>Präservativ oder Babygesicht</i>	111
<i>Temperatureinheit</i>	111
<i>Expertinnenmodus</i>	111
<i>Zyklusblätter als anonyme Links verschicken: das Arztgespräch</i>	111
<i>Automatische Messzeitangabe</i>	112
<i>Vom Sinn der Voreinstellungen</i>	112
<i>Zykluseinstellungen für den laufenden Zyklus</i>	114
<i>Abgeänderter Döring-Rötzer-Tag (DRS) und die Berechnung der fruchtbaren Phase dank DRS</i>	114
<i>Billings-Modus: Auch sehr praktisch, um Zykluslöcher zu stopfen</i>	115
<i>MuMu-Beobachtung, voreingestellt auf Nein</i>	116
<i>Datenübertragung, Sponsoring, Angebote, Kosten, Telefonverlust</i>	116
Zum Abschluss : I have a dream : Symptos	117
Literatur	121
Lizenz und Vertriebsbedingungen für diesen Leitfaden	121



Einleitung

sympto, das neue Tool

-  **Deinen Zyklus ganz genau kennen: fruchtbare und unfruchtbare Tage, Frauen-Empowerment...**
-  **Durch Beobachtung der Fruchtbarkeitszeichen eine Empfängnis in Erfüllung gehen zu lassen...**
-  **Eine ökologische Verhütung ohne Risiken beherrschen, die so sicher wie die Pille ist...**

Inzwischen sind die schädlichen Nebenwirkungen der Hormonverhütung weitgehend bekannt. Dennoch bleibt es nach wie vor für die Paare schwierig, Alternativen ohne Nebenwirkungen zu finden, die so sicher wie die Pille sind. Es gibt aber eine wirklich zuverlässige Beobachtungsmethode: die symptothermale Methode (ST); sie wird in diesem Leitfaden eingehend dargestellt.

Grundsätzlich kann die ST auch heute noch von jeder Frau auf einem Blatt Papier sicher beherrscht werden. Doch ergeben sich in Zeiten von Internet und Android-Handys neue Möglichkeiten. Das Erlernen der Methode kann hilfreich durch Beratung, auch online, unterstützt werden. Wie das funktioniert, erfährst du im ersten Teil – übrigens ist das auch für Männer eine wichtige Lektüre!

Im zweiten Teil wird aufgezeigt, wie durch elektronische Hilfsmittel wie *sympto* der Weg zur eigenständigen Auswertung von Hand erleichtert und präzisiert werden kann.

Leider ist der Markt immer noch voll von sogenannten „Temperatur- und Hormon-Computern“. Frauen wird mit diesen Zyklusgeräten vorgegaukelt, ein solcher Computer könne aus ihren individuellen Zyklusverläufen „lernen“ und diese optimal auswerten. Das ist schlicht unmöglich. Durch störende Einflüsse wie z. B. wenig Schlaf oder Stress kann die Temperaturmessung jederzeit gestört werden; das kann aber so ein Computer nicht mit einberechnen. Zuverlässigen Methoden wie der ST

schaden solche Geräte eher; so ist sie die einzig richtige Antwort auf das vielfache Versagen solcher Temperatur- und Kalendertheorien.

Bei der Verhütungssicherheit muss eine Frau sicher wissen: „Heute bin ich möglicherweise fruchtbar“ – oder eben „heute bin ich sicher unfruchtbar“. Entscheidend ist die Spanne der fruchtbaren Zyklustage, die sie genau bestimmen kann.

Der Eisprungtag lässt sich allenfalls per Ultraschall, aber sonst weder über beobachtbare Symptome, noch über irgendwelche Prognosen oder Statistiken auf den Tag genau erkennen. Der Grund ist sehr einfach zu verstehen:

Der erste Zyklusabschnitt, der von den Östrogenen dominiert ist, kann durch störende Faktoren schnell in der Dauer variieren: durch emotionalen Druck, Krankheiten, wenig Schlaf oder Fernreisen ergibt sich schnell eine andere Länge. Niemand kann für den nächsten Zyklus die Dauer zuverlässig voraussagen! Leider gibt es in den AppStores oder Android Markets immer wieder Programme auf der Basis solcher Prognostik-Hirngespinnste. Frauen, die nicht genau über ihr Zyklusgeschehen Bescheid wissen, fallen leicht darauf hinein.

Auf sympto.org muss die Frau nach wie vor selber machen, was ihr kein Gerät jemals abnehmen kann, nämlich

- a) gute Beobachtungen eingeben
- b) die Symbolsprache richtig verwenden
- c) die Störfaktoren in ihrer Lebensführung erkennen und
- d) wissen, ob sie diese Störfaktoren im Nachhinein allenfalls ausklammern bzw. abändern muss.

Die richtige Zyklustheorie und das beste Auswertungstool sind also nur das eine; entscheidend wird die Bereitschaft der Frau, diese Elemente in ihrem Leben richtig umzusetzen. Sie muss unbedingt bereit sein, neben der Theorie einen durch und durch lebensbezogenen und praktischen Lernprozess in Angriff zu nehmen. Das Zykluswissen fällt nicht vom Himmel. Es ist eine kulturelle Leistung; die daraus resultierende Verhütung ist demnach keine „natürliche“, sondern eine ökologische.


Während ihres Lernprozesses gibt die Nutzerin möglichst viele Beobachtungen ein, um so viel über sich und die Methode zu erfahren. Nach ein paar Beobachtungszyklen hat sie schnell genügend Kompetenz erworben, um sich auf ein Minimum an Eintragungen zu beschränken. Denn das Ziel von *sympto* ist ein zweifaches: Die ST möglichst einfach und handlich zu gestalten, trotzdem aber an deren Sicherheit keine Abstriche zu machen. In der Fachsprache ausgedrückt, soll das *Fruchtbarkeitsfenster* so kurz wie möglich werden und die hochfruchtbaren Tage, an denen der Eisprung stattfindet, sollen so genau wie möglich hervortreten. *sympto* unterstützt die Frau in diesem Lernprozess bei ihren Tageseintragungen durch Meldungen, die Fehler aufzeigen, motivieren und helfen.

Die Begleitbotschaften in diesem Leitfaden systematisch vorzustellen wäre mühsam und umständlich. Sie wurden so konzipiert, dass sie vom Programm im richtigen Augenblick angeboten werden und Hilfe an Ort und Stelle leisten. Diesen Entdeckungsgang kann der Frau niemand abnehmen.

Frauen, die nicht einfach nur das *sympto*-Programm durchklicken wollen, können in diesem Leitfaden ein praktisches Nachschlagewerk und einen zusätzlichen Ratgeber finden.

Die Natürliche Familien-Planung (NFP) wurde von katholischen Schulen erarbeitet. Sie haben wertvolles Grundwissen erarbeitet und klinische Studien zur

Zuverlässigkeit dieser Methode erstellt. Allerdings vertreten die meisten immer noch den Grundsatz, man könne nur von Hand gut genug auswerten, um sicher mit dieser ökologischen Methode zu arbeiten. Dieser Vorwurf war bei den Zykluscomputern durchaus gerechtfertigt; er wird aber bei *sympto* gegenstandslos: *sympto* nimmt der Frau nur ab, was ein Computerprogramm schneller und zuverlässiger berechnen kann, nämlich:

- a) die Auswertung der Temperaturwerte und die Interpretation des beobachteten Zervixschleims, um das Ende der fruchtbaren Tage zu bestimmen
- b) die Berechnung des sogenannten Döring-Rötzer-Stichtages , die den Beginn der möglicherweise fruchtbaren Tage anzeigt
- c) die Angabe des bisher kürzesten und längsten beobachteten Zyklus der Frau. Dieser Wert hat zwar keinen Einfluss auf die Bestimmung der aktuell fruchtbaren Tage, ist aber für die Anwenderin hilfreich für ihren Lebensrhythmus.

Auch in Schwangerschaft und Stillzeit begleitet *sympto* die Frauen: der mutmaßliche Geburtstermin wird bei schwangeren Frauen angezeigt, und in der Stillzeit zeigt eine entsprechende Meldung an, wann vom Stillprogramm wieder in das normale Symptothermal-Programm zurückgeschaltet werden muss, also ab wann wieder Temperaturmessungen und die Zervixschleimbeobachtung erfolgen sollten.

Bei *sympto* sucht man vergeblich schrullige Gadgets wie solche, an welchem Tag ein Paar Sex haben muss, um am Geburtstag des berühmten Uronkels ein Kind zu bekommen. Derartige Voraussagen täuschen eine Machbarkeit vor. Tatsächlich hängt der wirkliche Geburtstag von vielen anderen, von uns unbeeinflussbaren Faktoren ab.

Das wichtigste bei ST ist die genaue Beobachtung. In unseren Gymnasien, die extrem kopflastig sind, lernen junge Menschen so etwas nicht. Allenfalls lernen sie es in einer Lehre.

Selbst wenn du wirklich gut beobachtest, kann das Ergebnis durch gesundheitliche Probleme oder auch Beziehungskonflikte beeinträchtigt werden. Bei *sympto* wurde das berücksichtigt: eine gewisse Anzahl an fehlenden oder mangelhaften Einträgen sind kein Problem für die Auswertung. Sind zu viele Lücken vorhanden, bleibt *sympto* sicherheitshalber in der Anzeige einer möglicherweise fruchtbaren Phase stehen und kann nicht mehr sicher auswerten. Immer wieder gibt es auch Fälle, wo durch fehlerhafte oder schlechte Eingaben das Programm überlistet wird und dadurch falsche Angaben über die fruchtbaren Tage entstehen. Deshalb wird von uns immer wieder betont, dass die der Pille ebenbürtige Verhütungssicherheit nur bei kompetenter Beobachtung gewährleistet ist. Weil viele Frauen dazu nie angeleitet wurden, wurde unser *sympto*-Beratungsdienst zur Hilfe eingerichtet.

Wer sich einmal daran macht, die ST zu erlernen, wird merken, dass schlechte Gewohnheiten oder Tatsachen, die man in den Hintergrund schieben will, schonungslos aufgedeckt werden. Vielleicht wartet eine Frau auf ihren Eisprung, der in diesem Zyklus lange auf sich warten lässt und sie gerät dadurch unter Druck. Manche lieb gewordenen Lebensgewohnheiten müssen eventuell überdacht und geändert werden; die Partnerschaft wird herausgefordert, weil der ST ein partnerschaftliches Modell zu Grunde liegt. Es ist für jedes Paar hilfreich, sich wenigstens einmal pro Monat über das sexuelle Erleben offen auszutauschen. Falls der Partner sich aus der Verantwortung ausklinkt, ist erst recht Gesprächsbedarf für das Paar. Der Gründer der ST, Josef Rötzer, betonte immer wieder, dass diese

Methode ein Weg zu zweit ist. Hier steckt auch die Chance für jede Beziehung, wenn das Paar bereit ist, an seiner Beziehung zu arbeiten. Die Hauptziele jeder Beobachtung sind eine bessere Gesundheit und eine intensivere Paarbeziehung.

Für diesen Lernprozess ist die ST-Beraterin als weibliches Gegenüber eine wichtige Bezugsperson. Auf *sympto* kann sie der Anwenderin mit ihrem Wissen und ihrem Einfühlungsvermögen als Frau gute Hilfe leisten. Das ist ein wichtiger Vorteil gegenüber der manuellen Auswertung eines Zyklusblattes auf dem Papier, das erst gescannt und per Mail einer Beraterin geschickt werden muss. Mit *sympto* hat die Beraterin einen direkten Einblick auf das Zyklusblatt, das Gesundheitsprofil der Frau und ihre ganz persönlichen Fragen, die in der Message-Box übermittelt werden können. So kann die Beraterin auch durch Korrekturen den Lernprozess der Frau beschleunigen oder Hilfen in ihrem aktuellen Zyklus geben. Diese Beratung ist jederzeit überall verfügbar – Smartphones machen es möglich.

Hier sieht man eindeutig die Vorteile der modernen Technik. Wichtig ist noch zu erwähnen, dass *sympto* auch helfen kann, Frauen zu einer minimalen Disziplin anzuspornen. Unsere Erfahrung zeigt, dass diese beim Ausfüllen von Blättern mit Stift und Papier oft nach wenigen Zyklen stark nachlässt.

Das wichtigste Ziel von *sympto* reicht aber weiter: Frauen sollen durch die gute, intensive und jahrelange Beobachtung fähig werden, ihren Körper gründlich zu kennen. Sie werden dann regelrecht den Beginn und das Ende ihrer fruchtbaren Tage erspüren. Dazu will *sympto* schrittweise hinführen: ein erster Schritt kann es sein, mit einem eigens dafür erstellten Programm, die Temperaturmessungen auszusetzen; in einem nächsten Schritt braucht sie nicht einmal mehr die Eintragungen des Zervixschleims – auch kein Zyklusblatt muss dann mehr geführt werden. Sicher – so etwas funktioniert nicht bei allen Frauen; es hängt ab von der Lebensphase und der Selbstwahrnehmung der Anwenderin. Das Wichtigste an *sympto* ist die Zuverlässigkeit – sollte eine Frau dazu weniger Hilfen brauchen und irgendwann komplett auf *sympto* verzichten können - umso besser.

Für die ST bieten sich durch die Handyanwendungen neue Chancen. Aber noch zeichnet sich nicht der große Durchbruch ab: es gibt zurzeit (2014) über fünfzig Zyklus-Apps, die beweisen, dass Frauen an sich großes Interesse für die Vorgänge ihres Körpers hätten. Doch sind die meisten Apps reine Kalenderprogramme, nur Augenwischerei – Köder, um teure Produkte abzusetzen oder Ideologien zu verbreiten. Viele Frauen beurteilen leider nicht kritisch und objektiv – sie schauen nach der Ratingskala, die das Programm für sie positiv erscheinen lässt und entscheiden danach. Auf die Emanzipation der Frauen, die hier für Aufklärung sorgt, warten wir immer noch. Möge dieser Leitfaden eine kritische Diskussion auslösen und gerade der jungen Generation eine sichere Ausgangsbasis bieten.



Teil 1



Eine Übersicht für Mann und Frau



Symptothermal – noch nie gehört



„Natürlich verhüten? Völlig unsicher!“ Dieses verheerende Vorurteil grassiert immer noch in allen Köpfen. Kaum jemand hat von der symptothermalen Methode, abgekürzt ST, gehört. Genauso wissen viele noch nicht, dass die ST erste nützliche Hilfen für ungewollt kinderlose Paare bietet.

Dieses bedenkliche Unwissen hat mit dem Profitstreben der Hormonindustrie und der meisten westlichen Frauenärzte zu tun: beide empfehlen dir nicht, deine Zyklen gründlich zu beobachten und kennenzulernen. Unsere westliche Denkweise fördert das Konsum- und Anspruchsdenken, um ein Gesundheitsproblem, und dazu gehört auch deine Fruchtbarkeit, aus der Welt zu schaffen, statt durch geeignete Maßnahmen vorzusorgen. Es ist schon seltsam, dass die ST trotz ihrer Zuverlässigkeit und Nützlichkeit, von unseren Behörden überhaupt nicht gefördert wird, um Krankheitskosten zu senken, obwohl sie von der Weltgesundheitsorganisation WHO voll anerkannt ist. Für dich wird die ST zur Ausgangslage für ein besseres Wohlbefinden und insbesondere eine bessere sexuelle Gesundheit.

„Symptothermal“ heißt: Du kombinierst grundsätzlich zwei Zeichen deiner Fruchtbarkeit, nämlich zum einen deinen Gebärmutterhalsschleim, der die Eierstocktätigkeit anzeigt („sympto“), mit deinem *Temperaturanstieg*, der um den Eisprungtag einsetzt („thermal“). Durch Temperaturmessungen und Schleimbeobachtungen kannst du also die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage genau voneinander abgrenzen. Ein zusätzliches Vorgehen, die Ertastung des Gebärmutterhalses, ist sehr nützlich, sofern du am Scheidenausgang keinen Schleim feststellen kannst. Andere Fruchtbarkeitszeichen wie das prämenstruelle oder das Brustsymptom oder der Mittelschmerz geben wichtige Aufschlüsse über deinen Zyklusverlauf.



Du stellst dir Fragen zu deiner weiblichen Fruchtbarkeit

Während ungefähr zwei Drittel deines Zyklus bist du unfruchtbar, davon sind etwa 5 bis 9 Tage vor dem Eisprung und etwa 9 bis 15 Tage danach. Männer dagegen sind von der Pubertät bis zum Tod permanent fruchtbar.

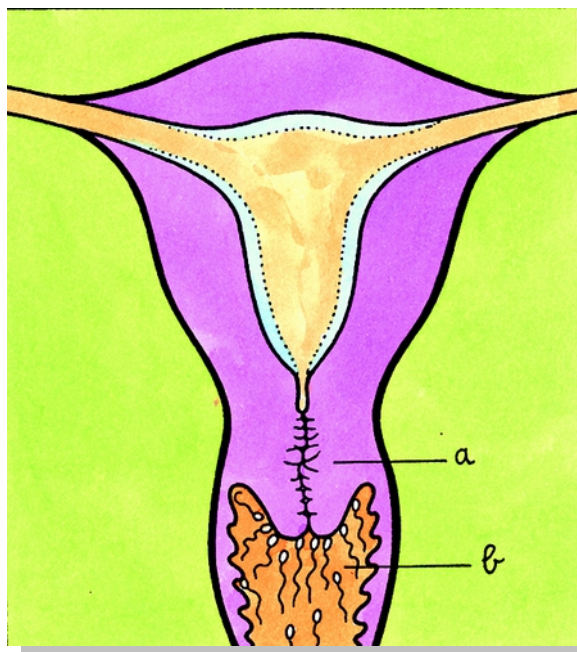


Abb.1: Zu Beginn des Zyklus und nach dem Eisprung bist du unfruchtbar: Der Gebärmutterhals (a) ist geschlossen, hart und tief liegend in der Scheide. Kein Gebärmutterhalsschleim wird ausgesondert:

Die Spermien sterben wegen des sauren Scheidenumfelds (b) schon nach 1 bis 3 Stunden ab.

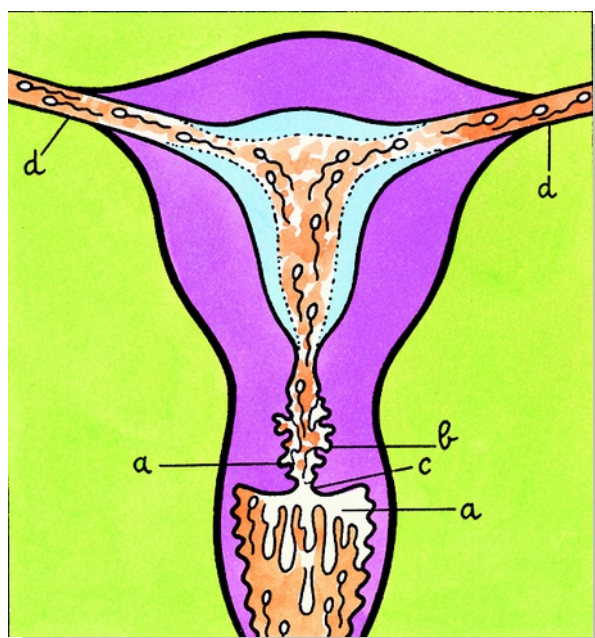


Abb.2: Fruchtbare Tage. Der Gebärmutterhalsschleim rinnt durch die Scheide (a). Daher können die Samenzellen in die Einbuchtungen des Gebärmutterhalses gelangen (b). Manche Samenzellen können dort bis zu 6 Tage den Eisprung „abwarten“. Dieser Schleim, **das wahrehaftige Lebenselixier für die gesunden Samenzellen**, hat auch eine gegenteilige Funktion: missgebildete Samenzellen werden aussortiert. Aufgrund anderer Umstände (die du nachher entdeckst) zieht sich ein durchschnittliches Fruchtbarkeitsfenster über mindestens 8 Tage. Der Gebärmutterhals ist offen, weich, oben liegend in der Scheide (c) und lässt

die Samenzellen in die Eileiter hoch schwimmen (d). Im letzten Drittel des Eileiters findet das große Treffen, die Empfängnis, statt (Abbildung 4).

Abb.3: In der „Ampulle“, dem oberen Drittel des Eileiters, wo die Eizelle liegt, versuchen etliche Samenzellen zur gleichen Zeit, ins Innere einzudringen und das Ei zu befruchten: nur einem gelingt es – manchmal!

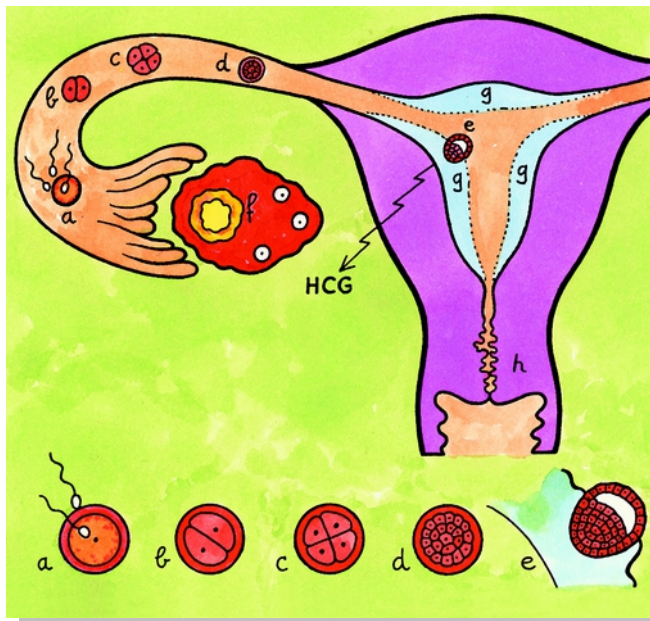
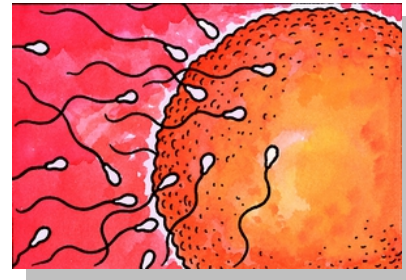






Abb.4: Befruchtung der Eizelle. Der Follikel, ein Drüsenbläschen im Eierstock, platzt. Die Eizelle, die sich in diesem Drüsenbläschen befindet, wird ausgestoßen. Das ist der Eisprung (a). Die durch Zellkernverschmelzung befruchtete Eizelle wächst rasant durch Zellteilung (b), (c) und (d). Es braucht ungefähr 6 bis 8 Tage, bis sich der Embryo in der Gebärmutter Schleimhaut einnisten kann (e). Der zerplatzte Follikel wird nicht „entsorgt“, er wandelt sich auf wunderbare Weise wie ein Chamäleon in den so genannten Gelbkörper um. Damit erfüllt er

*eine lebenswichtige Funktion: er lässt sich vom Hormon Progesteron, besiedeln, das den zerrissenen Follikel gelb färbt. Durch die Progesteronproduktion (f) **steigt auch die Körpertemperatur leicht an.***

Dieser Anstieg, dieses Merkmal, zeigt sich deutlich auf der Temperaturkurve. Das Progesteron bereitet die Gebärmutter Schleimhaut (g) genau darauf vor, dass sich dort ein neues Leben entwickeln kann. Kaum hat der Embryo eine Nische gefunden, sendet er der Mutter eine Art Liebesbrief in Form des HCG-Hormons, auch Schwangerschafts-Hormon genannt. Ihr Körper merkt jetzt, dass die Gebärmutter sich für die nächsten 9 Monate zu einem lebensspendenden Heim umwandeln muss. Der Gebärmutterhals (h) ist sodann fest geschlossen bis zur Geburt – oder bis zur nächsten Blutung. Eine Befruchtung nach dem Eisprung ist unmöglich. Auf diesem biologischen Geschehen beruhen die absolut unfruchtbaren Tage.

Du kannst es auch einfach haben

Einfach und sicher. Das ermöglicht die SymptoTherm-Stiftung aus der Romandie (Westschweiz) mit dem eigens entwickelten *sympto*-Auswertungssystem. Dieses besteht aus einem Programm, *sympto*, das jede Frau auf ihr Handy/Smartphone/iPhone herunterladen kann, um ihre täglichen Beobachtungen einzugeben, und einer Homepage, sympto.org, auf der die dort übermittelten Handy-Daten in Form eines farbigen Zyklusblattes auf ihrem persönlichen Konto erscheinen und ausgedruckt werden können. *sympto* verarbeitet sämtliche Beobachtungen und zeigt die vier Fruchtbarkeitszustände zuverlässig und völlig richtig an:

- **rosa**: nicht fruchtbar vor dem Eisprung (präovulatorisch) 
- **hellblau**: möglicherweise fruchtbar  Eine Empfängnis ist möglich
- **dunkelblau**: sehr fruchtbar  Eine Empfängnis ist wahrscheinlich
- **gelb**: total unfruchtbar, nach dem Eisprung (postovulatorisch) 

Dieses Sonnenzeichen drückt die Trockenheit aus; nichts kann bei völliger Trockenheit zu gedeihen beginnen. Analog zu dieser präovulatorischen rosafarbenen Trockenheit erscheint dieses Sonnenzeichen in der postovulatorischen Fruchtbarkeitsanzeige auf gelbem Hintergrund. Es ist nur deshalb schwarz, damit es sich auf dem hellen Hintergrund besser abhebt; damit wird die Anzeige auch für Farbenblinde eindeutig.

Zur Verhütung müssen erfahrene Frauen ihre Aufwachtemperatur nur an ungefähr 7 bis 11 (blauen oder dunkelblauen) Tagen pro Zyklus messen. Mit dieser Zeitspanne wird das Fruchtbarkeitsfenster abgedeckt. Je besser du also deinen Zyklus durchschaust, desto weniger hast du zu tun. Diese Aussage stimmt natürlich nur für relativ regelmäßige Zyklen, wobei Zyklen, die bis zu 6 Tage im Jahr schwanken, also z. B. Zyklen zwischen 26 und 32 Tagen, immerhin zu den regelmäßigen zählen. Bei unregelmäßigen Zyklen dehnt sich das Fruchtbarkeitsfenster aus: es braucht entsprechend mehr Aufwachtemperaturen, aber die Sicherheit bleibt bestehen. Dieser Punkt ist viel zu wenig bekannt!

Sympto.org, ergänzt durch das hier dargelegte symptothermale Grundwissen, bietet weltweit die erste, einfache und trotzdem äußerst sichere ökologische Verhütungsmethode. Bei einem Empfängniswunsch hilft dir *sympto*, deine fruchtbarsten Tage optimal einzugrenzen.

Du wirst nicht alleine gelassen

Bei unregelmäßigen Zyklen ist mit deinem Hormonhaushalt oder deiner Gesundheit etwas nicht in Ordnung. In der Pubertät hingegen sind unregelmäßige Zyklen völlig normal: Der Zyklus braucht Jahre, um sich einzuspielen oder – in den Wechseljahren – wenn er auspendelt. Aus Erfahrung wissen wir, dass Frauen, die ihre Zyklen mit Stolz und Liebe beobachten, regelmäßiger Zyklen bekommen, weil sie stressige Lebensstile, schlechte Essgewohnheiten, Beziehungsprobleme usw. durchschauen und ändern.

Die ST wird unter anderen Namen überall auf der Erde unterrichtet. Dank unserer Adressen-Webseite auf symptotherm.ch kann jede Frau auf der Welt ihr nächstgelegenes ST-Institut ausfindig machen. Jede ST-Vereinigung verfügt über ein kompetentes Beraterinnen-Netzwerk und eigenes Lernmaterial. Gewisse Frauen erarbeiten sich die ST problemlos alleine über ein geeignetes Handbuch wie dieses hier und mit einem zuverlässigen Thermometer. Andere freuen sich über einen erleichterten Zugang und Umgang, wie es bei *sympto* durch das Auswertungsprogramm und den persönlichen Kontakt mit einer Fachberaterin vorgesehen ist. Durch die Message-Box auf ihrem Benutzerkonto kann eine Frau überall auf der Welt von ihrer *sympto*-Fachberaterin online betreut werden.

Möchtest du deine persönliche Verhütungssicherheit erhöhen und gleichzeitig dein Gesundheitsbewusstsein stärken? Tausche deine Erfahrungen zuerst mit Gleichgesinnten aus, egal ob diese nun ST-Spezialistinnen sind oder nicht, und kläre dann deine Frauenärztin auf. Jawohl. Denn die medizinischen Fakultäten vermitteln dieses Grundwissen heute nicht mehr! Um sicher zu gehen empfehlen wir dir, deine Zyklustabellen mindestens einmal mit einer ST-Beraterin gründlich zu besprechen. In Europa haben Ärzte generell keine Zeit und in der Regel auch nicht die Kompetenz für eine seriöse Zyklusberatung. *Den wenigen Ärzten, die mit uns aktiv zusammenarbeiten, sind wir sehr dankbar.* Zurzeit warten wir immer noch auf selbstbewusste, militante Frauen, die sich dafür einsetzen, dieses Wissen allen Frauen, auch ihren Gynäkologinnen, weiterzugeben.

Und was ist mit den Männern?

Die ST kann auch ohne einen Partner zu deinem Lebensstil werden. Damit förderst du dein persönliches Wohlbefinden, deine weibliche Identität und hast keine Verhütungsangst, wenn dann ein Mann in dein Leben tritt. Mit Partner wird aus der ST immer ein Weg zu zweit. Du weihst ihn so gut wie möglich in deine Beobachtungen ein. Dies wird dir umso leichter gelingen, als er sich durch den elektronischen *sympto*-Zugang oder durch biologische, objektive Tatsachen vielleicht eher ansprechen lässt. Er entwickelt dann ein reges Interesse an deinem Zyklusgeschehen.

Den meisten Männern geht heute jegliche Kenntnis vom Frauenzyklus ab. Im Zuge der Hormonideologie gewinnen sie den Eindruck, dass die Empfängnisoptimierung oder -verhütung reine Frauensache sei. Dabei würde wohl kaum je ein Mann über Jahre Chemikalien schlucken, um seine von 11 bis 111 Jahren ständig arbeitende Samenzellenproduktion abzuwürgen. Ein gut aufgeklärter Mann wird sich auch keine Vasektomie gefallen lassen. Die ST stellt den Mann während der fruchtbaren Phase der Frau grundsätzlich vor die Alternative, sich zu enthalten und seine Partnerin anders als durch sexuelle Kontakte zu lieben (was gewisse Frauen sehr schätzen) oder ab und zu mal ein Kondom zu verwenden. Vielleicht leistet er Widerstand gegen das Kondom, z. B. weil seine angegratzte Männlichkeit erschüttert wird. Oder auch: Für viele Männer wird das Kondom mit Prostitution assimiliert. Deshalb ist sein aktives Mitmachen umso wichtiger für das partnerschaftliche Gelingen der ST.

Die Männer werden sich trotz der weltweiten, kostenintensiven Werbefeldzüge nie vom Kondom begeistern lassen. Man braucht es ihnen deshalb auch gar nicht zu „verbieten“, wie das in gewissen Kreisen immer noch der Fall ist.

Das bestgehütete Geheimnis der Welt

Die ST wurde von katholischen Forschern in den Fünfzigerjahren des letzten Jahrhunderts entwickelt. Auch heute laufen immer noch klinische Langzeitstudien. Du findest diese auf sympto.org. Doch das hier vorgestellte ST-System kann auf eine bereits vierzigjährige stolze Vergangenheit zurückblicken und verfügt über wissenschaftlich solide Daten zur Empfängnisverhütung wie auch zur Empfängnisverbesserung.

Das ursprüngliche Ziel dieser Forschung war es, eine „natürliche“ Alternative für die vom Vatikan verbotene „künstliche“ Verhütung zu entwickeln. Ehepaare sollten sich während der unfruchtbaren Tage an Liebesvereinigungen erfreuen, die nicht der Fortpflanzung dienen, und zwar durchaus ohne Angst vor ungewollten Schwangerschaften. Doch nun kommt der Haken: „nur während der unfruchtbaren Tage“. Denn die fruchtbaren Tage seien, laut Familienpontifikat, eine Zeit der Abstinenz. Paradoxe Weise sind wir heute denen verpflichtet, deren (kontraproduktives, ja unnötiges, vgl. oben) Kondomverbot wir ablehnen: Für die katholische Natürliche Familienplanung (NFP-Sensiplan) oder Natürliche Empfängnisregelung (NER) stehen die fruchtbaren Tage unter dem ehelichen Keuschheitsgebot. Das nervt viele Männer und Frauen und führt dazu, dass die NFP/NER von den meisten Katholiken, auch den praktizierenden, aus Unwissen und falscher Angst vor ungewollten Schwangerschaften abgelehnt wird und die ST das bestgehütete Geheimnis bleibt. Oder als „Abstinenzmethode“ mitleidig belächelt wird. Dabei bietet sie einen direkten Weg zu deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden. Die Methode an sich enthält kein Kondomverbot während der fruchtbaren Tage. Zugegeben: Im Vergleich zur Enthaltbarkeit vermindert das Kondom (Zervikalkappe, Diaphragma, Femidum usw.) die Verhütungssicherheit. Du kannst die ST-Verhütung nicht für ein Kondomversagen oder -vergessen verantwortlich machen!

Die ST ist ein Privileg für seriöse Paare, die willens und fähig sind, ihre Fruchtbarkeit in Eigenverantwortung zu tragen. Sie gehen in beiderseitigem Einverständnis enthaltsam oder gelegentlich mit einer Barrieremethode durch die fruchtbaren Tage hindurch und halten regelmäßig Rückblick auf den vergangenen Monat. Die ST und die damit verbundene hohe Verhütungssicherheit können sich deshalb nur innerhalb einer ehrlichen Partnerschaft und ohne Selbsttäuschung entfalten. Während der 2 bis 3 hochfruchtbaren Tage birgt jede Barrieremethode erhöhte Risiken.

Die ST fördert die intime Kommunikation des Paares gleichsam aus sich heraus. *Die katholische Enthaltbarkeitsethik während der fruchtbaren Tage bleibt spirituell hoch aktuell. Ihr fehlt aber immer noch der geeignete pastorale Zugang.*

Die ST erhöht dein Grundbefinden, verankert die Weiblichkeit und richtet sich an alle Frauen, ob Single oder in Partnerschaft. Die ST stellt die Partnerschaft auf ein neues Fundament.




Aufwachtemperatur, mit oder ohne *sympto*

Nach einer *Tieflage*, bei der die Temperaturen mindestens sechs Tage lang auf tieferem Niveau verharren, beginnt der höchstspannende *Temperaturanstieg*. Danach bleibt die Temperatur in der *Hochlage*. *sympto* deckt diese sechs Tage mit einem grünen Strich auf dem höchsten dieser tieferen Werte ab, der *Basislinie*. Auf *sympto* können auch zwei Messungen fehlen, ohne dass die Sicherheit dadurch vermindert würde.



Abb. 5. Basislinie: hier fehlt nur ein Temperaturwert

Der charakteristische Temperaturanstieg, erkennbar am ersten Stern , ist das Werk des Gelbkörperhormons Progesteron. Der Eisprung liegt meistens schon in der Vergangenheit. Dieses Hormon dominiert die zweite, völlig unfruchtbare Zyklusphase.

Sämtliche Informationen zur richtigen Temperaturmessung und -auswertung entnimmst du dem 2. Teil dieses Leitfadens. Die ST vermeidet den medizinischen Ausdruck „Basaltemperatur“ und spricht stattdessen immer von „Aufwachtemperatur“. Gemeint ist: Du musst deine Temperatur nicht zu einer festen Zeit in aller Herrgottsfrühe messen und den Wecker stellen; du tust dies nach dem Aufwachen und bevor du aufstehst. Du kannst je nach Aussagefähigkeit deiner Messergebnisse zuvor kurz zur Toilette gehen oder während der Messung mit deinem Mann etwas kuscheln. Ausschlaggebend für die Auswertungsfähigkeit des *sympto*-Programms ist, dass du eine gewisse Zeitspanne von 2-3 Stunden einhältst. Deine Zeitangabe bleibt deshalb sehr wichtig.

Beim Verhüten musst du an unfruchtbaren rosaroten und gelben Tagen nicht messen. Ziehst du es vor, ohne *sympto* und mit einem gewöhnlichen Gallium-Thermometer zu arbeiten? Bravo! Du musst dir aber unbedingt den 2. Teil genau vornehmen, sämtliche Informationen von Hand in deine Zyklustabellen fein säuberlich eintragen und deine Temperaturkurven korrekt auswerten. Den attraktiveren und schnellen Zugang zur ST ermöglicht *sympto*. Deine Smartphone-Eingaben werden sofort verarbeitet und regelmäßig auf sympto.org übermittelt, wo du alles am schönsten siehst. Du hast mit den gleichen Zugangsdaten, egal auf welchem Kontinent du dich befindest, Zugriff auf dein persönliches Konto, um deine Zyklusblätter in Augenschein zu nehmen, sie an andere Frauen zu verschicken und als deine besonderen Wertpapiere auszudrucken.

Ihr hättet gerne ein Kind...

... aber ihr stoßt wie jedes fünfte Paar auf Unfruchtbarkeitsprobleme. Die ST ist der allererste Schritt der Empfängnishilfe, bevor du dich irgendwelchen invasiven Hormontherapien unterwirfst. Erst wenn euer Kinderwunsch nach mindestens einem Jahr nicht in Erfüllung gegangen ist, sollten du und dein Partner sich langsam Sorgen machen. Nichts darf überstürzt werden: in den wenigsten Fällen kommt die Wunderlösung von selber.

Du möchtest möglichst viele Chancen auf deine Seite schaffen: Überprüfe deshalb gründlich deine Essgewohnheiten, deinen Lebensrhythmus sowie deinen allgemeinen Gesundheitszustand. Setze dich mutig und kritisch mit der ST und deiner Partnerschaft auseinander. Bevor du und dein Partner sich kostspieligen und invasiven Therapien unterziehen, sind die Temperaturen den ganzen Zyklus hindurch, auch an den unfruchtbaren Tagen, zu messen. Dadurch gewinnst du und die ST-Beraterin oder der Arzt ein umfassendes Bild deiner letzten Zyklen. Diese Arbeit wird durch *sympto* erheblich erleichtert.

Nun führt die Mundtemperatur zu unbefriedigenden Ergebnissen. Was tun? Als erstes misst du über zwei bis drei Monate rektal oder vaginal weiter. Damit erhältst du leichter auswertbare Temperaturkurven. Diese Kurve kann zwei grundsätzliche Unfruchtbarkeitsursachen aufdecken: einen ausbleibenden Eisprung – die Temperatur steigt nicht an – oder eine Progesteronschwäche: Dauert die Progesteronphase mit den hohen Temperaturen nicht mindestens 8 bis 10 Tage (6 bis 7 Tage gelb, da die 3 – 4 Anstiegstemperaturen – Sternchen – zur Hochlage gehören), kann sich der Embryo nicht in der Gebärmutter Schleimhaut einnisten und das HCG-Hormonsignal abschicken, das die nächste Blutung verhindert und die Schwangerschaft fortführt.

In der hochfruchtbaren Zeit (*sympto* zeigt dunkelblau an) sollte das Paar freilich häufige (aber nicht unbedingt täglich) Liebesvereinigungen (LV) mit vollem Samenerguss haben. In einem weiteren Schritt ist der Gebärmutterhalsschleim, den wir zum *Lebenselixier* der Spermien umgetauft haben, um die Eisprungtag herum genau zu beobachten. Der letzte Tag mit bestem Lebenselixier wird *Höhepunktstag* (HP) genannt. Wie gut du deinen HP bestimmst, ist so ausschlaggebend wie deine gesamte Lebenselixierbeobachtung: ihr ist der nächste Abschnitt gewidmet.

Der kleine Mensch ist ungefähr 10 Wochen alt und misst 4 Zentimeter.



Den Eisprungstag kann niemand voraussagen. Wer das Gegenteil behauptet, wie die meisten Internetprogramme, lügt und schadet der Sache! Der Eisprung ereignet sich immerhin zu 40 % am Höhepunktstag (HP-Tag). Er kann auch ein bis zwei Tage vor- oder nachher eintreten. Im Allgemeinen werden Liebesvereinigungen an Tagen mit spinn- und dehnbarem Elixier deine Empfängnischancen erhöhen.

Die ST ist ebenfalls nützlich, wenn das Paar das Geschlecht seiner Kinder beeinflussen will. Eine genaue Steuerung ist natürlich illusorisch. Wenn die LV nahe am Eisprungstag geschieht, sind die Chancen für einen Jungen grösser. Wenn die Vereinigung am dritten, vierten oder fünften Tag vor dem mutmaßlichen Eisprung stattfindet, stehen die Chancen besser für ein Mädchen. Der Grund scheint folgender zu sein: die weiblichen Samenzellen bleiben länger in den Gebärmutterhalseinbuchtungen (Cervixkrypten) und schwimmen langsamer als die männlichen. Andere Umstände, unbekannte und bekanntere (Diät), über die eifrig spekuliert wird, können den Ausschlag geben.

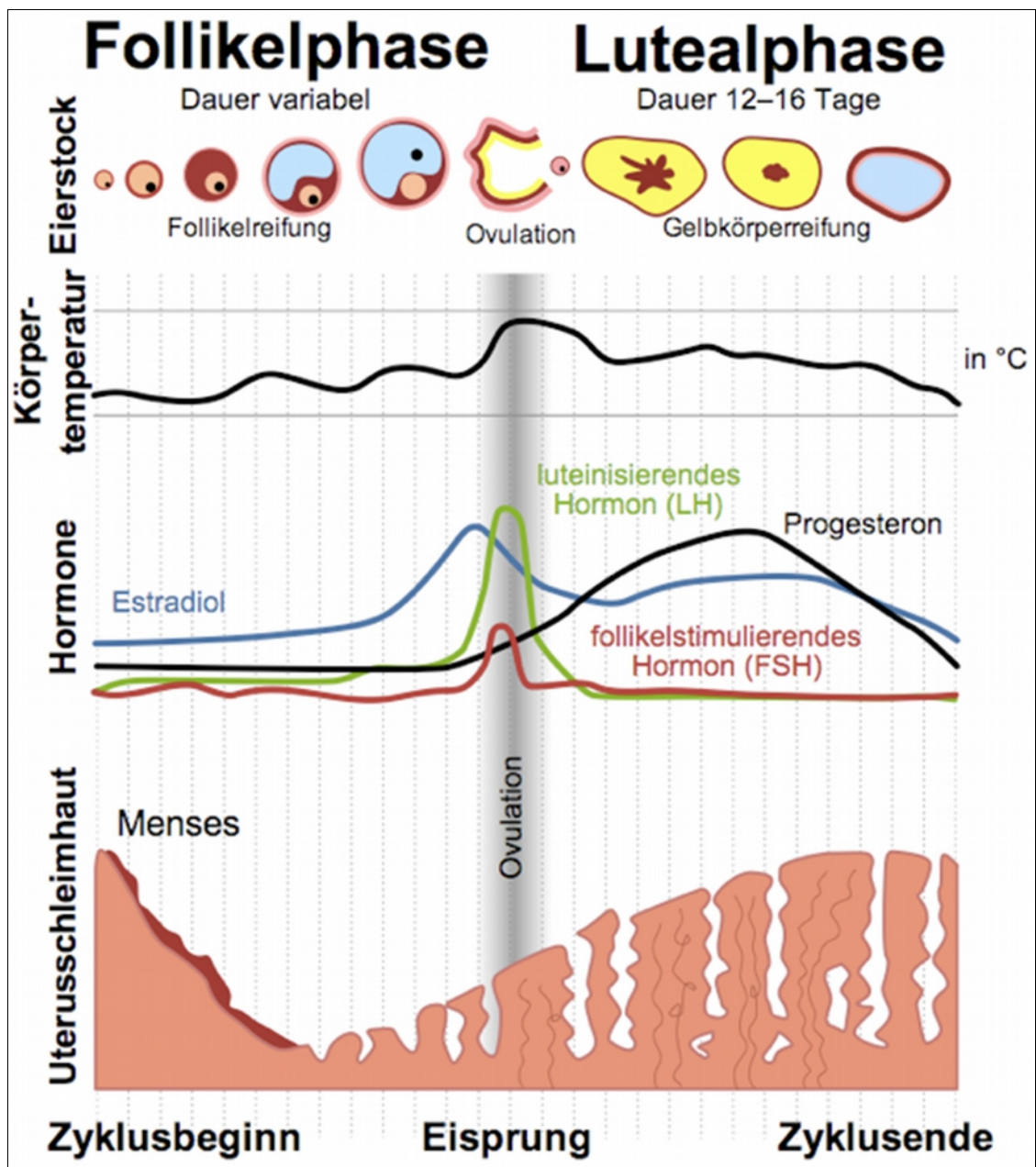
Paare mit unerfülltem Kinderwunsch müssen sich, so seltsam es klingen mag, gründlich mit der ökologischen Verhütung auseinandersetzen. Dadurch lernen sie mehr über den optimalen Befruchtungszeitpunkt und das Auswerten des Zyklusblatts. Alles Folgende geht sie deshalb genauso an.



Lebensexier und Höhepunktstag (HP) 📈

Beginn und Ende der Fruchtbarkeit, gemessen am Lebensexier

Was ist mit diesem Höhepunkt? Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass der grafische Verlauf des LH (luteinisierendes Hormon) während des Eisprungs bergspitzartig in die Höhe schnell. Dieses Frauenhormon verhält sich wie eine Rettungsmannschaft, die den Östrogenen hilft, den Follikel zum Platzen zu bringen und die Eizelle in die Welt zu schicken. Hier auf einem Bild von Wikipedia sind die verschiedenen Hormonabläufe wunderbar ersichtlich:



Legende: Estradiol ist das Hauptöstrogen, das die Follikel ausreifen lässt. Den LH-Höhepunkt siehst du auf der grünen Linie. An ihm zeigt sich normalerweise die beste Elixierqualität. Von daher stammt die Bezeichnung „Höhepunktstag“. Der Temperaturanstieg folgt in etwa der schwarzen Progesteronlinie, erzeugt durch das Gelbkörperhormon.

Du brauchst keine LH-Eisprungstäbchen kaufen. Mit etwas Erfahrung ist es sehr einfach, den HP zu bestimmen. Sofern du deine Elixier-Beobachtungen richtig in *sympto* eingibst, wird der HP automatisch auf dem farbigen Zyklusblatt, das du ausdrucken solltest, angezeigt (vgl. Beispiele danach). Wenn du den klassischen Weg gehst, musst du den HP am richtigen Tag aufs Blatt eintragen. Zyklustabellen sind regelrechte *Wertpapiere* und gehören wie diese an einen sicheren Ort. Ob du den klassischen oder den vereinfachten Weg gehen willst, entscheidest du. Mag sein, dass deine Motivation beim Ausfüllen der Zyklusblätter auf die Dauer nachlässt: Steige auf *sympto* um! Nur eine seriöse „Zyklusbuchhaltung“ gewährleistet beste Sicherheit.

Das Lebenselixier lässt sich auf zwei Arten beobachten: einmal mit den Augen und den Fingern. Diese *äußere Beobachtung* beginnt über das Toilettenpapier. Dann lässt sich der Verlauf des Lebenselixiers durch bloße *Empfindung* in der Scheide und den Schamlippen, also als völlig unsichtbare Wahrnehmung aus deinem Körperinnern mitverfolgen. Beide Beobachtungsebenen ergänzen sich; die äußere Betrachtungsweise, da sie objektivierbar ist, hat eindeutigen Vorrang.

Bevor die in den Einbuchtungen des Gebärmutterhalses liegenden Drüsen, die Zervixkrypten, ihr Lebenselixier ausschütten, wirst du eventuell ein deutliches Gefühl der Trockenheit bzw. einen Juckreiz am Scheidenausgang verspüren. Beides kennzeichnest du mit einem T (trocken, eher unangenehm). Dann, aber nicht immer, verspürst du noch vor dem Einsetzen des Elixierflusses eine vaginale Feuchtigkeit. Ihr gibst du die Bezeichnung F (feucht). Dieses Gefühl entsteht in deiner Scheide: es kann überhaupt nicht gesehen oder mit den Fingern betastet werden. Es existiert nur als Empfindung und ist eine ausschließlich *innere Körperwahrnehmung*.

Das Feuchtigkeitsgefühl F kann mehrere Tage andauern. Es wird gewöhnlich abgelöst von einer anderen Empfindung, wie „glitschig“ bzw. nass, wie geölt oder schlüpfrig, gekennzeichnet mit G. Sobald diese Wahrnehmung auftritt, müsste gleichzeitig Lebenselixier am Scheidenausgang zu beobachten sein. Die Körperempfindung wird dann bestätigt durch die äußere Beobachtungsebene. Drei Zustände bzw. drei *sympto*-Symbole musst du dir merken, bevor wir zum Papiertest kommen: T = trocken bzw. nichts gespürt 🌟, F = feucht 💧 und G = glitschig, schlüpfrig, wie geölt 🌊. Die G-Empfindung ist ein Zeichen hoher Fruchtbarkeit.

Für Einsteigerinnen ist der äußere Augenschein zugänglicher. Um mit Augen und Fingern zu beobachten, gibst du auf der Toilette als erstes einfach Acht. Es fällt z. B. tagsüber nichts auf. Dann führst du diese Beobachtung routinemäßig vor dem Schlafengehen und auch in der Nacht, wenn du mal auf musst, weiter. Für deine Zyklusbeobachtungen zählt immer die beste Tagesqualität. Eine weniger ausgeprägte Qualität am Morgen und eine sehr gute am Abend (bis 24 Uhr) beispielsweise ergibt einen hochfruchtbaren Tag.

Du möchtest auf Nummer sicher gehen. Damit du dein Lebenselixier auch wirklich siehst, fragst du dich, ob das Toilettenpapier gleitet oder nicht. Du wischst mit dem Papier von den Schamlippen nach hinten, um Infektionen aus dem Darmausgang zu vermeiden, und machst auf dem Damm halt. Lerne dort an diesem heiligen Ort deiner Weiblichkeit die Qualität des Elixiers zu erspüren. Dann wirfst du einen Blick auf das halb gefaltete Toilettenpapier und siehst nach, ob darauf Elixier haftet. Wenn ja, dann nimmst du Daumen und Zeigefinger und überprüfst, wie dehnbar das Elixier ist. Merke dir auch seine Farbe: weiß, durchsichtig, rötlich usw., je nachdem, das sind individuelle Unterschiede.

Die Beobachtungen des Papiertests sind wie folgt abgekürzt: E 🟩 bezeichnet „dickliches, weißliches, cremiges, milchiges Elixier“ und sE 🟦 spinnbares, dehnbares, glasklares Elixier“, schliesslich gE 🟡 „klumpiges und klebriges, gelbliches, progesteronhaltiges Elixier“. Mehr Abstufungen braucht es in der ST-Sprache nicht,

schaffen nur Verwirrung. Diese drei Zeichen decken ein jeweils eigenes Bedeutungsspektrum ab. Die mannigfaltigen Übergänge in deinem Elixierprofil sind für dich und bei der Zyklusberatung wichtig. Kommentiere dies in der Tageskolonne auf dem Zyklusblatt. Dein Zyklus durchläuft im Allgemeinen mehrere E- und sE-Tage, in der Symbolsprache von *sympto*: ■ und ■. Die Fruchtbarkeit beginnt aber mit dem erstmaligen Auftreten von F- und nicht erst mit den E-Symptomen, also schon mit ■. Das zur Wiederholung. Bei gewissen Frauen fehlt das F bzw. sie spüren es nicht, und ihre Fruchtbarkeit fängt daher mit einem E ■ an.

Mehrere Elixiermuster und -beschreibungen. Mit mindestens zwei Eigenschaften sollte das Elixier eindeutig zu bestimmen sein:

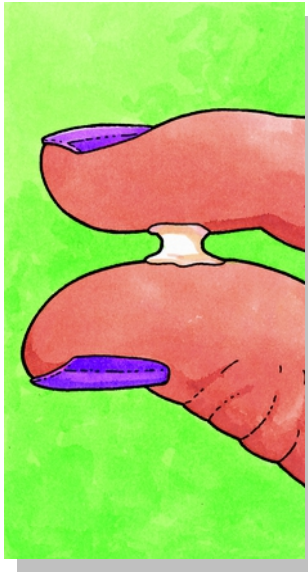


Abb. 7a: weißlich, dicklich, cremig, milchig

E ■: Beginn oder Zeit der großen Fruchtbarkeit



Oder auch:

Abb. 7b: weißlich, dicklich, cremig, aber dehnbar

E ■: Beginn oder Zeit der großen Fruchtbarkeit



Abb. 8: gleitend und sehr dehnbar, durchsichtig, wie rohes, durchsichtiges Eiweiß – hochfruchtbar

sE ■: erhöhte Östrogentätigkeit



Abb. 9: glasig, spinnbar – hoch fruchtbar


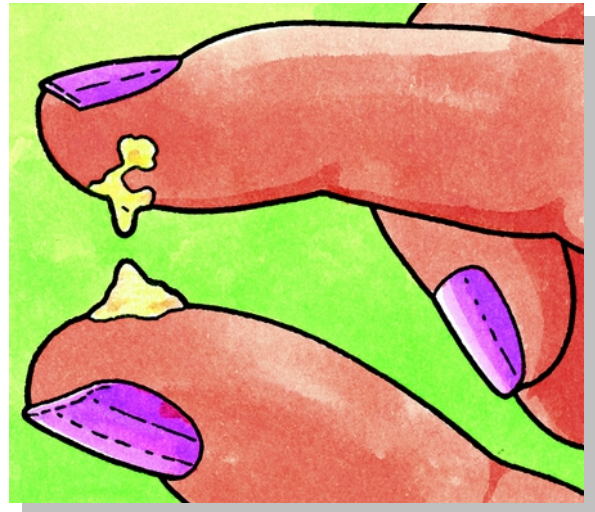
sE : erhöhte Östrogenaktivität




Abb. 10: klebriges, zähflüssiges, klumpiges, gelbliches Progesteronelixier

gE : erhöhte Progesteronaktivität



Endlich ist es soweit! Der Elixierhöhepunktstag HP *ist der letzte Tag*, an dem du eine (äußere) sE- oder eine E-Beobachtung hast; die (innere) Wahrnehmung (F oder G) ist nicht ausschlaggebend. Sie ist es in den ersten Zyklustagen, um den Eintritt in das Fruchtbarkeitsfenster anzuzeigen; sie ist es auch, um die hochfruchtbaren Tage näher zu bestimmen, nicht jedoch, um den Höhepunkt oder das Ende des Fruchtbarkeitsfensters anzugeben.

Was passiert?

Die sE- oder E-Tage weichen einem *drastischen Qualitätsumschwung*: vom einen Tag auf den anderen, von gestern auf heute, wird das Elixier klebrig, es dickt ein und ist oft – nicht immer – gelblich  oder es fließt gar keines mehr: —. In den ersten 2 – 3 Tagen nach dem HP ist dieses gelbliche, klebrige Progesteronelixier noch etwas fruchtbar, d. h. es lässt gelegentlich noch Spermien hindurch schwimmen. Danach jedoch nicht mehr. Auch wäre dann ein unbefruchtetes Ei längst aufgelöst worden. Viele Frauen beherrschen das Setzen des  erst mit einiger Erfahrung, je nachdem, wie deutlich der Umschwung ist und ob sie zwischen klebrig usw. (das wäre ) und

cremig, milchig usw. (das wäre 🟩) richtig unterscheiden. Die HP-Bestimmung gehört zu den schwierigeren Aspekten der ST. Das soll nicht verheimlicht werden. Deshalb wäre trotz der fast zu einfachen Theorie bei der Anwendung eine Begleitperson sowie eine gründliche Lektüre von Teil 2 von großem Vorteil.

Am Tag des Umschwungs weißt du, dass der HP vorüber ist. Er lässt sich also immer erst *im Nachhinein*, tags darauf, erkennen. An diesem Tag schreibst du eine 1 auf das Zyklusblatt (siehe Abb. 11). Der HP war am Vortag. Trage das auch ein. Sofern du mit *sympto* arbeitest, genügt es, die Elixierqualitäten sowie den Umschwungstag wahrheitsgetreu einzugeben und schon erscheint 🟩, das Höhepunktszeichen, auf deinem Zyklusblatt.

Beim Schließen des Fruchtbarkeitsfensters sieht das Muster so aus: 🟩, 1, 2, 3: die Tage 1 und 2, und sogar Tag 3 nach dem HP gelten sicherheitshalber noch als fruchtbar, auch wenn dort ein gE, ein 🟡, gesetzt wurde. Die Formel lautet: 🟩 + 3 ohne Zeichen der Fruchtbarkeit wie 🟩 und 🟩. Ohne Temperaturangaben beginnt dann deine Unfruchtbarkeit, allerdings *nur mit relativ großer Sicherheit*, am Abend des 4. Tages nach dem 🟩. Ein gewichtiger Vorteil der SM zeigt sich darin, dass mit der Kombination des Temperaturanstiegs diese Unfruchtbarkeit – nicht immer, aber doch recht häufig – einen Tag früher und vor allem *mit totaler Sicherheit* eintritt, also HP + 3, abends. Wir werden dieses doppelte Verfahren, das Herzstück der ST, im kommenden Abschnitt *Die symptothermale Doppelkontrolle* unter die Lupe nehmen. *sympto führt dieses Verfahren zuverlässiger als ein Expertenauge aus.*

Für Paare mit Kinderwunsch sind die sE- 🟩 oder G-Tage 🟩 die fruchtbarsten. Wenn eine Frau mit Kinderwunsch ihre verschiedenen HP-Tage während ungefähr sechs auf sich folgenden Zyklen mitverfolgt, kann sie daraus ihre nächsten sE- und G-Tage recht gut eingrenzen: an ihnen haben Liebesvereinigungen (LV) am meisten Empfängnischancen. In Teil 2 sehen wir, wie wir durch die Temperaturkurve die hochfruchtbare Zeit besser verstehen können.

Hier nun ein Paradebeispiel, das von Hand ausgefüllt wurde. Solange nichts gesehen werden kann, kommt ein Strich —. In diesem Fall ist der HP am letzten sE-Tag, am Zyklustag 16. Sobald nichts mehr gesehen wird, kommt wieder der Strich. Auf *sympto* bedeutet dieser Strich, dass du nicht nichts, sondern eine sehr wichtige – negative – Beobachtung gemacht hast. Er ist also sehr aussagekräftig!



Bestimmung des Höhepunktstags von Hand

Drucke von sympto.org ein leeres Zyklusblatt aus und übertrage die folgenden Aufzeichnungen als Übung :

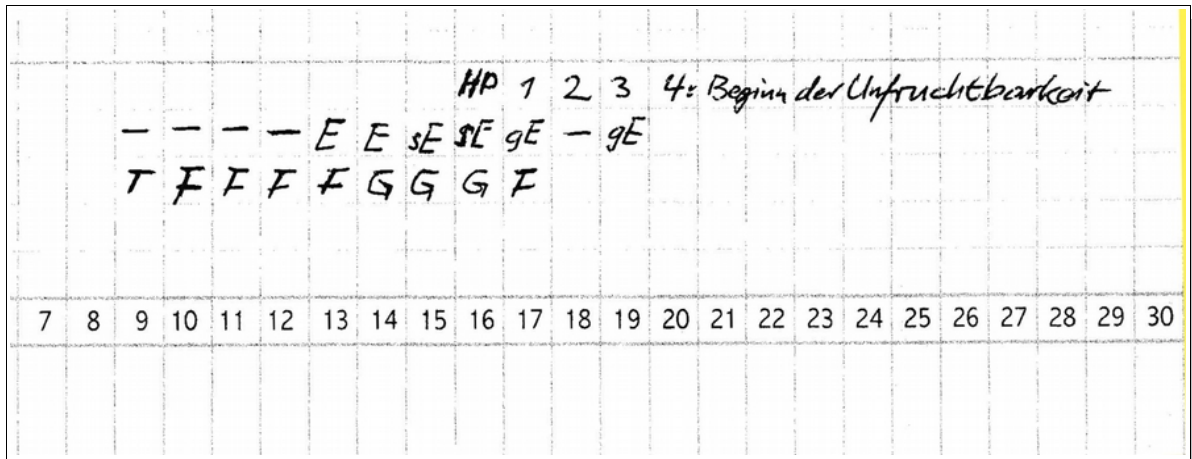
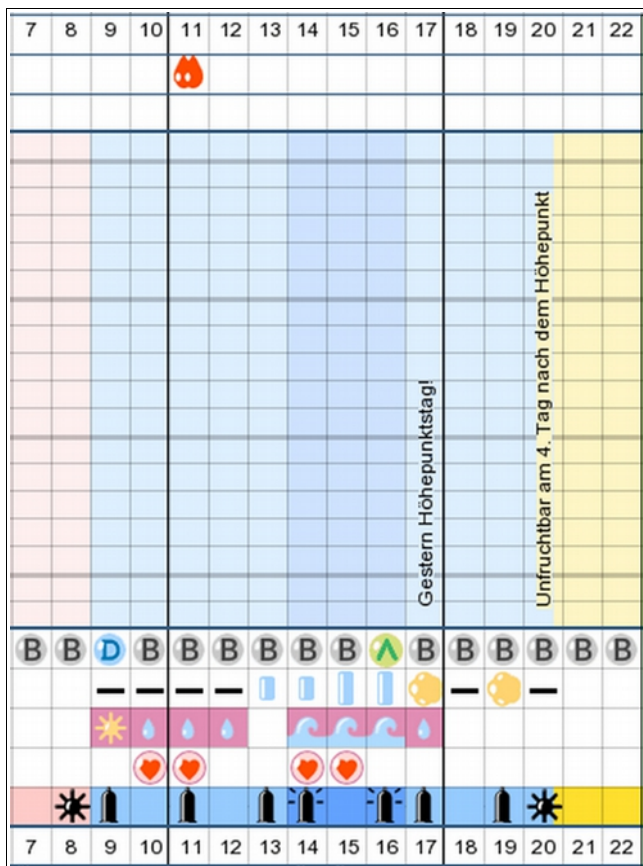


Abb. 11. T = trocken, F = feucht, G = glitschig; — = nichts gesehen, E = Elixier, sE = spinnbares Elixier, gE = gelbliches, klebriges, progesteronhaltiges Elixier. HP = Höhepunktstag, hier am 16. Zyklustag.

Und so sieht das Ganze nachfolgend auf dem farbenfrohen *sympto*-Zyklusblatt aus. Weil noch keine Temperaturen ins Spiel kommen, mussten wir für dieses Beispiel den Billings-Modus einstellen, ein Programm, das ohne Temperaturen und nur nach dem Höhepunktsprinzip auswertet (und sich, wie der Name schon sagt, von der Billings Ovulation Method™ inspiriert hat). Die Farben rosa, blau, dunkelblau und gelb drücken den Fruchtbarkeitszustand aus, die umrahmten Herzchen die geschützten Liebesvereinigungen (LV):



Gemäss Auftreten des Elixiers beginnt die Fruchtbarkeit hier am Tag 10 durch die Feuchtigkeit = F; dabei wird hier der zweite Faktor, der später erklärte Temperaturparameter, groß D, nicht berücksichtigt. (Deshalb ist hier der Tag 9 schon blau fruchtbar angegeben.) Ohne D, also nur abgestützt auf das Erscheinen von Elixier, beginnt die Fruchtbarkeit hier am Tag 10, also etwas später, und endet am Abend des Zyklustags 20.

Das sind die verschiedenen Kombinationen, um den HP 🟡 zu erfassen:

- 1) von E 🟡 zu —
- 2) von E 🟡 zu Ej 🟡
- 3) von Ef 🟡 zu Ej 🟡
- 4) von Ef 🟡 zu —

Die bestechende Einfachheit der Symbolsprache darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass die kompetente Anwendung auf deine Situation meist etwas Zeit und Erfahrung braucht. In ganz besonderen, seltenen Situationen kann innere Wahrnehmung bei diesem hochfruchtbaren Zeichen 🟡 einen Einfluss auf den HP 🟡 haben. Dazu Teil 2.

Die symptothermale Doppelkontrolle: das Herzstück der ST

Wir werden eine Frau auf ihrem klassischen Weg mit dem Zyklusblatt begleiten und nachvollziehen, wie sie die beiden Fruchtbarkeitszeichen, Elixier und Temperatur auf ihrem Zyklusblatt anbringt. Wie steigt sie in das Fruchtbarkeitsfenster hinein, und wie verlässt sie es wieder?

Wir verstehen auf diesem Gang, was *sympto* an Informationen benötigt und wie die Auswertung geschieht. Auch mit *sympto* bleibt die volle Zykluskontrolle bei der Frau.

Zur Orientierung eine kleine Wiederholung: Der neue Zyklus startet mit einer Blutung. (Das Umgekehrte gilt nicht: Nicht jede Blutung ist Beginn eines neuen Zyklus: wir kommen auf diese zentrale Aussage zurück.) Er dauert durchschnittlich 25 bis 35 Tage. Die 28 Tage des Pillenzyklus sind ein gefährlicher Mythos! Während der ersten Phase, die durch Stress, Krankheiten, Medikamenten usw. gestört und dadurch verlängert werden kann, versuchen die Östrogene und das Follikel stimulierende Hormon FSH, unterstützt durch das luteinisierende Hormon LH, einen Eisprung auszulösen.

Der Eisprung am 14. Zyklustag ist eine weitere Lüge: Der Frauenzyklus ist kein Fußballspiel mit zwei gleichen Spielhälften! Immerhin teilt der Eisprung den Zyklus in *zwei ganz verschiedene Spielakte* auf. Der zweite, total unfruchtbare Akt ist in der Regel stabiler als der erste und zählt, individuell unterschiedlich, zwischen 12 und 18 Tage (das ergibt auf *sympto* zwischen 9 und 15 unfruchtbare *gelbe* Tage, da die blaufruchtbaren 3 – 4 Anstiegstemperaturen, wie wir im Teil 2 genauer zeigen, auch zur Hochlage gehören). Diese Phase verkürzt sich vor den Wechseljahren. Die erste Phase ist hingegen verletzlicher und deshalb unbeständiger, bei Alt wie Jung.

Beginn deiner Fruchtbarkeit: Döring-Rötzer-Stichtag (DRS)

Wir haben oben gesehen, wie durch Elixierbeobachtungen das Fruchtbarkeitsfenster geöffnet wird. Elixier-Zeichen sind aber in vielen Fällen unzureichend, da sie meist etliche Tage zu spät wahrgenommen werden und damit ungewollte Schwangerschaften riskiert werden. Es braucht zur optimalen Sicherheit ein zweites Kriterium: die Temperaturmessung. Hierzu muss ein zentraler Begriff vorab erklärt werden: der Döring-Rötzer-Stichtag. G. K. Döring, ein deutscher Arzt und Forscher des letzten Jahrhunderts, wies nach, dass – wenn man tausende

Temperaturkurven miteinander vergleicht – auch im kürzesten aller Zyklen dem Temperaturanstieg immer 6 entscheidende, fruchtbare Follikelreifungstage vorangehen. 5 bis 6 Tage brauchen also die Eierstöcke, um einen Eisprung hervorzuzaubern. Diese fruchtbaren Tage spiegeln sich auf der sechstägigen Basislinie wider. Auf *sympto* wird diese Latenzzeit (während der Elixier beobachtbar sein sollte, aber eben nicht immer beobachtbar ist) durch die grüne Coverlinie zum Ausdruck gebracht.

Diese Entdeckung bildete einen großen Fortschritt für die alte Temperaturmethode, die bis dahin von ungeschützten Liebesvereinigungen am Zyklusanfang völlig abriet. Josef Rötzer, der österreichische Arzt und Symptothermal-Pionier, fügte in seinem weltweit ersten ST-Beobachtungsverfahren einen siebten Sperrtag hinzu, denn der Eisprung kann ab und zu schon 2 Tage vor dem ersten Anstieg nachgewiesen werden. Seither gehört die Formel „erster Anstiegstag minus 7“ – auf *sympto* mit dem kleinen **d** gekennzeichnet – zum symptothermalen Standard. Damit wird der erste unfruchtbare Tag des einschlägigen Zyklus angegeben. Wo dieses zentrale Gesetz fehlt, wirst du mit einer gefährliche ST „light“ abgefertigt!

Nun entsteht ein Problem: Diesen kleinen Döring-Rötzer-Stichtag (DRS), dieses klein **d**, kennst du erst rückwirkend, wenn der Temperaturanstieg sicher ist. Dann bist du aber schon in der gelb unfruchtbaren Phase angelangt. Also zu spät!

Es gibt nun einen Trick, um dieses Problem zu lösen: Zu Beginn des neuen Zyklus, in dem man klein **d** noch nicht kennt, wird vorsorglich ein anderer, sehr konservativen DRS setzt. Es ist dies der große DRS, kurz groß **D**. Es geht nun darum, mit groß **D** und klein **d** ein geniales Regelwerk zu konstruieren. Das funktioniert so:

Gemäß dem sehr strengen NFP-Sensiplan-Regelwerk, das *sympto* übernommen hat, gelten während der Lernphase, die 12 Zyklen dauert, grundsätzlich nur die *ersten 5 Zyklustage* als unfruchtbar. Der große Döring-Rötzer-Stichtag, der entscheidende Leitwert, verharret auf dem Tag 6. Sollte sich nun, was sehr selten eintritt (aber wir wollen ja auf Nummer sicher gehen), dein Temperaturanstieg trotz dieser drastischen Einschränkung ausgesprochen früh vollziehen, wird *sympto* durch die Berechnung von klein **d** ab dem nächsten Zyklus noch weniger unfruchtbare Tage am Zyklusanfang frei geben, ja leider und zwar definitiv, denn solche Ausnahmen können sich später jederzeit und unvorangemeldet wiederholen. In diesem Fall verschiebt sich im nächsten Zyklus groß **D** nach links auf klein **d**.

Die Grundsituation in den ersten 12 Zyklen ist folgende:

ZT 6 ZT 7 - 11
D d

Im Normalfall steht groß **D**, der Beginn der Fruchtbarkeit, immer links von klein **d**.

Nun kann es aber vorkommen, dass der Anstieg außergewöhnlich früh kommt und in diesem Zyklus klein **d** links von groß **D** zu stehen kommt. Beispiel: Angenommen also, der erste Temperaturanstieg ereigne sich schon am 11. Zyklustag. Die Formel „Zyklustag 11 – 7 fruchtbare Sperrtage = 4“ setzt den kleinen Döring-Rötzer-Stichtag **d** also auf Tag 4, in diesem Zyklus links vom groß **D**. Das ist der erste fruchtbare

Tag in deinem Profil, und *sympto* gibt dir in den kommenden Zyklen am Zyklusanfang nur noch 3 unfruchtbare Tage frei.

Das sieht dann so aus:

ZT 3 4 5 6 7

 d D

Wegen dieses einen Zyklus, in dem klein d sich links von groß D hinsetzt, wird in allen kommenden Zyklen ein neues groß D erzeugt. Das siehst du ab nächstem Zyklus daran, dass groß D den Platz von klein d auf dem Zyklustag 4 eingenommen hat und klein d ersetzt. (Es kann auch vorkommen, dass klein d genau auf groß D fällt: dann siehst du in diesem Zyklus nur groß D.)

Nun ist es erfahrungsgemäß glücklicherweise so, dass du nach 12 beobachteten Zyklen eher mehr unfruchtbare Tage am Zyklusanfang frei bekommst.

Hier tritt nun der Begriff des absoluten DRS auf den Plan. Er besagt, dass du den frühesten kleinen d aller deiner beobachteten Zyklen bestimmen musst. Der früheste wird dann zum groß D! Das geht wie folgt: Du bist aus der Lernphase heraus und dein frühester Anstieg von mindestens 12 Zyklen ist z. B. der 17. Zyklustag. Groß D wird im Zyklus 13 auf den Zyklustag 10 ($17 - 7 = 10$) in den Zyklus hineinverschoben: es bleiben dir komplette 9 rosa unfruchtbare Tage am Zyklusanfang. Das ist mehr als eine Woche!

Aufgepasst: Ein verspäteter Temperaturanstieg bedeutet nicht unbedingt, dass dein Zyklus länger wird. Es gibt keine mathematische Formel, mit der durch die Zykluslänge die Anzahl der Zyklustage bis zum ersten Anstieg ausgedrückt werden könnte. Befreie dich ein für alle mal vom Vorurteil, wonach der Frauenzyklus eine bestimmte Anzahl Tage aufweisen muss und nach einem Kalenderprinzip abläuft. Die beiden DRS musst du durch eine klare Buchführung auf deinem Zyklusblatt ersichtlich machen. Das ist ganz schön knifflig bei der manuellen Zyklusblattführung. *sympto* erledigt diese Arbeit allein und schnell und erst noch fehlerfrei durch die ständige Berechnung beider Werte. Damit wird die ST erheblich erleichtert und Fehlereintragungen sind ausgeschlossen. Hier nun ein weiteres Beispiel mit Bild.

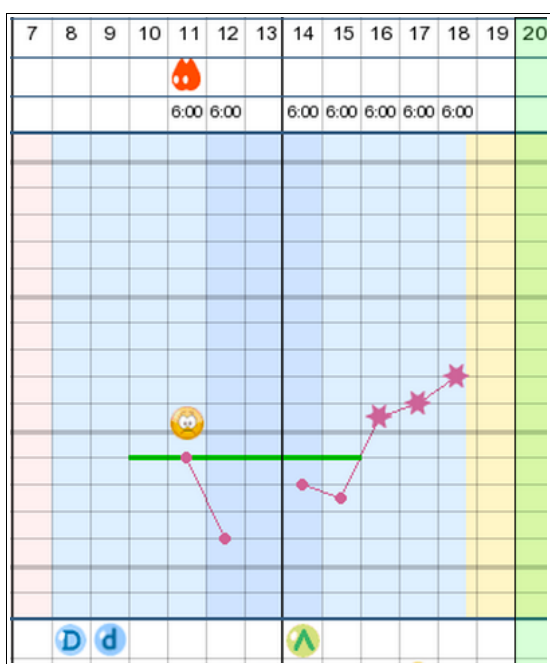


Abb. 12. Das große **D** markiert den frühesten, absoluten DRS, das kleine **d** den relativen DRS, wie er für den jeweiligen Zyklus gilt.

sympto zeigt dir das kleine **d** an, sobald du in der gelben unfruchtbaren Phase ange­langt bist, also erst rückblickend, und sich die Zyklussituation durch den abgeschlos­senen Temperaturanstieg, hier am Tag 18, geklärt hat. Dann bringt *sympto* das **d** (nach Abzug der 6 grünen Tage, plus einem Zu­satztag) auf den Tag 9.

In diesem Beispiel hat die Frau 7 rosa un­fruchtbare Tage: der große DRS dieses Zy­klus steht auf dem Tag 8 und der kleine

DRS rechts daneben auf Tag 9. Wir sehen hier, dass der große DRS konservativer ist als der kleine. Das ist der Normalfall.

Käme es nur auf die Temperatur an, wäre der Eintritt in die Fruchtbarkeit endgültig durch den sehr konservativen großen DRS festgesetzt. Das reicht meistens, aber nicht immer: der nächste, noch unbekannte Zyklus könnte ja durch einen noch früheren Temperaturanstieg diesen Wert verkürzen. Das weiß man ja nie! Hier kommt nun eine zusätzliche Absicherung, die Elixierbeobachtung am Zyklusbeginn, mit ins Spiel.

Zur Wiederholung: Vor dem Eisprung bist du an jedem trockenen Tag unfruchtbar. Du kannst demnach lauter — und ☀ eintragen. Du hast den ganzen Tag über keine F (Feuchtigkeit) 🔥 und kein E (Elixier) 📄 festgestellt. Wenn du in der Nacht eine Liebesvereinigung hattest, gleicht das verbleibende Sperma frühmorgens einem weißlichen E, ohne jedoch E zu sein. Diese Situation lernst du mit dem Wasserglastest klar abzugrenzen (vgl. weiter unten). Mit Spermaresten fängt die Fruchtbarkeit nicht an. Wenn also der große DRS auf Tag 8 steht oder sogar noch später kommt, kann es ab und zu vorkommen, dass es durch deine Elixierbeobachtung oder deine Wahrnehmung der Feuchtigkeit erforderlich wird, diesen Tag früher anzugeben. Beispiel: Angenommen, die Frau fühle sich im obigen Beispiel am Zyklustag 7 feucht und trägt dieses 🔥 richtig ein: sofort stellt *sympto* an diesem und an den kommenden Tagen auf fruchtbar um, *aber nur in diesem einen Zyklus, nicht in den späteren!* Denn das sind wirklich seltene Ausnahmen, und die sollten den kostbaren, auf Sicherheit getrimmten großen DRS nicht ins Wanken bringen!


Betrachten wir jetzt eine andere, viel geläufigere Situation. Wir finden sie im obigen, von Hand ausgefüllten Beispiel Abb. 11 (S. 28) : Dort fehlen die Temperaturen ganz und die Frau ist auf dem Billings-Modus: In diesem Sonderprogramm ist die Frau, gemessen an den Elixiereintragungen, also ohne den großen DRS, bis einschließlich Zyklustag 9 unfruchtbar. Das sind bald einmal anderthalb Wochen! Fraglich ist allerdings, ob sie bis und mit Tag 9 tatsächlich unfruchtbar ist. Wir werden diesem Punkt jetzt genau nachgehen: Ihr Fruchtbarkeitsfenster öffnet sich am 10. Zyklustag durch eine rein innere Körperwahrnehmung F (feucht), also, was auch ganz wichtig ist – wir werden diesen Punkt immer und immer wieder erwähnen –, *noch vor dem Auftreten von sichtbarem Elixier*. Die Frage stellt sich jetzt: Was gilt mehr, der große DRS oder die Elixierbeobachtung (feuchtes Gefühl oder sichtbares Elixier)?


Zur Erinnerung: In den ersten 12 Zyklen gilt ohnehin der 6. Tag als dein erster fruchtbarer Tag, groß DRS steht fest auf Tag 6. Aber danach? Es kommt darauf an, ob nach den ersten 12 Beobachtungszyklen dieser hier im Beispiel (gemessen am Elixier) später auftretende Fruchtbarkeitsbeginn durch den großen DRS – den frühesten aller Temperaturanstiege minus die 7 Sperrtage – bestätigt werden kann. Wenn der große DRS, vor dem F- oder E-Erscheinen kommt, gibt er den Ausschlag und du bist ab sofort fruchtbar, also im obigen Beispiel vor dem Tag 10, also am Tag 9, obwohl da überhaupt noch kein E oder F auftrat! Dies ist der Normalfall. Dieser durch groß 📄 geschaffene Sicherheitswert ist sehr konservativ. Wir wiederholen das. Die meisten Frauen merken das Auftreten von ihrem Elixier erst spät in ihrem Zyklus, eben zu spät, um eine sichere ökologische Verhütung nur mit Elixierbeobachtungen zu Stande zu bringen. Das ist auch der Grund, weshalb wir bei Einsteigerinnen vom Billings-Modus (das ist eine abgewandelte Form der Billings Ovulation Method™) streng abraten, sofern eine zuverlässige Verhütung auf dem Spiele steht!

Kommt umgekehrt der absolute 📄 *nach* dem Auftreten von F oder E, das ist der seltene Fall, dann beginnt die Fruchtbarkeit am Tag des ersten Fruchtbarkeitszeichen F oder E, *aber nur in diesem einen Zyklus*. Es findet also keine Zurückstufung der unfruchtbaren Tage bei den kommenden Zyklen statt. Das Grundprinzip ist einfach:

Was immer zuerst eintritt, der große Döring-Rötzer-Stichtag (DRS) oder Lebenselixier bzw. Feuchtigkeit, öffnet dein Fruchtbarkeitsfenster. Nach 12 Zyklen kann der große DRS meistens mehr rosa unfruchtbare Tage freigeben. Der große DRS gilt immer für alle zukünftigen Zyklen, nicht so das ausnahmsweise frühere Auftreten von Elixier bzw. Feuchtigkeit.

Wir sind uns bewusst, dass diese Doppelformel „was zuerst kommt“ bereits hohe Schule ist und für ST-Spezialistinnen ausgedacht wurde. Auf *sympto* wird diese Kontrolle zuverlässig errechnet. Sie erscheint dort klipp und klar. Kein Grund mehr, wie das bislang noch bei etlichen ST-Schulen der Fall ist, auf den relativen, kleinen sowie auf den absoluten, großen DRS zu verzichten unter dem Vorwand, dessen Buchführung bereite den Frauen Kopfzerbrechen. Der Gewinn ist entscheidend: die Frau hat dadurch eine sichere Kontrolle über allenfalls mehr unfruchtbare (kondomfreie) Tage am Zyklusanfang.

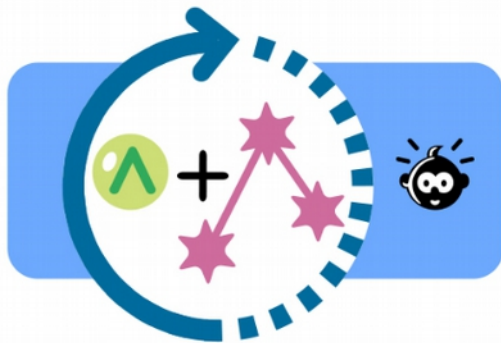
Für Einsteigerinnen ist die Lage ohnehin einfacher: die doppelte Kontrolle von Elixier und Temperatur, *was immer zuerst kommt*, bleibt bestehen. Doch wird ihnen durch die Einschränkung der ersten 12 Zyklen die Aufgabe erheblich erleichtert: das Risiko, dass Lebenselixier vor groß , dem Zyklustag 6, auftritt, ist äußerst gering. Dieses Risiko wird etwas größer, sobald dieser Stichtag nach 12 Zyklen mehr unfruchtbare Tage am Zyklusanfang freigibt. Für die Einsteigerin bleibt die Antwort einfach: „Ich bin bis und mit Zyklustag 5 unfruchtbar, ich passe aber das erstmalige Erscheinen des Elixiers (durch E oder F) ab, sobald meine Menstruation zu Ende ist, also ab Zyklustag 4 oder 5.“

An welchem Tag musst du die morgendlichen Temperaturmessungen wieder aufnehmen? Sobald du F verspürst (oder E siehst) – der seltene Fall – oder sobald du an groß  herangekommen bist. *sympto* greift dir in beiden Situationen mit dem richtigen Hilfstext, den du in der Benachrichtigungszeile oben auf deinem Smartphones siehst, unter die Arme. Während der ersten 12 Zyklen wurde diese Wiederaufnahme auf den 6. Zyklustag gelegt. Die erfreuliche Folge ist, dass du während den unfruchtbaren (auf *sympto* rosa bezeichneten) Tagen nicht messen musst. Dank diesen klaren Vorsichtsmaßnahmen ist die Versagerquote am Zyklusanfang nicht größer als bei der Pille. Es kommt aber noch besser!



Ende deiner Fruchtbarkeit

Wie kombiniert *sympto* die beiden Fruchtbarkeitszeichen, Temperaturanstieg ★ und Elixier ■? In unserem *sympto*-Logo kommt die Antwort zum Ausdruck:



Es braucht einen HP und *drei richtige* höhere Messungen danach. Das Logo zeigt den Übertag, bis 12 Stunden nach der Messung noch auf blau-fruchtbar, danach, meist abends, gelb-unfruchtbar. Was dieses „richtig“ bei der erhöhten Temperatur ganz genau bedeutet, erfahren wir erst in Teil 2. In diesem Teil 1 geht es um das Grundverständnis. Bei diesem Kombinationsvorgang folgen wir treu INER, dem Institut für Natürliche

Empfängnisregelung Rötzer. Dort muss die Frau durch Kenntnis der einschlägigen höheren Messungen im Nachhinein, also in einem zweiten Schritt, von Hand umkringeln. Auf *sympto* erscheint automatisch ein volles Sternchen. Von Hand empfehlen wir der Einfachheit halber in Anlehnung an NFP-Sensiplan statt einer Umrandung ein Dreieck.

Wie vorher geben die beiden Merkmale, Temperatur und Elixier, den Ausschlag. Beim Elixier greifen wir auf die bekannte Formel $HP + 3$ zurück, und beim Temperaturanstieg – das ist jetzt neu – wird das Gesetz der *dritten bzw. vierten höheren Temperatur* angewendet. Diese etwas heiklen, aber äußerst wichtigen Temperaturanstiegsgesetze werden zu Beginn von Teil 2 ausführlich behandelt. Hier geht es um das intuitive Verständnis des Grundprinzips. Bei der Auswertung von Hand musst du diese Gesetze korrekt anwenden, auf *sympto* reicht es, wenn du weißt, was dahinter steht.

Wir sind nun im Fruchtbarkeitsfenster und möchten wissen, wie wir da wieder herauskommen! Die „Breite“ dieses Fensters hängt von verschiedenen Umständen ab:

a) Nach einer Liebesvereinigung können die Spermazellen, sofern der Gebärmutterhals geöffnet ist, bis zu 5 Tage in den Zervixkrypten überleben, der Lebenselixierausfluss vor dem Eisprung dauert rund 5 Tage.

b) In den 3 bis 12 Stunden nach dem Eisprung kann ausnahmsweise ein weiterer Eisprung auftreten (zweieiige Zwillinge), wobei die spätere Eizelle auch rund 20 Stunden im oberen Ende des Eileiters überlebt. Folge: deine Fruchtbarkeitsspanne erstreckt sich, sämtliche Sicherheitsmargen miteingerechnet, auf zirka 8 bis 11 Tage. Sie verlängert sich entsprechend bei unregelmäßigen Zyklen. Die ST wird also nicht unsicherer bei einem längeren Fruchtbarkeitsfenster, wie dir das etliche Ärzte erzählen; sie wird etwas aufwendiger, du brauchst einfach mehr Beobachtungen. Ist das Fenster aber einmal zu, verhindert das Schwangerschaftshormon Progesteron einen weiteren Eisprung. Du tauchst in die absolut unfruchtbare Zyklusphase ein. Diese ist noch sicherer als jegliches Verhütungshormon: fantastisch, vor allem auch, weil du keine Temperaturen mehr eingeben musst, bis zum Eintritt in das nächste Fruchtbarkeitsfenster, das sich erst im Verlaufe des nächsten Zyklus auftut! *sympto* weiß aufgrund des großen DRS genau, an welchem Zyklustag (ZT) du die Temperaturmessung im neuen Zyklus wieder aufnehmen musst. Du bekommst die entsprechende Meldung am Tag, an dem du den neuen Zyklus durch die drei roten Tropfen ☹ startest.

Wir öffnen hier eine Klammer für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch: einzig und allein der Temperaturanstieg vermag das Auftreten des Eisprungs zu beweisen. Doch gibt es Eisprungvorgänge, die von deiner Warte aus ganz wie ein Eisprung aussehen: es fand ein korrekter Temperaturanstieg statt. Es kann aber vorkommen, dass keine Eizelle freigegeben wird. Der Follikel platzt, ist aber leer, ohne Eizelle. Oder: Der Follikel platzt nicht und die Eizelle wird zurückgehalten (in der Fachsprache LUF = Luteinized Unruptured Follicle genannt). Auch geschieht es ab und zu, dass die Eizelle an der aufgeplatzten Follikelwand hängen bleibt. All diese Fehleisprünge können bei der Frau Grund der Unfruchtbarkeit sein. Ferner erklären sie, weshalb ein Risikoverhalten im Bett nicht unbedingt zur Schwangerschaft führt. Über die Unfruchtbarkeitsprobleme beim Mann wird dabei noch nichts ausgesagt, die kommen hinzu.

Wir gelangen jetzt an den Eisprung. Dieses Schlüsselereignis kann nie genau vorhergesagt werden. Du kannst jedoch den HP 🌱 im Nachhinein aufspüren. Das ist sehr viel! Ultraschallmessungen haben ergeben, dass die Eizelle doch immerhin zu 40 % am HP-Tag ausgestoßen wird, die restlichen Prozente fallen auf die zwei Tage davor und danach. Neben dieser wichtigen Entdeckung hörst du ab und zu von Frauen, es sind rund 17 % wie Studien gezeigt haben, die behaupten, sie könnten ihren Eisprung durch den Mittelschmerz bestimmen. Irrtum! Dieser besondere Schmerz ist vielschichtig und dauert unterschiedlich lang. Er könnte durchaus wahrnehmbar werden für Frauen, die Yoga und Meditation pflegen und er zeigt gewiss an, in welchem Eierstock, links oder rechts, der Eisprung in Vorbereitung ist. Doch kann der Mittelschmerz schon zwei Tage vor dem Eisprung auftreten. Auch die Behauptung, gewisse Frauen könnten das unbefruchtete Ei im Eileiter spüren, ist falsch. Es wird in der Eileiterampulle aufgelöst, sofern es nicht befruchtet wurde. Obwohl es sehr hilfreich für die Frau mit Kinderwunsch ist, den Mittelschmerz wahrzunehmen, ist er niemals ein zuverlässiger Verhütungsanzeiger. Hier muss mit einem weiteren, gängigen Vorurteil aufgeräumt werden.

Jede Frau sollte sich nur auf den vollständigen Temperaturanstieg von mindestens drei (korrekten) höheren Werten verlassen. Es ist das einzige zuverlässige äußere Zeichen, das belegt, dass der *Eisprungsprozess* vorüber ist. Wenn fortan ab und zu vom Eisprung die Rede ist, meinen wir immer den von außen beobachtbaren *Eisprungsvorgang*: dieser bringt aber nicht unbedingt jedes Mal einen Eisprung hervor, wie wir soeben gezeigt haben.

Auf der ElixierEbene wird der Mittelschmerz, sofern er wahrnehmbar ist, stets ergänzt durch das Gesetz 🌱 + 3. Die große Frage: Wie kombinierst du die beiden?

Sobald du deinen 🌱 rückblickend erkannt und auf dem Zyklusblatt eingetragen hast, ist der Temperaturanstieg abzuspassen. *sympto* erledigt diesen Vorgang automatisch, vorausgesetzt, deine Elixierangaben stimmen. Beispiel: Am Dienstag erkennst du bzw. registriert *sympto*, dass am Vortag, also Montag, dein HP 🌱 war. Du zählst nun den Dienstag als den ersten, den Mittwoch als den zweiten und den Donnerstag als den dritten Anstiegstag. Die mutmaßliche Unfruchtbarkeit beginnt *ohne* das Temperaturmerkmal am Freitagabend, am vierten Tag nach dem HP, sofern keine neuen Fruchtbarkeitszeichen auftreten. Dies sei hier wiederholt.

Wie kannst du diese Annahme bestätigen? Nur mit der Temperatur: Wie eine Wissenschaftlerin bleibst du Tag für Tag dem spannenden Temperaturanstieg auf den Fersen. Drei Grundsituationen treten auf. Mehr nicht. Mit deren Verständnis erschließt sich dir der Kern der ST.

Zunächst der kürzeste und einfachste Anstieg mit den drei gültigen höheren Temperaturen gleich nach dem HP, gekennzeichnet durch drei volle Sternchen ★★★. Wir nennen diesen Anstieg „eine Fuge von Bach“! Hier das Beispiel: Donnerstag früh nach dem Messen der Aufwachtemperatur, also am dritten Tag nach dem HP,

verkündet *sympto* „unfruchtbar ab 18 Uhr“. *sympto* oder die ST-Frau hat die entscheidende dritte höhere Messung ★ identifiziert. Diese Stichmessung bildet den (sichtbaren) Abschluss des Eisprungvorgangs. *Die absolute Unfruchtbarkeit beginnt hier am Donnerstag Abend, auf sympto genau 12 Stunden nach der Messzeit.*

Dank der Verknüpfung der zwei Merkmale, 📈 + 3 und den drei korrekten Anstiegen ★★★, beginnt die absolute Unfruchtbarkeit schon rund 24 Stunden vor dem 4. Abend nach dem 📈 und hält bis zu Beginn der Zyklusblutung an. Danach übernimmt die am Zyklusbeginn geltende Unfruchtbarkeit wieder das Zepter nach den Gesetzmäßigkeiten, die wir vorher beschrieben haben, und *sympto* wird dir in Erinnerung rufen, wann du im neuen Zyklus die Messungen wieder aufnehmen musst. Das ist die einfachste und schnellste doppelte Kontrolle, aber nicht die geläufigste.

sympto erfüllt die doppelte Kontrolle selbständig, vorausgesetzt freilich, du gibst deine Aufwachtemperaturen sowie deine Elixierbeobachtungen korrekt ein, so wie *sympto* es von dir verlangt. Das Prinzip der Doppelkontrolle, das den letzten fruchtbaren Tag bestimmt, lautet nun nicht, wie bei NFP-Sensiplan: *Was immer zuletzt kommt (HP + drei Tage abwarten oder dritte höhere Temperatur), schließt das Fruchtbarkeitsfenster.* Sondern:

Der HP muss immer von drei höheren Temperaturen,
den drei vollen Sternchen, gefolgt sein.

Also : 📈 + ★★★

Das tönt hier so einfach. Die unterschiedliche Vorgehensweise ist aber entscheidend. Das Auswerten nach Rötzer ist subtiler als die doppelte Kontrolle von NFP-Sensiplan. Doch auf *sympto* gibt es keinen Grund mehr, auf diese Subtilität, die zusätzliche Sicherheit und Präzision vermittelt, zu verzichten. Auch kann sich dadurch *sympto* auch viel besser an die individuellen, z. T. sehr komplexen Kurven anpassen!



weshalb die Elixierbeobachtung erschwert wird. Den Elixierumschwung, auf den es ankommt, hat sie am Zyklustag 14 ganz klar festgehalten. Um diesen Umschwung zu markieren, hat sie ☀️ eingegeben, verglichen mit dem 📊 am Vortag. Am zweiten Tag nach dem Umschwung hat sie wieder etwas gelbliches Progesteronelixier gesehen. Eine geläufige Situation.

Im (voreingestellten) Symptothermal-Programm verlangt *sympto* von ihr, dass sie den Höhepunkt zur Sicherheit am dritten Tag nochmals bestätigt (HP + 3), ansonsten bekommt sie eine Fehlermeldung nach der Temperatureingabe aufgedrückt. Sie setzt deshalb brav ein ☹️: „ich habe nichts mehr gesehen und nichts mehr gespürt“. Nur gestandene Frauen im Expertinnenmodus können es sich leisten, am 2. oder 3. Tag nach dem HP gar nichts einzutragen, ohne dass *sympto* eine Fehlermeldung verschickt. Es ist ganz wichtig zu wissen, dass sämtliche Eintragungen zu einem späteren Zeitpunkt nachgeführt bzw. abgeändert werden können. *sympto* ist ein didaktisches Tool, keine Magic Box!

sympto stellt den Höhepunktstag 📈 auf den richtigen Zyklustag. Drei Tage später, am Tag 16, vollzieht *sympto* gleichzeitig die doppelte Kontrolle mit Elixier und Temperatur. Es ist die einfachste und schnellste Auswertung der doppelten Kontrolle, eine Fuge von Bach, wie wir es nennen: Der durch HP + 3 bezeichnete Tag und die dritte höhere Messung fallen haargenau aufeinander. Die Frau bekommt eine Meldung, dass sie am Abend des 16. Zyklustags unfruchtbar ist und von da ab nicht mehr messen muss.

Wie sieht nun der Eintritt in das Fruchtbarkeitsfensters aus? Gemäß des kleinen DRS beginnt die Fruchtbarkeit in diesem Zyklus erst am 7. Zyklustag; der 6. Zyklustag wäre demnach noch unfruchtbar. Diese Frau hat aber erst 3 Zyklusbeobachtungen (siehe die große Zykluszahl „3“ oben links). Wegen der Vorsichtsmaßnahme für Einsteigerinnen wird eine mögliche Fruchtbarkeit deshalb schon am 6. Zyklustag 📊 angenommen. Wir stellen fest, dass der kleine DRS in diesem Zyklus einen Tag später kommt als der für Einsteigerinnen vorgegebene DRS auf dem Tag 6. *sympto* zeigt beide jeweils an. Es werden hierbei verschiedene Risikoarten ersichtlich. Gemessen an ihrem kleinen DRS am Tag 7 (den sie aber erst im Nachhinein, am Tag 16 erfährt, am Tag des dritten vollen Sterns), hätte sie bis und mit Zyklustag 6 ungeschützten Verkehr haben können, gemessen am Elixierauftritt bis zum Zyklustag 9. In der Lernphase soll die Frau diese Schwangerschaftsrisiken tunlichst vermeiden. Wir werden im nächsten Beispiel sehen, wie diese Risiken für eine gestandene ST-Frau abschätzbar werden.

Das Paar will in diesem Zyklus verhüten 🚫❤️ bedeutet, dass sich das Paar während der fruchtbaren Tage, hier am Zyklustag 8, mit einer Barrieremethode schützt. Ganz unten auf der Linie der Fruchtbarkeitsanzeige stellen wir fest, dass die Frau in die Einstellungen von *sympto* gegangen ist. Dort hat sie das (voreingestellte) Babygesicht 👶 durch das Kondomzeichen 🛑 ersetzt. Dadurch ändert sich nichts am Auswertungsprogramm *sympto*; dafür sind für sie und den Partner ein für alle Mal die Verantwortlichkeiten klar angegeben.

Unser Logo hat sich von diesem Schulbeispiel inspirieren lassen. Dieses Zeichen erscheint am Übergangstag zur Unfruchtbarkeit:



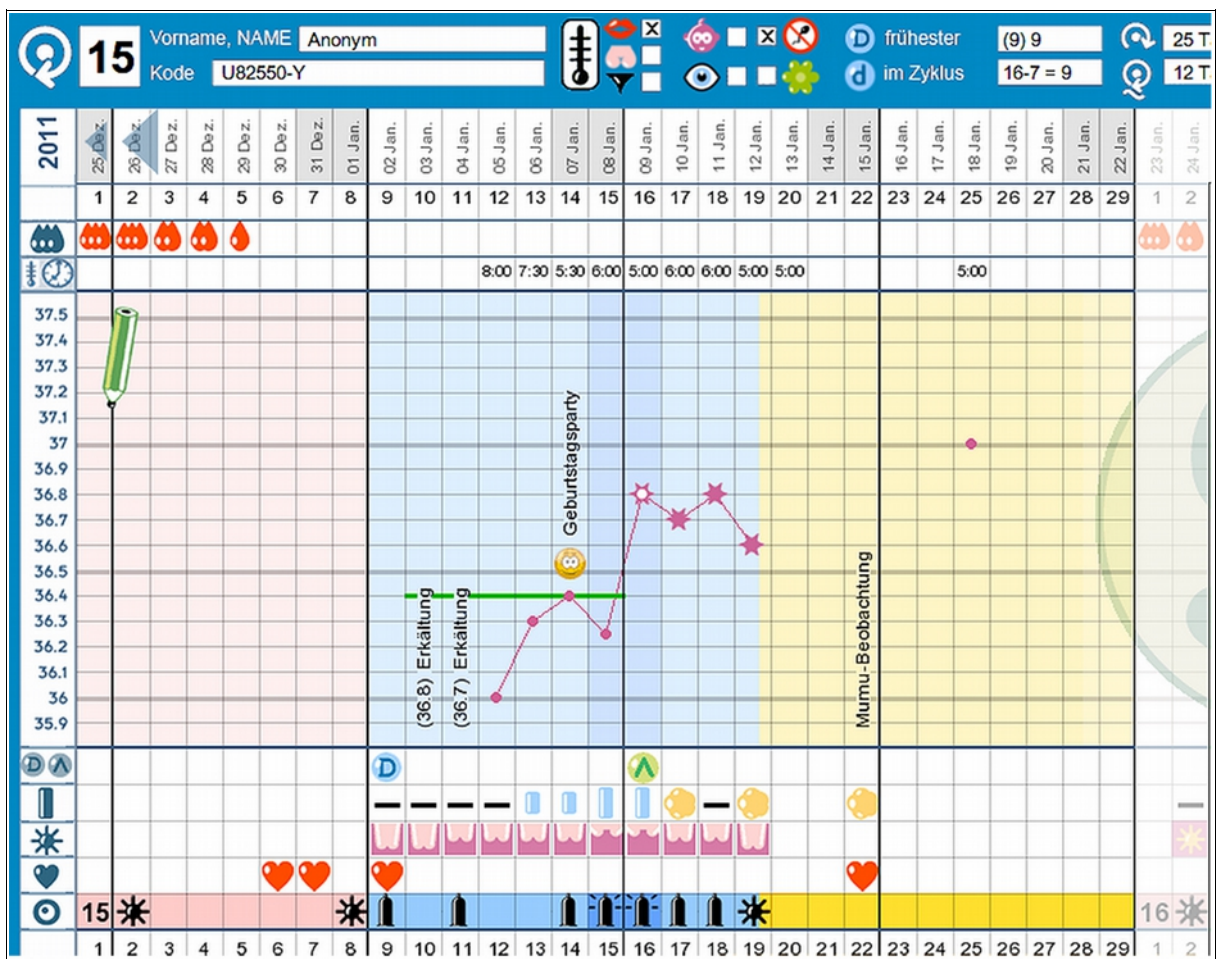
Eine interessante Variante A, ein leeres Sternchen

Sie ist manchmal heikel für die klassische ST-Frau, springt der *sympto*-Verwenderin aufgrund des leeren Sternchens ✨ sofort ins Auge. Der leere Stern kennzeichnet einen Temperaturanstieg, der *am* HP-Tag (oder *davor*) auftritt. Der entscheidende Temperaturanstieg muss aber immer zusätzlich diese drei vollen Sternchen ✨ ✨ ✨ aufweisen. Der Temperaturanstieg begann in Bezug auf den HP zu früh, und es kommt insgesamt auf vier (und mehr) Anstiegstemperaturen, um das Fruchtbarkeitsfenster zu schließen. Wir werden in Teil 2 genau sehen, wie viele es sein können. Die doppelte Kontrolle wird auch hier durch den HP plus die drei vollen Sternchen ✨ erfüllt. Am Grundsatz ändert sich nichts, sonst wäre es ja auch kein Grundsatz! Am Beispiel:

Zyklusblatt einer Fortgeschrittenen: Der 15. beobachtete Zyklus. Verhütung

✨+ ✨ ✨ ✨

Situation A: verfrühter Anstieg und leere Sternchen. 📈



Vor mehr als 15 Zyklen hat diese Frau ihre Verhütungshormone abgesetzt und beobachtet sich seither auf *sympto* (große Zahl oben links). Dennoch ist sie sich ihrer Elixierbeobachtung nicht sicher. In Fällen, bei denen die Frau ihre Feuchtigkeit $F = \text{🔥}$ nicht spürt, empfiehlt Rötzer die Muttermundertastung. Deshalb hat sie in diesem Zyklus beschlossen, sich mit der Gebärmutterhalsertastung (deren Technik nachfolgend erklärt wird) einen direkten Elixierzugang zu verschaffen. Wir nennen sie Muttermund-Beobachtung, kurz MuMu-Beobachtung. Sie dient hauptsächlich dazu, der nicht oder sehr schlecht von außen beobachtbaren Elixierabsonderung auf die Spur zu kommen. Während 6 Zyklustagen ist der Hals tatsächlich halb 👄 geöffnet, während 2 Tagen ganz geöffnet 👄 und weist auf die hohe Fruchtbarkeit hin. Das Elixierausstreichen war erfolgreich. Bei ihrem ganz offenen MuMu gelingt es ihr sogar, sE 👉 , dehnbares, spinnbares Elixier zu entnehmen. Diese Elixierinformation tippt sie wahrheitsgetreu in *sympto* ein: prompt wird der 👉 an Zyklustag 17 durch die Eingabe von 👉 entdeckt und sofort am Vortag, Tag 16, angezeigt.

Die Temperaturkurve liefert ein schönes Beispiel für diese Variante A: der Anstieg kommt zu früh, ersichtlich am hohlen Sternchen ☆ , und die dritte höhere Temperatur (☆☆☆) reicht gemäß Rötzer, dem wir hier folgen, nicht aus (wie bei NFP-Sensiplan), da die Formel $\text{👉} + \text{☆☆☆}$ noch nicht erfüllt ist. Es braucht hier also unbedingt noch eine 4. höhere Messung. Am Abend des 19. Tages ist es dann soweit: mit dem dritten vollen Sternchen ★ tritt der Zyklus in seine absolut unfruchtbare Phase ein. Diese doppelte Kontrolle geschieht so rasch wie im einfachen Fall. NFP-Sensiplan ist auch nicht schneller, die Frau bräuchte dort aber eine Temperaturmessung weniger zu messen: Diese Messeinsparung wird aber auf NFP-Sensiplan nicht sonderlich empfohlen! Auf *sympto* wurde hingegen darauf geachtet, der Frau nicht mehr Temperaturmessungen aufzubürden als notwendig.

An den Zyklustagen 11 bis 12 ist sie verschnupft. Damit schneiden wir ein ganz wichtiges Teil der Zyklusbeobachtung an: Sie hat das Wort „Erkältung“ eingetippt. Die Temperatur zweier Tage wurde dadurch deutlich gestört, ist dort zu hoch. Sie hat diese beiden Temperaturen *ausgeklammert*: das sieht man im Feld, das für die *Bemerkungen* geschaffen wurde. Dort stehen – vertikal – die beiden Werte (36.8) und (36.70). Durch deren Wegnahme bildet sich sofort die grüne Basislinie. *sympto* benötigt gemäß ST-Gesetze 6 aufeinander folgende Tage, um den Anstieg zu erkennen; er akzeptiert aber innerhalb dieser sechs Tage das Fehlen von zwei vereinzelt oder zwei aufeinanderfolgenden Temperaturwerten. Die Basislinie wird, wie schon dargelegt, auf dem höchsten Tiefwert, hier 36.6 °C , gezogen, immer bis an den Tag vor dem ersten Anstieg. Durch die grüne Linie weiß die Frau, weiß *sympto*, wann und wo ein Anstieg stattfindet. Die Sicherheit von *sympto* wird durch das Fehlen von maximal zwei Werten nicht beeinträchtigt, die Benutzerfreundlichkeit dafür verbessert. (Hingegen braucht *sympto*, wenn im Bereich der grünen Linie ein oder zwei Werte fehlen, keine zusätzlichen Sicherheitswerte vor der grünen Linie wie die von Hand arbeitenden NFP/Rötzer-Schulen.)

Korrekturen geschehen immer in Nachhinein und müssen einen triftigen Grund haben. Die Einsteigerin soll sich an ihre Beraterin halten. Diese Eigentümlichkeit beweist, dass *sympto* deine Beobachtungskompetenz unbedingt braucht, um richtig auszuwerten. Kein Gerät, kein Programm kann dir diese Kompetenz, die du dir zuerst erwerben musst, abnehmen. Nun: Dank dieser Bereinigung kommt die Frau hier im Beispiel auf ihre 6 Tage dauernde Tieflage.

Übrigens hat sie in diesem Zyklus 2 Tage zu spät, am Zyklustag 10, d. h. nach dem großen DRS (8. Zyklustag), zu messen begonnen. Der Grund? Sie hatte sich auf den Expertenmodus geschaltet und die *sympto*-Anweisung „Temperaturaufnahme am 8. Tag“ locker gehandhabt. Mögliche Gefahr: Sie hätte beinahe zu wenig Messtage in der Tieflage bekommen. Wie steht es nun mit Ihrem Empfängnisrisiko? Ihr großer DRS wurde gemäß ST-Normen nach dem 12. Zyklus

auf Tag 8 versetzt. (Der kleine DRS wird auf dem Zyklusblatt nicht ersichtlich, da er ebenfalls auf Tag 8 fällt.) Sie gewinnt also zwei ganze unfruchtbare Tage am Zyklusanfang hinzu. Damit gibt sie sich aber nicht zufrieden. Du erkennst das an den Liebesvereinigungen am Tag 8 und 9. Doch ihr Empfängnisrisiko ist praktisch Null, angesichts des noch völlig geschlossenen Muttermunds. Sie übernimmt diesen Verstoß gegen die ST-Gesetze also mit vollem Wissen und Gewissen. Unter diesen Umständen könnte sie mit den ungeschützten Liebesvereinigungen noch zwei Tage weiter, bis in den 10. Zyklustag hinein gehen. Nicht aber bis Tag 11, da dort der MuMu halb offen ist und das Fruchtbarkeitsfenster spätestens an diesem Tag aufgeht. Sie übernimmt dieses zusätzliche Risiko, z. B. unter Berücksichtigung ihrer vergangenen Zyklen, aber nicht.


Ganz unten auf der Linie der Fruchtbarkeitsanzeige stellen wir fest, dass die Frau das voreingestellte Babyface 🐼 belassen hat. Sie bringt damit zum Ausdruck, dass sie während der fruchtbaren Tage mit ihrem Partner aus vielleicht spirituellen Gründen eine strikte Enthaltensamkeit einhält. Oder ihr Partner hat einfach Mühe mit dem Kondom 🚫.

Bei ambivalentem Verhalten, das beileibe nicht nur bei Paaren mit Kindern vorkommt, würde die Frau besser daran tun, ihr Verhütungsziel im nächsten Zyklus neu zu bestimmen. 🌸 (hier ersichtlich) bedeutet: das Paar akzeptiert, was immer komme. Diese Option ist durchaus ehrlich und seriös, sofern sie klar ausgedrückt wird. Beispielsweise will die Frau symptothermal verhüten und im Fruchtbarkeitsfenster nicht enthaltsam bleiben, aber ihr Mann hat eine Kondomabscheu. Sie muss sich mit einem (wieder verwendbaren und auf ihre Scheidengröße abgestimmten) Diaphragma schützen und den GV mit einem 🍷 kennzeichnen. Eines der großen Probleme der ST ist der Umgang des Paares mit der Ambivalenz zu ihrer Sexualität. Wir kommen darauf zurück!



Hier die andere sehr häufige Variante B

Damit werden auch alle restlichen Möglichkeiten des Temperaturanstiegs abgedeckt.

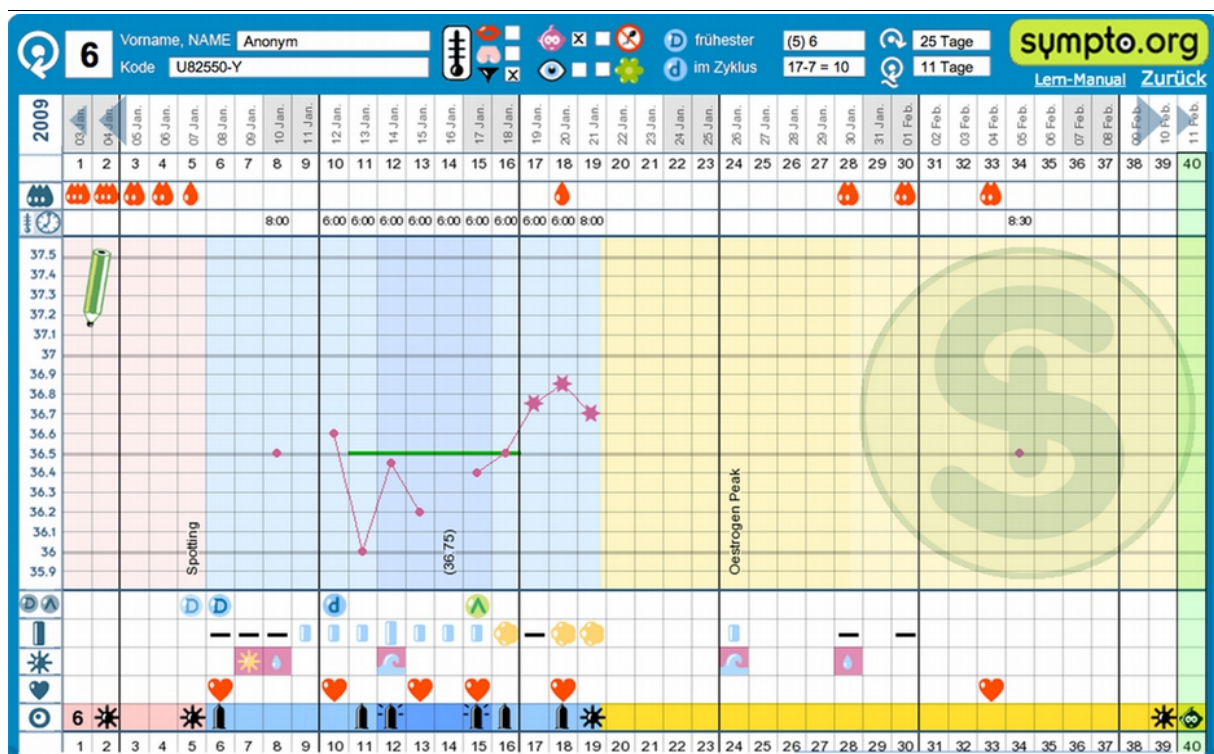
Diese Variante verzögert das Eintreten in die unfruchtbare Phase. Weshalb? Dein dritter Stern  ist am 3. Tag nach dem HP noch nicht da! Du musst bis zum vierten, fünften Tag oder gar noch später nach dem HP zuwarten, bis der entscheidende dritte Wert gekommen ist.



Situation B: es braucht mehr als 3 Tage nach dem HP

 + 1 +  (HP + 1 oder mehrere Tage ohne Anstieg!)


Zyklusblatt einer Schwangerschaft

Geburtstermin. Der 6. beobachtete Zyklus.



Diese Frau hat unregelmäßige Zyklen, da die Amplitude mehr als 6 Tage beträgt. Der kürzeste misst 25 Tage  und der längste 36 (= 25 + 11) , gemäss den Symbolen oben rechts. Kein Grund zur Besorgnis! Es gibt Frauen mit Zyklen von 60 Tagen und mehr. Auch sie können symptothermal exakt auswerten und schwanger werden wie hier.

Wir sind in einer Kinderwunschsituation. Die erste höhere Messung zeigt sich am Tag 17. Die *hochfruchtbaren Tage* werden an Ort und Stelle erzeugt, d. h. beim Eintippen von Symbolen, die hohe Fruchtbarkeit ausdrücken, oder dann über eine komplexeres Verfahren, das später unter „Einstellungen des großen DRS“ dargelegt wird.

Die blaue Phase vor dem Eisprung hat sich durch das Auftreten zweier  verzögert. Der HP des Zyklustages 13 ist wieder annulliert worden durch das am Tag 15 erscheinende Elixier. Jeder HP muss drei Tage lang bestätigt werden können, sonst stimmte irgendetwas nicht; er verschwindet also wieder vom Zyklusblatt. An

diesem Tag entsprechen sich die innere Wahrnehmung G (glitschig) und die äußere Beobachtung sE (spinnbares Elixier) optimal! Der Eisprung geschieht immer um den letzten HP herum, sofern der Temperaturanstieg bestätigt wurde. Hier ist nun der Temperaturanstieg im Vergleich zum HP – nichts Dramatisches – um einen Tag verzögert und beginnt erst am 17. Zyklustag. Rötzer und NFP-Sensiplan werten hier genau gleich aus.

Wäre diese Frau in einer Verhütungssituation, müsste sie mit einer ungeschützten Liebesvereinigung bis zum 3. Anstieg am 19. Zyklustag, abends, also einen Tag länger, zuwarten: 4 Tage nach dem HP. Diese dritte höhere Temperatur erst schließt das Fruchtbarkeitsfenster. Diese Situation B tritt bei der ökologischen Verhütung sehr häufig auf; sie ist hier, wo es um eine Empfängnis geht und nicht um die Kürze des Fruchtbarkeitsfensters gebangt wird, belanglos.

Am 14. Zyklustag hat die Frau den (hier nicht sichtbaren) Störfaktor «schlecht geschlafen» angetippt und hat diese prompt zu hohe Temperatur einige Tage danach, frühestens am 17. oder 18. Zyklustag, ausgeklammert. In der Tagesbemerkung steht (36.7) und *sympto* ist damit in der Lage, den Anstieg richtig auszuwerten.

Durch welche Liebesvereinigung ❤ wurde die Frau nun schwanger? Durch die des 12., 13. oder 15. Zyklustags? Die Empfängnis geschah hier mit höchster Wahrscheinlichkeit am 15., an zweiter Stelle am 16. oder 17. Zyklustag, da der Eisprung auch da noch hätte stattfinden bzw. die Eizelle hätte empfängnisbereit sein können. Zusammen mit dem vollendeten Temperaturanstieg beweist der letzte HP den abgeschlossenen Eisprung. Es war der wahre HP.

Die zukünftige Mutter braucht keinen Schwangerschaftstest zu machen. Sie wird an Zyklustag 40 angezeigt. Mehr darüber in Teil 2.

Die symptothermale Doppelkontrolle, die diese beiden Varianten A, verfrüht, und B, verspätet, problemlos aufdeckt, lautet explizit:

Du musst immer die drei vollen Sternchen nach dem HP erkennen – *sympto*, erledigt diesen Vorgang für dich automatisch. Natürlich kannst und sollst du das selbst überprüfen. Das Fruchtbarkeitsfenster schließt sich am Abend des dritten vollen Sternchens (auf *sympto* immer genau 12 Stunden nach der letzten Messung). Wenn du die *sympto*-Auswertung nicht verstehst bzw. damit nicht einverstanden bist, kannst du mit Sicherheit davon ausgehen, dass du etwas übersehen bzw. nicht begriffen hast. Oder irgend etwas an deinen Eintragungen stimmt nicht! Bitte kläre das mit deiner Beraterin ab.



Echte Menstruation und Zwischenblutungen

Wir haben oben angedeutet, dass jeder neue Zyklus mit einer Blutung startet, aber nicht umgekehrt: nicht jede Blutung ist ein neuer Zyklusbeginn. Es gibt also zusätzliche Blutungen innerhalb des Zyklus. Wie kommen diese zustande? Das wollen wir jetzt erklären.

Was geschieht, wenn am fünften oder sechsten Tag nach dem HP der dritte, volle Anstiegsstern noch nicht erscheint und sogar danach auf sich warten lässt? Weshalb zeigt *sympto* nach wie vor blau, d.h. möglicherweise fruchtbar an? Sehr wahrscheinlich hattest du keinen Eisprung. Deine Hormone geben aber nicht auf und werden bald wieder einen neuen Anlauf nehmen und versuchen, einen neuen HP hervorzuzaubern, dem einige E-Tage vorangehen. Eine gestresste oder kranke Frau, aber auch ein Mädchen in der Pubertät oder eine Frau in den Wechseljahren, kann zwei oder drei HP im selben Zyklus haben. Sie mag deshalb meinen, dass sie mehrere „spontane“ Eisprünge hatte. Grundfalsch! Das sind jeweils Eisprungsanläufe! Dieser haarsträubende Irrtum wird sogar von Fachkräften verbreitet. Denn ein zweiter, vollendeter Eisprung in der gelben Phase ist biologisch ausgeschlossen. Hingegen kommen in jedem Zyklus, auch in der gelben Temperaturhochlage, mehrere Eisprungsanläufe vor. Letztere werden aber durch den hohen Progesteronspiegel immer wieder zurückgebunden.

Die Phase nach dem Eisprung beginnt, wenn alle Faktoren stimmen, also nach dem letzten HP. Diesen erkennt man daran, dass er durch einen korrekten Temperaturanstieg bestätigt wurde. Sonst bleibt der Eisprung aus, der Zyklus fällt flach und die nächste Blutung wird zur Zwischenblutung, also zu einer Blutung, die keinen neuen Zyklus einläutet und deshalb *keine echte* Blutung ist. Auf die Zwischenblutung folgt kein vorhersehbares Zyklusmuster mehr, der Zykluslauf bricht ab (weshalb man auch von der Abbruchblutung spricht), die Eierstöcke versuchen aber weiterhin, eine Eizelle in die Welt zu schicken. Deshalb sind alle Tage während und nach einer Zwischenblutung möglicherweise fruchtbar (auf *sympto* erscheinen sie blau). Der Eisprung kann sich auch während der Blutung (dann handelt es sich um eine Eisprungsblutung) oder unmittelbar danach (dann ist es eine Abbruchblutung, welche die Elixierbeobachtung erschwert), vollziehen. Einzig das Durchmessen kann hier Klarheit schaffen. Mit dem Anstieg während der Blutung lässt sich eine Eisprungsblutung bestätigen. Nur ein richtiger Temperaturanstieg garantiert dir, dass die nächste Blutung eine echte sein wird. Das ist die einzige sichere Zyklusvorhersage, die es gibt. Leider beherrschen dieses Grundwissen die wenigsten Ärzte.

Die häufigste Frage auf *sympto* lautet: „Ich habe drei Tropfen für meinen neuen Zyklus eingegeben, *sympto* bleibt aber auf blau und im alten Zyklus. Was ist los?“ Wenn du das soeben Gelesene richtig verstanden hast, kennst du die Antwort. Wir kommen auf diesen zentralen Punkt in Teil 2 zurück.



Ist die Doppelkontrolle immer erforderlich?



Unbedingt. Am Anfang des Zyklus erhöht die Doppelkontrolle („Was immer zuerst kommt, Elixier oder groß DRS = Beginn der Fruchtbarkeit“) die Sicherheit in einem Bereich, der in der Literatur nicht als absolut unfruchtbar ausgewiesen ist. Am Ende des Fruchtbarkeitsfensters ist sie unerlässlich, damit du die Varianten A und B aufdeckst bzw. damit *sympto* aufgrund deiner qualitativ hochstehenden Eingaben die doppelte Kontrolle 🟢 + 🌸🌸🌸 vollzieht. Sobald du beide Beobachtungstypen wirklich gut beherrschst, kannst du dich, solange deine Zyklen im selben Muster verharren, entsprechend deinen Erfahrungen und deinen Bedürfnissen auf ein einziges Zeichen beschränken: Auf die Elixierbeobachtung (Billings-Modus) oder auf die (durch *sympto* verschärfte) Temperaturmethode. Aber du wirst damit die durch die symptothermale Doppelkontrolle erzielte optimale Verhütungssicherheit nie erreichen, obwohl in diesen methodischen Vereinfachungen sicherheitshalber zusätzliche unfruchtbare Tage eingebaut sind. Für viele *sympto*-Frauen ist es nach ein paar Jahren seriöser Beobachtung sogar möglich, den Eintritt in das Fruchtbarkeitsfenster und dessen Verlassen sicher ohne jegliche Aufzeichnung zu erspüren. *What else?*


Der Code MuMu 🍷 und der Wasserglastest

Abb. 13a-13b: Du stehst aufrecht und stellst einen Fuß auf einen Stuhl. Viele Frauen finden es einfacher, wie auf Bild 14, in die Hocke zu gehen – eine gute Fitnessübung. Führe nachher den angefeuchteten Zeig- und Mittelfinger in den Scheideneingang und taste dich behutsam bis zum Gebärmutterhals vor.





Abb. 14: Die Gebärmutterhalsertastung bietet den direkten Zugriff zum Lebenselixier.

Du hast Mühe mit deinen  F- oder E-Beobachtungen . Deine ökologische Verhütung (oder dein Kinderwunsch) wird in Frage gestellt. Taste dich deshalb bis zum Gebärmutterhals vor, um das Elixier dort zu entnehmen, wo es produziert wird. Dieser Handgriff ist auch sehr hilfreich, wenn du ständigen Scheidenausfluss hast und nicht mehr weißt, wie du den unfruchtbaren Scheidenausfluss vom fruchtbaren Elixier abgrenzen musst. Vielleicht ernährst du dich falsch (zu viel weißen Zucker, weißes Mehl usw.), stehst unter Antibiotika, hast einen Candida-Pilz oder sonst irgendeine Scheidenentzündung. Letztere muss vor der Gebärmutterhalsertastung ausheilen. Auch Frauen, die sich sonst gut beobachten können, finden das Ertasten des Gebärmutterhalses sehr hilfreich. Diese Fertigkeit gehört deshalb zu deinem symptothermalen Grundrüstzeug.

Danach versuchst du wie in Abb. 14 mit den leicht geöffneten Fingern den Muttermund, hier abgekürzt zu MuMu, etwas nach unten zu ziehen, wobei du mit der anderen Hand auf dem Bauch  die Gebärmutter etwas tiefer drückst (Abb. 14). Wenn Elixier vorhanden ist, haftet es an den beiden Fingerspitzen und bleibt dort kleben, nachdem du die Finger wieder aus der Scheide herausgezogen hast. Versuche, sie danach zu spreizen und überprüfe, ob sich dein Elixier dehnen lässt und wie es sonst noch beschaffen ist.

Auf *sympto* muss die MuMu-Beobachtung separat eingestellt werden. Diese Einstellung lohnt sich aber nur, wenn du die Symbolsprache von *sympto* schon gut beherrschst. Wir sehen auf *sympto* öfters Frauen, die sporadisch mal MuMu machen. Das bringt nichts. Um damit sicher umgehen zu können, ist diese (mit peinlich sauberen Händen ausgeführte) Körpertechnik mindestens zwei Zyklen lang neben den gewöhnlichen Temperaturmessungen täglich auszuführen. In der rosa und gelben Phase hast du dann wieder schön lange Pausen. Bei nicht genau identifizierbaren Ertastungen notiere einfach „MuMu?“ auf dein Zyklusblatt, damit du diese Vorfälle danach mit einer ST-Beraterin besprechen kannst.

Der Wasserglastest: Die Scheide ist immer leicht feucht. Du kannst aber zwischen Scheidenabsonderungen, Candida, den Spermaresten und schließlich dem normalem Lebenselixier gut unterscheiden. Elixier hat eine andere Zusammensetzung, ist dehnbar und klumpt sich im Wasser zusammen. Das siehst du, sobald du deine Finger in ein Wasserglas steckst. Nicht so die anderen Ausscheidungen, auch das Sperma: sie lösen sich alle im Wasser schnell auf. Dieser Wasserglastest hilft dir also, das Elixier von den anderen Scheidenabsonderungen zu unterscheiden.

Beim Ertasten deiner Gebärmutterhalsformen verlässt du dich ganz auf dein Fingerspitzengefühl: du spürst etwas, siehst aber noch nichts. Erst nach dem Herausziehen deiner Finger aus der Scheide kannst du dein Elixier mit den Augen beobachten und E oder sE auf dein Zyklusblatt bringen oder das entsprechende Icon  oder  in *sympto* eingeben.

Gesetzt den Fall, der MuMu öffnet sich, aber es findet keine ersichtliche Elixierproduktion statt. Findest du trotz MuMu-Beobachtung nie Elixier? Da hast du vermutlich ein gesundheitliches Problem. Das Wesentliche an der MuMu-Beobachtung ist die Elixierbestimmung. Auf *sympto* ist die MuMu-Beobachtung grundsätzlich nur ein Hilfsmittel, um das an der Scheide schlecht bestimmbare Elixier genauer zu identifizieren. Merke dir das gründlich! Im Teil 2 werden wir sehen, wie gewisse MuMu-Eintragungen aus Sicherheitsgründen, wenn mit der Elixierbeobachtung alles schief geht, dennoch einen HP erzeugen.

Sexualität

Die tief verwurzelte Angst der Frauen vor einer ungewollten Schwangerschaft sowie das dramatische Abflauen der Libido durch Verhütungshormone kann ein großes Hemmnis werden. Du sollst dich aber bei den Liebesvereinigungen entspannen und sie als etwas Natürliches, Gesundes und Schönes genießen können. Mit *sympto* findest du einen sicheren und spannenden Weg der Verhütung ohne künstliche Hormone und ohne deren lästige und schädliche Nebenwirkungen. An Sexliteratur fehlt es weder in Buchhandlungen noch an Kiosken. Doch findest du dort meist hanebüchene Behauptungen über den Frauenzyklus, falls der dort überhaupt noch erwähnt wird. Ein Hauptanliegen der SymptoTherm-Stiftung ist es, eine völlig neue Brücke zwischen Fruchtbarkeit und Sexualität zu errichten. Wie Fruchtbarkeit und Sexualität nachhaltig Frieden schließen können, entnimmst du dem Buch *Den Geheimcode des Körpers kennen* (symptoSHOP).

Hier nur soviel: *sympto* bzw. die ST stellt die Paarbeziehung manchmal auf eine harte Probe. Es heißt etwa, die Teenager hätten heute Sex, bevor Sie miteinander „richtig“, geschweige denn über ihre Sexualität kommunizieren. In Tat und Wahrheit kommunizieren aber auch die meisten Erwachsenen und auch reiferen Paare schlecht bis gar nicht über ihre Sexualität. Die Sexroutine stellt sich bald ein; die allgegenwärtige Aufgeilliteratur und das Riesenangebot an Knisterkursen für Paare bieten nur teures Strohfeuer, das schnell erlischt und das nicht in die Tiefenbeziehung vordringt und deshalb die Versuchung für einen Seitensprung verstärkt.

Die Zyklusbeobachtung bietet einen hilfreichen Einstieg in dieses Gespräch. Unsere Empfehlung lautet: Allmonatlich nimmt sich das Paar rund zwei Stunden Zeit, um bei Kerzenschein den vergangenen Monat Revue passieren zu lassen. Zuerst soll jeder über die erlebte oder nicht erlebte Sexualität ehrlich berichten und seine Gefühle frei und ohne Angst in einem geschützten, Vertrauen einflössenden Rahmen ausdrücken. Er wird deshalb vom Gegenüber nie unterbrochen. Der Partner kann allenfalls nicken und den Sprechenden zum Ausreden ermutigen, soll aber unbedingt den Mund halten. Das richtig geführte Zyklusblatt leistet hier kostbare Dienste: die Frau wird viel besser und objektiver beschreiben können, wie es ihr ging, was sie erlebte; sie kann nicht mehr um den heißen Brei reden. Wie war das z. B. mit dem Kondom, mit dem Vorspiel, der Körpermassage, den allfälligen Gelenkschmerzen, der verfügbaren Zeit, dem angeschalteten Radio usw.? War es wirklich notwendig, an diesem Tag eine LV zu haben? Was war dabei gut, was wurde für weniger gut empfunden? Jeder redet also von seinem Gefühlsstandpunkt aus und vermeidet dadurch, den anderen zu beurteilen und zu verletzen. Dazu gibt es auch ein paar sprachliche Tricks aus dem Bereich der gewaltlosen Kommunikation, die sich das Paar aneignen sollte. Bei solchen Gesprächen kann man sich auch viel leichter darauf einigen, etwas Neues zu versuchen, Tabuthemen anzupacken.

Für den Mann ist ein solches Gespräch meistens viel schwieriger zu beginnen; die regelmäßige Monatsverabredung bietet ihm aber einen festen Rahmen, der ihm Mut und Halt gibt. Statt bei einer hochkommenden Wut im Alltag den anderen zu beschuldigen, kann man sich diesen Vorfall in der Agenda sogleich als Gesprächsthema für die nächste Monatssitzung vormerken. Tut man das nicht, ist die Gefahr groß, dass der Wutvorfall schon wieder vergessen bzw. verdrängt wurde und nicht mehr aufgearbeitet werden kann. Nachdem sich die beiden Partner liebevoll haben ausreden lassen, geht es in die zweite Runde, die dem vertiefenden Dialog über die Beziehung, die Familie, den Beruf usw. gewidmet ist. Genauso wie die Frau das Zyklusziel auf ihrem Zyklusblatt festhält, kann sich das Paar nach dem Intimgespräch bis zum nächsten Treffen ein paar Ziele oder Aufgaben setzen, z. B. die Daten der nächsten LV festsetzen, damit dafür genügend Zeit eingeräumt wird.

Damit kennst du jetzt die Grundzüge deines echten Da-Vinci-Codes¹, und dein Sexualleben kann mit deiner Fruchtbarkeit endgültig Freundschaft schließen. In Teil 2 wird dieser Code dann ganz freigelegt!



Mit Hilfe dieses Manuals kann die STM auch in der Stillzeit und in den Wechseljahren (Prämenopause) voll angewendet werden. Was du beim Stillen lernst, wird dir später in den Wechseljahren zugute kommen. Die STM greift bei allen Zyklusmustern, auch bei den unregelmäßigsten, und in allen Lebensabschnitten. Das sei ausdrücklich wiederholt. Auf sympto gibt es ein Prämenopause- und ein Stillprogramm, das ohne Temperaturmessungen auskommt. Wir werden diese beiden sich gleichenden Auswertungsprogramme im Kapitel 2 vorstellen (S. 100)

¹ Siehe hinterer Buchdeckel für die Erklärung.

Teil 2

Die *sympto*-Sprache



The image shows a screenshot of an app store listing for "NFP sympto PLUS". On the left is the app icon, which features a blue circular arrow, a green upward-pointing arrow, a plus sign, and three pink stars. To the right of the icon, the app title "NFP sympto PLUS" is displayed in a large font. Below the title, the developer's name "Harri Wettstein" and the release date "30. Januar 2014" are listed, followed by the category "Medizin". A green button labeled "Installiert" is positioned below the category. A small information icon is followed by the text "Diese App ist mit allen Ihren Geräten kompatibel. Bietet In-App-Käufe an". At the bottom left, there is a star rating of four stars and a user count of "(127)". At the bottom right, there is a "g+" icon, a small app icon, and the text "+371, darunter Ich".


NFP sympto PLUS
Harri Wettstein - 30. Januar 2014
Medizin

Installiert

ⓘ Diese App ist mit allen Ihren Geräten kompatibel. Bietet In-App-Käufe an

★★★★☆ (127) g+ +371, darunter Ich



<p>United Kingdom Email: harrieTesteuse@gmail.com</p> <p>Hallo,</p> <p>Hier kann ich also alle meine Fragen eingeben! Auch über meine Gesundheit und Ernährung? Phantastisch! Es ist gar nicht einfach, mich mit diesem arg stressigen Job richtig zu ernähren. Mittags habe ich kaum Zeit, dann schlage ich mir beim Frühstück den Bauch voll und koche Gemüse, wenn mein Freund da ist. Ich bin fast Vegetarierin, esse aber auch mal Fleisch, wenn andere es gut zubereiten.</p> <p>Schönes Wochenende</p> <p>HarrieTesteuse</p>	<p>I hermomètre Cyclotest Lady</p> <p>Precision 2 chiffres après la virgule (0.01 °C)</p> <p>Naissance 1990 (~ 23 ans)</p> <p>Taille 164 cm (5 pieds 5)</p> <p>Poids 58 kg (128 pounds)</p> <p>Ménarche 13 ans</p> <p>I have taken the pill over several long periods from 17 years onward. I had to take pills with less hormones because I couldn't stand them anymore. Finally I took the copper IUD (2008-2009) which was not satisfying me either. I feel ashamed.</p> <p>Remarques perso</p> <p>I have never been pregnant.</p>
<p>(de) [checkinNonPayé] Guten Tag Während der ersten 15 Versuchstage ...</p> <p>Hallo und Willkommen auf sympto!</p> <p>Wir werden Zeit haben, deine Ernährungsfragen durchzugehen und herausfinden, wie die Ernährungsgewohnheiten Deinen Zyklus positiv beeinflussen. Super, dass du dein Profil ordentlich ausgefüllt hast, ich verstehe gut Englisch. Lies inzwischen auch das Manual, kopiere es in dein Handy!</p> <p>Auch du schönes WE</p> <p>Anna sympto-Beraterin</p>	<p>Icone fertilité </p> <p>Experte Non</p> <p>Cycles publics Oui</p> <p>Degrés Celsius</p>

Wie deine Beraterin deine Fragen erhält

Das Back-End ist – wir sind hier in der französischsprachigen Schweiz – in französischer Sprache (z. B. heißt „remplacer“ „ersetzen“, „prénom“ heißt „Vorname“ usw.) und die Kundin (hier aus United Kingdom) trägt ihr Profil in Englisch ein, stellt aber ihre Frage auf Deutsch. Gleichzeitig sieht die Beraterin dein Zyklusblatt!



Sexualität und Partnerschaft auf neuem Fundament



Sämtliche ST-Vereinigungen stimmen überall und immer ein großes Loblied über ein Leben, das frei von künstlichen Hormonen ist, an. Das ist auch richtig so. Dennoch ist es ihnen nicht gelungen, die jungen Frauen zu begeistern, geschweige denn zu überzeugen. Die Pharma investiert Millionen in ihr Marketing, um die Frauen möglichst früh von der Pille abhängig zu machen und hatte bisher damit einen durchschlagenden Erfolg. Das – grundfalsche, ja arglistige – Vorurteil, die Methode sei „kompliziert“ und „unsicher“, hockt nach wie vor sehr tief in den Gehirnwindungen der Frauen- und auch Männerköpfe. *sympto* soll hier endgültig Abhilfe schaffen: jedes Mädchen auf dieser Erde soll die Gelegenheit bekommen, sich einfach und spielerisch zu beobachten, jedes Paar soll zumindest wissen, dass es diese Alternative tatsächlich gibt.

Die meisten Vasektomien bei den Männern werden aus Unwissen der Männer und Urologen vorgenommen. *sympto* ist keine tote Sprache, lernen kann sie jedoch nur, wer sie übt und anwendet: durch Selbstbeobachtung. Nichts geht deshalb über das Eröffnen eines *sympto*-Benutzerkontos. Dort stößt du auf didaktische Unterstützungstexte, die zu deiner zweiten Natur werden sollten. Grundsätzlich entdeckst du dort alle wichtigen Informationen in den Tagesanweisungen: die Motivations- bzw. Fehlermeldungen sowie die täglich wechselnden, häppchenartig dargebotenen Kernaussagen zur ST. Diese Logik können wir hier nicht aufrollen, sie erschließt sich direkt bei der Verwendung von *sympto*. Das Video *sympto easy* gibt einen ersten Einblick. Wir geben in diesem 2. Teil ganz präzise Beobachtungshilfen, auf die es ja letztlich ankommt, dann aber auch Hintergrundwissen, um die Frau und das Paar sattelfest im Umgang mit ihrer Fruchtbarkeit zu machen. Die kommenden Aussagen können die Verwendung von *sympto* nicht ersetzen. Es gilt das Prinzip *Learning by doing*.

Die Symbolbeschreibungen erscheinen auf dem Bildschirm, sobald du mit dem Cursor darüber streichst. In diesem zweiten Teil werden wir die *sympto*-Sprache als das Werkzeug vorstellen, mit dem du deine Beobachtungen fachgerecht einordnen und zuverlässig eintragen kannst. Gleichzeitig vertiefst du das im ersten Teil angeeignete Wissen, das auch deinem Wohlbefinden und eurer Partnerschaft förderlich sein wird.



Das Grundgesetz von *sympto*: der volle Da-Vinci-Geheimcode²

sympto.org hat die wissenschaftlich getesteten Grundelemente der deutschen NFP-Sensiplan, wichtige Aspekte der österreichischen Rötzertheorie, (INER, Institut für natürliche Empfängnisregulierung) sowie didaktische Klärungen der französischen CLER (die sich auch in amerikanischen Systemen finden) eingearbeitet, vereint und gestrafft. Man stelle sich einmal vor: Im *Linder-Biologie* Lehrbuch, mit dem Millionen Jugendliche Jahr für Jahr, von Generation zu Generation, „beglückt“ werden, sind die in diesem Kapitel dargestellten lebenswichtigen Zusammenhänge sträflich unterschlagen worden.

Grundsätzlich findet der Anstieg statt, sobald die Temperatur 0.05 °C über der grünen Basislinie zu liegen kommt. Das geht so: *sympto* bzw. die ST-Frau überwacht immer gleichzeitig sieben aufeinanderfolgende Tage und *sympto* setzt die grüne Linie, sobald die siebente Temperatur um mindestens 0.05 °C höher ist als die vier bis sechs vorangegangenen Tageswerte. Von bloßem Auge sieht erfahrungsgemäß die ST-Frau meistens erst am 2. Anstiegstag, dass sie die Basislinie ziehen kann.

Zunächst das Grundgesetz der *vier höheren Messungen* von *sympto*: Nach dem ehernen Grundsatz von Rötzer müssen mindestens *drei höhere* Werte, die auf *sympto* mit vollen Sternchen gekennzeichnet werden, *nach* dem Höhepunkt (HP) 📈 zu liegen kommen. Dadurch ergibt sich auf *sympto* folgendes Bild:

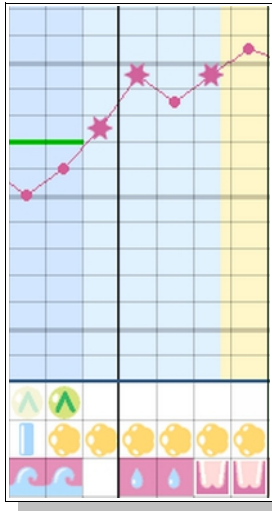
Mindestens 3 volle Sternchen ★★★ in 4 Tagen sind erforderlich, um das Fruchtbarkeitsfenster zu schließen.

Das ist das Grundgesetz von *sympto*. Weshalb vier Tage? Die Antwort beruht auf unserer Erfahrung: Einer, *aber nur einer* der vier Messtage darf *problematisch* sein. Das ist der Normalfall. Ein *Problemtag* im Anstieg liegt in folgenden beiden Fällen vor: 1 Temperaturwert liegt entweder auf der grünen Basislinie oder fällt darunter (es braucht also so oder so eine vierte Messung), oder die Frau hat gar eine Tagesmessung ausgelassen (da braucht es keine vierte Messung). Es kann ja vorkommen, dass du im Anstieg zwar fleißiger misst als sonst, wie das die *sympto*-Tagesbotschaften nahelegen, aber doch von Zeit zu Zeit mal eine Messung verschläfst. Dieses Nichtmessen wird wie ein problematischer Tag behandelt. Schließlich kommt es oft vor, dass der erste Anstieg direkt am Höhepunktstag stattfindet und deshalb nur ein leeres Sternchen ☆ (Beispielsvariante A, Teil 1, S.39) erhält. Zusammen mit den drei danach kommenden vollen Sternchen ergibt diese Situation auch wieder 4 Tage. Entscheidend ist, dass es bei diesem Grundgesetz keine Mindestwerte in der Anstiegshöhe braucht; es genügt, dass die 3 – 4 höheren Werte über der grünen Basislinie liegen.

Doch ein Ausnahmefall bleibt! Es kommt ab und zu tatsächlich vor, dass *sympto* schon nach drei vollen Sternchen (innerhalb von drei Tagen) freigibt (und sogar gleichzeitig am dritten Tag nach dem HP – das muss aber nicht sein). Das spielte sich beim ersten unserer Schulbeispiele genau so ab. *Hierbei muss der Anstieg einer wichtigen Sonderanforderung entsprechen: der dritte, entscheidende volle Stern muss mindestens 0.2 °C über der Basislinie liegen.* Das war's dann auch! Dieser kürzeste mögliche Anstieg wird nun in allen ST-Lehrmitteln als Grundgesetz vorgestellt. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrungen mit *sympto* bildet dieser elegant kurze Anstieg, die „Bachfuge“, nicht den Normalfall. Diese Kurzvariante wird somit auf *sympto* zu einem glücklichen Sonderfall. Was passiert nämlich, wenn der

² Vgl. hintere Buchseite.

dritte, entscheidende Anstieg unter den Wert von 0.2 °C fällt? Er erhält er überhaupt kein Sternchen; er geht leer aus. Es braucht (wiederum) eine vierte Messung und wir sind vom *sympto*-Grundgesetz wieder eingeholt worden: drei volle Sternchen innerhalb von vier Tagen. *sympto* nähert sich in diesem Fall den Amerikanischen Systemen, *die grundsätzlich nie vor dem vierten Tag nach dem HP freigeben*. Hier ein Beispiel, in dem die dritte Messung diese 2 Zehntel ° C nicht erreicht und es eine vierte Messung braucht, die dann allerdings (wie im Grundgesetz) nur noch über der grünen Linie liegen muss:



*In diesem Beispiel beginnt der Anstieg sogleich nach dem HP. Er könnte aber auch 2 - 4 Tage später eintreten und dasselbe Schema aufweisen. Wichtig ist hier zu sehen, dass die dritte höhere Messung kein Sternchen bekommt, weil der entscheidende Wert von 0.2 °C nicht erreicht wurde, und es deshalb einen vierten Temperaturwert braucht. Fällt dieser vierte Wert auf die grüne Linie oder darunter – das sehen wir recht häufig auf *sympto* –, entstünde ein problematischer Tag und *sympto* würde der Frau noch eine Chance am folgenden Tag geben, um den Anstieg abzuschliessen. Würde aber an diesem fünften Tag die Temperatur nicht über die grüne Linie steigen, ist der Anstieg gescheitert, d. h. der Eisprungsprozess wurde nicht abgeschlossen: ein neuer Anstieg muss abgepasst werden.*

Dank dieser originellen Synthese sind die anderen Ausnahmeregeln, die den Frauen bei NFP-Sensiplan oder INER Kopfzerbrechen bereiten, weg! Deren Sonderfälle werden allesamt durch das *sympto*-Grundgesetz ausgedrückt und erfasst. Einfacher geht es wohl nicht mehr. Das Grundgesetz stimmt auch bei Pillenabsetzerinnen in ihrem ersten Beobachtungszyklus. Ihnen wird allerdings empfohlen, einen zusätzlichen Sicherheitstag abzuwarten. (Wobei hier noch nichts über die Zyklusprobleme und die chaotischen Temperaturanstiege nach oft jahrelangen Pillenkonsum gesagt wird. Zyklusschwierigkeiten können erfahrungsgemäß Monate andauern.)

Bei der Beispielsvariante A hattest du erfahren, dass der Temperaturanstieg im Vergleich zum Höhepunkttag zu früh einsetzt. Diese Werte werden in Anlehnung an Rötzers Theorie (gemäß der die Frau einen Pfeil unter einen solchen Wert setzen muss) auf *sympto* mit hübschen hohlen Sternchen ☆ gekennzeichnet. Ein Anstiegswert am Höhepunkttag selbst erhält auch ein solches leeres Sternchen. Soviel zum Beispiel A. Deine Frage ist nun: Wie viele leere Sternchen dürfen höchstens zugelassen werden? Antwort: Es dürfen maximal 4 hohle Sternchen auftreten, aber danach müssen unbedingt die 3 vollen Sternchen folgen. Konkret besagt das: *sympto* hat eine Bandbreite an erlaubten Anstiegen definiert, durch die sowohl zu späte HP-Setzungen durch die Benutzerin als auch tatsächlich hormonell bedingte verfrühte Anstiege zuverlässig erfasst werden.

Also hier nochmals ganz genau :

1 - 4 hohle Sternchen ☆ (3 vor und 1 am Höhepunkt) und 3 volle Sternchen ★ (nach dem Höhepunkt) plus ein gestörter Tag ergeben maximal 8 Tage. Ein 8 Tage lang dauernder Anstieg kommt vor, ist aber ein Extrem. Bei den 4 leeren Sternchen stützen wir uns auf Erfahrungswerte von Rötzer, NFP-Sensiplan und *sympto*.

Damit hast du jetzt ehernen Gesetze der doppelten Kontrolle bekommen. Wie fühlt sich das an? Wird dir dabei schwindlig? Dann schau dir das an: Das ist der echte Da-Vinci-Code!

Temperaturanstiegstafel (ohne problematischen Tag):

In dieser Tafel wird die Spalte mit dem Höhepunktstag (HP) als Richtwert genommen: Tag 0. Dieser Tag ist immer der letzte Tag eines leeren Sternchens, sofern ein solches auftritt wie auf den Zeilen 7 – 10. Um die vier Möglichkeiten des HP in Erinnerung zu rufen, haben wir den freien Platz auf Spalte 0 und HP+1 auf den Zeilen 1 – 4 ausgenutzt. Diese vier HP-Varianten wurden hier ganz beliebig aufgelistet, haben also keine systematische Bedeutung.

Varianten 1 – 10 ↓	HP - 3	HP - 2	HP - 1	HP = 0 ▲	HP +1	HP +2	HP +3	HP +4	HP +5	HP +6	HP +7	HP +8	HP +9	HP +10
1 T				▮	●	2	3	4	5	☆	☆	☆	☆	☆
2 B				▮	●	2	3	4	☆	☆	☆			
3 B				▮	—	2	3	☆	☆	☆				
4 B				▮	—	2	☆	☆	☆					
5 B				▲	+1	☆	☆	☆						
6 kl				▲	☆	☆	☆							
7 A	-3	-2	-1	☆	☆	☆	☆							
8 A	-3	-2	☆	☆	☆	☆	☆							
9 A	-3	☆	☆	☆	☆	☆	☆							
10A	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆							


Legende: Um unsere drei Schulbeispiele aus Teil 1 klarer hervortreten zu lassen, wurden sie links grün markiert. Auf blauem Hintergrund stehen zur Erinnerung die 4 HP-Möglichkeiten: HP = Tag 0.

T: Temperaturmethode, falls der HP 5 Tage nach dem HP nicht mehr greift oder keiner vorhanden ist



B: Variante B: verspätete Anstiege: manchmal braucht es einen vierte höhere Messung (vgl. Bild weiter oben)

A: Variante A: verfrühte Anstiege: die vierte Messung ist bereits vorhanden

kl: klassisches Schulbeispiel: die kürzeste Doppelkontrolle, die Bach-Fuge

Zusammen mit dem hier nicht sichtbaren DRS , der durch die erste Anstiegstemperatur errechnet wird (vgl. Teil 1) und den Beginn der Fruchtbarkeit bestimmt, liegt vor dir das weltweit erste vollständige elektronische, wissenschaftliche ST-Beobachtungssystem, das sämtliche Erfahrungswerte sowie etliche menschliche Fehlermöglichkeiten mitberücksichtigt.

Verzichtet haben wir in der Sternchentabelle auf das Sichtbarmachen des *Problemtags*. Dieser kann irgendwo dazwischen flunkern, muss aber nicht, und dadurch verlängert sich der Anstieg um einen Tag.

Ohne Angabe eines HP  und ohne korrekte Elixierbeobachtungen, tritt ein zweites *sympto*-Gesetz in Kraft: *sympto* bzw. die ST-Frau muss 5 Anstiegstemperaturen  abwarten, bis der nicht fruchtbare gelbe Progesteronakt des Zyklusschauspiels beginnen kann. Bei diesem Anstieg sind höchstens 6 Tage zugelassen, denn auch hier darf ein, aber nur ein einziger Tag gestört sein. Mit anderen Worten: die reine Temperaturmethode von anno dazumal wird in

Sonderfällen als Notlösung rehabilitiert, aber unter verschärften Bedingungen, die mehr Beobachtungen erfordern, aber trotzdem nicht dieselbe Sicherheit bieten.

Veranschaulicht wird hier auf Zeile 1 T, dass der Höhepunktstag zwar nicht annulliert wird, *er aber seine Kraft verliert*, sobald der Anstieg am 6. Tag oder später nach dem HP einsetzt. „Die Kraft verlieren“ bedeutet: ein solcher Anstieg bekommt nur hohle Sternchen (dafür braucht es wiederum 5 davon), da er nicht mehr im Einflussbereich des vorangehenden HPs steht. Ebenfalls aus Erfahrungen von NFP-Sensiplan, Rötzer und *sympto* wissen wir, dass ein echter Anstieg spätestens am 5. Tag nach dem HP *beginnen muss*. Auch hier werden zwei Störursachen abgedeckt, die menschlichen und die physiologischen: Entweder hat die Benutzerin ihren HP zu früh eingetragen und/oder der Temperaturanstieg hat sich hormonell um einige Tage verzögert, maximal bis zum 5. Tag. Damit ist die organische Verbundenheit mit dem HP gewährleistet und es darf ein volles Sternchen gesetzt werden.

Pragmatischer Zusatz: Wenn der charakteristische Temperaturanstieg immer so einfach wäre, wie das die Temperaturmethoden-Verfechter noch glaubten, dann bräuchte es kein ausgeklügeltes Auswertungsprogramm. In Tat und Wahrheit gibt es aber sehr zögernde und zackenartig ausschlagende Anstiege, die den Eisprungsprozess dennoch abschließen. Die große Herausforderung für *sympto* war es, *den noch zulässigen sanftesten Anstieg* zu ermitteln, und zwar gerade ohne dabei neue Sicherheitsrisiken zu schaffen. Umgekehrt würde ein Programm mit einem *zu groben Anstiegsraster* den Eisprungvorgang bei den meisten Frauen nicht anzeigen; es wäre überhaupt nicht aussagefähig. Bei einem zu feinen Raster hingegen würden unfruchtbare gelbe Phasen freigegeben, die es in Tat und Wahrheit nicht sind, und „falsch negative“ Ergebnisse erzeugen, was für ein derartiges Programm katastrophal wäre. Die optimale Mitte wurde durch das *sympto*-Grundgesetz erreicht.

Die Vertreterinnen der manuellen Auswertung behaupten zuweilen, es sei unmöglich, ein korrekt auswertendes Programm herzustellen, das keine *falsch negative* Ergebnisse zeitigt. Es ist möglich. Der Beweis ist *sympto*. Natürlich muss sogleich nachgeschoben werden, dass ein schlechter, unvollständiger oder gar arglistiger Eintrag keine aussagefähige Auswertung erzeugt.

Zusatzabsicherung A: Anstieg und B: HP-Bestätigung

Die Einschränkungen A und B sind unerlässlich für das Funktionieren von *sympto*:

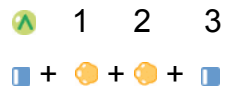
A 1) auf *sympto* wird der Anstieg grundsätzlich annulliert, sobald entweder ein 2. Störungstag im Anstieg auftritt: Du hast entweder mehr als einmal im Temperaturanstieg ausgeschlafen oder dann zwei zu tiefe Werte eingegeben. Dann darf nur noch eine ST-Expertin eine Korrektur, aber immer im Nachhinein, vornehmen, um die Lage zu retten. Dies ist eine wichtige Wiederholung.

A 2) Diese Sonderbedingung wird hier zum ersten Mal erklärt, wir werden aber nicht mehr darauf zurückkommen, da sie selbstverständlich ist: Du tippst am Tag des letzten entscheidenden höheren Anstiegs, also am Tag, an dem das dritte volle (bzw. das fünfte leere) Sternchen erscheint, eine Elixierbeobachtung ein. Sofort wird der Anstieg aus Sicherheitsgründen annulliert und neu evaluiert.

So etwas Unsinniges dürfte eigentlich nicht eingetippt werden, wirst du mir sagen. Derartige Patzer sehen wir regelmäßig auf dem Back-End; sie kommen nicht nur bei Einsteigerinnen vor. Solche Fälle lassen sich erklären. Eine derart verzögert auftretende Elixierbeobachtung bedeutet physiologisch folgendes: Der

Eisprungsprozess ist abgestürzt und die fruchtbare Phase beginnt von neuem. Infolgedessen muss die grüne Basislinie neu errechnet werden.

B) Eine letzte Absicherung sei hier ausdrücklich wiederholt; wir haben sie schon in Teil 1 kurz vorgestellt: Der HP muss annulliert werden, wenn du am 2. oder 3. Tag nach dem HP wieder Elixierbeobachtungen einträgst. Eigentlich selbstverständlich. Also z. B.:



Es wird im Bild oben am dritten Tag erneut Elixier eingegeben: der ▲ wird sofort annulliert und auf dem Zyklusblatt ausgelöscht. Physiologisch lässt sich das so erklären: In diesem Fall war der HP noch nicht richtig vorüber. Denn es braucht mindestens drei Tage ohne fruchtbares Elixier, um einen HP zu bestätigen. Es könnte aber auch sein, dass du die Symbole ● oder ■ falsch gesetzt hattest.

Diese kunstvoll ineinander verwobene Doppelkontrolle musst du in Ruhe und mit den drei Beispielen oben in Teil 1 auf dein Auge wirken lassen, damit du deren Schönheit voll genießen und das Einzelkalkül ganz getrost dem *sympto*-BMW-Motor überlassen kannst. *sympto* rechnet schneller und genauer als dein Gehirn, auch wesentlich schneller als die Expertin. Dafür musst du gute, d. h. aussagekräftige Daten eingeben. Das ist dein Job. Das Motto für die *sympto*-Expertin lautet: wenig Beobachtungen, dafür gründliche, vollständige und genaue. Für die Einsteigerin gilt dagegen: möglichst viele Beobachtungen, weil etliche vielleicht ungenau und unvollständig waren. Völlig normal bei jedem Lernprozess.

Dank der zwei Doppelkontrollen, dem Markenzeichen der Symptothermie, die den Eingang in das Fruchtbarkeitsfenster (vollständig beschrieben in Teil 1) und den Ausgang daraus bestimmen (dieses Kapitel), ist diese Verhütungsmethode extrem zuverlässig und mit den wirksamsten Antibabypillen vergleichbar. Die Sicherheit bei der Antibabypille ist auch nur gegeben, wenn sie regelmäßig tagtäglich geschluckt wird, was laut Nuva-Ring-Produzent 60 % der Frauen erstaunlicherweise nicht gelingt. Noch besser: Nach dem Eisprung beträgt die theoretische Zuverlässigkeit der ST 100 %. Theoretisch bedeutet: die Eintragungen müssen absolut korrekt erfolgen und der Wirklichkeit entsprechen. Du kannst natürlich (in der Praxis) das *sympto*-Programm jederzeit mit gezielten Falscheingaben überlisten: Je kompetenter du wirst, desto größer wird auch die Versuchung, zu mogeln, so ist der Mensch nun einmal.

Die Ergebnisse beider Codes zusammen geben dir volle Gewissheit, dass dein Eisprung tatsächlich zustande gekommen ist. Du darfst dich ganz entspannt und mit einem Temperaturmessurlaub auf deine nächste Periode freuen. Diese tritt in etwa 7 bis 17 Tagen eintritt. Prognosen über deren Kommen sind meist fehlerhaft, da die Progesteronphase wegen einer immer häufiger grassierenden Gelbkörperschwäche unter den heutigen gestressten Frauen vorzeitig zusammenbricht. Durch die Zyklusbeobachtung kommt erst in den letzten zehn Jahren eine bisher unbekannte Progesteronschwäche ans Licht, die eine der Hauptursachen für ungewollte Kinderlosigkeit ist. Diese Schwäche soll vorerst naturheilkundlich behandelt werden, bevor du mit medizinischem Geschütz Eisprünge und längere Hochlagen erzwingst.

Leitfaden für die manuelle Auswertung: Ende der Fruchtbarkeit

1 – Ich überwache immer sieben aufeinanderfolgende Tage von heute aus rückblickend, und sobald am siebenten Tag (heute) ein Anstieg stattfindet, zeichne ich auf diesem Temperaturwert ein leeres Sternchen ✧. Der Anstiegswert ist mindestens 0.05 °C höher als die 4 bis 6 vorangegangenen Temperaturen. Der Einfachheit halber umzeichne ich den höheren Wert mit einem NFP-Sensiplan-Dreieck ▽.

2 – Ich ziehe die *Basislinie* (grün auf *sympto*) durch die höchste der 4 bis 6 vorgegangenen Messungen. Die Basislinie deckt immer 6 Sperrtage ab, nicht mehr und nicht weniger.

3 – Ich umzeichne auch die nächsten zwei Anstiege mit einem leeren Dreieck.

4 – Nun überprüfe ich, ob diese drei Temperaturen nach dem Höhepunktstag kommen: wenn ja, dann male ich die entsprechenden Dreiecke ▽ aus; sie werden damit zu vollen Sternchen ★ (ausgemalten Dreiecken); wenn nicht, bleiben sie (teils) leer und ich messe weiter bis zum dritten vollen Stern.

5 – Während des Temperaturanstiegs wird ein einziger *Problemtag* toleriert: die Temperatur fehlt oder sie fällt auf die Basislinie oder sogar darunter.

6 – Prinzip von *sympto*: Es braucht **drei volle Sternchen ★★ ★ (Dreiecke ▽) in 4 Tagen**, um das Fruchtbarkeitsfenster zu schließen.

7 – Ausnahme: Wenn das dritte volle Sternchen (Dreieck ▽) mindestens 0.2 °C über der Basislinie liegt, schließt sich das Fruchtbarkeitsfenster schon *noch drei Tagen* nach dem HP (Bach-Fuge) oder auch später, siehe unser Logo; sonst braucht es eine vierte Temperatur (Grundgesetz).



Das Symbol der Empfangsseite wird immer von der Farbe der Fruchtbarkeitsanzeige umgeben: hier rosa-unfruchtbar vor dem Eisprung. Das Sonnenzeichen drückt hier die unfruchtbare Trockenheit aus.

Beginn des Fruchtbarkeitsfensters (Wiederholung aus Teil 1)

Ab dem großen Döring-Rötzer-Tag oder ab dem ersten Wahrnehmen von Elixier oder Feuchtigkeit öffnet sich das Fruchtbarkeitsfenster, was immer zuerst kommt.

Piloteingabetafel

In diesem Teil werden wir die Piloteingabetafel Zeile um Zeile durchkämmen. Dabei haben wir für ein paar Überraschungen gesorgt, damit diese „Grammatik“ nicht allzu trocken wird.

Ohne Höhepunktstag braucht es 5 höhere Messungen (gelochte Sternchen), um dein Fruchtbarkeitsfenster zu schliessen.

Zeile	Icon	Content
1	Chat bubble	[X] 🔴 🔴 🔴
2	Calendar	[X] 🕒 7h30 🌡️ 36.30 °C
3	Flower	[X] — — — 📊 📊 📊 📊 📊
4	Lightning bolt	[X] ☀️ 💧 📊 📊 📊
5	Heart	[X] ❤️ ❤️
6	Pencil	[X] [Empty text box]
7	Lightning bolt	[X] 😬 😬 😬
8	Lightning bolt	[X] 📊 📊 📊 <u>Persönliche Einstellungen</u>

06 Januar 2012 - Source: web
Abgeändert am : 2012-05-03 18:28:30

Von der Zyklusblattseite aus, die gleichzeitig dein Kalender ist, hast du einen direkten Zugriff auf deine Eingabetafel. Darauf lässt sich praktisch alles bis zu den persönlichen Profileintragen erledigen. Hier bist du die Pilotin auf der Entdeckungsreise durch deinen Zyklus. Grobe Fehler können sich freilich so fatal auswirken wie ein Fehlverhalten am Steuer. Die richtigen Reflexe müssen in Fleisch und Blut übergehen. Ungewollt schwanger werden will wohl keine Frau. Unsere Gesundheitssysteme haben gerade in dieser Hinsicht jämmerlich versagt, unter anderem weil sie allerorten eine dämlich infantile Anspruchshaltung fördern und Ideologien verbreiten, die der Pharma nur gut und recht sind....

Statt dass du nun dein Zyklusblatt mit deinem Schreibzeug ausfüllst (das ist eine sehr gute Lernübung), tippst du den gewünschten Tag auf deinem elektronischen Zyklusblatt an, an dem du etwas eintragen willst, und schon öffnet sich die Piloteingabetafel. Oben erscheint ein Fenster mit einer Tagesinformation über die ST. Wenn du über ein Symbol streichst, wird im selben Feld dessen Bedeutung kurz erklärt. Ausführlich hast du es hier!

Mit der Piloteingabetafel kannst du deine Tagesbeobachtungen gruppieren, jene vom Vortag ergänzen oder einfach einen Blick darauf werfen. Die Gesamtansicht erhältst du, sobald du die Eingabetafel wieder schließt. Schon bist du wieder auf dem Zyklusblatt, wo du den ganzen Zyklusverlauf überblickst.

Wir gehen diese ganz wichtigen Kommandozeilen der Piloteingabetafel in diesem Teil Schritt für Schritt durch. Das soll nicht zu schulmeisterlich geschehen. Deshalb sind noch ein paar Leseüberraschungen eingebaut worden, die mit der Sexualität und Paarbeziehung zu tun haben.

Satirisches Zwischenstück. In den fünfziger Jahren hieß es noch, Frauen seien nicht intelligent genug, um mit einem PKW zu fahren. Das klingt heute absolut lächerlich und beschämend, ein Beispiel der damals noch sehr sexistischen Gesellschaft. Heute sagt dir jedoch jeder zweite Arzt, die Zyklusbeobachtung sei zu kompliziert, wohlverstanden, zu kompliziert für dich! Wo ist da der gesellschaftliche Fortschritt? Der Feminismus hat diesbezüglich völlig versagt. Solche Aussagen sind Sexismus pur. Sogar Frauenärzte verbreiten solch verheerenden Unsinn aus Unwissen Tag für Tag, obwohl sie sich eigentlich strafbar machen, wenn sie dir die ST punkto Zuverlässigkeit nicht als ebenbürtige Alternative zu ihren Jahrzehnte dauernden Hormontherapien erwähnen.

Wieso wehrt sich da weltweit keine Frau? Wieso haben hunderttausende von Frauen, darunter auch blitzgescheite, Smartphone-Applikationen heruntergeladen, die nach der falschen, urgroßmütterlichen Kalendertheorie funktionieren, ohne diesen himmelschreienden Rückschritt zu durchschauen? Unsere Stiftung setzt sich seit über einem Jahrzehnt für das wohlinformierte Patienteneinverständnis ein, das in diesem Bereich mit Füßen getreten wird. In diesem zweiten Teil machst du also deinen Führerschein für die Körperbeobachtung, damit auch der Arzt von dir etwas lernen kann. Damit trittst du endlich ins Zeitalter der Aufklärung!



Zeile 1: Menstruation

Auf der obersten Zeile der Piloteingabetafel siehst du der Reihe nach 🔴, 🟡, 🔴. Tritt nun die Blutung ein, wählst du deinen Wert aus.

Es ist zu unterscheiden, ob du mit *sympto* den 1. Beobachtungszyklus eingibst oder die Zyklen danach. *sympto* «gehört» beim 1. Zyklus dem Zeichen 🟡, ohne deine Vorgeschichte zu kennen. Deshalb steht *sympto* schon ab dem ersten Tag auf blau für „möglicherweise fruchtbar“ – man kann ja nie wissen! Im 1. Beobachtungszyklus werden also noch keine rosa-unfruchtbaren Tage angegeben. Diese kann *sympto* erst ab dem 2. Zyklus freigeben. Schon im Verlaufe des 1. Zyklus (und in allen nachfolgenden) lässt sich mit 🟡, solange du im blauen Bereich stehst, kein neuer Zyklus mehr starten, sondern erst in der gelben Phase. Warum muss das so sein?



Maximal: Beginn des neuen Zyklus durch 3 Tropfen

Der durch drei Tropfen dargestellte stärkste Blutungstag entspricht deinem höchstpersönlichen Erfahrungswert. Erst wenn du auf dieses Zeichen drückst, wird ein neuer Zyklus gestartet, sonst nicht, *vorausgesetzt, du befindest dich im gelben Bereich mit dem schwarzen Sonnenzeichen*: Dein Zyklus hatte zuvor einen Eisprung und die Mens wird nun das nächste größere Ereignis sein.

Ich habe drei Tropfen eingegeben, weil die Blutung gekommen ist, aber sympto bleibt auf blau-fruchtbar. Müsste da nicht rosa-unfruchtbar erscheinen?

Diese Frage wird uns immer und immer wieder gestellt: Auf *sympto* kannst du nicht einfach locker einen neuen Zyklus anlegen (außer den allerersten natürlich) wie es dir so gerade passt. Aus Sicherheitsgründen müssen ganz bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Du musst in der gelben Phase sein, damit ein neuer Zyklus möglich wird! Denn *sympto* ist ein Fruchtbarkeitsanzeiger – der einzige auf der Welt –, der dir bei richtigem Gebrauch eine sichere ökologische Verhütung garantiert – bist du dir dessen auch bewusst? – und der dir ermöglicht, die fruchtbarsten Zyklostage ganz klar herauszulesen. Also merke dir: Die blaue, fruchtbare Phase geht weiter trotz Eingabe der drei Tropfen, weil *sympto* vor der Blutung keinen Eisprung feststellen konnte (der Eisprung würde durch das Auftreten der gelben unfruchtbaren Phase danach bestätigt werden).

Entweder handelt es sich um eine Zwischen- oder Abbruchblutung und der Zyklus geht frisch-fröhlich weiter (und du könntest schwanger werden) oder *sympto* hat von dir nicht genügend Schlüsselinformationen bekommen. Dann muss *sympto* vorsichtshalber davon ausgehen, dass der neue Zyklus noch nicht angefangen hat. *sympto* kann von sich selbst aus nicht die fehlenden Werte erfinden und nachtragen. Dafür bist nur du verantwortlich. Wie ganze Zykluslöcher in der Vergangenheit gestopft werden können – du hast also ein paar Monate oder Jahre Pause gemacht mit den Eintragungen und möchtest wieder weitermachen –, erfährst du später (S. 115, Billings-Modus).

Zyklusphasen ohne Eisprung treten häufig bei Mädchen auf, also bei jungen und sehr jungen Frauen, oder dann bei Frauen in den Wechseljahren (Prämenopause), aber auch von Zeit zu Zeit bei Frauen in bester Gesundheit, wenn sie irgendeinem Stressfaktor ausgesetzt sind. Bleibt der charakteristische symptothermale Temperaturanstieg aus, war mit dem Eisprungsprozess etwas nicht in Ordnung: *sympto* wird diese Situation besonders überwachen, indem es dir bis zum Ende eines vollen Zyklus (immer mit Eisprung) mit den richtigen Ratschlägen zur Seite steht. Bitte melde deiner Beraterin diesen Vorfall sofort; „chatten“ auf Frauenforen ist

zwar sehr schön und anregend, und sogar manchmal lehrreich, stiftet aber in diesem Zusammenhang mehr Verwirrung und Unsicherheit. Deine Blutung kann unter Umständen einen erneuten Eisprungsanlauf, der allenfalls von einem neuen Temperaturanstieg begleitet wird, ankündigen (und verdecken!).

Der Ausdruck „monophasischer Zyklus“ ist ein grobfahrlässiger „Kategorienfehler“ (Gilbert Ryle): es gibt nur monophasische Zyklusabschnitte, also längere Phasen, an denen kein Eisprung stattfindet. Zur Definition des Zyklus gehört der Eisprung, sonst wissen wir nicht mehr, wovon wir reden! Auch der Schwangerschaftszyklus hat einen Eisprung, ganz am Anfang. Ohne ihn wäre die Frau nicht schwanger geworden! Genauso hat der Stillzyklus seinen Eisprung, nur einfach ganz am Ende, wenn die Mutter abstillt. Wäre dem nicht so, wäre sie in die Prämenopause gekippt! Solch anovulatorische Stillphasen könnte es tatsächlich geben, z. B. Gesetzt den Fall, die Frau habe sich in späteren Jahren, also in der Prämenopause, künstlich befruchten lassen und nach dem Stillen kommt sie sogleich in die Wechseljahre... Der Frauenzyklus weist eine unheimliche Plastizität auf: durch völlige Metamorphose der Zyklusfunktionen werden die drei Grundereignisse des Frauseins deutlich wiedergeben:

- a) stetige Schwangerschaftsbereitschaft
- b) Schwangerschaft und
- c) Stillen



Mittel: mittlere Intensität, 2 Tropfen

Bei diesem Erfahrungswert handelt es sich um eine abnehmende oder zunehmende Blutung zu Beginn oder bei Abflauen der Mens. *sympto* wird in diesem Fall nie einen neuen Zyklus starten. *Never ever*: das kann nie deutlich genug wiederholt werden. Es kann sich auch um vereinzelte (pathologische) Blutungstage oder um eine (völlig natürliche) Eisprungs- oder Abbruchblutung innerhalb des Zyklusverlaufs handeln. Etliche Einsteigerinnen geben am Anfang immer nur 2 Tropfen ein, weil sie einen schwächeren Regelfluss zu haben glauben. Da bleibt *sympto* in seinem Dornröschenschlaf. Eine Frau, die nur 2 Tropfen eingibt, weil sie der Meinung ist, ihre Blutung sei im Vergleich zu anderen Frauen zu wenig stark, irrt sich grundsätzlich. Mit der Zahl 2 wird eine verglichen zu deiner stärksten Blutung geringere Menge ausgedrückt. Vergleiche dich nicht mit anderen Frauen!

Ich habe das Gefühl, dass bei mir der Zyklus meist mit 2 Tropfen 🔥 beginnt. Am 2. Tag habe ich zwar mehr Blut, also eher 🍷, aber die Regelschmerzen lassen schon nach. Wieso kann ich auf sympto den Zyklus nicht mit 2 Tropfen starten?

Auf *sympto* braucht es der Klarheit halber immer 3 Tropfen, um einen neuen Zyklus zu starten. Wenn du gemäß deiner Beobachtungen die 3 Tropfen erst am 2. Periode-Tag eintippst, dann tue das! Dadurch entsteht eine Verschiebung um einen Tag, der überhaupt keinen Einfluss auf die Verhütungssicherheit von *sympto* hat: du verlängerst dadurch lediglich die unfruchtbare rosa Phase um einen Tag und gleichzeitig die unfruchtbare gelbe Phase (weil du die 🍷 am 2. Blutungstag eintippst). Du gewinnst somit 2 unfruchtbare Tage in deinem Zyklus! Es gibt allerdings eine Möglichkeit, um herausfinden, ob dein Zyklus tatsächlich mit weniger Blutung, der die 2 Tropfen angemessener wären, neu beginnt. Wie gehst du vor, um diese Vermutung zu überprüfen? Du misst deine Temperatur beim Herannahen der Periode und stellst fest, dass mit dem Eintreten der Blutung, die du als 🔥 interpretierst, die Temperatur plötzlich auf deine Tieflage abgesackt ist. Dann hast du den Beweis dafür erbracht, dass die 2 Tropfen 🔥 tatsächlich den neuen Zyklus einläuten und du könntest deshalb die 3 Tropfen eingeben (und diese Heldentat in den Bemerkungen

vermerken), weil ansonsten der neue Zyklus nicht anspringt. Auch könnte es umgekehrt sein, dass die Temperatur erst am 2. Regeltag absackt! Diese Korrektur bringt, wie soeben gezeigt, überhaupt keinen Vorteil.

Wichtige Anmerkung: Jeder neue Zyklus muss zuvor gelb-unfruchtbare Tage aufweisen, damit die drei roten Tropfen ihren Dienst erfüllen und einen neuen Zyklus starten. Dieses Prinzip liegt, wie wir gesehen haben, in der Physiologie des Frauenzyklus begründet. Aber wäre es möglich, dass ein neuer Zyklus auch ohne Periode, ohne wahrnehmbare Blutung neu starten kann? Kann, andersherum gesagt, ein neuer Zyklus mitten im gelben Bereich anspringen, ohne dass die Frau das merkt? Wenn ja, wäre das äußerst bedenklich: *sympto* könnte diesen Neuanfang nicht registrieren und würde frisch fröhlich im gelben Bereich verharren, wie wenn die Frau nun schwanger geworden wäre. Sie ist aber nicht schwanger geworden! In der Tat würde *sympto* und alle ähnlichen Systeme in diesem Fall Schach Matt erklären. Sie alle würden horrend viele *falsch negative* Tage angeben; das sind fruchtbare Tage, an denen eine Schwangerschaft wahrscheinlich wäre. Die große Katastrophe! Und es gibt sie tatsächlich, diese Zyklen, die ohne Menstruation beginnen, jedoch äußerst selten. Sie treten nur gelegentlich gegen Ende des Stillens auf, wenn die Frau im Stillmodus ist und dabei nichts riskieren kann, weil dort die gelbe Phase nicht erscheint. Wir werden auf diese Ausnahme nicht weiter eingehen.



Spotting, einige Tropfen – Grundsätzliches zur Symbolsprache

Das Spotting (auf den im Deutschen üblichen Ausdruck „Schmierblutung“ sei hier verzichtet) sind vereinzelte Blutabsonderungen, die oft ganz am Anfang oder zum Schluss der Mens in Erscheinung treten, gelegentlich auch während des Zyklus, z.B. nach einer Liebesvereinigung. *sympto* wird freilich in diesem Fall noch keinen neuen Zyklus auslösen.


Braucht es nicht differenziertere Abstufungen zur Beschreibung der Periode, also mehr als die drei Icon-Vorgabe für die Beschreibung der Mens?

Diese Frage ist grundsätzlicher Natur. Wie viele Buchstaben braucht es, um eine Sprache auszudrücken? Um die 25 Zeichen wie bei den Lautschriften oder über 25000 Zeichen wie bei den Bilderschriften? *sympto* folgt der Logik der Lautschrift: möglichst wenig Zeichen, um alle *relevanten* Zustände zu erfassen. Indem du dich mit der ikonographischen Zeichenschrift von *sympto* ausdrückst, sprichst du die universelle Sprache des Frauenzyklus, den *sympto* in ein Modell gegossen hat und der bei allen Frauen dieser Erde der gleiche war, ist und sein wird, solange die Menschheit existiert. Dementsprechend gehen die Farben über die ästhetische Bedeutung hinaus; sie symbolisieren echte Fruchtbarkeitszustände. Du hast ohnehin die Möglichkeit, an jedem Tag deine persönliche Bemerkung hinzuzufügen und die individuelle Abweichung zu beschreiben. Ist z. B. das Spotting vermischt mit Elixier, was bei einer Eisprungsblutung durchaus auftritt, also etwas „schmierig“, kannst du dies vermerken.

Wir sind in diesem und in anderen Zusammenhängen nicht auf die vielen z. T. skurrilen Sonderwünsche von Frauen, die von der ST noch eine sehr oberflächliche Ahnung haben, eingegangen. Es ist ganz erstaunlich, zu erfahren, wie viele Verbesserungsvorschläge die Frauen nach drei Klicks nicht nur unterbreiten, sondern auch verlangen, bevor sie sich mit der Sache auseinandergesetzt haben. Und auf den App- und Google-Stores bekommen dann die in Zykluswissen meist völlig unbedarften Männer, die den Frauen sträflich falsche Knauss-Ogino-Programme servieren, sehr gute Noten, weil sie auf diese teils überflüssigen, teils sinnlosen

Anliegen eingehen, nur um mit ihrer App eine neue Internetgemeinschaft zu gründen und davon dann Ruhm und Werbegelder zu ernten...

Beobachtungsziele: Mach dir nichts vor

Du klickst in der gelben, unfruchtbaren Phase auf die  und schon öffnet sich ein Entscheidungsbaum. Dort ist dein *Zyklusziel* sowie deine *Messmethode* zu bestätigen oder neu anzugeben. Abänderungen während des Zyklus sind möglich, sollten aber nur bei offensichtlichem Versehen vorgenommen werden. Neueinsteigerinnen auf dem iPhone haben manchmal Mühe, diese Vorauswahl zu treffen und bleiben auf dem voreingestellten Zyklusziel „Beobachten“ stehen, obwohl man vom Back-End aus angesichts der vielen Liebesvereinigungen im fruchtbaren Bereich sofort erkennt, dass sie z. B. einen Kinderwunsch haben.

Welches sind die möglichen Beobachtungssziele im kommenden Zyklus?

Beobachtung (einfach „nur“ den Zyklus beobachten): voreingestellt

Dieses Beobachtungsziel bedeutet: „Im kommenden Zyklus möchte ich meinen Zyklus genau beobachten und wissen, wann ich ungefähr einen Eisprung habe.“ Weshalb wurde dieses Beobachtungsziel auf *sympto* voreingestellt? Wir erhoffen uns, dass in ein paar Jahren sämtliche Mädchen Bescheid wissen über eine korrekte Zyklusbeobachtung. Dieses Ziel richtet sich also insbesondere an sie. Es richtet sich im weiteren Sinn an alle Frauen, Teenager und Frauen ohne Partner, die ihren Zyklusablauf (auch endlich) gründlich verstehen und mitverfolgen wollen. Ohne Partner kann sich die Frau, um es noch einfacher zu haben, auf den Billings-Modus (S.115) stellen und braucht deshalb keine Temperaturen zu messen.

Empfängniswunsch

„Im kommenden Zyklus möchte ich ein Kind empfangen.“ Damit bringst du klar und deutlich deinen Kinderwunsch zum Ausdruck: Auf deinem Zyklusblatt sollten also keine geschützten LV vorkommen. Solch eine Eintragung würde ja den Verdacht erwecken, dass du mit einem anderen Partner geschlafen hast. Vielleicht lieber das als ein Kuckuckskind eines Liebhabers, könntest du denken! Das Führen des Zyklusblattes impliziert ethisch, dass da nur ein Mann mitmischet. ST-Frauen gehen nicht fremd. Kurzfristig sind solche Spielchen vielleicht sehr aufregend, langfristig bringen sie nur viel Ärger und Leiden.

Keine Schwangerschaft (ökologische Verhütung)

„In diesem Zyklus möchte ich kein Kind empfangen.“ In diesem Zyklus sollten während der fruchtbaren Tage keine ungeschützten LV verzeichnet sein. Auf die Treue in der Sexualbeziehung macht die Homepage *sympto.org* in ihrem *Love Game* aufmerksam. Dort sieht man bei Anna, die sich einen zweiten Liebhaber nimmt, zwei Männerköpfe auf dem Zyklusblatt abgebildet. Das wirkt schockierend. Eine Frau, die ein Zyklusblatt seriös und regelmäßig führt, lässt da keinen zweiten Mann mit hinein. Häufiger Partnerwechsel kommt jedoch regelmäßig bei den Pillenfrauen vor, deren Frauenzyklus wegradiert worden ist. Die Pornoindustrie baut im Wesentlichen auf der Pillenindustrie auf. Ein Beweis: man lernt dort überhaupt nichts über den Frauenzyklus! Ich habe noch andere schwerwiegende Belege für diese kecke Behauptung, über die ich aber aus Höflichkeit hier schweigen möchte.

Was immer kommen mag

Die ST möchte das Bewusstsein des Hier und Jetzt fördern. „Heute bin ich fruchtbar, heute bin ich nicht fruchtbar.“ Alles weitere ist zweitrangig, alle Voraussagen sind eitel und Zufall. Du hast einen Partner und vielleicht schon ein Kind. Der Kinderwunsch steht nicht im Vordergrund. Du möchtest dich überraschen lassen. Das päpstliche Auge freut sich, auch wir. Offenheit für die Zukunft gehört zum Schönsten im Leben.

Drei gute Gründe mehr, um dein Beobachtungsziel deutlich anzugeben

1) Durch dieses Entscheidungsverfahren bist du regelrecht gezwungen, dich festzulegen und mit dir selbst ins Reine zu kommen. Eine klare Haltung ist zentral: es macht keinen Sinn, deine Wahl während des Zyklus abzuändern. Du bleibst dir während dieser Zeitspanne möglichst immer treu. Das Offenlegen deiner Zyklusangaben vor deinem Partner fördert das gegenseitige Vertrauen. Auch wird er dich durch das Miteinbeziehen in dein Zyklusgeschehen besonders schätzen und dich in schwierigen Lebens- und Zyklussituationen viel eher unterstützen.

2) Diese Information ist sehr aufschlussreich, wenn du eine ST-Beraterin oder eine Frauenärztin triffst.

3) Mit dieser Information können (selbstverständlich anonym) verlässliche Statistiken angefertigt werden.

Sobald diese Wahl, die an jedem Zyklusanfang neu getroffen bzw. bestätigt werden muss, eingetragen worden ist, lässt dich das Programm diesbezüglich in Ruhe, obwohl du auch hier später im Zyklus Korrekturen vornehmen kannst, und du hast freien Zugang auf die ganze Piloteingabetafel.


Dein Zyklusziel erscheint oben in der Leiste deines Zyklusblatts, ebenso die Wahl der Temperaturmessmethode.



Zeile 2: Die richtige Temperaturmesstechnik lernen



Wo wird gemessen?

Kaum springt auf *sympto* der neue Zyklus an, wird gleichzeitig eine zweite Vorauswahl verlangt. Du sollst dich auf deine Messmethode festlegen, die du während des ganzen Zyklus beibehalten wirst. Dieses Festlegen ist weniger eine Frage der Ethik denn der Wissenschaftlichkeit deiner Beobachtungen. Das medizinische Beobachtungsprotokoll verlangt von dir, dass du während des Zyklus nicht auf diese Entscheidung zurückkommst. Zur Erinnerung wird deine Wahl klar und deutlich auf dem Zyklusblatt in Erinnerung gerufen. Ohne ausdrückliche Wahl ist *sympto* auf Mundmessung voreingestellt; diese ist für Einsteigerinnen die zugänglichste:

 *Temperaturmessung im Mund (voreingestellt)*

 *Temperaturmessung im Rektum*

 *Vaginale Temperaturmessung*

Ab dem 2. bis einschließlich zum 12. Lernzyklus ist die Temperaturmessung grundsätzlich am 6. Zyklustag wieder aufzunehmen. Das ist in etwa der erste fruchtbare Zyklustag. Danach gibt dir *sympto* aufgrund des DR-Stichtags  meistens mehr rosa Tage frei, im allgemeinen die ersten 7 bis 10 Zyklustage, es sei denn, deine erste Zyklusphase war in einem der vorangegangenen Zyklen ungewöhnlich kurz. In diesem Fall gibt dir  einen früheren Aufnahmetag an, und das vielleicht schon ab dem 2. Zyklus! Das zur Erinnerung des großen DRS (vgl. Teil 1).

Du hast deine Temperatur und die Messzeit noch nicht eingegeben. Du gehst also auf die Eingabezeile:

>>  _____ °C.

Es sollte auf zwei Stellen hinter dem Komma gemessen werden. Werte wie 36.33 °C werden durch *sympto* gemäß Vorschriften von NFP-Sensiplan und INER automatisch auf- oder abgerundet. Hier: auf 36.35 aufgerundet. Wir empfehlen das schnelle und präzise Gerät Cyclotest Lady, das besonders zu diesem Zweck geschaffen wurde.

Beispiel :  36.35 °C

>> 





Die Uhrzeit deiner Messung vor dem Aufstehen kann stark von der Uhrzeit der Eintragung abweichen (z. B. am Abend oder an einem anderen Tag). Die direkte Übertragung der Temperatur in das Programm ist technisch noch nicht möglich, aber auch nicht erwünscht. Im Idealfall misst du und gibst dann sofort die Temperatur ein. In diesem Fall wären Messzeit und Eintragungszeit in etwa gleich. Doch meistens hast du nach dem Messen anders zu tun und du gibst dann diesen Messwert im Verlaufe des Tages in Ruhe ein. Jede Frau muss da ihre eigenen Gewohnheiten entwickeln. Eine direkte und automatische Übertragung der Zeitmessung auf das Telefon und dein Konto existiert noch nicht. Zudem müssen neben der Temperatur noch andere Symptome gleichzeitig berücksichtigt werden, die erst gegen Abend bestätigt werden können. Deshalb besteht grundsätzlich eine Zeitverschiebung zwischen der Messung und dem Eintragen. Die Zeitangabe ist für dich und die ST-

Beraterin außerordentlich wichtig, um Temperatúrausreisser zu erklären und ggf. auszuklammern.

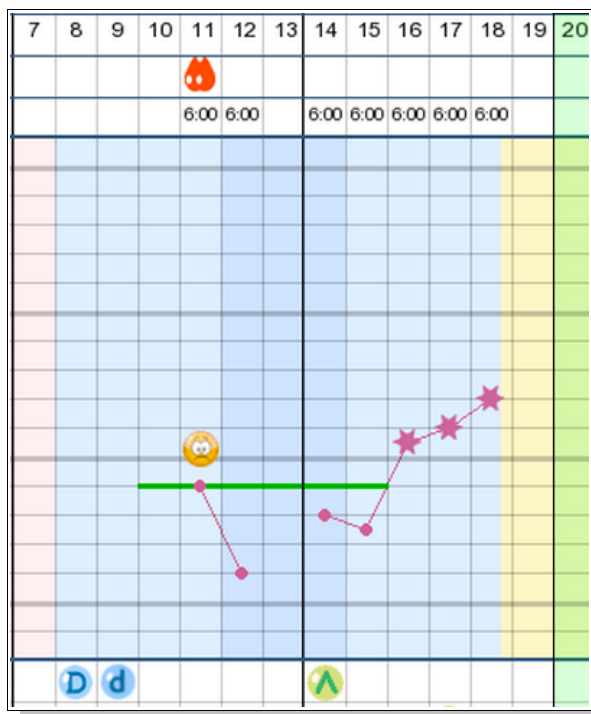
Beispiel :  7 :30

Auf *sympto* kann eine gewisse Uhrzeit voreingestellt werden, z.B. 6 Uhr. Du bist dann selbst dafür verantwortlich, die Uhrzeit zu korrigieren, wenn du mal nicht um 6 Uhr früh misst. Auf *sympto* ist diese Nachlässigkeit eine der häufigsten Fehlerquellen.

Das genaueste Messergebnis erhältst du vaginal oder rektal, da in diesen Körperöffnungen das Temperaturmessgerät die stabilsten thermischen Bedingungen vorfindet. Sollten die Mundmessungen also zu viel Zickzackkurven ergeben oder zu tief sein, dann probierst du im nächsten Zyklus eine der beiden anderen Varianten aus. *sympto* gibt dir zu Beginn des neuen Zyklus jeweils die Möglichkeit, deine Wahl zu bestätigen oder abzuändern. Diese Einstellung kann natürlich auch, wenn es unbedingt sein muss, während des Zyklus korrigiert werden. Sollte z. B. dein Messgerät ausfallen, ist der Wechsel auf ein anderes Gerät erlaubt, unter der Bedingung, dass du diesen Vorfall in den *Bemerkungen* festhältst.

Zur Erinnerung: Auf *sympto* erscheinen die drei entscheidenden höheren Temperaturwerte als ausgefüllte Sternchen . Das ist dein ehernes Messziel. Lasse nicht locker mit dem Temperaturmessen und den anderen Beobachtungen, bevor dieser dritte Stern auftaucht. Anstiegswerte vor oder ein höherer Wert während des *Höhepunktstags*  erscheinen als ausgehöhlte Sternchen . Falls die Elixierbeobachtung fehlt, zeigt *sympto* gelb-unfruchtbar erst nach fünf ausgehöhlten Sternchen  an, bei einem gestörten Tag sogar erst nach 6 Anstiegstagen.

Wie häufig am Tag? An wie vielen Tagen? - Basislinie



Selbstverständlich reicht eine Messung pro Tag. Das ist der Tageswert. Diese dauert kaum länger als 30 Sekunden. *sympto* hilft dir ferner, die Anzahl der Tage, an denen du messen musst, einzuschränken. Wenn du aus Neugierde sofort danach ein zweites Mal misst, wird das Ergebnis abweichen, das ist völlig normal, kein Grund zur Aufregung: Angesichts des technisch komplexen Messvorganges entsteht eine um ein paar Hundertstel ° Celsius abweichende Messung. Diese besondere Messart kann auch die beste Technik nie zuverlässig auf ein Hundertstel genau angeben. Deshalb wird stets auf ein halbes Zehntel auf- oder abgerundet. Keine einzige Messung ist absolut gesehen die richtige, jede ist nur immer eine Annäherung! Aus diesem Grund siehst du auch nie eine völlig geradlinige

Temperaturabfolge auf dem Zyklusblatt, nicht umsonst auch Kurvenblatt genannt! Es benötigt immer eine Mindestanzahl an Werten, damit eine auswertbare Temperaturkurve entsteht, die einen echten Anstieg ausweisen kann.

Der erste Messtag fällt auf den ersten als fruchtbar angegebenen Zyklustag: Das erkennst du unten auf dem blauen Tagen am Symbol des Präservativs oder

Babygesichts. Der letzte Messtag fällt auf den Morgen des letzten fruchtbaren Tages, an dessen Abend, genau 12 Stunden nach der Messung, *sympto* unfruchtbar angibt: es erscheinen gelbe Tage mit dem schwarzen Sonnensymbol. Wenn du *in der sechstägigen Tieflage* an einem oder zwei aufeinanderfolgenden Tagen deine Temperatur nicht messen konntest, stört das *sympto* nicht. Oben im Beispiel fehlt nur ein Wert. Aber die Tieflage braucht immer diese 6 Sperrtage. Anders gesagt: Das Östrogental, das die Tieflage erzeugt, muss mindestens sechs Tage andauern; eine vier- oder fünftägige Tieflage wird verworfen. – Diese Anwendungserleichterung, bei der keine Abstriche an der Sicherheit entstehen, findet sich auch auf dem Rötzer-Auswertungsprogramm *Symptem* von Sigrun Peters (perle-ev.de); diese Vereinfachung verfügt über eine solide, langjährige Absicherung und Erfahrung.

Während des Temperaturanstiegs verlangt *sympto* etwas mehr Disziplin. Nur *ein einziger* Wert darf fehlen, ansonsten kann *sympto* nicht zuverlässig auswerten. In so einem Fall muss an den kommenden Tagen weiter gemessen werden. Dadurch findest du heraus, ob die Hochlage anhält. Wenn ja, nimmst du einen dieser Werte und füllst damit einen fehlenden Anstiegstag aus, damit eine Fruchtbarkeitsangabe möglich wird. Dieses Vorgehen wird auch bei der manuellen Auswertung angewendet. Insgesamt braucht es in den Lernzyklen gute 15 Messungen, danach zwischen 7 und 11.

Wann am Tag? Die „Aufwachtemperatur“

Die Uhrzeit ist ein wichtiges Element, um die Messwerte zu vergleichen. Wie wird nun der nach dem Eisprung typische Temperaturanstieg über den 6 vorangegangenen Werten richtig erfasst? „Nach dem Aufwachen“ bedeutet: Du hast deine größte Schlafzeit hinter dir, normalerweise frühmorgens. Stillen oder Kuschneln während der 30 Sekunden dauernden Messzeit stören das Endergebnis nicht. Jedoch tust du gut, in der Lernphase vorher nicht aufzustehen, z. B. um aufs Klo zu gehen. Wenn du ausschläfst, deine Aufwachtemperatur aber nicht verpassen willst, stelle den Wecker und schlafe danach weiter.

Die Temperatureingabe muss auf die halbe Stunde genau sein, auf die Minute genau bringt nichts. Ab einer halben Stunde Abweichung kann es je nach Tageszeit zu etwas höheren Temperaturwerten kommen. Nur du kannst herausfinden, wie anfällig du bei unterschiedlichen Messzeiten auf Abweichungen bist. Es wäre also falsch, einer Messverspätung von einer Stunde automatisch 0.10° Celsius hinzuzufügen, wie das bei einigen Programmen gemacht wird. Denn diese Abweichungen sind sehr individuell und können nicht verallgemeinert werden. Deine individuelle Körpersensibilität zählt.

Wieso beschränkt sich die Messgenauigkeit auf 0.05° Celsius?

Das Messgerät muss zuverlässige Ergebnisse angeben, auf 0.05°C (ein halbes zehntel Grad) genau. Diese Genauigkeit ist bei einem analog messenden Galliumthermometer (früher Quecksilberthermometer) vorhanden. Bei den digitalen, elektronischen Thermometern fehlt oft die zweite Stelle hinter dem Komma und die Genauigkeit beschränkt sich dann auf 0.10°C (ein Zehntel). Nach ST-Normen muss dein Messgerät diese zweite Stelle jedoch klar ausdrücken. Hingegen sind hundertstel Grade (0.01°C) technisch nicht aussagefähig und für die Methodensicherheit bzw. Anstiegsberechnung irrelevant. Die Hundertstel müssen allenfalls auf Fünzigstel (0.05°C) auf- oder abgerundet werden. *sympto* erledigt das Auf- und Abrunden selbständig: Du gibst also bis auf das Hundertstel Grad ein.

Dein Messgerät muss in der Gebrauchsanleitung ausdrücklich das Erfassen der „Basaltemperatur“ (so heißt das immer noch bei den Medizinerinnen) aufführen, ansonsten ist es vermutlich nicht präzise genug.

Abnormale Temperaturen und Störfaktoren

Ohne Höhepunktstag braucht es 5 höhere Messungen (gelochte Sternchen), um dein Fruchtbarkeitsfenster zu schliessen.

<input type="checkbox"/> Späte Messung	<input type="checkbox"/> Erkältung
<input type="checkbox"/> Zu wenig Schlaf	<input type="checkbox"/> Spät und viel gegessen
<input type="checkbox"/> Schlaflose Nacht	<input type="checkbox"/> Durchgefeiert
<input type="checkbox"/> Zuviel Alkohol gestern abend	<input type="checkbox"/> Stress, positiver (z.B. Freude) oder negativer (z.B. Streit)
<input type="checkbox"/> Auf Reise	<input type="checkbox"/> Zeitverschiebung
<input type="checkbox"/> Medikamente	<input type="checkbox"/> Temperatur abgeändert
<input type="checkbox"/> Andere	<input type="checkbox"/> <i>Mittelschmerz links</i>
<input type="checkbox"/> <i>Mittelschmerz rechts</i>	<input type="checkbox"/> <i>Brustsymptom</i>
<input type="checkbox"/> <i>PMS prämenstruelles Syndrom</i>	

Störfaktoren schwarz; sekundäre Fruchtbarkeitszeichen blau

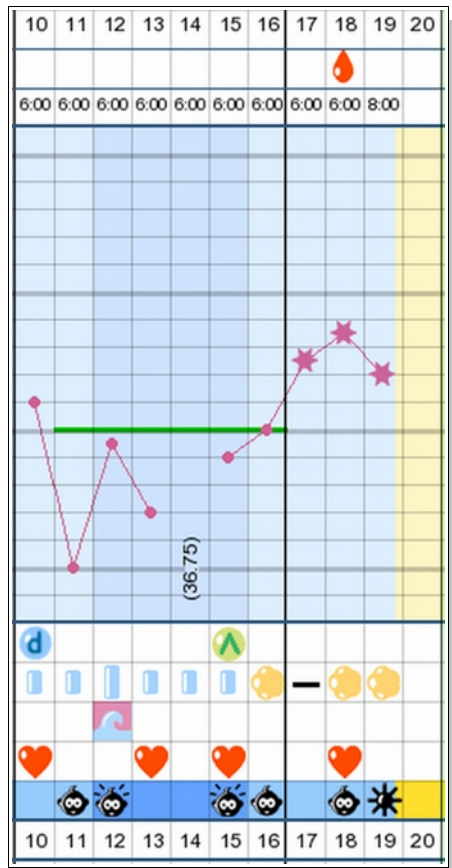
Verschiedene Ursachen können deine Aufwachtemperatur stören und abnormal in die Höhe treiben. Du hast z. B. *schlecht oder zu wenig geschlafen, spät abends gegessen, bist sehr spät zu Bett gegangen oder hast übermäßig viel Alkohol getrunken*. Aber auch unter *positivem Stress* wie *Aufgeregtheit* oder *Überfreude* kann deine Aufwachtemperatur zu hoch sein. Abweichungen geschehen auch *in den Ferien, auf langen Reisen oder in anderen Klimazonen*. Schließlich wird deine Temperatur künstlich gegen oben gedrückt, wenn du gewisse Medikamente einnimmst oder wenn du erkältet bist. *sympto* wird jedoch keinesfalls Temperaturen über 37.50° C, bei Fieber, oder unter 35.80 °C, bei Schilddrüsensproblemen, berücksichtigen. Denn diese entstellen den normalen Temperaturanstieg vollständig. Wenn deine Werte sonst permanent zu tief liegen, versuche es im nächsten Zyklus rektal oder vaginal, oder du rechnest all deinen Werten ein Grad hinzu: z. B. wird ein Wert 35.45 °C zu 36.45 °C, indem du ein ganzes Grad hinzuzählst.

Die häufigste Störung kommt von späten Messungen, z. B. 2 Stunden später als zu deiner üblichen Messzeit. Man nimmt rund 0.10° C Zunahme pro Stunde an. Doch tritt diese Erhöhung nicht automatisch bei allen Frauen auf. Deshalb macht es keinen Sinn, sie in *sympto* (wie das ähnliche Programme fälschlich machen) einzubauen. Deiner individuellen Sensibilität musst du selber auf die Spur kommen. Aus all diesen Gründen ist es notwendig, dass die Uhrzeit der Messung zuverlässig auf eine halbe Stunde genau angegeben wird, damit das Messergebnis allenfalls gegen unten korrigiert bzw. ganz ausgeklammert werden kann. Dieses Korrigieren wird dir durch die obige *Störfaktorenliste* erleichtert.

In dieser Liste befinden sich auch andere typische Fruchtbarkeitssymptome. Sie sind

in blau (wie Brustsymptom) angegeben, weil sie die Temperatur nicht beeinflussen. Dafür vervollständigen sie das Bild deines Zyklus. Es gibt tatsächlich Programme mit einer ganzen Flut an Symbolen, die überhaupt keinen Einfluss auf die Temperatur oder den Zyklus haben wie „Appetit“ oder „Rückenschmerzen“ und die dann nicht einmal von den relevanten Störfaktoren getrennt werden. Auf *sympto* reicht deine persönliche *Bemerkung*.

Messungen ausklammern: eine regelrecht Kunst



Der Temperaturanstieg kann immer nur aufgrund der sechs vorangegangenen Temperaturmessungen erkannt werden. Diese Aussage nehme dir zu Herzen. Bei *sympto* reichen 4 Tieflagetemperaturen in einer Spanne von 6 Tagen aus. Erscheint nun dort, wo sich die Tieflage abzeichnet, urplötzlich ein höherer Wert oder sogar mehrere, so wird der Rechner von *sympto* außer Gefecht gesetzt. Ganz genau wie eine klassische ST-Frau passt du den Temperaturanstieg ab. Ein wichtiger Anhaltspunkt ist der *Höhepunktstag (HP)* 📍. Dieser ist nahe oder schon vorüber. Rückblickend stellst du fest, dass du in der Tieflage (wo die grüne Basislinie erscheinen sollte, aber nicht erscheint), d.h. in den 6 vor dem Anstieg vorangegangenen Tiefwerten gestörte, also zu hohe Temperaturwerte hattest, deren Ausmaß du aufgrund der oben angegebenen Ursachen abschätzen kannst und die das Errechnen der Basislinie verhindern. Du kannst auch mit den vorangegangenen Zyklen vergleichen und herausfinden, ob es bei dir ein besonderes Anstiegsschema gibt, an dem du dich orientieren könntest. Anschließend gehst du auf die gestörten Tage und klammerst diese Temperaturwerte aus.

Das geht folgendermassen: Du schreibst diese Zahlen in die *Bemerkungen* 📝 und setzt sie dort in Klammern, damit du bzw. die Beraterin sieht, welchen Wert die ausgeklammerte Temperatur hatte. Beispiel im Bild: Die Temperatur 36.75 °C ist sichtlich gestört, du vermerkst in den *Bemerkungen* wie eine klassische Symptothermal-Frau: (36.75). Dann wischst du diese Temperatur aus dem Eingabefeld. Sofort erscheint die grüne Basislinie. Auf dem Back-End wird für uns zudem genau ersichtlich, wann die Frau eine Temperatur ausgeklammert hat und wie hoch der ursprüngliche Wert war. Im Zweifelsfall kann die Beraterin hier nachhaken.

Was geschieht, falls z. B. einer der vier Minimalwerte fehlt und die grüne Basislinie nicht erscheint, du den Anstieg aber deutlich siehst? Du setzt eine fiktive tiefere Temperatur ein, die in etwa denjenigen deiner üblichen Tieflage entspricht. Sie ist also nicht wild erfunden. Wichtig ist, dass du bei jeder Temperaturabänderung mindestens einen Störfaktor 🦟 angibst.

Störungen gehören so oder so auf das Zyklusblatt, auch ohne Temperaturmessung. Diese sind auch für die Monatssitzung mit deinem Partner sehr nützlich (vgl. weiter unten Zeile 5). Ferner findest du durch die Angabe der Störfaktoren während der Messungen heraus, wie stark dein Zyklus auf gewisse Störungen reagiert. Es ist lange nicht gesagt, dass jeder Störfaktor zu einer zu hohen

bzw. störenden Temperatur führt. *Ausgeklammert werden soll nur, wenn es nötig ist. Solange eine erhöhte Temperatur den Anstieg nicht kompromittiert, darf sie bleiben!*

Nie hingegen wirst du eine Temperatur gegen oben korrigieren dürfen. Das hieße ja, du spielst dir einen Eisprung vor, den du nicht gehabt hast.

Die Beherrschung des Ausklammerns ist zentral. Diese Arbeit kann dir kein noch so guter Computer abnehmen. Hier zeigt es sich, dass die Befürchtungen u. a. der von Hand auswertenden NFP-Sensiplan völlig unbegründet sind, weil *sympto* zur möglichst effizienten Auswertung deiner Zyklen letztlich vollumfänglich auf deine Beobachtungskompetenzen angewiesen ist.


Wenn du deine Beobachtungstätigkeit mit *symptoPLUS* auf einem Smartphone beginnst, vergiss nicht, deine Beobachtungen mindestens einmal die Woche auf dein *sympto*-Basiskonto zu übermitteln. Damit wird der Datenaustausch kontrolliert und unser Service kann dir bei deinen ersten Gehversuchen allenfalls den nötigen, natürlich streng vertraulichen Rückhalt geben.

Wir empfehlen, jeden vollendeten Zyklus auszudrucken und als Wertpapier sicher aufzubewahren. Durch deine Beobachtungen hat dein Zyklus die Tendenz, regelmäßiger zu werden.

Wiederkehrende Temperaturabweichungen

Finde selbst heraus, wie du am besten mit Temperaturabweichungen zurechtkommst, denn solche treten ab und zu auf: Vielleicht misst du mal einen Zyklus lang rektal, um herauszufinden, ob die Abweichungen verschwinden, oder aber du stellst deine Fragen in der Message-Box auf deinem *sympto*-Konto: eine ST-Beraterin wird dir antworten.

Du kannst in der Tieflage 1 bis 2 Temperaturen auslassen, ohne *sympto* aus dem Konzept zu bringen. Bei drei Tagen ohne Messung gerät *sympto* ins Stocken. Folge: Es werden weniger oder gar keine unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung angezeigt. *sympto* braucht gemäß den ST-Kriterien eine Sperrfrist von 6 Tagen, das sogenannte Östrogental, mit mindestens 4 Temperaturen in der Tieflage, vor den drei bis vier oder mehr Anstiegstemperaturen. Wenn du dir deines Zyklus wirklich sicher bist, kannst du – natürlich auf eigene Verantwortung – fiktive Werte einfügen und damit die 4 Minimalwerte vor dem Anstieg rekonstruieren. Im Klartext: Wenn du über das Wochenende einmal nichts eingibst, ist dies unbedeutend. Misst du am Montagmorgen wiederum nicht, fehlt dir eine wesentliche Information.

Solange du also in der Tieflage bist, herrscht eine recht lockere Messdisziplin. Kaum sind deine Temperaturen im Anstieg, duldet *sympto* nur noch einen einzigen fehlenden Tageswert, aber es braucht unbedingt die drei vollen Sternchen. Hingegen darf eine gestandene ST-Frau bei Bedarf einen entsprechenden höheren Temperaturwert einsetzen, wobei jede Korrektur in den *Bemerkungen*  vermerkt sein muss. Du hast z. B. nach dem ersten vollen Stern zwei Tage verpasst. Du misst einfach am vierten und fünften Tag weiter, um zu sehen, ob die Temperatur wirklich oben bleibt. Wenn das der Fall ist, kannst du das Zweitageloch mit einem dieser höheren Werte zustopfen und schon kann *sympto* auswerten.

Fieber, was tun?

sympto akzeptiert Temperaturwerte zwischen 35.8 °C und 37.6 °C. Zu hohe Temperaturen werden Fieber zugeschrieben, gehören also nicht in die Auswertung, drunterliegende einem Schilddrüsen- oder sonstigem Gesundheitsproblem. Wird oral gemessen, lohnt sich der Versuch, auf rektal/vaginal umzustellen. Denn dabei kommen etwas höhere Werte heraus.

Während der Fieberzeit gönnst du dir einen *sympto*-Urlaub. Schau nur noch, ob du Elixiervorkommen hast. Allenfalls stellst du auf den Billings-Modus um, wo du keine Temperaturen brauchst, damit dich *sympto* nach dem HP auf die gelb-unfruchtbare Phase setzen kann. Dein Zyklus wird bei Fieber sehr wahrscheinlich den Eisprung hinauszögern. Im gelb-unfruchtbaren Bereich nach dem Eisprung tritt dieses Problem nicht mehr auf, da du ja nicht misst und der Zyklus in dieser Zeit ohnehin weniger stressanfällig ist. Allerdings erscheint das Problem erneut, wenn das Fieber über die nächsten Menstruationstage in der Tieflage anhält.

sympto verweigert das Eintippen von zu hohen Werten wie 38.54° C: Der Wert an diesem Tag fehlt; er kann von Hand in die *Bemerkung* kommen. *sympto* wird dann zum Notepad deiner Fieberkurve.

Achtung: ohne Elixiereintragungen, welche den Temperaturen einen Auswertungsrahmen bieten, können durch Schnupfen, Halsschmerzen usw. entstandene Temperaturerhöhungen einen Scheinanstieg entstehen lassen und nach 5 höheren Messungen einen Eisprung vortäuschen. Wie gesagt: das ist nicht der Fehler von *sympto*, sondern deine mangelhafte Aufsicht, die *sympto* nicht genügend unter Kontrolle hat!

Fleißigeres Messen bei Kinderwunsch

Wie bereits erwähnt, reichen für Verhütungszwecke bei einigermaßen regelmäßigen Zyklen 9 bis 11 Messungen pro Zyklus aus, je nach den Angaben von *sympto* bzw. deinen ST-Kenntnissen. Hast du hingegen einen unerfüllten Kinderwunsch? Für dich und die Beraterin oder deine Ärztin kann es sehr nützlich sein, dass du einige Zyklen ganz hindurchmisst. Dabei möchtest du herausfinden, ob deine Hochlage bzw. dein Gelbkörperhormon Progesteron gut durchhält. Schwangerschaftstests erübrigen sich somit, denn deine Temperaturhochlage hält bei einer Schwangerschaft weiterhin an.

Das Wichtigste in Kürze

Wenn in der Tieflage an einem oder zwei Tagen nicht gemessen wurde, arbeitet *sympto* mit einem Minimum von 4 Temperaturen, frei verteilt auf 6 Tage. In der kritischen Temperaturanstiegsphase deines Zyklus ändert sich dieses Schema: es braucht immer mindestens die drei höheren Anstiegstemperaturen (drei volle Sterne), verteilt auf 4 oder mehr Tage. Damit wird bei einem optimalen Komfort eine größtmögliche Sicherheit gewährleistet. Wenn *sympto* deinen Temperaturanstieg nicht auswerten kann, wird er dir bis zum nächsten Anstieg, d. h. bis nach deinem nächsten Eisprung keine unfruchtbaren Tage anzeigen, auch wenn du 🙄 eingibst. Eine gestresste Frau kann durchaus hunderttägige Zyklen mit verschiedenen Blutungen haben.

Zeile 3: Lebenselixier für die Spermien

Was ist mit diesem Lebenselixier gemeint? Es handelt sich ganz einfach um den aus dem Gebärmutterhals (Zervix) quellenden Schleim, den *Zervikalschleim*, der auch heute vielfach noch nicht verstanden wird. Dabei ist er das erstaunlichste Fruchtbarkeitszeichen: Um in der Scheide zu überleben und in den Gebärmutterhals zu gelangen, sind die männlichen Gameten (Samenfäden, Spermien) auf diesen Zauberschluck angewiesen. Durch ihn werden sie „gedopt“, um ihr Rennen durch die Eileiter fortzusetzen. Wir haben diesen Schleim zum „Lebenselixier“ umgetauft.

Bevor das Lebenselixier für die Spermien erscheint, verlangt *sympto* von dir, auf der Elixierebene eine Eintragung zu machen. — bedeutet, du hast nichts gesehen. Damit hast du tatsächlich bewiesen, dass du eine Beobachtung vorgenommen hast. Sobald sich das Elixier zeigt, hast du die Wahl zwischen: —, ■, ▮ und 🟡. Vorderhand brauchst du nur zwischen ■ und ▮ zu unterscheiden. Einfach!


▮ Du bist fruchtbar – E = Elixier

Du hast dickliches, weißliches, cremiges, sahniges, trübes, vielleicht leicht dehnbare Elixier oder Teilerscheinungen davon beobachtet, je nach deinen individuellen Vorkommnissen. Indem du auf dieses Zeichen klickst, bestätigst du deine Fruchtbarkeit. Wenn dieses Symptom also bereits an einem durch *sympto* noch als rosa-unfruchtbar angegebenen Tag auftritt, also vor dem 🟡 (was äußerst selten der Fall ist), verwandelt deine Eingabe diesen Tag unmittelbar in einen fruchtbaren. Du bist also letztlich in solchen seltenen Fällen dafür verantwortlich, dass sich dein Fruchtbarkeitsfenster rechtzeitig öffnet. Diese Arbeit kann dir kein noch so cleveres Gerät abnehmen. Vergiss es! Sobald das Fruchtbarkeitsfenster geöffnet ist, bleibt es an den kommenden Tagen sicherheitshalber offen, auch wenn du nichts eingibst. Denn du hast dein Fruchtbarkeitsfenster geöffnet und *sympto* „erwartet“ eine erhöhte Disziplin bei deinen Elixier-Eintragungen. Ohne richtige Eintragungen, einfach so von alleine, wird sich das Fruchtbarkeitsfenster nicht schließen!



▮ Du bist sehr fruchtbar – sE = spinnbares Elixier

Dein Elixier ist *gleitend, wie rohes Eiweiß, sehr dehnbar, spinnbar und glasig, ja flüssig, je nach deinen individuellen Gegebenheiten vielleicht sogar etwas rötlich oder gelblich rötlich*. Deine Libido ist eher steigend, die Brüste fühlen sich voll an. Dieses Zeichen drückt die Qualität und nicht die Quantität aus! Kommentare über die Quantität, die dir erwähnenswert scheinen, gehören unbedingt in die *Bemerkungen*. Sobald du dieses Zeichen eingibst, springt dieser, aber nur dieser Tag auf hochfruchtbar um, erkennbar an der dunkelblauen Farbe. Vgl. oben Beispiel Situation B.



🟡 Du bist nicht mehr fruchtbar – gE = gelbliches Elixier

Diesen grundsätzlich unfruchtbaren Schleim werden wir dennoch „Lebenselixier“ nennen. Weshalb? Dieses Zeichen ist Ausdruck erhöhter Progesterontätigkeit (Gelbkörperhormon), die sich bei gewissen Frauen während der unfruchtbaren Phase nach dem Eisprung und auch noch danach, in der Gelbkörperphase, bemerkbar macht. Andere Frauen haben diese Beobachtung nie machen können und würden erst bei einer Gebärmutterhalsertastung (MuMu-Beobachtung) darauf stoßen (vgl. weiter unten). Wenn du hingegen diesen *typisch klebrigen, pappigen, zähflüssigen, brüchigen oder krümeligen* Schleim vor dem Eisprung im rosa-unfruchtbaren Bereich eingibst, weil du ihn mit dem , dem am Beginn der Fruchtbarkeit vielleicht weißlich-gelblichen, aber niemals klebrigen, nie dehnbaren oder brüchigen Elixier verwechselst, wird *sympto* zur Sicherheit trotzdem sofort auf *fruchtbar* umschalten. Nimm mit einer ST-Beraterin oder einer Ärztin Kontakt auf, sollte ein regelmäßiger gelblicher Ausfluss vor dem Eisprung auftreten. Er deutet auf eine Entzündung oder eine Krankheit hin. Je nach Zyklusprofil muss das richtige Setzen dieses Symbols richtiggehend gelernt werden.

Die gelbe Wolke bedeutet: du hast klebriges, vielleicht – aber nicht unbedingt – gelbliches, klumpiges, krümeliges Elixier festgestellt und der HP liegt hinter dir. Dieses Zeichen bedeutet also Unfruchtbarkeit. Trotzdem kannst du an den 2 – 3 Tagen nach dem HP mit diesem grundsätzlich unfruchtbaren Elixier noch etwas fruchtbar sein. Der Grund: Gewisse Samenfäden können diesen Schleim zu dieser Zeit gerade noch durchdringen und die Eizelle, falls sie noch dort ist, befruchten.

Vor allem gegen Ende deiner Hochlage kann mitten in der gelben Phase zeitweise hoch fruchtbares Elixier  auftreten. Die plötzliche Östrogenzunahme drückt die Temperatur hinunter (was du normalerweise nicht siehst, da du ja nicht misst.) Doch dieser einige Stunden dauernde Östrogenpeak hat keinerlei Einfluss auf deinen Zustand der Unfruchtbarkeit: *es ist keine zweite Ovulation zu befürchten*. Die *Doppelte Kontrolle* ist hinter dir, und da du dich in der absolut unfruchtbaren Zyklusphase befindest, kann auch ein Tag mit aufflackerndem  der Progesteronvorherrschaft nichts anhaben. Anders gesagt, sobald *sympto* auf gelb-unfruchtbar steht, wird durch die beiden blauen Fruchtbarkeitszeichen niemals ein neues Fruchtbarkeitsfenster geöffnet.




Gewisse Frauen verwechseln das klebrige, zähflüssige, klumpige, krümelige, progesteronreiche Elixier mit dem vielleicht auch etwas pappigen, brüchigen Elixier am Zyklusanfang, das ab und zu zum Verwechseln ähnlich und sogar gelblich sein kann. Was geht hier ab? Es ist sehr wichtig, dass du die Qualität unmittelbar an der Scheide entnimmst und nicht auf dem Slip bzw. der Slipseinlage. Denn dort kann das cremige Elixier tatsächlich klebrig oder pappig geworden sein!

Immer wenn ein HP am 2. oder 3. Tag danach durch ein  annulliert wird, kann es vorkommen, dass die gelbe Wolke 🟡 (die ja auch einen HP auslösen kann) ausnahmsweise vor einem  zu liegen kommt. Das Auftreten von einer oder zwei gelben Wolken ist demnach kein hinreichender Beweis dafür, dass du in die Lutealphase eingetreten bist und dein Eisprung hinter dir wäre! Die gelbe Wolke hat sich hier ausnahmsweise in der präovulatorischen Phase gezeigt. Es fand ein Eisprungsanlauf statt, der aber – erkenntlich an den nur 1 – 2 gelben Wolken – nicht zuende geführt wurde. Nota bene: Auch wenn der HP am dritten Tag durch die gelbe Wolke oder den Strich – („nichts gesehen“, siehe danach) bestätigt worden ist, wird noch nicht hinreichend belegt, dass der Eisprung vorüber ist. Erst das zweite Kriterium, der Temperaturanstieg, erbringt diesen Beweis.



— Nichts gesehen

Das Zeichen — drückt den Zustand aus, an dem du am Zyklusanfang noch gar nichts oder gegen das Zyklusende nichts mehr beobachten oder mit den Fingern ertasten konntest. Dieses Zeichen steht also für den Zustand, bei dem du vor dem Eisprung kein Elixier oder nach dem HP kein Progesteronelixier sehen oder mit den Fingern spüren kannst. In der Lernphase gibst du am Zyklusbeginn nach den Menstruationstagen unbedingt dieses Zeichen ein. Damit bist du auch nachträglich sicher, dass du dort eine – negative – Beobachtung („nichts gesehen“) vorgenommen hast. Ebenso gibst du dieses Zeichen nach dem HP ein, sofern sich keine gelbe Wolke zeigt. Damit erkennst du den HP: Es braucht 3 Bestätigungstage. Tritt am 2. oder 3. Tag nach dem HP-Erkennung wieder Elixier auf, so wird dein HP annulliert und ein neuer HP abgewartet.

Die Elixierqualität ändert mitten am Tag: was tun?

Es zählt immer die höhere Tagesqualität. Du hast am Vormittag z. B. , weniger fruchtbar, eingetragen und gegen Abend stellst du hochfruchtbares Elixier, also , fest. Oder umgekehrt. Es gilt für diesen ganzen Tag das Symbol . Korrigieren kannst du auch immer zu einem späteren Zeitpunkt, vorausgesetzt, du bringst die Zyklus- und Kalenderdaten, die genau angegeben sind, nicht durcheinander! Hinterlasse in solchen Fällen eine Bemerkung. Generell gehst du während der fruchtbaren Phase täglich zwei Mal auf *sympto*, am Morgen für die Temperatur- und am Abend für die definitive Tages-Elixiereingabe, außer du kannst abends die Temperatur vom Speicher deines Messgerätes ablesen und alles abends erledigen.




Das Elixier ist für den Geruchssinn nicht unangenehm. Abnormal riechende Sekrete weisen auf Schleimhautentzündungen oder Geschlechtskrankheiten hin.

Du hast ein noch ganz anderes Problem mit deinem Elixier: bei dir ist es sehr schlecht feststellbar, beinahe nie sichtbar, oder dann ständig in derselben Qualität, also immer konstant und gleich, so dass du nie richtig weißt, ob  (eher weißlich, sahnig, cremig) oder  (eher klebrig, klumpig, zähflüssig, krümelig) einzutragen ist. Was tun? Antwort: Muttermundbeobachtung!



können. Das Ziel auf *sympto* liegt also ganz darin, dass du die beste Elixierqualität unmittelbar dort gewinnst, wo dein Elixier produziert wird. Es geht also um eine verbesserte, weil unmittelbare Elixierbeobachtung.

Die MuMu-Einstellung soll demnach nur aktiviert werden, wenn du bereit bist, dich tagtäglich während des Fruchtbarkeitsfensters hindurch zu beobachten, um deine gestörten oder nicht auswertbaren Elixiervorkommnisse zu klären. Diese Technik ist in *sympto* also ein Zusatz für Frauen, die nach 2 – 3 Beobachtungszyklen Mühe mit der HP-Bestimmung haben. Wie wir sehen werden, ist das Zusammenspiel von MuMu mit den anderen Elixiersymptomen ziemlich subtil, aber immer kohärent. Du kannst sogar einen HP durch die MuMu-Eingaben erzeugen, vorausgesetzt, auf der äußeren Beobachtungsebene gibst du nur Zeichen der Unfruchtbarkeit ein, also den – oder die gelbe Wolke ☹️ gE. Wir werden diesen Punkt separat mit Beispielen erläutern.

Weshalb erscheinen die MuMu-Zeichen , ,  auf der Ebene der Empfindungszeichen, Zeile 4? *Strenggenommen sind sie keine Empfindungszeichen: Der Muttermund wird ja mit dem Tastsinn erreicht! Nichtsdestotrotz haben sie auf sympto für die Fruchtbarkeitsbestimmung einen ähnlichen Stellenwert wie diese.* Diese Aussage werden wir Schritt für Schritt aufschlüsseln.

Zunächst : Es gibt vier Fruchtbarkeitskriterien im Zusammenhang mit dem MuMu:

- a) Die Gebärmutterhalsstellung in der Vagina
- b) die MuMu-Öffnung
- c) die Beschaffenheit des MuMu und schließlich
- d) das Vorhandensein von Elixier.

Entscheidend ist für dich und auf *sympto* das letzte Kriterium. Denn es soll dir helfen, die HP-Bestimmung auf der äußeren Wahrnehmungsebene zu klären.




Tief: MuMu liegt a) tief in der Scheide – unfruchtbar, Zeichen ☹️

Darüber hinaus b) ist der Muttermund geschlossen, gut ertastbar und c) hart wie die Nasenspitze; d) kein Elixierfluss.





Mittel: MuMu hat sich a) etwas hochgezogen – fruchtbar, Zeichen 🌸

Mittlere Position, b) leicht geöffnet, c) weicher, d) kein oder weißlich cremiges Elixier. Dieses Symbol, das den rosa-unfruchtbaren Zustand (falls du darin bist) sofort auf blau-fruchtbar stellt, hat die gleiche Fruchtbarkeitsbedeutung wie das  F, feucht.







Hoch: MuMu liegt a) hoch in der Scheide – sehr fruchtbar, Zeichen 🌊

b) Geöffnete Position, c) weich wie die Oberlippe, schwieriger zu ertasten, d) glasiger, flüssiger Elixierfluss. Dieses Symbol, das den blau-fruchtbaren Zustand sofort auf den dunkelblauen hochfruchtbaren stellt, hat die gleiche Fruchtbarkeitsbedeutung wie das  G, glitschig, wie geölt.

Solange die mittlere Position ertastbar ist, erachtest du dich vorsichtshalber für fruchtbar, auch wenn du kein Elixier ausdrücken kannst. In der sehr fruchtbaren, hochgezogenen Lage sollte sich das Wenige an Elixier, das du hast, aber nicht an der Scheide erkennen bzw. differenzieren kannst, in Form der für dich besten Qualität entnehmen lassen. Das muss also nicht unbedingt ein sE  sein. Durch den MuMu wird es dir möglich, die Elixierqualität wirklichkeitsgetreu in *sympto* einzugeben und dadurch auch den Umschwung mitzuverfolgen.

Achtung: Im selben Zyklus solltest du vermeiden, zugleich die Elixierbeobachtung von außen (falls diese überhaupt rudimentär erkennbar ist) und diejenige, die du am MuMu ablesen kannst, aufzuschreiben: es gibt, um Konfusionen möglichst zu vermeiden, kein „innen so und außen so“, sondern nur eine einzige Elixierbeschreibung, jene, die der dem MuMu entnommenen Elixierqualität entspricht. Demzufolge wird diese Qualität auch auf der äußeren Ebene ausgedrückt. Wenn du auf MuMu bist, gilt absolut nur, was du dort entnehmen kannst und du danach auf deinen Fingern siehst! Die Auswertung geschieht dadurch ganz normal über die äußeren Zeichen. Eine MuMu-Auswertung alleine gibt es nicht auf *sympto*. Wäre auch verwirrend, weil inkohärent. Es braucht dazu immer noch klare Angaben auf der äußeren Ebene. Allerdings kann eine MuMu-Eintragung jedoch einen HP erzeugen, wenn auf der äußeren Ebene nur Zeichen der Unfruchtbarkeit stehen (vgl. weiter unten).

Zusammenfassend gilt: Das Innere der Scheide wird auf *sympto* zur verbesserten äußeren Beobachtungsfläche, um dein Elixier bestimmbar zu machen.

Die MuMu-Beobachtung ist prinzipiell keine innere Wahrnehmung, erscheint aber trotzdem auf der Zeile 4, weil die mittlere und hohe MuMu-Stellung (:  und ) auf *sympto* die gleiche Bedeutung haben wie die beiden Empfindungszeichen F (feucht)  und G (glitschig) . Mehr zu den letzteren Zeichen im nächsten Unterkapitel (Zeile 4).

Die nur auf Elixierbeobachtungen beruhenden Billings-Schulen verwerfen die MuMu-Beobachtung kategorisch mit der Begründung, es handle sich dabei um eine Art Masturbation. „Falsch“, werden die ST-Frauen unisono einwenden, die gelernt haben, die verschiedenen Stadien ihres MuMu bestens zu unterscheiden. Denn diese Technik will auch gelernt sein und ist auf die Dauer nicht sonderlich angenehm, kann jedoch einer verklemmten Frau zu sich selbst verhelfen, auch auf sexueller Ebene, indem die MuMu-Beobachtung ihr hilft, ihren Körper ein Stück weit so anzunehmen wie er ist. Vor allem wenn du mal nicht misst, spielt dir die MuMu-Beobachtung ein zweites Kriterium in die Hand. Hingegen stimmt die Billings-Aussage, wonach die Infektionsgefahr bei mangelnder Hygiene zunehmen kann.



Nochmals Zeile 4: Empfindungsebene – voreingestellt











Hier zur Erinnerung die Piloteingabetafel:

Die Empfindungssymbole, hier auf Zeile 4, wurden auf *sympto* nach einem ausgeklügelten didaktischen System den Elixiersymbolen zugeordnet. Damit wird die Höhepunktsbestimmung vereinfacht und eindeutig. Fehlerquellen werden vorab beseitigt und die *sympto*-Fehleranzeigen können bei unvollständigen oder falschen Eintragungen voll zum Einsatz kommen. Es geht jetzt um das tiefere Verständnis einer kohärenten, klaren und vollständigen Zyklusblatteingabe.

Bitte keine Panik! Du hast keine Ahnung, was du da „empfinden“ sollst. Dies ist völlig normal. Wenn du zu Beginn deiner Beobachtungen nichts empfindest, besteht kein Grund zur Unruhe: Konzentriere dich auf die Temperaturmessungen sowie auf



das Lebenselixier und vertraue vorerst den *sympto*-Auswertungen. Wie du dich in diese Empfindungsdimension voll eingeben kannst, lernst du übrigens auch im Buch *Den Geheimcode des Körpers kennen* (vgl. Shop auf *sympto.org*). Wir schauen uns zunächst folgende zentrale Aussage an: **Genauso wie die MuMu-Beobachtung ist das Empfinden (die innere Wahrnehmung) alleine nicht ausreichend, um den HP zu bestimmen: du brauchst so oder so immer eine der vier bekannten Elixierkombinationen der äußeren Beobachtungsebene:**

Von  zu ; von  zu ; von  zu  und von  zu 

Aber genauso wie die MuMu-Beobachtung reicht diese Beobachtung *am Anfang des Zyklus* aus, um dein Fruchtbarkeitsfenster zu öffnen. Das kann nie genügend wiederholt werden (Prinzip der doppelten Kontrolle am Anfang des Zyklus „was immer zuerst kommt: Elixier, Empfinden oder groß DRS“). Am Zyklusanfang wird es plötzlich sehr wichtig, diese Empfindung identifizieren zu können; sie spielt dir ein zusätzliches Sicherheitskriterium in die Hand.

Hier sind die verschiedenen Symbole, um deine innere Empfindung richtig auszudrücken. Wenn du etwas in deiner Scheide, bzw. am Scheidenausgang wahrnimmst, stehst du vor drei Wahlmöglichkeiten, mehr sind es nicht:



Angenommen, du stellst fest: „Ich fühle nichts im Bereich meiner Scheide.“ Diese Beobachtung wird auch durch den Strich  „nichts gesehen“ ausgedrückt, also durch ein Symbol auf der äußeren Elixierbeobachtungsebene, und gerade nicht mit dem Symbol . Weshalb? Und was bedeutet dieses Zeichen?



Empfindung T: Ich fühle mich trocken

Dieses Sonnenzeichensymbol bezieht sich auf eine innere Wahrnehmung. „Innen“ heißt, die vom Scheideninnern oder von der Vulva ausgehende Empfindung. Wenn du da überhaupt nichts wahrnimmst, was eigentlich den Normalfall darstellt, wird diese Beobachtung ausreichend mit dem Zeichen — auf der äußeren Wahrnehmungsebene ausgedrückt. Denn der Körper meldet sich immer erst dann, wenn er dir etwas Besonderes mitteilen will. Bei der inneren Wahrnehmung empfindest du also immer etwas ganz Bestimmtes, der Körper will dir etwas sagen, bei diesem Symbol etwas Trockenes, also nicht nichts, vielleicht auch einen Reiz, ein leichtes Jucken an den Schamlippen. Diese Empfindung beweist jedoch nicht, dass das Innere deiner Scheide trocken ist, denn das Scheideninnere ist nie völlig trocken, sondern immer mehr oder weniger feucht. Es zählt, was du in dir selbst verspürst. Du stützt dich damit auf eine vom Körper ausgehende Wahrnehmung, die grundsätzlich nicht mit den Händen ertastet, sondern eben nur durch das Körperinnere empfunden werden kann.

Eine erfahrene ST-Frau, die diese Trockenheit, dieses allfällige Jucken empfindet, wird T = ☀ anklicken. Sie darf sich so lange als unfruchtbar erachten, bis sie sich feucht F = 💧 fühlt (sofern sie überhaupt diese Wahrnehmung hat), also unter Umständen mehrere Tage über den 5. Zyklustag hinaus. Während der ersten 12 Zyklen folgt *sympto* den strengen, oben ausgearbeiteten ST-Gesetzen der doppelten Kontrolle und wird dich aus Sicherheitsgründen ab dem 6. Zyklustag gemäß groß DRS ganz autoritär auf „fruchtbar“ setzen, selbst wenn du an diesem Tag oder später noch auf ☀ „trocken“ klickst. Gib dir einige Zyklen Zeit, um deine Empfindung richtig auszudrücken. Arbeite diesen Leitfaden nochmals gründlich durch und tausche dich mit anderen Frauen aus: Die Empfindung ist ein Schlüssel zu deinem Wohlbefinden.




Wie lässt sich dieses Zeichen besser verstehen? Nach deiner Periode hält dein Zyklus quasi inne, es gibt einen oder mehrere Latenztage, bevor die Östrogenfreundinnen das Zepter übernehmen und deinen Körper überfluten. Es geschieht also nichts Neues, außer dass du eben dieses vielleicht unangenehme Jucken bzw. diese typische Trockenheit verspürst. Dein Zyklus ist wie auf *stand-by*. Nun, sobald du am Zyklusanfang ein ☀ eingibst, wird im voreingestellten Begleitmodus, in dem du dich normalerweise befindest, auf der äußeren Beobachtungsebene systematisch das Zeichen — hinzugefügt. Weshalb? Es ist unmöglich, Elixier außen wahrzunehmen und sich gleichzeitig innen völlig trocken zu fühlen. Diese eigentlich selbstverständliche Information muss aber auf der äußeren Ebene bestätigt werden, damit Beobachtungen, die sich ausschließen, von der Benutzerin nicht versehentlich zusammengebracht werden.












Dieses Sonnenzeichen drückt die Trockenheit aus; nichts kann bei völliger Trockenheit sprießen. Nach der Eisprungphase symbolisiert die Sonne zweifaches: Die Zervixkrypten sind geschlossen und der Elixierfluss ist stark ausgetrocknet (gelbe Wolke) oder gar ganz versiegt: — . Unter dem Strich kann nun das ☀ zu stehen kommen, sofern sich die Frau erneut trocken fühlt. Der durch die Progesterondominanz entstandene, undurchdringliche MuMu-Pfropfen verhindert das Hindurchschwimmen der Spermien in die Gebärmutter. Es wäre ohnehin der falsche Zeitpunkt. Entweder ist bereits ein Embryo im Gedeihen oder es befindet sich keine Eizelle mehr im Eileiter. Ein Befruchtungsversuch zu diesem Zeitpunkt ist somit doppelt unmöglich. Bei einer befruchteten Eizelle sieht die Lage allerdings ganz anders aus. Da braucht es nun wie beim wachsenden Getreide auf dem Feld viel Sonne und Wärme, um das Wachstum zu beschleunigen. Entsprechend zur gelben Phase erscheint in der Fruchtbarkeitsanzeige die (schwarze) Sonne auch auf dem rosa Hintergrund der präovulatorischen Phase, um die Unfruchtbarkeit auszudrücken.



Empfindung F: Ich fühle mich feucht ; es blubbert in meiner Scheide.

Wir kommen jetzt zum subtilsten Symbol der ST. Die im Zyklus aufkeimende Fruchtbarkeit, die du empfindest, ist das allererste Fruchtbarkeitszeichen. Diese Feuchtigkeit öffnet dein Fruchtbarkeitsfenster schon im rosa Bereich, was sehr selten eintritt, aber nie genug betont werden kann. Du fühlst dich in deiner Scheide feucht, obwohl du auf den Schamlippen noch gar kein Lebenselixier beobachten und ertasten kannst. Dies ist durchaus möglich, sogar sehr häufig.




Diese innere Wahrnehmung zeigt sich Stunden bis Tage vor dem Auftreten von Elixier. In jedem Fall gilt: Sobald sich diese Feuchtigkeit bemerkbar macht, ist dein Fruchtbarkeitsfenster geöffnet. Du stehst am Beginn deiner fruchtbaren Zeit vor dem Eisprung. Dieses Zeichen hat somit dieselbe Bedeutung wie auf der Ebene des MuMu das Zeichen . Anders gesagt: Wenn du diesen blauen Tropfen anwählst, bevor du Elixier gesehen oder berührt hast, wird *sympto* auf der Linie der Fruchtbarkeitsanzeige sofort das Symbol  (oder ) auf blauem Hintergrund an diesem und den kommenden Tagen angeben, sofern du nicht schon auf blaufruchtbar warst. Wohlverstanden: In diese Lage gerätst du praktisch nie während deiner ersten 5 unfruchtbaren Zyklustage. Doch tritt dieser Fall manchmal bei erfahrenen ST-Frauen auf, die am Zyklusanfang gemäß groß DRS mehr als 5 Tage freibekommen haben.

Sehr oft ist es auch das letzte Zeichen nach dem Eisprung. Beispiel: Du bist am HP vorbei, weil du gestern ein  oder  eingeben konntest, heute siehst du aber nichts, also gibst du ein  an und *sympto* zeigt sofort am Vortag ein  an, gestern. Trotzdem spürst du heute eine innere Feuchtigkeit . Dieses Feuchtigkeitsgefühl, das durchaus noch etwas Fruchtbarkeit ausdrückt, steht dem Setzen des HP  nicht entgegen, wie du vermuten könntest. Damit nichts schiefgehen kann, liegt dieses Zeichen im Begleitmodus von *sympto* immer unter dem , muss unter ihm liegen. Hier sei an die vier HP-Kombinationen erinnert: Ein , gefolgt allein von , kann keinen HP ausdrücken (wie das bei NFP-Sensiplan und INER möglich ist, weil dort der Unterschied zwischen äußerer Wahrnehmung und Empfindung nicht konsequent umgesetzt wurde): Es braucht immer zusätzlich noch ein  über dem , um den HP auf der äußeren Wahrnehmungsebene festzuhalten, und genau diese Kombination findest du auf der voreingestellten Piloteingabetafel. Du kannst somit nie daneben tippen. Schon allein an diesem Beispiel wird ersichtlich, dass das freie Zuordnen von Symbolen, das durch die MuMu-Einstellung entsteht, sehr schnell zu unklaren Eingaben führen kann.




Überdies ist F  das erste Fruchtbarkeitssymptom der werdenden Frau und das letzte in den Wechseljahren, wenn die Fruchtbarkeit wieder verschwindet.



Empfindung G: Ich fühle mich glitschig, schlüpfrig, nass, wie eingeölt.







Dieses Zeichen bedeutet, dass du dich in der Scheide glitschig und schlüpfrig fühlst. Du spürst es fließen. Es fühlt sich wie eingeölt an. Oft steigt deine Libido aus diesem einfachen Grund an. Du solltest in dieser Situation auch das (leichter beobachtbare) Auftreten von Elixier am Scheidenausgang mitverfolgen können. Sonst stimmt etwas nicht mit deinen Eingaben. Also, ein  ohne zumindest ein  ist schlicht unphysiologisch. Deshalb findest du das Zeichen  auch nicht allein auf der Auflistung der Auswahlmöglichkeiten, auf die wir im nächsten Abschnitt genauer eingehen. Gewisse Frauen behaupten dennoch, sie fühlten sich an der Vulva wie

glitschig, würden aber kein Elixier wahrnehmen. Diese Feststellung kann nach Rötzer darauf zurückzuführen sein, dass das Elixier dermaßen flüssig ist und durch das Wasserlassen verdeckt ausgeschieden worden ist. Wie dem auch sei, auf *sympto* kann die Variante – in der Scheide oder auf den Schamlippen glitschig, aber außen nichts sichtbar – durch die freie Zuordnungsmöglichkeit der Icons im Expertinnenmodus ebenfalls angegeben werden.

Im Zusammenhang mit der Angabe der hochfruchtbaren Tage hat das Zeichen  eine analoge Bedeutung zu , MuMu ganz oben: bei der Eingabe eines dieser beiden Zeichen gibt *sympto* an dem betroffenen Tagen sofort die dunkelblaue Farbe der Hochfruchtbarkeit an, genau wie das Zeichen . Zudem hat dieses Zeichen eine besondere Bedeutung bei Unklarheiten, um den HP zu bestimmen (vgl. weiter unten).




Die ehernen 8 Kombinationen

Hier wird gezeigt, wie die Verknüpfung der äußeren Beobachtung mit der inneren Wahrnehmungsebene zustande kommt. Wir nehmen uns diese Kombinationsliste der Reihe nach vor. Sie bildet ein weiteres Herzstück von *sympto*.

Du fragst dich jetzt, weshalb auf der unten abgebildeten Aufstellung der Symbolkombinationen unterhalb dem , genauso wie übrigens unter dem Zeichen  kein Symbol für „feucht“, also , zu stehen kommt. Übrigens auch nicht unter dem Zeichen , obwohl sich viele Frauen auch da feucht  fühlen. Der wichtigste Grund ist: In diesen drei Fällen hat das Gefühl der Feuchtigkeit keinerlei neue Aussagekraft, ist also irrelevant. Es erscheint auch deshalb nicht, um die Entscheidungsarbeit der Frau nicht unnötig zu strapazieren. Wenn es unbedingt sein muss, kann die Frau in den Bemerkungen ein F für „feucht“ eingeben. Dieses Zeichen erübrigt sich aus einem anderen Grunde: viele Frauen fühlen in diesen Situationen schlicht kein F . Im Expertenmodus (nächster Abschnitt) könnte die Frau diese doppelspurigen Kombinationen allerdings eintippen, nur bringen sie keine neuen wesentlichen Einsichten über die Fruchtbarkeit.

Um die Eintragungen zu erleichtern und vor allem um Fehlerquellen vorab auszuschalten, führt dich *sympto* im Begleitmodus mit einer vollständigen Kombinationsliste zuverlässig an die möglichst beste Wahl heran. Wenn keine der 8 Möglichkeiten auf dich zutrifft, stimmt mit deiner Beobachtung etwas grundsätzlich nicht und du bräuchtest eine Beraterin. Vielleicht liegt bei dir die Antwort in der MuMu-Beobachtung (oben). „Vollständig“ bedeutet also, dass sämtliche relevanten, d. h. für die Fruchtbarkeitsangabe notwendigen Kombinationen erfasst wurden. Erstaunlicherweise braucht es nicht mehr.

Diese auf Anhieb simple Zusammenstellung ist das Ergebnis einer anspruchsvollen didaktischen Umsetzung. Sie wurde vom Autor dieser Schrift dank mehrjähriger Erfahrung mit *sympto* erarbeitet. Wie bei mathematischen Formeln, besteht auch bei dieser Kombinationsliste kein Autorenrecht; wir haben hier nur das Copyright. Jedes kohärente ST-System, das auf optimale Sicherheit aus ist (und sein sollte), muss diese Kombinationstafel integriert haben (und diese Schrift zitieren):

Optionen	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								

Von links nach rechts: Option 1: Das Zeichen –, allein gesetzt, deckt beide Ebenen zugleich ab, sowohl die innere wie die äußere Wahrnehmung. Wenn du in der Scheide nichts Bestimmtes verspürst, bringt dieses Gefühl keine neue Information. Das ist der Normalzustand. So wichtig der Strich – auf der äußeren Ebene ist, so überflüssig ist er auf der inneren Ebene, weil die HP-Bestimmung nicht auf die innere Ebene angewiesen ist, sich nie auf sie allein abstützen sollte.

Insbesondere sei hier daran erinnert, dass die Körperteile erst dann Signale an das Gehirn abgeben, wenn in der entsprechenden Körperstelle etwas Spezifisches vor sich geht. Dass sich viele Frauen dieser Signale, wenn sie auftreten, nicht bewusst sind, sie also einfach nicht wahrnehmen, ist ein anderes Problem. Hier könnte ein Entspannungstraining, Erfahrung sowie Austausch mit Gleichgesinnten weiterhelfen.

Bei Option 2 ist die Lage eine andere: hier tut sich etwas an der Vulva. Es muss deshalb Zeichen ✨ hinzukommen. Diese Option muss unbedingt separat aufgeführt werden, ebenso die Option 3, die häufig einen HP auslöst: 🔥 mit dem – darüber. Option 1 und 3 sind symmetrisch, d. h. sie können vor oder nach dem HP auftreten. In seltenen Fällen kommt Option 2 auch nach dem HP vor.

Sobald Elixier sichtbar wird, also bei den Optionen 4, 6 und 8, ist es sehr häufig, sich feucht zu fühlen, was aber für die Anzeige der Fruchtbarkeit völlig belanglos ist. Diesen Fall haben wir besprochen: Die Zeichen 🟩, 🟦 oder 🟨 können also das Gefühl F 🔥 mitenthalten, müssen es aber nicht. Deshalb braucht das Zeichen dort nicht besonders aufgeführt zu werden. Hingegen können die Zeichen 🟩 und 🟦 mit einer Empfindung von schlüpfrig, glitschig, wie eingeölt 🌊 auftreten. Das sind wichtige Sonderfälle. Die Optionen 5 und 7 sind z. B. sehr hilfreich bei einem Kinderwunsch; das Paar kann dadurch die fruchtbarsten Tage genauer kennenlernen. Während die Option 8 in den meisten Fällen asymmetrisch ist und nur nach dem HP auftritt, sind die Optionen 4, 5, 6, 7 manchmal symmetrisch: ein sogenannter Östrogenpeak kann während der gelben Phase jederzeit auftreten, aber sporadisch, vor allem am Zyklusende.





Expertinnen-Modus – eine Spezialeinstellung

Wir verweisen hier ausdrücklich auf die Seite *sympto* easy auf sympto.org.

Wie kannst du dir das Eintragen der Symbole bzw. das Führen deines Zyklusblattes optimal vereinfachen? Nur wenn du Expertin deiner Zyklusbeobachtungen geworden bist.

Auf *sympto* wird dir empfohlen, in der gesamten Lernphase, also mindestens ein ganzes Jahr lang, im voreingestellten Begleitmodus zu bleiben. Damit kannst du dich getrost an die obigen Eingabekombinationen halten. Diese beseitigen von vornherein fehlerhafte Kombinationen (vgl. Abschnitt oben). Ferner warnt dich der Begleitmodus bei unvollständigen Eintragungen mit den entsprechenden Korrekturbotschaften. Es kann ja sein, dass du nach der Temperatureintragung die Angabe der Messzeit vergisst. Das wird dir *sympto* sofort in Erinnerung rufen. Wir haben die Wichtigkeit der Messzeit ausführlich besprochen. Dadurch entsprechen deine Eintragungen gleichzeitig den wissenschaftlich geprüften NFP-Sensiplan/INER-Normen. Sofort ab dem ersten Zyklus verfügst du über die optimale Sicherheit.

Die gestandene ST-Frau kann x-beliebige andere Kombinationen erfinden, sinnvolle, aber auch sinnlose, und diese dann eingeben, sofern sie sich auf den Expertinnenmodus geschaltet hat: in diesem Modus erscheinen keine Korrekturbotschaften. Eine richtige Expertin braucht sie nicht mehr. Auf der unteren Zeile, der inneren Wahrnehmungsebene, kommen die drei MuMu-Positionen hinzu und die voreingestellten Zuordnungen zwischen der Beobachtungs- und Empfindungsebene verschwinden vollständig. Die Frau kann z. B. oben  eingeben und unten , also „eiklares und dehnbare Elixier“ oben und unten „geschlossener MuMu“. Ein völliger Unsinn, wirst du hier ausrufen, aber Einsteigerinnen, die sich in ihrer naiven Selbstüberschätzung sofort auf den Expertinnenmodus stellen, bringen die unmöglichsten Kombinationen zustande. Wir reden hier aus Erfahrung! Trotzdem fällt *sympto* bei solchen Fehlern nie aus dem Konzept und, wir werden sehen, wie es *sympto* in gewissen Fällen gelingt, sogar der Expertin, die sich nicht ganz sicher ist, unter die Arme zu greifen.

Im Expertinnenmodus ist die Frau demnach völlig frei, nach Gutdünken ihr Elixier und ihre Empfindung zu kombinieren. Das soll sie aber grundsätzlich nicht tun, sonst wäre sie ja nicht Expertin. Sie sollte eigentlich nur richtige Kombinationen eintragen. Das sind sicher mehr als die oben angegebenen. Das Wesentliche an diesem Modus ist hingegen, dass sie mit einem Minimum an Eingaben auskommen kann, ohne dass unnötige Fehlerbotschaften sie nerven und vor allem ohne dass ihre Verhütungssicherheit in Mitleidenschaft gerät bzw. ihre Empfängnisgenauigkeit geschmälert wird. Sie hat es zudem wesentlich einfacher. Sicher und einfach: unser Hauptmotto. Es ist deshalb außerordentlich wichtig zu verstehen, welche Grundinformationen für *sympto lebensnotwendig* sind, damit die Fruchtbarkeitsangabe richtig arbeiten kann, ohne die Sicherheit bzw. die Präzision zu beeinträchtigen. *sympto* hat die erste (sehr anspruchsvolle) Synthese zwischen der Benutzerfreundlichkeit und der Anwenderzuverlässigkeit zustande gebracht. Auch diese Synthese von möglichst wenigen Informationen, gekoppelt mit der allergrößten Sicherheit ist eine Grundvoraussetzung für alle ähnlichen Systeme, die den Frauen wirklich helfen wollen. Wir freuen uns über jegliche Optimierungsvorschläge von anderer Seite.

Es braucht folgende Minimaleintragungen, damit *sympto* das Fruchtbarkeitsfenster deutlich abgrenzen kann:

- 🍷 : startet den neuen Zyklus nach etwa 5 bis 17 gelben Tagen. Nur im gelben Bereich vermag dieses Zeichen einen neuen Zyklus auszulösen; wir haben oben (Zeile 1) ausführlich besprochen, weshalb. Ein neuer Zyklus entsteht auch z. B. durch die Geburt, es ist der u. U. sehr lange Stillzyklus.
- 7 Temperaturwerte müssen eingegeben werden, um den Temperaturanstieg auszudrücken. Mindestens 4 Temperaturen, um die Tieflage anzugeben, wodurch die grüne Linie entsteht, und mindestens 3 Anstiegstemperaturen, 3 volle Sterne nach dem HP, um das Fruchtbarkeitsfenster zu schließen. Weniger ist möglich, aber unseriös. Damit wird der Döring-Rötzer-Stichtag (DRS) und auch die 4 hochfruchtbaren Tage (vgl. weiter unten) im nächsten Zyklus kalkulierbar. Natürlich kann diese Information auch die beste Expertin nicht im Vorherein wissen: auch sie wird einige Temperaturen mehr eingeben müssen, vor allem, wenn die Situationen A und B eintreten. Die hängen von ihrem Zyklusverlauf, nicht ihrem Wissen ab.
- Eine der vier HP-Kombinationen durch je zwei Zeichen. Die Anzeige des 📈 geschieht freilich von selbst, muss von selbst geschehen. Dadurch wird eine weitere Fehlerquelle ausgeschaltet. Auswertungsmotoren, die keinen HP angeben, sind unvollständig und ungenau.

Dank dieser 10 Schlüsselinformationen kann *sympto* die doppelte Kontrolle ausführen, um die unfruchtbare gelbe Phase nach dem Eisprung anzukündigen, dich (in der Verhütungssituation) vom Temperaturmessen befreien und, *last but not least*, das Fruchtbarkeitsfenster im nächsten Zyklus zuverlässig öffnen. Für dich besteht die große Kunst darin, diese 10 Grundbausteine in deine Beobachtungen einfließen zu lassen. Wenn sich eine Einsteigerin korrekt beobachtet, die vom *sympto*-Auswertungsmotor keine Ahnung hat, werden sie sich von alleine einfügen. Das ist der Sinn und Zweck von guten Beobachtungen. Es ist jedoch nicht nur wichtig für dein Grundverständnis, sondern auch fair dir gegenüber, dass *sympto* dir diese Schlüsselemente klar auf den Tisch legt. Damit wirst du deinen Zyklus besser analysieren und die Funktionsweise von *sympto* entschleiern können. Natürlich lässt sich dieses Wissen auch dazu missbrauchen, das System zu überlisten: aber damit betrügst du dich selber. Zyklen, die diese Elemente nicht aufweisen oder in der blaufruchtbaren Phase sitzen bleiben, sind wie mehrfach ausgeführt (Teil 1 und Teil 2, Zeile 1), keine eigentlichen Zyklen, sondern lediglich monophasische Zyklusabschnitte. Du allein musst im Nachhinein ganz genau wissen, welche Temperatureintragungen gestört sind und allenfalls ausgeklammert werden müssen und welche anderen Abänderungen, z.B. an der HP-Bestimmung, du vornehmen darfst bzw. musst.

Auf mynfp.de muss der HP nicht bestätigt werden. In der Tat, sobald nach einem fruchtbaren Tag nichts mehr eingetragen wird, könnte dieses Nichteintragen so verstanden werden, dass *keine* fruchtbaren Tage mehr vorhanden sind. Für die Expertin wäre dieses Auslassen allenfalls zu verantworten. Auf *sympto* muss jedoch auch die Expertin den *Umschwungstag* erkennen und durch eine Eingabe belegen. Es geschieht nämlich etwas ganz Entscheidendes in ihrem Zyklus, der Umschwung ist da, und auf dieses Erlebnis freut sich auch eine Expertin. Damit bleibt *sympto* methodisch nahe bei den Handeintragungen und Auswertungen, die genau so vorgehen. (Dafür braucht es mehr Temperaturen auf mynfp.de, aber auf eine bis zwei Angaben käme es nicht an, wenn dadurch das System wesentlich sicherer würde! *sympto* ist sicherer, wie eine vergleichende App-Studie von 2013 nachgewiesen hat vgl. sympto.org.)

Das Gefühl der Verhütungssicherheit hängt nicht nur vom Wissen um diesen minimalen Input ab. Auch die Expertin freut sich, die Eigentümlichkeiten ihrer Zyklen zu veranschaulichen und *sympto* als Notepad für ihre Zyklusereignisse zu gebrauchen. Je besser die Frau ihr individuelles Zyklusprofil auf das Zyklusblatt bringt – ein regelrechtes Wertpapier, das ihr Anrecht auf die Symptos-Währung gibt – desto wohler ist ihr. Folge: desto zuverlässiger sind ihre Aufzeichnungen und desto objektiv sicherer wird auch ihre ökologische Verhütung. Während der Lernphase hingegen musst du mit dem Doppelten oder Dreifachen an Eintragungen rechnen. Das ist keine verlorene Zeit, sondern jeweils ein Stelldichein mit dir selbst. Damit lernst du dich besser so annehmen und lieben, wie du eben bist. Hinzu kommen noch allfällige Bemerkungen oder Störfaktoren. Mache aus deinen Zykluswertpapieren ein richtiges Gesundheitstagebuch. Benütze dazu das Feld *Bemerkungen*.

Auf den Punkt gebracht: Wo liegt der Hauptunterschied zwischen dem Experten- und dem voreingestellten Begleitmodus? Im Expertenmodus, der mit möglichst wenig Eintragungen auskommt, schneien keine Fehlermeldungen mehr herein, auch wenn deine Eintragungen inkohärent oder gar falsch sind. Im Expertenmodus musst du z. B. im blauen Bereich vor dem Eisprung keine Bestätigung – geben, wenn du nichts siehst; du musst nach dem HP ab dem 2. Tag keine weiteren Eingaben mehr vornehmen, auch kein –, egal ob du noch die gelbe Wolke oder nichts siehst: *sympto* geht im Expertenmodus davon aus, dass „nichts eintragen“ bedeutet „nichts Wesentliches ist geschehen, *sympto* hält sich an das, was es bekommt“. Im Begleitmodus sind für *sympto* gewisse unwesentliche Eintragungen jedoch sehr wichtig, damit das auf Narrensicherheit hin konzipierte didaktische Programm keine Fehlermeldung verschicken muss. Deshalb muss *sympto* in ganz spezifischen Situationen genau wissen, ob du wirklich aktiv warst bzw. eine Beobachtung gemacht hast oder ob der von dir angegebene HP auch am 2. und 3. Tag danach bestätigt werden kann und damit definitiv steht. Damit hinterlässt du für dich und deine Beraterin bzw. Ärztin einen Beobachtungsbeleg, den die Expertin, die alleine und ohne Beratungsunterstützung aufzeichnet, nicht mehr braucht. Ein anderer Fall: Du hast an einem „Arbeitstag“ überhaupt nichts eingetragen, am Vortag war eine Temperatur angegeben sowie eine Elixiereintragung. Wie gehst du mit fehlenden Eintragungen um? Wir haben gesehen, dass zwei Tage ohne jegliche Eintragung von *sympto* verkraftet werden. Grundsätzlich geschieht nichts Neues, du bleibst auf blaufruchtbar sitzen, und du brauchst im Normalfall auch nichts hinzufügen, außer du kannst dich an die vergangene Elixierbeobachtung erinnern, die du dann einfach nachträgst. Eine HP-Bestimmung musst du allerdings unbedingt nachtragen, ansonsten erscheinen im Anstieg statt der 3 vollen die 5 leeren Sternchen!

Kurz und gut: *sympto* ist genauer als jede ST-Spezialistin, wenn es darum geht, einen problematischen Temperaturanstieg anzunehmen oder zu verwerfen, *sympto* ist sicherer bei der doppelten Kontrolle und schneller bei der Angabe von groß DRS. Hingegen kann *sympto* keine gestörte Temperatur korrigieren oder sonst eine vergangene Eingabe anpassen. Das musst du selber lernen und genau wie die klassische NFP/INER-Frau von Hand nachtragen.

Einen HP 📈 dank der Empfindung korrigieren

Wir stoßen in diesem und im nächsten Teil zu den letzten Feinheiten der *sympto*-Sprache vor. Durch diese Präzisierungen wird auch der Blick für andere ST-Systeme geschärft und deren Vor- und Nachteile aufgezeigt.

Vorweg sei betont, dass es häufig eine physiologische Entsprechung gibt zwischen den oben beschriebenen HP-Situationen und der inneren Wahrnehmung. Dieses Zusammengehen muss zwar bei der Auswertung nicht vorhanden sein, es ist aber schön und normal, wenn es vorhanden ist. So wird oft eine HP-Bestimmung, die durch 📊, gefolgt von —, entsteht, auf der unteren (inneren) Ebene begleitet durch die Empfindung 🌊, später 🔥. Nochmals im Bild:



Nun: Der auf der Empfindungsebene wahrgenommene Umschwung kann u. U. eine unsichere äußere Beobachtung berichtigen helfen, etwa bei einem 📊, das von verschiedenen 📊 gefolgt wird. Welcher 📊 war der erste 🤔?



Antwort: Derjenige, der durch keinerlei Empfindung bestätigt wurde, wie im folgenden Beispiel:

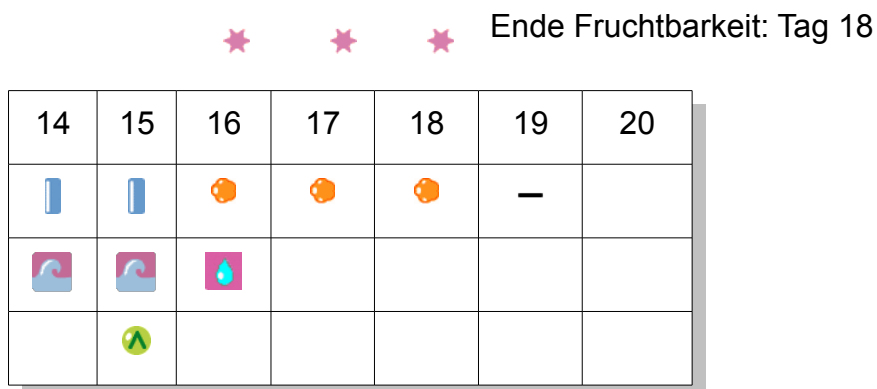
14	15	16	17	18	19	20
📊	📊	📊	📊	📊	—	
🌊	🌊	🔥				
				📈		



✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ Ende der Fruchtbarkeit: Tag 21

Der HP erscheint hier am Zyklustag 18. Die Frau in diesem Beispiel hat den Expertenmodus angeschaltet. Das siehst du daran, dass ihre Kombination des Tages 16 auf der voreingestellten Kombinationstafel nicht vorkommt. Das Symbol 🔥 bringt nichts wesentlich Neues an Information, es wird deshalb von *sympto* am Vortag, dem Tag 15, kein HP angezeigt, da auf der äußeren Ebene immer noch fruchtbares Elixier vorherrscht. Sie hatte vielleicht das Gefühl, dass noch etwas 🌊 vom Vortag vorhanden war, im Vergleich zum Vortag ein Umschwung in der inneren Wahrnehmung stattgefunden hat. Sie wählt deshalb den Tropfen an. In einem solchen Zweifelsfall sollte sie jedoch in den *Bemerkungen* einen Kommentar hinterlassen. Um die Sache auf den Punkt zu bringen, nehmen wir an, sie habe leider dort nichts vermerkt. Nun sieht sie jedoch, dass ihre Temperatur einen schönen Anstieg ab Zyklustag (ZT) 16 vollzogen hat. So wie ihr das Bild am ZT 20, an dem sie sich befindet, erscheint, erkennt sie am ZT 16, 17 und 18 je ein leeres Sternchen. Frage: stehen wir angesichts der drei leeren Sternchen vor einem verfrühten Anstieg oder kam die HP-Bestimmung zu spät? Am ZT 20 sollte sie zudem einen — Strich eingeben, tut sie aber nicht, denn der Expertenmodus geht davon aus, dass in diesem Fall *kein* Strich gleichbedeutend ist wie *ein* Strich. Sie hat aber am ZT 20 den 2. vollen Stern und damit hinreichend Informationen beisammen, um ihren HP neu zu



beurteilen und allenfalls zurückzusetzen. Sie schreitet also zu den Abänderungen. Diese werden im Back-End von *sympto* fein säuberlich nachgezeichnet, da dort das Prinzip der Rückführbarkeit gilt, um bei Zweifelsfällen besser eingreifen zu können.

Wie geht sie vor? Indem sie auf der äußeren Wahrnehmungsebene dank der Empfindung (nichts mehr gespürt bzw. feucht) das  durch die gelbe Wolke  an den Tagen 18, 17 und 16 ersetzt, konnte sie ihren HP von Tag 18 auf Tag 15 wie im Bild unten vorverschieben: es hätte damit kein verfrühter Anstieg stattgefunden, sondern es war ihre zu späte HP-Erfassung, die sie korrigiert. Schon verwandeln sich auch die leeren Sternchen in volle und das Fruchtbarkeitsfenster wird bereits am Zyklustag 18 verlassen. Wir sehen an diesem Beispiel, dass die Korrektur nicht auf den Tag genau sein muss. Es wäre sogar auch ohne Korrektur gegangen, nur wäre die Frau erst am ZT 21 (sofern dort ein dritter voller Stern kam), also ganze drei Tage später, aus dem Fruchtbarkeitsfenster entlassen worden.



Auch eine Nichtexpertin muss in der Lage sein, einen zweifelhaften HP anzupassen. Viele Frauen haben leider Mühe, einen eindeutigen Umschwung von  zu  rechtzeitig zu erkennen. Es kann auch tatsächlich sehr schwierig sein und muss nicht an der mangelnden Beobachtungsfähigkeit der Frau liegen, dass ein HP zu spät angezeigt wird. Ein zu früh markierter HP hingegen würde die Verhütungssicherheit von *sympto* nicht gefährden, da mit der Temperatúrauswertungsskala (siehe oben, der „Da-Vinci-Code“) ausreichend vorgesorgt ist. Mit einem zu spät angezeigten HP dagegen bekommt die Frau weniger gelb-unfruchtbare Tage und das heißt für den Mann: längere Abstinenzzeit bzw. mehr Kondomtage. Schließlich ist *sympto* so konzipiert, dass auch den Männerwünschen möglichst Rechnung getragen wird und eine davon lautet: möglichst wenig Kondome!

Korrekturen auf *sympto* für die Expertin oder MuMu-Beobachterin

Nun kommt das Tüpfelchen aufs i: Mit dem Symbol  „MuMu hoch“ (das gibt es auch bei NFP/INER) und der Welle  G, glitschig (das gibt es nur auf *sympto*), kann unter gewissen Bedingungen eine HP-Korrektur ausgelöst werden: der HP wird also automatisch korrigiert und an einen sichereren, d. h. späteren Tag verschoben. *sympto* braucht aber immer Eintragungen auf der äußeren Beobachtungsebene, um die innere Wahrnehmung auf festen Boden zu stellen. Aus diesem Grund ist es auf *sympto* nicht möglich, ganz ohne die äußere Wahrnehmungsebene einen HP zu erzeugen wie z. B. bei NFP-Sensiplan. Dort ist nämlich folgendes möglich:

				★	★	★			
						1	2	3	
									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Bei NFP-Sensiplan wird der Anstieg durch drei Sternchen erfüllt, gleichgültig, ob diese Sternchen vor, während oder nach dem HP auftreten. Deshalb haben wir sie als volle bzw. vollwertige Sternchen gekennzeichnet. Es gibt in diesem System einfach keine leeren Sternchen.

Der HP wird angesichts eines nicht auswertbaren Elixierumschwungs bei NFP-Sensiplan erst vom MuMu „halboffen“ zu MuMu „ganz geschlossen“ angezeigt, und der HP muss danach über mindestens drei Tage lang mit MuMu „ganz geschlossen“ bestätigt werden, damit freigegeben werden kann. Diese Vorsichtsmaßnahme ist auch auf *sympto* durchaus nachvollziehbar: Sie betrifft die seltenen Fälle, bei denen sich der MuMu langsam schließt, also über mehrere Tage, hier über 2 Tage (ZT 15 und 16). Und „geöffnet“ heißt, wie wir gesehen haben, vorsichtshalber immer „fruchtbar“. Nach dem NFP-Grundsatz schließt das Fruchtbarkeitszeichen, das zuletzt kommt, das Fruchtbarkeitsfenster. Hier im Beispiel kommt der HP+3-Stichtag an einem späteren Zyklustag, ZT 19, zu liegen als der Stichtag des Temperaturanstiegs, die dritte höhere Temperatur, ZT 17. Der MuMu-HP nach NFP-Sensiplan zögert also den Eintritt in die unfruchtbare gelbe Phase generell hinaus und soll, verglichen zum bereits erfolgten Temperaturanstieg, die Sicherheit verbessern.

So weit so gut. Was aber spielt sich in so einem Fall bei NFP-Sensiplan auf der äußeren Wahrnehmungsebene ab? Wir wissen es nicht. NFP-Sensiplan denkt dabei an Situationen, bei denen die Frau nicht weiß, woran sie mit ihrer Elixierbeobachtung ist; sie hat vergeblich versucht, ihr Elixier durch die MuMu-Beobachtung zu klären und ist nun ganz auf den MuMu angewiesen. Die äußere Beobachtungsebene wird der didaktischen Einfachheit halber ganz ausgeblendet. Wie gehen wir aber auf *sympto* mit solchen Situationen um? Antwort: Wir müssen drei grundverschiedene Situationen auseinanderhalten und getrennt vorstellen:

Situation 1: Es erscheinen durch die MuMu-Beobachtung fruchtbare Elixierzeichen, die den Ausschlag für den HP geben; die MuMu-Beobachtung liefert lediglich zusätzliche Information bzw. verbessert die Elixiereingabe – was ja ihr ursprüngliches Anliegen ist –, d. h. sie mischt sich deshalb nicht in die HP-Bestimmung ein. Das Problem entsteht nicht. So sollte es eigentlich sein!

Situation 2: Es kommen lauter —: die Frau hat einfach nichts Schlüssiges beobachtet. Vielleicht war da etwas Elixier vorhanden, aber wir wissen es nicht bzw. die Frau wurde nicht klug daraus. Das kommt sehr oft vor. In diesem Fall muss die Frau auf *sympto* unbedingt an jedem Tag ein — auf Zeile 3 eintragen. Das Zeichen — besagt somit: „Ich habe nichts Schlüssiges beobachtet.“ Das obige NFP-Beispiel würde sich verwandeln in folgende Aufzeichnung:

				★	★	★			
			☺	1	2	3			
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

sympto löst tatsächlich hier auch einen HP aus. Wie geht das? Es müssen zwei Bedingungen erfüllt sein. Am ZT 14 steht oben ein — und unten ein Zeichen der Hochfruchtbarkeit. Am Tag danach, ZT 15, muss ebenfalls ein unfruchtbares Zeichen erscheinen, hier ein — (es könnte auch die gelbe Wolke sein). Die Kombination der beiden Zeichen löst den Umschwung aus und der HP erscheint schon am Tag zuvor (ZT 14). *sympto* wartet also nicht die letzte Stufe, das vollständige Schließen des MuMu ab, um den Umschwung anzugeben. Es reicht, von „hochfruchtbar“ zu „weniger fruchtbar“ hinüberzugleiten. Es ist nun aber nicht dieses „weniger fruchtbar“, das den HP auslöst, sondern das Zeichen der Unfruchtbarkeit auf der äußeren Ebene: recht subtil!

In diesem Beispiel wird *sympto* 2 Tage früher freigeben als die NFP-Auswertung. Einwand: geht *sympto* dabei nicht ungeahnte, gefährliche Risiken ein? Nein! Die Frau hat auf der äußeren Wahrnehmungsebene nirgends ein Elixier vorkommen angegeben. Eine allenfalls vorhandene Fruchtbarkeit wäre nicht sehr groß. Diese Information fehlt bei NFP-Sensiplan. Nochmals: Eine ausgeprägte Fruchtbarkeit kann wohl bei einem über Tage wiederholten Unfruchtbarkeitsstrich nicht vorliegen.

Hier ein zusätzliches Argument: Genau wie bei NFP-Sensiplan wird auf *sympto* ein HP durch die Kombination 3 der Kombinationstafel erzeugt, d. h. durch ein — auf der oberen Zeile mit einem darunter liegenden blauen Tropfen , der ja genauso noch etwas Fruchtbarkeit ausdrückt wie „MuMu halbhoch“ . Auf *sympto* hat dieser blaue Tropfen das gleiche Gewicht wie MuMu „halbhoch“. Es ist also von vornherein nicht einzusehen, weshalb der allein durch den MuMu erzeugte Umschwung auf NFP-Sensiplan nicht schon bei dieser Kombination von hoch zu halbhoch angegeben wird. Letztlich benötigt NFP-Sensiplan als zusätzliche Sicherheit immer noch den vollständigen Temperaturanstieg, um die nicht fruchtbare Phase anzukündigen. Auf *sympto* haben wir jedoch einen Temperaturanstieg, der nach den sichtlich strengeren

Rötzerbedingungen ausgewertet wird (vgl. Sternchentabelle – Da-Vinci-Code), um die doppelte Kontrolle abzuschließen.

Um diesen Punkt noch besser zu vergleichen, haben wir den Anstieg absichtlich auf die selben Zyklustage gelegt wie im NFP-Beispiel. Dadurch wird das Fruchtbarkeitsfenster mit *sympto* tatsächlich zwei Tage früher geschlossen. Das liegt mitunter daran, dass *sympto* (übrigens generell) so konstruiert ist, dass es in etlichen Fällen etwas früher freigibt als bei NFP-Sensiplan, obwohl auf *sympto* strikt nach den anspruchsvollen Rötzersternchen ausgewertet wird, die grundsätzlich für mehr Sicherheit sorgen. Es würde aber den Rahmen hier sprengen, all die Zyklussituationen durchzusprechen, bei denen *sympto* schneller auswertet als NFP-Sensiplan und manchmal sogar schneller als INER. Es gäbe genauso Gegenbeispiele von NFP-Sensiplan und INER. Diese ganze Diskussion gehört in eine Fachzeitschrift oder in eine Fortbildung. Generell ist die verbesserte Benutzerfreundlichkeit (= mehr gelbe Tage) auf das Temperaturgrundgesetz von *sympto* zurückzuführen.

Zurück zur Frage: Beweist dieses Beispiel, dass *sympto* „unverantwortlich“ früh auswertet? Nein! Es zeigt lediglich, dass eine MuMu-Auswertung *ohne jegliche Information auf der äußeren Wahrnehmungsebene wie das bei NFP-Sensiplan möglich ist, an den Haaren herbeigezogen ist*. Das Beispiel könnte sich tatsächlich bei einer Frau ereignen, die nur Temperaturen misst und Spaß an der MuMu-Beobachtung hat, aber nie Elixier auf ihren herausgezogenen Fingern sieht oder sehen will. Dieses Frauenkonstrukt ist uns noch nicht begegnet. Eine MuMu-Beobachtung ergibt nur dann schlüssige Ergebnisse, wenn der Gebärmutterhals mit den Elixierkrypten noch vorhanden ist. Wo überhaupt kein Elixier mehr vorhanden ist, ist es auch mit der natürlichen Fruchtbarkeit bald am Ende. Wie dem auch sei: *sympto* würde auch hier auswerten; *sympto* ist gewappnet für etliche Fehleintragungen und lässt sich nie aus dem Konzept bringen. Für die Benutzerfreundlichkeit ist dieser Punkt zentral.

Wir kommen nun zur **Situation 3**: Diese haben wir auf *sympto* tatsächlich schon öfters angetroffen. Hier kann die MuMu-Beobachtung tatsächlich neue Einsichten schaffen:



ZT	22	23	24	25
				
				

+



				
---	---	---	---	--






Oder

				
ZT	22	23	24	25

Die Frau hat am Tag nach dem HP (ZT 24) ein MuMu-Symbol „hoch“  bzw. die innere Wahrnehmung G  (glitschig) eingegeben. Beide Zeichen verweisen auf Tage, die hochfruchtbar sind. Über diesen Zeichen steht eine gelbe Wolke, welche

ursprünglich den Umschwung am ZT 24 markiert und den ersten HP am ZT 23 ausgelöst hatte. Das ist die Ausgangssituation. Nun gibt die Frau aber an ZT 24 abermals MuMu „hochfruchtbar“ ein und am ZT 25 steht erneut eine unfruchtbare Wolke. Was passiert? Der HP wird von ZT 23 auf ZT 24 zurückverschoben.

Die Expertin hat den MuMu „ganz oben“ unter die gelbe Wolke gebracht, was nicht ausgesprochen schlüssig ist. Vielleicht fand tatsächlich eine leichte Abnahme der *Qualität* statt und die Frau hätte ein  eingeben sollen. Vielfach interpretieren die Frauen die Abnahme der Quantität als *Umschwung* und irren sich dabei: Es kommt immer auf die Qualität des Umschwunges und nicht auf die Quantität an, wobei freilich der *qualitative* Umschwung mit einer *quantitativen* Abnahme einher gehen kann! Am Tag des Umschwungs muss die Qualität folgende Eigenschaften aufweisen: klumpig, krümelig und/oder gelblich und/oder klebrig. Für diese besonderen Vorkommnisse braucht es ein anderes Symbol als für die Eigenschaften wie „cremig, weißlich, dicklich“, die physiologisch vor dem Eisprung auftreten und die durch das Symbol  ausgedrückt werden.

Um hier Eindeutigkeit herzustellen, hat die Präsidentin der Stiftung, Christine Bourgeois, ein neues Symbol, die gelbe Wolke , geschaffen für: **klebrig, gelblich, klumpig, brüchig, krümelig, zähflüssig**. Die gelbe Wolke ist das Zeichen für einen eindeutigen *Qualitätsumschwung, der sich manchmal noch Tage danach bemerkbar macht und bestätigt*. Dieses Symbol existiert auf anderen manuellen und auch elektronischen Systemen (noch) nicht: dort wird bei Eingabe von  auf  ein in etlichen Fällen falscher Umschwung markiert. Vielfach gibt es dort die blumigsten Nuancen zu den beiden Symbolen und die Frau hat die Qual der Wahl, die ihr aber letztlich bei der HP-Bestimmung nicht weiterhilft. Wie wir auf *sympto1* (von 2006 bis 2008) festgestellt haben, lässt dieses Eingabepaar von  zu  unnötig viele verwirrende HP-Tage entstehen und stiftet Unklarheit. Auf *sympto2* entsteht eine eindeutige Situation durch die gelbe Wolke: Eingabefehler fallen sofort auf, z. B. wenn die Frau eine gelbe Wolke am Zyklusbeginn bzw. vor dem Eisprung eingibt.

Auf *sympto* wurde der Frau hier aufgrund ihrer MuMu-Beobachtung „hochfruchtbar“ bzw. aufgrund der Eingabe „glitschig“ eine darüber liegende, zweifelhafte gelbe Wolke berichtet. Am anderen Tag wurde diese noch zweifelhafte Unfruchtbarkeit allerdings bestätigt. In diesem besonderen Fall bekommt also die Empfindungs- bzw. MuMu-Ebene Vorrang und korrigiert die äußere, vermutlich unschlüssige Wahrnehmung, indem der HP von Tag 23 auf Tag 24 verlegt wurde.



Zeile 5: Liebesvereinigung (LV) – vielversprechende Herzchen...

Was gilt als geschützt, was als ungeschützt?

Du hast hier nichts angetippt, bedeutet: du hast keine LV gehabt. Sobald du sexuell aktiv bist, gehst du auf die entsprechende Zeile und wählst entweder ❤️ oder 🍷 an.



Ungeschützte LV

Du hast eine LV ohne jegliche Barrieremethode gehabt. Auch die Karrezza-Praxis oder tantrische Vereinigung ohne Orgasmusreflex zählt zur ungeschützten LV. Bei dieser Art des Liebemachens musst du dich im blauen Bereich unbedingt schützen, falls du keine Empfängnis verantworten willst. Dort erscheint voreingestellt ein Babyface 🍷. Es weist dich darauf hin, dass du dich im blauen Bereich vielleicht nicht schützen willst (bei Kinderwunsch) oder dass ihr diese Phase durch Enthaltsamkeit ehrt. Es gibt aber auch immer wieder Frauen, die sich die ökologische Verhütung nicht zutrauen und im gelben oder rosa-unfruchtbaren Bereich schützen. Da nützt natürlich *sympto* nichts mehr!



Geschützte LV

Du bist im blauen Bereich und ihr seid keine bedingungslosen Anhänger der Enthaltsamkeit. Deshalb hast du das Kondomzeichen 🍷 eingestellt. Es ruft dir in Erinnerung, dass du dich bei jeder LV zu schützen hast. Koitus Interruptus („Rückzieher“ oder „Pull and Pray“) gilt nicht als Schutz, sondern als riskante ungeschützte LV und sollte ohnehin vermieden werden. Als Schutz gilt: Präservativ, Diaphragma, Portiokappe u.ä.

Auf unserem Back-End finden wir häufig Einsteigerinnen mit Verhütungsabsicht, die ungeachtet ihres Beobachtungsziels an hochfruchtbaren Tagen ungeschützt verkehren. Wenn unser Service diese Frauen auf ihr widersprüchliches Verhalten aufmerksam macht, kommen manchmal heftige Reaktionen an uns zurück: Sie würden sich schlimm „bevormundet“ fühlen. Wie steht es mit dieser Widersprüchlichkeit?

Das genaue Aufzeichnen sämtlicher geschützter und ungeschützter LV, und zwar nicht nur an fruchtbaren, sondern auch an unfruchtbaren Tagen, hat guten Sinn: bei den geschützten LV im blau-fruchtbaren Bereich verweist du auf deine Barriereverhütungssicherheit. Ein allfälliges Versagen deiner Barrieremethode kann nicht der symptothermalen Methodensicherheit angelastet werden.

Es herrscht auch die weit verbreitete Marotte des hinausgezögerten Kondomüberstülpens: Damit der Mann den Scheidenkontakt an der Peniseichel besser spürt, wartet er oft zu, „bis er in Fahrt kommt“, und zieht das Kondom erst danach über. Ein Samenerguss kann lange vor dem Orgasmusreflex durch den Körper ausgelöst werden. Diese noch viel zu wenig bekannte Wahrheit wird in *Den Geheimcode des Körpers kennen* ausführlich dargestellt und belegt. Oft wird es deshalb dann zu spät, da ein Beginn des Ergusses schon unterwegs ist. Das wäre dann ein ungewollter Koitus Interruptus (im Klartext: ein ungeschützter Verkehr) und kein Kondomversagen (durch einen geschützten Verkehr), obwohl diese Marotte oft als Kondomversagen herhalten muss. Es handelt sich also um ein rein männliches Versagen, das bei diesem Handgriff jederzeit auftreten kann. Eine solche LV muss als „ungeschützt“, aber mit einem Bemerkungszusatz, z. B. einem Fragezeichen ? oder mit „Rückzieher“, angegeben werden. Dieses Zuwarten ist übrigens Ursache

der häufigsten Kondompannen, die zeigen, dass es dem Mann auf die Dauer mit dem Kondom nicht wohl ist. Angesichts des symptothermalen Unwissens herrscht auch bei den Männern eine unausgesprochene Sexmisere.

Wir interessieren uns nicht für die Häufigkeit deiner Sexualkontakte; wir verstehen uns auch nicht als Sexaufseher: Solche Statistiken werden von anderer Stelle aus regelmäßig und mehr oder weniger zuverlässig erstellt und der Presse zugeführt. Beim symptothermalen Sex kommt es langfristig ohnehin auf die Qualität an. Hingegen müssen wir – musst du – bei einer ungewollten Schwangerschaft wissen, inwiefern du die Methodensicherheit der ST, die auf *sympto* bei richtigen Eintragungen 100% ist, durch dein Verhalten, die sogenannte Anwendersicherheit, abgeschwächt hast. Der Ehrlichkeit halber sind insbesondere sämtliche ungeschützten LV, z. B. am Anfang oder am Ende der fruchtbaren Tage, anzugeben. Tatsächlich gehen gewisse Paare dieses geringere Risiko ab und zu ein. Darüber gibt es Studien, die belegen, dass die Sicherheit trotzdem erstaunlich hoch bleibt (vgl. die klinischen Studien auf *sympto.org*). In diesem Leitfaden geht es hingegen nicht um eine *relative Sicherheit*, sondern um die Beschreibung der *optimalen Sicherheit*.

Das Spiel mit der relativen Sicherheit sollte dem Familienpontifikat des Vatikans ganz besonders gefallen: Gott wird damit eine Chance gegeben und, so wird dort behauptet, du kämest durch dein Risikoverhalten weniger in die Versuchung, bei deinem Symptothermal-Umgang eine (sündhafte) „Verhütungsmentalität“ zu entwickeln.

Dazu ist folgendes zu sagen. Eine symptothermale Verhütungsmentalität ist alleweil besser als die jahrelange Pilleneinnahme der schlecht informierten praktizierenden Katholikinnen. Eine symptothermale Verhütungsmentalität, zu der wir insbesondere beim Stillen stehen müssen, erleichtert die Lernphase und hilft der Frau, die erforderliche Disziplin zu verinnerlichen. Schließlich hat diese Mentalität auch mit der tief eingefleischten Angst vor einer unerwünschten Schwangerschaft zu tun, die in jeder Frau auflodern kann. Diese Angst und mit ihr die Mentalität wird aber bei der Expertin, die sich ihrer sicher geworden ist, von alleine abflauen, außer es handelt sich um eine äußerst pedantische und schwierige Frau. Herauszufinden wäre dann, ob diese Frau ihr symptothermales Wissen in ihrer Paarbeziehung nicht missbraucht. Das soll sie natürlich nicht; ein solches Tun wäre bedeutend gravierender als ihre vom Familienpontifikat gerügte „Verhütungsmentalität“.

Grundsätzlich ist niemand frei von Versuchungen; sie entstehen durch jedes neue Wissen, auch das kostbarste. Einmal mehr werden wir uns bewusst, dass mit der Symptothermie ganz neue Beziehungsebenen erschlossen werden und es deshalb besonders wichtig ist, die Beziehungsfragen in den Monatsgesprächen liebevoll, im vollen Vertrauen, aber auch kritisch zu beleuchten. Schließlich kann sich das Paar darüber einigen, gewisse Risiken einzugehen, auch um der Beziehung neues Feuer zu geben. Sofern ein Paar diese Risiken bewusst eingeht und auch dazu steht, wird auch eine Schwangerschaft keine Katastrophe auslösen und letztlich als Zeichen Gottes verstanden. Zu Ende gedacht, schafft sich die symptothermale Verhütungsmentalität auf lange Sicht von alleine ab. Eitel ist es deshalb, dagegen zu eifern und den katholischen Paaren aus just diesem Grund die beste ökologische Verhütung vorzuenthalten, was leider zurzeit durch den Vatikan immer noch geschieht und dazu führt, dass die katholischen Feministinnen in ihrer Ignoranz um die ST die Pille und indirekt deren Lebensstil einfordern und auch ausleben.

Auf *sympto* erscheint bei jedem neuen Zyklus eine rückblickende Anzeige: War der vergangene Zyklus symptothermal gesehen perfekt oder nicht? Dabei wird unterschieden zwischen dem perfekten symptothermalen Verhalten *mit Enthaltensamkeit* und dem perfekten symptothermalen Verhalten *mit Barrieremethode*. Das eine ist so nobel wie das andere. Für *sympto* ist es sehr einfach, festzustellen,

ob im vergangenen Zyklus LV im blauen Bereich stattfanden und ob da eine Barrieremethode angegeben war oder nicht. Es bringt also nichts, wenn du die LV aus irgendwelcher Scheu – denn auf *sympto* werden sämtliche Informationen streng vertraulich gehandhabt – durch Auslassen der Herzcheneingabe unterschlägst. Angenommen also, du hättest lauter LV im Risikobereich gehabt, aber nichts eingetragen, und du erhältst am Zyklusbeginn das Lob, dass du im vergangenen Zyklus eine perfekte ST-Frau *mit Abstinenz* warst! Wie fühlt sich das an? Mit dieser Lüge wirst du nämlich durch die obige Botschaft am Zyklusanfang konfrontiert.

Bedenklich wird es, wenn du eine ungeschützte LV im blauen Bereich hattest, dann schwanger wirst, und aus Rache versuchst, die Stiftung SymptoTherm anzuklagen. Geht leider nicht. Entweder hast du die LV eingegeben und danach wieder herausgenommen und wir sehen im Back-End in der Rückführbarkeitstafel auf die Sekunde genau, wann du gemogelt hast. Oder vielleicht hast du versucht, eine ungeschützte LV in eine geschützte umzuwandeln, um ein reines Gewissen vorzutäuschen, indem du die Verantwortung auf das Kondom abschiebst. Erstens merken wir das auch und zweitens geht ein solches Versagen die ST überhaupt nichts an, sondern eure Kondomkünste. Du müsstest also schon im rosa oder gelben Bereich eine LV gehabt und *auch rechtzeitig – und nicht erst im Nachhinein – eingetragen haben* und davon schwanger werden. Dann werden wir die gesamte Situation genau analysieren, um herauszufinden, ob deine Aufzeichnungen wirklich aussagefähig bzw. vollständig sind. Sind sie es nicht, fällt die Anklage auf dich zurück. Deshalb ist es unerlässlich, dass du sämtliche LV rechtzeitig, egal ob im fruchtbaren oder unfruchtbaren Bereich, gewissenhaft einträgst, um dich gegen diese Mogel-Versuchung zu wappnen. Auf *sympto* kam bisher noch keine Frau auf die Idee einer Klage. Aber wir sind gegen alles gewappnet. Falls die Beobachtungen gut und seriös waren, sind „falsch negative Tage“ ausgeschlossen, das wären Tage, an denen *sympto* „unfruchtbar“ (rosa oder gelb) angäbe, obwohl sie noch, genau gesehen, im fruchtbaren Bereich liegen.

Bei einem Kinderwunsch ermöglichen die LV-Eintragungen der (freilich ungeschützten) LV, den Empfängnistag ungefähr zu bestimmen. Der Empfängnistag (= durchschnittlicher Eisprungtag) wird auf *sympto* am Tag vor der ersten höheren Messung angenommen. Das ungefähre Niederkunftsdatum wird aufgrund dieser Information berechnet und auch angezeigt. (Vgl. unten: Schwangerschaftszyklus)

Wie wissenschaftliche Studien nachgewiesen haben, wird eine ehrliche ST-Frau ihr (menschliches) Risikoverhalten – mit dem sie nicht allein ist – genau dokumentieren. Tritt ihr Risikoverhalten permanent auf, dann sollte sie zu Beginn des nächsten Zyklus das Beobachtungsziel *Keine Schwangerschaft (Verhütung)* durch das Ziel *Was immer kommen mag* ersetzen. Auch darüber wäre der Vatikan hochofrend. Wir übrigens auch: es gibt glückliche Lebensphasen, während denen sich das Paar sagen kann: „Wenn noch ein Kind kommt, nehmen wir es mit Freude, wenn keines mehr kommt, dann akzeptieren wir das ebenso und sind dankbar!“ Eine solche Einstellung spricht für das Paar. Wie dem auch sei: die ganze ST-Tätigkeit, ob von Hand oder mit *sympto*, öffnet sich der Lebensfülle und der Gegenwart. Du möchtest wissen, was jetzt mit deinem Körper passiert und nicht, dass du – vielleicht – einen einunddreißigtägigen Zyklus haben wirst und die Mens in 16 Tagen – vielleicht – kommt.

Warnung: Gewisse Programme, die sich zudem noch symptothermal nennen, geben dir absurde Prophezeiungen ab, versuchen, dich zu beeindrucken und lassen in dir eine naive Erwartungshaltung hochkommen. Im symptothermalen Paradigma komponierst du das Leben aus dem Hier und Jetzt heraus und lässt dich nicht in ebenso rigide wie stupide Kalenderkalküle einsperren. Aber mittlerweile bist du ja aufgeklärt genug, um nicht mehr auf solche hanebüchernen Zyklusvoraussagen hereinzufallen.

Gemäß ST-Pionierin Anna Flynn (GB) ist ein gewisses Schwangerschaftsrisiko zu Beginn der blau-fruchtbaren Zyklusphase vertretbar, sofern an diesen Tagen sowohl ein — mit einem ✨ bzw. ein — und zusätzlich ein 📖 eingegeben wird; das sind also gleichzeitig zwei Zeichen der Unfruchtbarkeit: Das ist eine etwas andere Art der doppelten Kontrolle. Wir können dieses Vorgehen nur für Fortgeschrittene empfehlen, die ihren Zyklus also aus dem Effeff kennen: sie sind damit aber nicht mehr perfekte ST-Benutzerinnen im Sinne von NFP/INER und bekommen deshalb auf *sympto* im neuen Zyklus keine Komplimente mehr, aber auch keine Moralpredigt. *sympto* schweigt sich bei „Übertretungen“ diskret aus.

Wenn ihr tantrische Liebesvereinigungen pflegt, das heißt LV ohne Orgasmusreflex beim Mann, gelten diese wie volle, ungeschützte Liebesvereinigungen mit Orgasmusreflex. Denn beim Mann werden sehr häufig völlig unbemerkt Samenzellen vor dem Orgasmusreflex ausgestoßen. Dass die Ejakulation niemals kontrolliert werden kann, dafür jedoch der Orgasmusreflex, das wird in meinem Roman *Den Geheimcode des Körpers kennen* ausführlich erklärt. Der Mann findet dort auch ein ganzes Sexuellernprogramm. Dieses Wissen gehörte in jeden seriösen Sexratgeber hinein, wo solche Zusammenhänge bislang jedoch seltsamerweise fehlen.

Aus all diesen Gründen sollte einleuchten, dass die Frau gut daran tut, über alle LV Buch zu führen, indem sie sämtliche Herzchen am richtigen Tag eintippt. Wenn immer unser Service hier ab und zu mahnend eingreifen muss, ist das bei aufgeschlossenen Erwachsenen kein Grund zur Verärgerung. Mit dieser Information ausgerüstet kann die Frau an der monatlichen intimen Aussprache mit dem Partner die vergangene Sexualität viel sachlicher angehen.

Ein Herzsymbol pro Tag reicht völlig: Falls es dir Spaß macht, hier expliziter zu werden, hast du immer noch Platz in den *Bemerkungen*, um die Häufigkeit und den Zeitpunkt anzugeben.

Präservativ oder Diaphragma?

Leider ist das Diaphragma bei den Gynäkologen in der Schweiz praktisch nicht mehr erhältlich und du musst deshalb eine Naturheilärztin aufsuchen, die in der Lage ist, die passende Größe für deine Scheide zu finden. Auch gibt es feministische Kreise, die das Diaphragma fördern, die aber erstaunlicherweise keine Ahnung vom Fruchtbarkeitsfenster haben, so dass die Frau dann bei jedem Sexualakt auf dieses doch etwas umständliche Einstöpseln angewiesen ist. Diaphragma kann eine gute Alternative zum Kondom sein, sofern die Frau ihren Zyklus gut kennt und dadurch ihre Diaphragma-freien Tage bekommt. Etwas anderes zu empfehlen, ist ausgesprochen dumm, eine Zumutung. Im Gegensatz zur praktisch kaum mehr verwendeten, weil keimbildenden, Portiokappe, die den MuMu (Portio) während einiger Tage fest umschließt und abdeckt, spannt sich das Diaphragma (zu Deutsch

Zwerchfell), wie ein kleines Zwerchfell über den ganzen Bereich des MuMu und die Einbuchtungen daneben, wo sich die Ränder des Diaphragma verankern.

Das Diaphragma wird zehn Minuten bis 2 Stunden vor der LV mit einem Spermizid eingeführt und muss mindestens 6 Stunden danach in der Scheide gelassen werden. Nur so kann eine Frau sicher sein, dass keine lebensfähigen Samen mehr in der Scheide sind. Wird das Diaphragma länger als 12 Stunden in der Scheide gelassen, steigt die Entzündungsgefahr. Die Sicherheit ist so groß wie die optimale Verbindung von Spermizid und Diaphragmasitz. Wir hören oft von Frauen, denen diese Anforderung zu schaffen macht und die dabei in Verhütungspanik geraten: das Diaphragma sei verrutscht oder dann sei gerade kein Spermizid vorhanden gewesen. Lieber das Diaphragma vor dem Einführen mit frisch gepresstem Zitronensaft gründlich auswaschen als überhaupt kein Spermizid verwenden.

Doch nun kommt der Einwand: Wenn die ST wirklich ein Weg zu zweit werden soll, dann sollte sich der Mann gefälligst bemühen, einen Umgang mit dem Präservativ zu finden. Das ist das Mindeste, was ein Mann sich zumuten soll, auch wenn er Angst vor der Abstinenz bzw. Widerwillen dagegen hat. Worauf beim Überziehen besonders zu achten ist, brauchen wir wohl hier nicht eigens zu erläutern, das steht auf jedem Packzettel und das weiß jedes Kind.

„Der Präser sei gerissen“ ist meistens eine faule Ausrede, mit der ein Beziehungsproblem verdeckt wird. Entweder war überhaupt keines im Spiele oder der Mann hat es zu spät übergerollt. In den wenigsten Fällen „platzt“ es. Das kann allerdings vorkommen bei besonders heftigem Rubbelsex, von dem wir ohnehin abraten. Er gehört nicht zu einer hochstehenden Liebeskunst wie wir diese im *Den Geheimcode des Körpers kennen* ausführlich beschrieben haben. Dort werden Alternativen von zartem Liebessaustausch beschrieben, vom Sich-Zeit-Nehmen, bei denen diese Gefahr nicht mehr aufkommt. Oder das Präservativ wird durch etwas Kantiges, z. B. den Fingernagel, beschädigt: siehe Packzettel.

Viele Männer tun sich mit dem Überziehen des Präservativs schwer und warten am Anfang der LV zu, bis die Penissensibilität erwacht. Nur Männer mit sehr gutem Körpergefühl und ebenso guten Kenntnissen ihrer Körperreaktionen können sich dieses Zuwarten ausnahmsweise leisten, denn eine Ejakulation kann immer schon unbemerkt vor jedem Orgasmusreflex abgehen. Dieses Phänomen kann nicht genug in Erinnerung gerufen werden.

Ein Schlusswort, um dieses Thema abzurunden: Es geht bei LV nicht um die Quantität, sondern um deren Qualität, um eine Qualität, welche Person und Beziehung voll mit einschließt und fördert. Dieser Satz ist für viele Männer, die glauben, zu kurz zu kommen, unannehmbar. Doch geht man diesem typischen Männerproblem etwas nach, so stellt sich bald einmal heraus, dass gewisse Männer mehr Quantität wollen, weil sie mit der Qualität ihrer LV und ihrer Beziehung nicht zufrieden sind. Hier heißt es dann, an der Paarbeziehung wacker zu arbeiten und das Datum für das nächste Intimgespräch gleich im Terminkalender festzuhalten.



Zeile 6: Bemerkungen und Störfaktoren

Ein leeres Feld befindet sich unterhalb der Elixiereingaben; es öffnet sich, sobald du draufklickst. Du kannst deine persönlichen Zykluskommentare (maximal 50 Zeichen) wie in einer SMS eintippen. Sichtbar werden diese Kommentare direkt in der vertikalen Tageskolonne, wo neben der Temperatureintragung noch etwas Platz vorhanden ist. Das Ziel war, die Kommentare an dem Tag klar und deutlich erscheinen zu lassen, an dem sie gemacht wurden und sie nicht unterhalb des Zyklusblattes auf einer (uferlosen, unübersichtlichen) Liste unterzubringen. Das *sympto*-Zyklusblatt orientiert sich weiterhin am von Hand ausfüllbaren, leeren Zyklusblatt, das von der Homepage heruntergeladen werden kann.

Störungen bei der Temperaturmessung, die allenfalls eine zu hohe Temperatur erklären, hervorgerufen durch Schnupfen, Stress, schlecht/wenig geschlafen, Alkohol am Vorabend, Temperaturmessung zu spät, sollen als *Reminder*, als Gedanken- und allfällige Belege vorsorglich eingetragen werden. Du kannst sie der Einfachheit halber in der Störfaktorenliste (vgl. oben, Zeile 2) abrufen: das Eintragen geht etwas schneller und die Einsteigerin sieht jedes Mal auf dieser Liste, ob bei ihr irgend ein typischer Faktor die Temperatur stören könnte. Ebenso typische Zyklusphänomene, die bei gewissen Frauen regelmäßig auftreten wie Mittelschmerz, schmerzhafte Brüste, PMS (prämenstruelles Syndrom), lassen sich so leicht vermerken. Weil diese gynäkologisch z. T. wichtigen Symptome keinen Einfluss auf die Temperatur haben, erscheinen sie in blauen Buchstaben. Hingegen sind individuelle Anmerkungen wie „Streit mit Toni“, „toller Tag“ oder ein Smiley, die deinem Zyklusblatt eine persönliche Farbe geben und es leichter auswertbar machen, in den *Bemerkungen* aufzuführen.

Ohne Höhepunktstag braucht es 5 höhere Messungen (gelochte Sternchen), um dein Fruchtbarkeitsfenster zu schliessen.

<input type="checkbox"/> Späte Messung	<input type="checkbox"/> Erkältung
<input type="checkbox"/> Zu wenig Schlaf	<input type="checkbox"/> Spät und viel gegessen
<input type="checkbox"/> Schlaflose Nacht	<input type="checkbox"/> Durchgefeiert
<input type="checkbox"/> Zuviel Alkohol gestern abend	<input type="checkbox"/> Stress, positiver (z.B. Freude) oder negativer (z.B. Streit)
<input type="checkbox"/> Auf Reise	<input type="checkbox"/> Zeitverschiebung
<input type="checkbox"/> Medikamente	<input type="checkbox"/> Temperatur abgeändert
<input type="checkbox"/> Andere	<input type="checkbox"/> <i>Mittelschmerz links</i>
<input type="checkbox"/> <i>Mittelschmerz rechts</i>	<input type="checkbox"/> <i>Brustsymptom</i>
<input type="checkbox"/> <i>PMS prämenstruelles Syndrom</i>	

Schwangerschaftszyklus: Entbindungstermin ohne Stress

Nach der Empfängnis und der Einnistung des Embryo in der Gebärmutter verwandelt sich dein Zyklus in einen rund neunmonatigen Schwangerschaftszyklus: der zweite, vom Progesteron dominierte Zyklusabschnitt verlängert sich entsprechend. Nach rund drei Monaten übernimmt der Mutterkuchen (Plazenta) die Progesteronherstellung von Gelbkörper im Eierstock und fährt mit der Produktion um rund 120 % hinauf. Die *sympto*-Botschaft gibt folgende Erklärung ab (diesmal per „Sie“):

*Während der ersten 3 Monate Schwangerschaft ist es von Vorteil, gelegentlich die Temperatur zu messen. Damit vergewissern Sie sich, dass die Temperatur oben bleibt, ja vielleicht noch etwas ansteigt und damit der Beweis erbracht wird, dass Ihr Baby normal wächst. Danach wird *sympto* zu Ihrem Gesundheitsheft, in das Sie alle wichtigen Ereignisse eintragen können: Schwindel, Brechreiz, aber auch erste Bewegung des Babys, Schwangerschaftsarbeit für werdende Eltern, Haptonomie, Gefühlsergebnisse, Ultraschalluntersuchung, Kontrolle beim Gyni, Krankheiten, Medikamente, usw.. All diese Aufzeichnungen sind eine schöne Erinnerung und helfen Ihnen allenfalls bei Schwangerschaftskomplikationen.*

*Denken Sie auch an die Zeit nach der Geburt! Sie finden auf *sympto* ein einmaliges zuverlässiges Stillprogramm. Die Minipille können Sie sich und dem Kind zuliebe schenken. Es ist wichtig beim Stillen, dass Sie sicher verhüten und gleichzeitig dem Baby durch Ihre Muttermilch keine künstlichen Hormone zufüttern. Lesen Sie die Stillanweisung jetzt genau durch: Nach der Geburt und beim Stillen haben Sie anderes im Kopf!*

*Damit es mit diesem Frauenanliegen endlich vorwärts geht, müssen Sie *sympto* um sich herum bekannt machen, vor allem bei Ihrem Gynäkologen. E-mailen Sie ihm den Link mit Prof. Rötzers Brief an die Ärzteschaft:*

http://www.sympto.ch/faq_de.html#FAQ_14

Ohne Ihren standhaften Einsatz wird es bei der Ärzteschaft kein Umdenken geben. Wir zählen auf Sie!

*Vergessen Sie bitte nicht, ihm Ihre Zyklusblätter mitzubringen oder sie ihm im pdf-Format als Gesprächsgrundlage zuzuschicken. Diskutieren Sie insbesondere den Schwangerschaftszyklus und den von *sympto* vorgeschlagenen Geburtstermin. Er wird von der ersten höheren Messung des Schwangerschaftszyklus aus berechnet und ist damit genauer als der vom Arzt angegebene, der vom Zyklusanfang abzählt.*

Vielen Dank für Ihr Feed-back.

Wir wünschen Ihnen eine schöne und reichhaltige Zeit!

Nach offiziellen medizinischen Angaben tritt die Schwangerschaft meist am 18. Tag der Hochlage ein. Auf *sympto* haben wir uns angesichts der Teststudien noch einige Tage mehr Zeit gegeben, bevor die Schwangerschaftsanzeige erscheint. Ab dem 20. gelben Tag erst gibt *sympto* den möglichen Niederkunftstermin an. Das dauert leider ein bisschen länger als beim Schwangerschaftstest, der meistens schon am vierten, fünften gelben Tag (dem 7. oder 8. Hochlagetag) ein Resultat angibt; dafür ist die *sympto*-Anzeige kostenlos und aussagefähiger.

Eine Schwangerschaft dauert rund 266 Tage; man rechnet mit einer Genauigkeit von plus/minus 10 Tagen. Die Berechnung geht vom mutmaßlichen Eisprungtag aus. *sympto* stützt sich auf die vorangegangenen 19 gelben Tage und zählt noch 4 Tage davor hinzu. In diesem Bereich fand der Temperaturanstieg statt, der meistens gerade nach dem Eisprung ansetzt. Im Nachhinein ist das die exakteste mögliche Bestimmung des Eisprungtags. Dann kommen noch 243 Tage hinzu, das ergibt zusammengezählt die 266 Tage ($243 + 4 + 19$). Diese Berechnung ist meistens viel genauer als die der Gynäkologen, die ganz willkürlich vom Zyklustag 14 als dem Eisprungtag ausgehen. Wenn die Schwangerschaft z. B. erst am Zyklustag 50 angezeigt wird, liegt der mutmaßliche Eisprung auf dem Zyklustag 27, also fast zwei Wochen später als am Tag 14 der Schulmedizin. In so einem Fall wäre die ärztliche Voraussage um mehr als 10 Tage daneben und würde den Termin erst noch zu früh angeben. Schlimmstenfalls wird dann aufgrund einer falschen Berechnung eine Geburt eingeleitet, statt noch zwei Wochen zuwarten. Diesen Stress sollte sich eine schwangere Frau unbedingt ersparen!



Zeile 7: Stillen



Stillen macht Freude!

Eine wichtige Zykluseinstellung, die im soeben angelaufenen Zyklus, also im Zyklus selbst, vorgenommen wird, betrifft das Still- und Prämenopauseprogramm. Beide Programmeinstellungen erscheinen sehr auffällig unten auf der Piloteingabetafel. Sie können nicht übersehen werden und sollen dir deine gynäkologische Wirklichkeit, ein Säugetier zu sein, in Erinnerung rufen. Diese beiden Programme bedürfen näherer Abklärungen, zumal *sympto* auch hier ganz neue Wege gegangen ist.

Stillen 1 und *Stillen 2*

Das Motto lautet hier: Sicher verhüten ohne Minipille dank Stillen.

Der im Deutschen mit dem trefflichen Wort bezeichnete Säugling zögert durch seine Saugwirkung den Eisprung und damit deine Unfruchtbarkeit um Monate hinaus.

Die Hauptinformationen dieser Stillseiten handeln von den zwei ausschlaggebenden Elementen: Stillhäufigkeit und zeitliche Spanne zwischen dem Stillen. An dir liegt es, fürs Stillen und dein Baby ausreichend Zeit zu finden und von einer Stillberaterin, falls nötig, Unterstützung zu holen. Freue dich über diese schöne Zeit möglichst ausgiebig.

Das Stillen darf nicht durch eine Verhütungsangst getrübt werden. Die Verhütungssicherheit hat deshalb einen ganz besonderen Stellenwert. Nach einer Geburt sollte eine Mutter zuerst wieder voll zu ihren Kräften kommen, bevor sie eine weitere Empfängnis ins Auge fasst.

Die Stillgrundsätze sind sehr einfach, müssen jedoch streng eingehalten werden. Dadurch vermeidest du die überflüssige und dazu schädliche hormonale Verhütung während der Stillzeit. Du verhinderst insbesondere, dass künstliche Hormone durch deine Muttermilch in den Körper deines Babys gelangen.

Stillbeginn mit *sympto*



Nach der Geburt stellst du *sympto* auf den *Stillmodus*. Doch bevor du das tust, blätterst du auf das Geburtsdatum zurück und gibst dort die 3 Tropfen 🍷 ein. Da du ja während der Schwangerschaft im gelb-unfruchtbaren Bereich bist, wird ein neuer Zyklus gestartet. Mit der Geburt entsteht tatsächlich ein neuer Zyklus: der unter Umständen sehr lange dauernde Stillzyklus. Durch den wiederholten und ausgedehnten Saugeffekt des Babys bleibt der durch die Schwangerschaft erhöhte Prolaktin-Hormonspiegel erhalten, so dass der Eisprung ständig hinausgeschoben wird. Du befindest dich physiologisch im (rosa) unfruchtbaren Bereich vor dem Eisprung. Diese präovulatorisch außergewöhnlich ausgedehnte rosa-unfruchtbare Zyklusphase kann sogar einiges länger sein als der neunmonatige, postovulatorische (gelbe) Schwangerschaftszyklus.

Nach Eingabe der drei roten Tropfen stellst du dich auf den *Stillmodus*. Du hast die Wahl: *Stillen 1* bedeutet, dass du die Richtlinien der LLL (La Leche Liga) einhältst und dein Baby nach Bedarf voll stillst; *Stillen 2* bedeutet zweierlei: Du stillst entweder weiter voll, aber du bist am ZT 84 vorüber, das nennt man „ausschließliches Stillen“

oder du fütterst zu. Das nennt man Teilstillen. Nimm über die Message-Box Kontakt mit deiner Zyklusberaterin auf oder mit einer Stillberaterin auf symptotherm.ch. Damit meidest du unnötigen Stress beim Stillen. Nach dem Einschalten des Stillprogramms zeichnest du den Wochenfluss ein (mit 2 oder 1 Tropfen), um das gynäkologische Bild zu vervollständigen.

Jeder Stillzyklus wird früher oder später einen Eisprung hervorbringen und damit nach der üblichen Gelbkörperphase enden. Die Frage entsteht: Wird dieser Eisprung vor der ersten Blutung ausgelöst? – Es wäre dann eine **echte Menstruation**. Oder erst danach? – Dann wäre es lediglich eine **Zwischenblutung**. Beides kann vorkommen!

Wenn du bei dir die genaue Art dieser Blutung ganz wissenschaftlich herausfinden möchtest, müsstest du ab dem vierten Monat die gesamte restliche Stillzeit hindurchmessen: das wird jedenfalls von den anderen Schulen erwartet! Du könntest aufgrund des Temperaturanstiegs, sobald er eingetreten ist, tatsächlich wissen, dass die darauf folgende Blutung eine echte Menstruation würde. Vielleicht würdest du auch noch eine andere sensationelle Entdeckung machen, die wir am Schluss dieser Stillanleitungen besprechen werden. Lohnt sich dieser Aufwand? Für eine Wissenschaftlerin schon! Nicht aber, wenn du es nach dem Motto zugleich einfach und sicher haben willst. Dann wartest du in der Regel die erste Blutung ab, bevor du daran denkst, das Stillprogramm abzustellen. Ohne Temperaturen weißt du mit dem Eintreten einer starken Blutung immerhin, dass das Ende des Stillzyklus absehbar wird. Und das reicht. *Für deine Verhütungssicherheit, auf die es letztlich ankommt, ist das Temperaturmessen nicht erforderlich.* Unser zweites Motto lautet: Mache lieber wenig, dafür aber sehr konsequent und richtig!

Das Grundstillprinzip von sympto : Du kannst schon ganz am Anfang wählen zwischen , dem *Stillen 1*, und , dem *Stillen 2*. Du kannst auch danach jederzeit vom Vollstillprogramm auf *Stillen 2* umstellen: Spätestens ab dem 84. Tag des Stillzyklus wird *sympto* automatisch auf das *Stillen 2* umstellen, *auch wenn du ausschließlich weiterstillst und nichts zufütterst*. Damit wird eine größtmögliche Verhütungssicherheit erreicht.

Stillen 1 : Vollstillen

Die Phase *Stillen 1* (Vollstillen) endet spätestens nach 84 Tagen (= 12 Wochen = 3 Monaten). Dabei berücksichtigst du folgende Stillregeln:

- 1) Das Baby wird nur an der Brust ernährt, die Muttermilch wird nicht durch Flüssigkeit ersetzt oder ergänzt. Nie einen Schnuller.
- 2) Das Baby wird mindestens 5 bis 6 Mal am Tag (also in 24 Stunden) gestillt.
- 3) Die Gesamtstillzeit beträgt täglich rund 1.5 Stunden oder mehr.
- 4) Die Stillabstände sollten nie 6 bis 7 Stunden, am Tag und in der Nacht, überschreiten.

Im Klartext: Sobald du in die glückliche Lage kommst, dass dein Baby dich regelmäßig mit 7 Stunden und länger durchschlafen lässt, musst du auf *Stillen 2* umstellen, auch wenn du grundsätzlich nichts zufütterst und ausschließlich stillst.

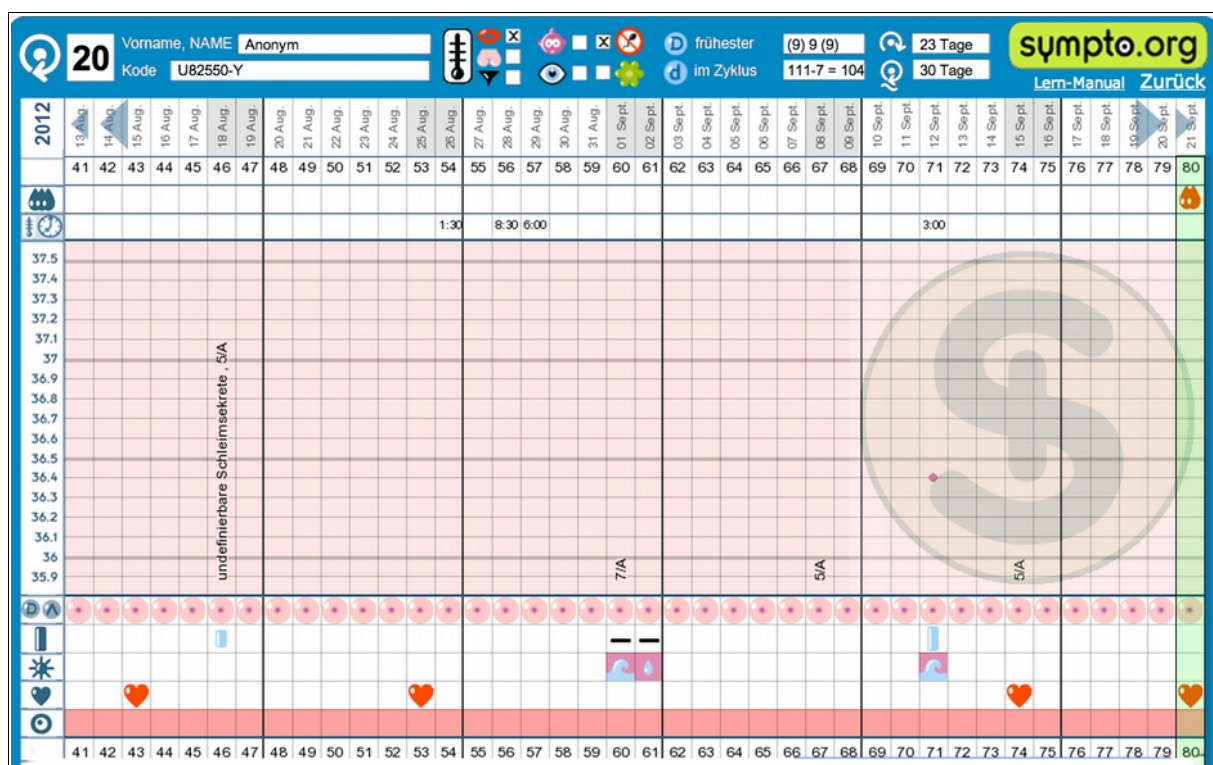
Nach 84 Tagen schaltet das Stillprogramm automatisch auf *Stillen 2* um. „Ausschließliches Stillen“ ist grundsätzlich so sicher wie das Vollstillen, aber es setzt

voraus, dass du deine Wachsamkeit in Bezug auf allfälliges Elixieraufkommen erhöhst. Nach den Grundsätzen der LAM (Lactional Amenorrhoea Method, einer internationalen Stillschule) ist die Verhütungssicherheit beim ausschließlichen Stillen sogar bis zu 6 Monaten voll garantiert, sofern keine Blutung eintritt. Die symptothermalen Stillregeln sind strenger und verlangen von dir, dass du ab Tag 85 sämtliche Zeichen der Fruchtbarkeit aufzeichnest, falls überhaupt welche auftreten. Auf *sympto* reicht das jedoch ohne Temperaturmessungen. Das Prinzip lautet:

Durch die Eingabe eines Fruchtbarkeitszeichens wird ab Tag 85 jedes Mal eine fruchtbare Phase eröffnet.

Beispiel eines Zyklusblatts im Vollstillen

Was es zu tun gibt: „Buchführung“ des Stillrhythmus.



7/A bedeutet: längste Stillpause 7 Stunden, Ausschließliches Stillen A. Durch die Elixiereingabe wird am ZT 60 und 71 keine fruchtbare Phase ausgelöst!

Die Regel der zwei 6

Während der ersten drei Monate Vollstillen empfehlen wir, sämtliche Fruchtbarkeitsbeobachtungen, falls überhaupt welche auftreten, in *sympto* einzugeben. Blutungen und immer gleich bleibender Vaginalausfluss (bei rund 10 % der Frauen) beeinträchtigen die Unfruchtbarkeit während dieser Zeit nicht und sind keine Zeichen der Fruchtbarkeit. Das Programm reagiert deshalb nicht auf diese Zeichen und gibt nach wie vor rosa-unfruchtbar an.






Weshalb ist *sympto* hier noch von Nutzen? Abgesehen davon, dass du dein Zyklusprofil aufzeichnest und Kommentare über dein Baby erfassen kannst, ermöglicht dir *sympto*, die zwei Schlüsseldaten abzulegen. Es sind dies die Stillhäufigkeit und die Stillintensität. Diese gibst du ab und zu in den *Bemerkungen* auf *sympto* ein: 1) *Die Stillhäufigkeit*. So bedeutet z.B. 6 **S** sechs mal **Stillen** pro Tag.




Dies ist das Minimum. Diese Zahl darf durchaus grösser sein, ausnahmsweise kleiner, aber eben nur ausnahmsweise. 2) *Längste Stillpause innerhalb 24 Stunden*. So bedeutet z.B. 6 **A** sechs Stunden Still-**A**bstand. Das ist die Höchstzahl. Die Stillabstände können also kleiner sein!

Das sieht dann in deinen Bemerkungen so aus: 6 S/6 A. Das also das Minimum. Oder z.B. 7 S/5 A als Tageseingabe. Indem du diese Mindest- und Höchst-Sechser vermerkst, hast du deine Stillgewohnheiten voll im Griff und brauchst auch nicht mit dem Chronometer die tatsächliche Stilldauer zu messen. (Das machst du vielleicht ein bis zwei Mal aus wissenschaftlicher Neugierde! Kriterium 3 geht also im Kriterium 4 auf!) Du kannst es *noch einfacher haben: neben dem größten Stillabstand trägst du lediglich A (ausschließliches Stillen) ein, z.B. 7/A*. Dazu dient dir *sympto*. Mit diesem einfachen Verfahren gehst du mit deiner persönlichen Verhütungssicherheit auf Nummer sicher. Diese Daten, die das Programm *sympto* nicht in Bewegung setzen, sind für dich und auch für deine Stillberaterin oder Ärztin sehr wertvoll. Nur so kannst du beweisen, dass du auch wirklich voll stillst.

Nach NFP-Sensiplan treten bei 25 % der Frauen unerwartet starke Blutungen schon nach der 8. Vollstillwoche auf. Es würden noch 28 Tage Zeit für das Vollstillen bleiben. In dieser Ausnahmesituation schaltest du *sympto* sofort auf *Stillen 2* um. Ab sofort machst du dich auf weitere Zeichen der Fruchtbarkeit gefasst.

Stillen 2 (ausschließliches Weiterstillen und Teilstillen)

Wie gesagt: Nach 84 Tagen Vollstillen schaltet *sympto* automatisch auf *Stillen 2* um. In diesem Programm schaltet *sympto* sofort auf blau-fruchtbar, sobald du irgendein Fruchtbarkeitszeichen eingibst:  (cremig, dickflüssig, sahnig),  (durchsichtig, dehnbar, eiklar) oder  (feuchtes Gefühl an den Schamlippen). Diese Zeichen öffnen also dein Fruchtbarkeitsfenster, egal ob du noch voll stillst und die beiden Richtwerte stramm einhältst. Wir reden deshalb nicht mehr vom „Vollstillen“ , sondern vom „ausschließlichen Stillen“ im Bereich .

Beim *Stillen 2* kommt ein neues Fruchtbarkeitssymbol hinzu: ,  oder , die Blutungsintensität. Jede Blutung wird dein Fruchtbarkeitsfenster erneut öffnen. Weshalb? Nur echte Menstruationstage (auf die ein Eisprung vorangegangen war) sind unfruchtbar. Das weißt du aber im Einzelfall nicht. Du stehst ja auch auf rosa-unfruchtbar vor dem Eisprung. Für den Fall der Fälle gehst du also davon aus, dass es sich um eine Zwischenblutung handelt. Und diese könnte einen Eisprung verbergen. Es wird deshalb eine neue möglicherweise fruchtbare Phase angezeigt.

Es gibt durchaus Mütter, die nach vier Monaten und darüber hinaus ihr Baby ausschließlich mit 5, ja sogar 4 Stillmahlzeiten voll ernähren und auch keine Fruchtbarkeitszeichen bemerken. Die Zahl 5 erinnert an die 5 Mahlzeiten, die ein Kind normalerweise bekommt: Frühstück, Pausenbrot, Mittagessen, Vieruhr und Abendessen. Darunter solltest du mit dem ausschließlichen Stillen nicht gehen. Wesentlich ist individuell letztlich nicht die Stillhäufigkeit, sondern die Tatsache, dass dem Baby nichts zugefüttert wird und es sich bestens weiterentwickelt und an Gewicht zunimmt, wobei die Wachsamkeit gegenüber den Fruchtbarkeitszeichen trotzdem umso größer werden sollte.

Höhepunktsregel beim Stillen

Nun gibst du eines der oben angegebenen Zeichen ein. Schon öffnet *sympto* dein Fruchtbarkeitsfenster. Eine wichtige Frage stellt sich nun: Wie wird es wieder geschlossen? Beim Stillen kommt eine leicht abgeänderte Höhepunktsregel zum Zug: **Am Abend des vierten Tages nach dem Höhepunktstag (HP)** wird deine

Unfruchtbarkeit wieder garantiert, indem du rosa-unfruchtbar siehst, vorausgesetzt natürlich, dass dazwischen kein Elixierzeichen eingegeben wurde. In diesem Fall würde *sympto* den Höhepunkt annullieren und die blau-fruchtbare Phase weiterziehen.

Du wirst jedoch praktisch nur die Kombinationen 3) und 4) anwenden, da 1) und 2) postovulatorischen Schleim 🟡 enthalten. Diese beiden Kombinationen wären allenfalls gerechtfertigt vor der starken, vermutlich echten Menstruation:

- 1) von ■ zu 🟡 gelblicher Schleim
- 2) von ■ zu 🟡
- 3) von ■ zu — nichts gespürt, nichts gesehen
- 4) von ■ zu —

Während der Stillzeit können ab und zu Blutungstage auftreten. Da sie als fruchtbare Tage gedeutet werden müssen, entsteht eine neue HP-Art:

- 5) Du stellst vereinzelt einige Blutungstage fest und wählst dabei entsprechend der Intensität eines der drei Symbole an: 🍷 oder 🍷 oder 🍷.

Den Umständen entsprechend werden es ein oder zwei Tropfen sein. Sobald diese Blutungstage vorüber sind, muss deren Ausbleiben unbedingt durch einen Strich — bestätigt werden: ansonsten läuft die blau-fruchtbare Phase weiter. Durch diesen horizontalen Strich wird am Vortag – neu – ein HP erzeugt, und du wirst am Abend des vierten Tags danach wieder in die rosa-unfruchtbare Phase eintreten, immer vorausgesetzt natürlich, es tritt dazwischen kein neuer Elixierfluss auf.

Schlussfolgerung: Im *Stillen 2* werden die HP-Tage, außer vielleicht dem allerletzten, nicht auf einen echten Eisprung verweisen. Die HP schildern die verschiedenen Anläufe der Eierstöcke, um einige Follikel ausreifen zu lassen. Biologisch gesehen entsteht das Lebenselixier in den Zervixkrypten, sobald durch die erhöhte Östrogentätigkeit im Eierstock einige Follikel stimuliert werden. Während der Stillzeit platzt der Follikel jedoch nicht auf, das Ei wird nicht frei gegeben (Eisprung). Folge: der Follikel bildet sich wieder zurück.

Wie gehe ich mit gleichbleibendem Ausfluss um? Wasserglastest

Das gelbe Zeichen 🟡 (gelblich, klebrig, klumpig) darf beim Stillen nie verwendet werden, weil es doch für Schleimaussonderung nach dem Eisprung gedacht ist. Während der Stillzeit stehst du jedoch bis zuletzt in der Phase vor dem Eisprung. Aus Sicherheitsgründen löst dieses (meist fehlerhaft eingegebene) Zeichen beim Stillen gleichwohl eine blau-fruchtbare Phase aus. Diskutiere deinen weißlichen Ausfluss mit einer kompetenten Stillberaterin.

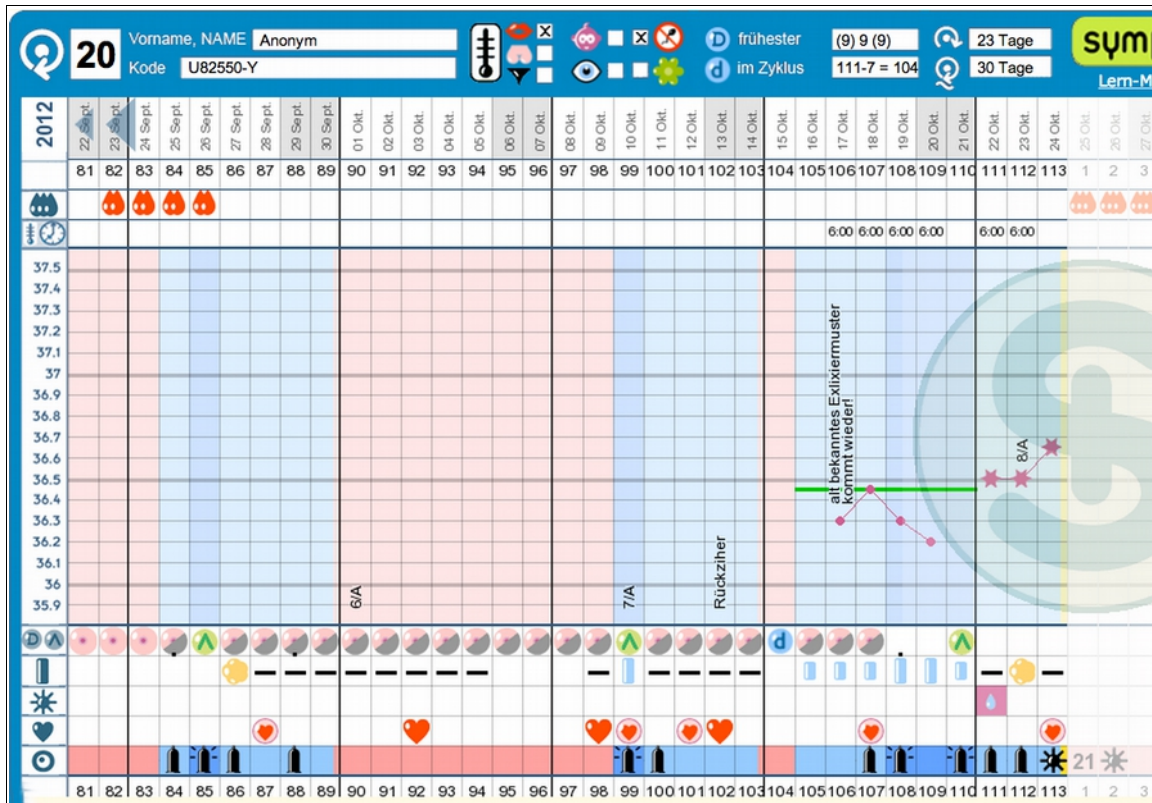
Wichtig: Während der Stillzeit fühlen sich viele Frauen über Tage und Wochen hinweg feucht; das Zeichen 🟡 wäre also angebracht. Oder sie haben ständigen, gleich bleibenden, weißlichen Ausfluss. Diese über Tage gleichbleibenden Symptome *sind keine Zeichen* der Fruchtbarkeit; sie zeigen an, dass eine vaginale Zellerneuerung, die nach der Geburt üblich ist, stattfindet. Sie können vom fruchtbaren Elixier ganz klar unterschieden werden. Es gibt für sie aber keine Symbole auf *sympto*. Wozu auch? Halte sie deshalb in den *Bemerkungen* fest. Dort können sie sehr nützlich für ein Gespräch z. B. mit der Stillberaterin sein.

Kennst du den Wasserglastest (vgl. Teil 1, Muttermundbeobachtung)? Hier kurz nochmals: Lebenselixier sinkt auf den Wasserglasgrund und bleibt kompakt, jeder andere Scheidenausfluss, auch Sperma, löst sich flockenartig im Wasser auf.

Ein anderer Fall: Du möchtest die Vollstillregeln vor dem Tag 84 oder schon ganz zu Beginn nicht befolgen, da du dem Baby z. B. die Flasche gibst und möglichst bald abstillst. Dann stelle dich sofort auf *Stillen 2*, damit *sympto* auf deine Zeicheneingabe reagieren und die fruchtbaren Phasen anzeigen kann.



Zyklusblatt Stillprogramm 2 – Teilstillen

Was zu tun ist: die zurückkommenden Zeichen der Fruchtbarkeit abpassen.






Legende: Am ZT 85 wurde wegen einer Blutung ein HP erzeugt und die Frau findet sich wieder in der rosa-unfruchtbaren Phase am Abend von ZT 89. Ein zweiter HP wird am Tag 99 durch Eingabe von Elixier erzeugt und lässt eine neue fruchtbare Phase entstehen. Am Tag 106 nimmt die Frau ihre Temperaturmessungen wieder auf, weil sie auf ihr altbekanntes Elixierschema gestoßen ist.




Wie muss ich mit F umgehen?

Durch das Symbol  (sich in der Scheide feucht fühlen) wirst du sofort eine neue fruchtbare Phase auslösen. Das muss so sein. Nun entsteht aber ein Problem. Sobald dieses Gefühl verschwindet, gibst du logischerweise nur noch ein — (nichts gesehen) ein. Damit wird das Ausbleiben dieses Gefühls bestätigt. Es entsteht aber kein HP wie du oben gelernt hast! In diesem Fall, sofern das — über die nächsten drei bis vier Tage anhält, musst du deine Aufzeichnungen im Nachhinein ausklammern, indem du die Symbole  (untere Zeile) löschst und den — (obere Zeile) belässt. Gleichzeitig vermerkst du diese Korrektur in den *Bemerkungen*. Dadurch wirst du die rosa-unfruchtbare Phase wieder herstellen und im Nachhinein freilich auch kein Schwangerschaftsrisiko eingehen!

Das über etliche Tage wiederholte Eintippen von  spiegelt kein Zeichen der Fruchtbarkeit wider, es ist ein *basic infertile pattern*, ein gleichbleibendes Muster der

Unfruchtbarkeit. Um Zeichen der Fruchtbarkeit zu sein, müsste es von einem  oder einem  gefolgt sein. Das Zeichen  ist wie der über Tage oder Wochen andauernde *gleichbleibende* Ausfluss ein Grundmuster der Unfruchtbarkeit nach der Niederkunft.

Schwierige Setzung des Höhepunktstags (HP)

Angenommen, dein HP sei schwer zu erfassen. Den musst du aber setzen können, ansonsten gibt dir das Programm keine unfruchtbaren Tage mehr frei! In so einem Fall lohnt es sich, mit der Muttermundbeobachtung zu versuchen, das Elixier direkt am Muttermund auszustreichen. Wenn sich überhaupt kein Elixier entnehmen lässt, weißt du wenigstens, wie dein Muttermund beschaffen ist. Wenn du hingegen nur  (Muttermund hoch und offen) und am nächsten Tag — eingibst, wird (im Gegensatz zum Standard-Programm) kein HP ausgelöst, da dieser HP in der Stillsituation nicht zuverlässig wäre (vgl. *Nota bene* weiter unten). Auch die Kombination  (sich glitschig fühlen), am nächsten Tag gefolgt vom Symbol —, erzeugt keinen Höhepunkt. Es fehlt ein . Derartige Eintragungen sind im Nachhinein wieder auszuklammern und in den *Bemerkungen* festzuhalten. Grundsätzlich bringen im Stillmodus die MuMu-Symbole keine Verbesserung auf *sympto*. Sie sind deshalb nicht zu aktivieren. Wir möchten von diesen Beobachtungen jedoch nicht abraten, sofern deren Ergebnisse in den Bemerkungen aufgeführt werden.



Die übliche Menstruation ist zurück

Du hast nach x Monaten eine normal starke Menstruation. War dieser ein Eisprung vorangegangen? Wenn ja, ist es eine echte Menstruation, wenn nein, eine Zwischenblutung (ohne Eisprung). Für deine Verhütungssicherheit ist diese Frage zum Glück belanglos. Dennoch ist es gut, sie sich zu stellen. Denn eine echte Menstruation hätte zur Folge, dass dein Zyklus wieder den Eisprung hervorbringt und du bei der Blutung genau wüsstest, woran du bist. Dieses Wissen fehlt dir aber. Sobald eine normal starke Blutung auftritt, der eine markante, vielleicht altbekannte Elixierflussphase vorangegangen war, solltest du deinen Thermometer wieder griffbereit haben. Vorderhand bleibst du jedoch im Teilstillprogramm *Stillen 2*, um die Sicherheit zu gewährleisten. Gleichzeitig achtest du besonders auf mögliches Elixieraufkommen. Sobald das erste Fruchtbarkeitszeichen erscheint, beginnst du (wenn du neu auf *sympto* bist) mit dem Messen sofort oder du nimmst deine guten alten Messgewohnheiten wieder auf (wenn du schon einige Zyklen vor der Schwangerschaft auf *sympto* angelegt hast). Schätzungsweise nach 10 – 20 Tagen, sobald nämlich *sympto* einen Temperaturanstieg erkennt (grüne Basislinie und ein leeres oder gar volles Sternchen), erhältst du eine Meldung:

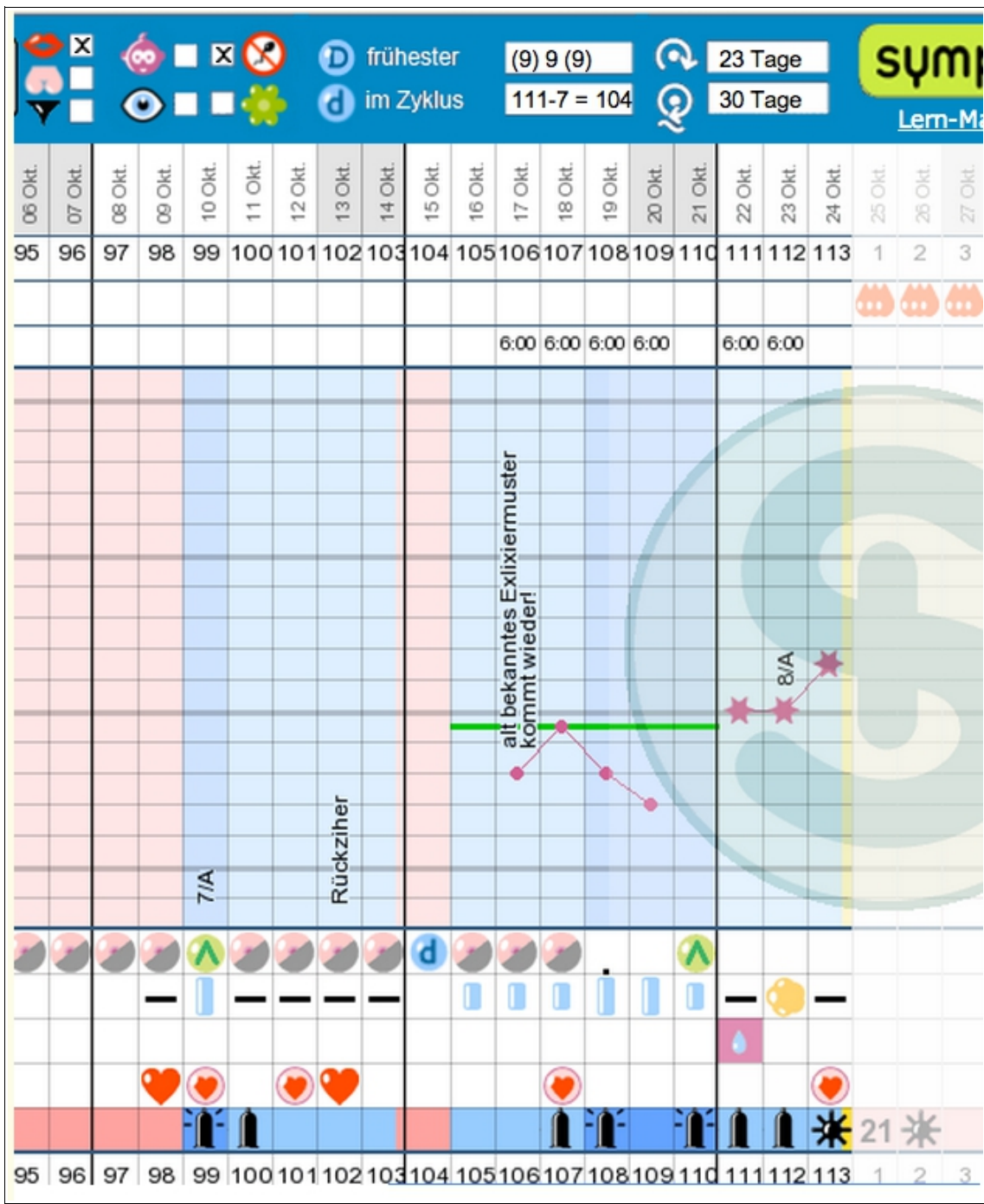
Durch deine Temperatureingaben wurden eine grüne Basislinie und eine erste höhere Messung (Stern) entdeckt. Daher musst du jetzt **SOFORT** das Stillprogramm abschalten. Damit kommst du wieder in den ST-Begleitmodus (mit Fehlermeldungen) zurück, der die Doppelkontrolle vornimmt. In diesem besonderen Zyklus kann jedoch eine Unfruchtbarkeit nicht garantiert werden. Nimm mit der Stiftung umgehend Kontakt auf!

Befolge diese Anweisung unbedingt sofort und ohne Zögern! Sobald *sympto* den HP plus die 3 gültigen höheren Temperaturen ★★★ verifizieren konnte, wirst du nach den entsprechenden Tagen in die gelbe Phase (nach dem Eisprung) eintauchen! Dieser Übergang gehört zu den spannendsten Zyklusereignissen; danach läuft alles wie gewohnt weiter.

Organisationen, die Mütter zum Stillen ermuntern, gibt es auf der ganzen Welt. Finde mehr unter: www.symptotherm.ch



Zyklus im Übergang zum Eisprung



Legende: Das didaktische Programm zeigt immer den wesentlichen Tagestext auf dem Zyklusblatt an (hier nicht ersichtlich). Sobald Elixier mit normaler Qualität zurückkommt und bleibt, müssen die Temperaturmessungen wieder aufgenommen werden. Am Tag 111 zeigt sympto die obige rote Warnbotschaft an. Die Frau hat deshalb das Stillprogramm schon am Tag 108 deaktiviert, damit sympto nach dem Eisprung wieder in die gelb-unfruchtbare Phase zurückfindet.

Zeile 7, Fortsetzung: Wechseljahre (Prämenopause) 🍷

Der Stillzyklus geht mit der Abnahme des Prolaktinhormons und der Rückkehr des Eisprungs zu Ende. Die Wechseljahre, die, wie das deutsche Wort bildhaft ausdrückt, wechselhafte Zyklen hervorbringen und die zwischen 40 und 50 Jahren allmählich in Erscheinung treten, zeichnen sich umgekehrt aus durch eine stetige Abnahme deiner Fruchtbarkeit, d. h. durch weniger Eisprünge: Progesteron- und Oestrogenspiegel gehen zurück. Das FSH (Follikel-stimulierendes-Hormon) versucht zwar noch eine Weile, die gute Fee zu spielen und das Zyklusschauspiel bestmöglich in Gang zu halten und zu retten, was ihm aber je länger desto weniger gut gelingt. Ein volles Jahr ohne Blutung ist der sichere Beweis dafür, dass du die Wechseljahre (Prämenopause) hinter dir hast, die Fruchtbarkeit auf Null gesunken ist und du im sicheren Hafen der Menopause angekommen bist.

Hier einige Vorboten:

- 1) die Temperaturanstiege verzögern sich bis zum 5. Tag nach dem HP und sogar noch darüber hinaus
- 2) die erste Zyklusphase verkürzt sich
- 3) der Temperaturanstieg ist weniger klar und oft unregelmäßig, also schwer von Hand auszuwerten
- 4) die gelbe Phase nach dem Eisprung verkürzt sich
- 5) ab und zu findet kein Temperaturanstieg mehr statt, der Eisprung fällt ganz weg.

Sobald eines oder mehrere dieser Zeichen wiederholt auftreten, bist du in das Auffangbecken der mehrere Jahre dauernden Prämenopause (Wechseljahre) gekommen. *Welcome to the club* der weisen Frauen. Die vielen „unnötigen“ Temperaturmessungen können belastend wirken, zumal die Fruchtbarkeit langsam aber sicher zurückgeht. Du entspannst dich und liest ein gutes Buch zu diesem Thema, du machst mal ein Wochenfasten mit Kräutertee und Gemüsebrühe oder sonst eine gute Diät und du besinnst dich auf den Kern deiner Weiblichkeit und deines Mutterseins.

sympto wird dich in den Wechseljahren wie beim Teilstillen in eine andauernde, u. U. mehrjährige rosa Phase vor dem Eisprung einstufen, auch wenn du ab und zu noch einen Eisprung haben solltest. Doch da du ja keine Temperaturen mehr eingibst, kannst du dieses Phänomen nicht mehr genau identifizieren. Brauchst du aber für deine Verhütungssicherheit auch nicht. Aus diesem Grund gibt *sympto* keine vollständigen Zyklen mehr an (gleichgültig, ob ab und zu einmal ein vollständiger kommt), und du wirst deshalb keine gelb-unfruchtbare Zeit mehr erleben: Aus der Sicht der Verhütung sind die rosa Tage in diesem Programm mehr als sicher.

Die HP-Kombinationen von 🍷, 🍷 oder 🍷 zu —, werden hier noch häufiger als beim Stillen 2 vorkommen.

Es ist unbedingt wichtig für dich, dass du diese Zeit trotz allfälligen Wallungen und Ängsten um deine Teenie-Tochter, die dir den Status der knackig jungen, fruchtbaren Frau abspenstig macht, gelassen erleben darfst. Beobachte einfach genau deine Elixiersymptome, die oben im Stillprogramm ausführlich erklärt werden (du bist dadurch von der stillenden Frau nicht allzu weit weg!), und ertaste ab und zu deinen MuMu, um auf ganz sicher zu gehen. Wie deutlich im Stillprogramm 2 ausgeführt wurde, kann diese MuMu-Beobachtung keinen HP auslösen, es sei denn, du könntest noch Elixier feststellen. Ansonsten musst du die Kniffe der stillenden Frau anwenden. *sympto* bietet dir eine sichere Beobachtungsstütze, die dich zum Denken anregt, mehr brauchst du nicht. Vor allem schaltet *sympto* (im Gegensatz zum

Teilstillmodus 2) hier schon am 3. Tag nach dem HP auf rosa-unfruchtbar um, da deine Fruchtbarkeit stark vermindert ist. Und auch hier gilt: Blutung ist ein Zeichen der Fruchtbarkeit und das Ende der Blutung muss unbedingt mit einem — bestätigt werden, damit der Höhepunkt erkannt, angezeigt und eine neue unfruchtbare Zeit angekündigt werden kann.

Hier das problematische Beispiel einer Frau in den Wechseljahren, deren Feuchtigkeitszeichen, und sonst gar nichts, als das letzte Fruchtbarkeitszeichen in Erscheinung tritt.

Zyklustage:

	18	19	20	21
	🔥	🔥	🔥	—
oder				
	👄	👄	👄	—

Du musst also in einem solchen Fall nach dreitägigem F = 🔥 oder 👄 (MuMu mittel), sofern kein Elixier mehr vorhanden ist, das letzte F oder das letzte MuMu-Zeichen durch ein E 📄 ersetzen und schon zeigt *sympto* den HP am Tag 10 an: die rosa-unfruchtbare Phase kann rückwirkend wieder hergestellt werden. Also, wenn du drei Tage lang MuMu-Beobachtung gemacht hast, aber kein Elixier entnehmen konntest, kannst du davon ausgehen, dass diese Beobachtung kein Fruchtbarkeitszeichen ist, sondern ein unfruchtbares Grundmuster. So einfach ist das:

	18	19	20	21
	🔥	🔥	📄	—
oder				
	👄	👄	📄	—
			👆	

Nota bene: Im Still- und Wechseljahreprogramm kannst du durch die innere Wahrnehmung oder die MuMu-Beobachtung nie einen Höhepunkt erzeugen im Gegensatz zum ST-Standardprogramm. Es gibt zwei Gründe: einen technischen und einen sachlichen. Der technische: Angenommen, die Frau gibt 10 Tage lang den Strich oben und MuMu „ganz offen“ unten ein. Das ist vorerst sehr unwahrscheinlich; es würde in der Tat an jedem neuen Tag einen neuen HP erzeugen und denjenigen vom Vortag wieder auslöschen. Ein solches Geflunker musste ausgeschlossen bleiben. Der sachliche: das Problem ist nicht die Eingabe des MuMu „sehr fruchtbar“, sondern des MuMu „halb offen“: dieser öffnet das Fruchtbarkeitsfenster, muss es öffnen. Dann bleibt es aber ständig offen, obwohl die Unfruchtbarkeit klar zurück ist. Um diese Unfruchtbarkeit wieder abbilden zu können, muss obige Abänderung ausgeführt werden. An dieser Stelle könnte man sich tatsächlich fragen, ob es generell sinnvoll wäre, besonders wenn die Messungen fehlen, am dritten Tag mit geschlossenem MuMu die rosa Phase frei zu geben, wie das die NFP-Sensiplan/INER Schulen empfehlen. Vorläufig existiert diese Möglichkeit nicht auf *sympto*. Auf *sympto* wird, das sei hier wiederholt, der HP durch den Übergang von MuMu-hoch zu MuMu-Mittel nur im ST-Standard- oder Billings-Programm vollzogen, sofern diese Zeichen durch einen Strich bzw. eine gelbe Wolke abgedeckt sind. *sympto* gibt dann im Symptothermal-Modus schon am 3. bzw. im Billings-Modus am 4. Tag danach frei, aber nur in diesen beiden Programmen!

Zeile 8: Persönliche Einstellungen

Diese Einstellungen sind fakultativ, weil sie an jedem beliebigen Zyklustag vorgenommen werden können im Gegensatz zu den obligatorischen Einstellungen, die bei der Eingabe eines neuen Zyklus erfüllt werden müssen. Zuerst die *allgemeinen Einstellungen*. Sie erfassen sämtliche vergangenen und zukünftigen Zyklen.

Präservativ oder Babygesicht

Dieses Zeichen für die fruchtbare Phase kannst du je nach Lust und Laune abändern. *Voreingestellt* erscheint aus Respekt vor den Katholiken, die die ursprüngliche Methode entwickelt haben, und den Frauen, die keinen Partner haben, auch den Teenagers, das Babygesicht 🐼. Es kann bei der Verhütung nach Bedarf durch das Kondom 🛡️ ersetzt werden. Wir schreiben hier nichts vor. Das Paar muss selber wissen, was es will. Viele Frauen übersehen diese Einstellung, was den Eindruck erweckt, dass sie sich nicht im Klaren sind, was sie eigentlich möchten.

Temperatureinheit:

Voreingestellt auf °C, in den USA auf °F, kann jedoch von der Frau frei modifiziert werden.

Expertinnenmodus

Er ist voreingestellt deaktiviert. Vgl. oben S.83.

Zyklusblätter als anonyme Links verschicken: das Arztgespräch

Diese Option muss angeklickt werden, sobald du deine Zyklusblätter auf Foren posten oder deinen Freundinnen zuschicken willst. Mit dieser Option durchbrichst du die durch *sympto* absolut vorgegebene Vertraulichkeit. Dir geht es aber darum, deine Zykluskenntnisse anderen Frauen zu vermitteln und sie darauf neugierig zu machen. Diese Möglichkeit ist nicht für deine *sympto*-Beraterin gedacht, die ja dein ganzes Geschehen auf dem Back-Office mitverfolgt und mit der du über die Message-Box

kommuniziert; sie ist da für eine Beraterin, die (noch) keinen Zugang auf das *sympto*-Back-End hat. Ihr kannst du deine Zyklen auf diese Weise zuschicken. Damit profitiert ihr beide vom System und du machst es bei ihr bekannt.

Merke dir, dass die meisten ST-Beraterinnen sehr konservativ sind und sich von neuen Technologien nicht ohne weiteres überzeugen lassen. Die Initiative muss ganz von dir kommen. Deinem Gyni musst du den Link zu deinen Zyklusblättern unbedingt vor dem Termin zumailen, damit er mit der ST konfrontiert wird. Auch hier muss die Initiative ganz von dir kommen. An den durch die Pharma massiv gesponserten Weiterbildungskongressen, wo die Ärzteschaft von der Pharma gehörig verwöhnt wird, lernt er/sie nie etwas über diese Methode. Du kannst schon mal sein Standardgegenargument unterlaufen, indem du ihm mitteilst, dass die ST eben gerade nicht nur für „regelmäßige“ Zyklen funktioniert, wie er immer wiederholt, sondern, wie der Rötzerbrief das ausdrücklich sagt, den du auch gleich in deine E-Mail hineinkopieren solltest, eben für alle Zyklen auf dieser Erde. Du findest diesen Rötzerbrief in den FAQ 14 auf sympto.org.

Eine kleine Rüge: Hätten die Frauen in den letzten dreißig Jahren dem weisen Rat von Prof. Rötzer Folge geleistet, wäre die ST schon längst überall bekannt. Ist sie aber nicht. Diese Arbeit wurde von deinen Vorgängerinnen also völlig unzureichend bzw. gar nicht geleistet. Tue es ihnen nicht nach, indem du passiv auf das Arztgespräch wartest und dann während des Termins zu allem ja und Amen sagst, was er dir empfiehlt, insgeheim aber denkst, du würdest das schon richten. Die ST-Stiftung steht dir in solchen Momenten, wo du nicht mehr weißt, wo dein Kopf steht und wer denn eigentlich recht hat, immer mit Rat und Tat zur Seite.

Automatische Messzeitangabe

Du kannst hier deine übliche Messzeit eintragen, sofern diese auf die halbe Stunde genau gleich bleibt. Diese Vereinfachung macht nur Sinn, wenn du bereit bist, Zeitabweichungen separat einzutragen. Das vergessen jedoch leider viele Frauen. Sie setzen oft aus purer Bequemlichkeit eine Messzeit ein und merken nicht, dass damit eine wichtige Fehlerquelle verdeckt wird.

Vom Sinn der Voreinstellungen

Es gibt Programme, auf denen sich die Frau eine barocke Anzahl an Features voreinstellen kann. Was ist hierzu zu sagen? Die Voreinstellungen sollten einerseits die Sicherheit nicht vermindern und andererseits die Anwenderfreundlichkeit tatsächlich verbessern. Wie aber soll eine Einsteigerin sich in Dutzenden von Voreinstellungen zurechtfinden, z. B. mit einer Statistik über die luteale Phase (Hochlage), wobei Statistiken in diesem Bereich ohnehin reine Augenwischerei sind? Und dabei beherrscht sie ja noch nicht einmal die Methode. Auch eine Statistik über 100 Zyklen (was darunter liegt, hat ohnehin keinen statistischen Aussagewert) wäre ein zusätzliches Risikoelement, da der Zyklus im Zyklus 101 völlig anders verlaufen kann. *Nobody knows*. Oder da wünscht sich auf den Verhütungsforen eine Einsteigerin eine auf die Sekunde genaue Zeitangabe, „wäre doch so schön“, sonst finde sie das System „gar nicht gut“. *sympto* hat sämtlichen Impulswünschen, die zu Firlefanz führen, widerstanden. Durch die halbstündige Genauigkeit bei der Messzeitangabe will *sympto* die Frau darauf aufmerksam machen, dass nur größere Abweichungen signifikant sind bzw. es je nach Körperveranlagung und Lebensführung sein können.

Eine andere will eine ganze Medikamentenliste, damit sie ihre Medikamente nur noch anklicken muss. Aber bitte: Nur Medikamente, die auf den Temperaturverlauf einen Einfluss haben, sind relevant. Ihre persönlichen Arztverschreibungen soll sie direkt in ihr Profil bringen, wo sie hingehören. Noch eine andere möchte, dass *sympto* ihr am Vortag der Wiederaufnahme der Temperaturmessungen eine kleine SMS schickt. Was soll das? Vor ein paar Tagen hatte sie Ihre Periode eingegeben, einen neuen Zyklus gestartet und die Botschaft erhalten, sie solle ihre Temperaturmessung in 6 Tagen bzw. an ihrem persönlichen großen DRS wieder aufnehmen. Als Einsteigerin, die unbedingt die ganze Periode aufzeichnen soll und nicht nur den Zyklusstart-Tag mit den drei roten Tropfen, erhält sie diese Botschaft jeden Tag erneut, korrigiert um den richtigen Tag „Temperaturmessbeginn in x Tagen“. Unser Anliegen ist es, die Frauen wieder zu ihrem Zyklus zurückzubringen, damit sie in ihrem Zyklusgeschehen leben und nicht, dass sie von einem Augenwischprogramm, an das sie den Zyklus wie auf die Hormonpille abdelegieren, bevormundet werden. Am 5. Menstruationstag sieht sie schließlich „Temperaturmessbeginn morgen“ und kann dann den Handy-Wecker stellen, wenn es unbedingt sein muss. Auf der *standalone symptoPLUS*-App kann sie die Tagesmeldungen oben in der Anzeigeleiste sehen, ohne dass sie die App öffnen muss, das ist sogar noch besser als eine SMS! Auf der web-App *sympto free* geht das leider technisch nicht!

Das Grundproblem ist zurzeit immer noch das mangelnde Selbstvertrauen der Frauen in ihren Körper sowie das horrende Unwissen über das Zyklusgeschehen. Oft fragen uns Benutzerinnen, was die Botschaft „Brustkontrolle“, die am ZT 6 erscheint, denn soll. Worüber reden die Frauen eigentlich mit ihrem Gyni, wundere ich mich? Der 6. ZT ist der geeignete Moment, um herauszufinden, ob das Brustgewebe Verhärtungen oder sonstige Anomalien aufweist, kurz, diese Botschaft gehört in den Grundbestand jeder Brustkrebsvorsorge.

Andererseits werden auf den Märkten etliche liederliche „Eisprungskalender“-Programme mit allem möglichen Schnickschnack verkauft. Anscheinend haben die zum Teil sehr viel Erfolg. Es graust einem. Das Aufklärungszeitalter hat bei denen noch nicht begonnen. Fragt sich nur, wie viele Frauen sich denn da seriös beobachten. Das weiß allerdings niemand, da diese Programme allesamt reine *standalone* sind, solche, deren Aufzeichnungen nicht durch Synchronisierung zu einem Online-Konto gelangen und dadurch den Frauen im Lern- bzw. im Weiterbildungsprozess Hilfe bieten. Wir sind grundsätzlich für ehrliche Konkurrenz wie *myfnp.de*, deren ST-System sich ganz an NFP-Sensiplan orientiert und die ebenfalls über ein iPhone *standalone* verfügt, das mit dem Basiskonto synchronisiert wird. Diese Homepage hat uns in der Entwicklungsphase 2006 viele gute Anregungen gebracht, z. B. den Strich – „nichts gesehen“, der für die automatische Zyklusauswertung einen entscheidenden Vorteil herbeiführt und die Zuverlässigkeit verstärkt. Ebenso die 5-Tage Regel nach dem HP, die besagt, dass Anstiegssternchen, die später als 5 Tage nach dem HP auftreten, nicht mehr unter der Obhut dieses HP stehen und deshalb innen leer bleiben. (vgl. den Abschnitt Da-Vinci-Code).

Leider hat das *myfnp.de* Auswertungsprogramm diese beiden Glanzideen aufgrund der Schalmeienklänge gewisser Besserwiserinnen im letzten System (2013) wieder herausgenommen, so dass dessen Zyklusauswertung an Präzision und Sicherheit viel verloren hat. Sehr schade. Ein objektiver Vergleich dieser Systeme tut not. Unsere Stiftung hat es 2013 unternommen, einen wissenschaftlichen Vergleich der *symptothermalen* Apps durchzuführen. Das sind derzeit 7 von rund 50 Fruchtbarkeitsapps! Diese wissenschaftliche Studie, bei der 3 Apps, darunter auch *myfnp* und *sympto* sehr gut abgeschnitten haben, kann auf sympto.org angefordert werden.

Leider findet durch die auf den AppStores und Android Markets (Google Play) bislang angebotenen abstrusen, ja verboten gehörten Zyklusprogramme zurzeit, also 2014, wegen der Kritiklosigkeit der Frauen und ihrer Fehlinformation indirekt eine ganz hinterhältige Schleichwerbung gegen die ST statt, der *sympto* ebenso wie mynfp.de schutzlos ausgeliefert sind.

Jedes System, auch das beste, das es gewiss noch nicht gibt, hat seine technischen Sachzwänge, muss sie haben, an die sich die Benutzerin aber sehr schnell gewöhnt bzw. umgewöhnt, vorausgesetzt, sie akzeptiere überhaupt den Lernprozess. Das Problem liegt da: die meisten Frauen gestehen es sich nicht ein, dass sie mit Hinsicht auf ihren Zyklus etwas Wesentliches hinzuzulernen haben und meinen locker, sie würden das schon „schmeissen“.

Die technischen Sachzwänge auf *sympto* wurden so konstruiert, dass sie auf den Lern- bzw. Weiterbildungsgeschehen der Frau einen positiven Einfluss haben.

Zykluseinstellungen für den laufenden Zyklus

Diese Einstellungen können an jedem beliebigen Zyklustag gemacht werden. Hier geht es demnach um Zykluseinstellungen, bei denen es Sinn macht, wenn man sie in jedem Zyklus neu definiert bzw. auch nur in einem Zyklusabschnitt aktiviert.

Abgeänderter DRS – Berechnung der fruchtbaren Phase mit DRS

Die Tagesangabe steht voreingestellt auf 0. Das heißt, der große Döring-Rötzer-Stichtag (DRS) wurde noch nie manuell verändert. Er fällt also in den ersten 12 Zyklen auf dem Zyklusblatt durchwegs auf den Tag 6 und wird danach automatisch angepasst bzw. weiter in den Zyklus hinein zurückverlegt oder (vielleicht schon vorher) näher an den Zyklusbeginn gerückt.

Diese Einstellung ist für gestandene ST-Frauen da, die auf *sympto* umsteigen und ihren DRS eingeben wollen. Sie kann auch für die Beraterin nützliche Funktionen haben. Es kommt häufig vor, dass die Frau in den ersten beiden Zyklen noch nicht gut misst und abnormal frühe Anstiege mit bis zu 4 leeren Sternchen erzeugt. Die beiden ersten beiden leeren Sternchen sind oft Ergebnisse einer schlechten Messung. Dabei riskiert der erste leere Stern dann, den großen DRS vorzuverschieben: die Frau hat ggf. nur mehr 4 rosa Tage oder gar noch weniger. Nach NFP-Sensiplan, bei dem der erste Anstieg den Ausschlag gibt (weil dort nicht unterschieden wird zwischen dem leeren und dem vollen Sternchen), ist das die geläufige, sehr strenge Praxis, die *sympto* haargenau übernommen hatte nach dem Grundsatz „sicher ist sicher“.

Nach Rötzer hingegen wird der absolute Döringwert immer vom ersten vollen Sternchen her bemessen. Die Rötzertheorie ist in diesem Punkt weniger streng, und dazu erst noch physiologischer, also angemessener. In so einem Fall macht die Beraterin von Hand eine – wir nennen sie – *Rötzerangleichung*, damit groß DRS wieder auf Zyklustag (ZT) 6 oder später zu stehen kommt. Sie nimmt einfach ein oder zwei leere Sternchen weg! Wenn sich dieses Leere-Sternchen-Schema bei der Frau in den folgenden Zyklen wiederholt, dann freilich wird an der automatischen Verkürzung nicht mehr gerüttelt.

Früher oder später wirst du auf folgende Tagesmeldung stoßen:

Auch ohne jegliche Elixierbeobachtung schlägt dir *sympto* diesen heutigen Tag sowie die nächsten 4 Tage als hochfruchtbare vor. *sympto* stützt sich dabei auf die

Temperaturwerte des letzten Zyklus. Sobald du jedoch den Höhepunktstag durch das Zeichen — oder 🟡 generiert hast, wird *sympto* je nach Zyklusprofil diese Anzahl bis auf einen Tag verringern. Dieses Konzentrat der hochfruchtbaren Zyklusdauer dient Paaren mit Kinderwunsch.

Was geht da ab? *sympto* errechnet die hochfruchtbaren Tage ausgehend von der (aussagestarken) Temperaturkurve des vorangegangenen Zyklus: *sympto* registriert in jedem Zyklus den ersten Anstiegstag (egal ob es sich um ein leeres oder volles Sternchen handelt), den Tag danach sowie die drei vorangegangenen Tage der Tieflage, also insgesamt 5 Tage. Das sind aufgrund der Temperaturmessungen im Nachhinein gesehen die fruchtbarsten Zyklustage. Diese fünf Zyklustage werden im nächsten Zyklus *unverändert* übernommen und als dunkelblaue, hochfruchtbare Tage gekennzeichnet. In jedem Zyklus wird diese Angabe neu errechnet. Es handelt sich also nicht um einen statistischen Wert. Bei mehr oder weniger regelmäßigen Temperaturverläufen ist die Projektion relativ gut und zuverlässig, bei unregelmäßigen freilich nicht. Abgesehen davon, dass das Zyklusblatt farbenfroher wird, ist der entscheidende Vorteil der, dass jeweils nur zwei Zyklen korreliert werden. Wenn die Temperaturen in einem Zyklus einmal ganz anders verlaufen, dann erschwert dieses Resultat nur die Angabe in den danach folgenden zwei bis drei Zyklen, aber nicht mehr in den darauffolgenden!

Diese Annäherung ist viel exakter als jene der ohnehin unrealistischen Zyklusstatistiken, die zudem von der (aussageschwachen) Zykluslänge ausgehen. Immerhin befindet sich der fruchtbarste Tag mit sehr großer Wahrscheinlichkeit in dieser Spannbreite, immer vorausgesetzt freilich, der sogleich nachfolgende Zyklus falle nicht ganz aus dem Rahmen. Zur Wiederholung: In Ergänzung zu diesen durch den ersten Anstiegstag errechneten 5 fruchtbaren Zyklustage werden durch die Elixierintragungen auf der Stelle hochfruchtbare Tage angegeben. ‚Auf der Stelle‘ bedeutet: gibst du an einem Tag ein hochfruchtbares Zeichen ein, 🟦 (eiklar, sehr dehnbar), 🟨 (glitschig, wie geölt) oder 🟥 (MuMu oben liegend): Dieser Tag erscheint sofort dunkelblau. Der HP erzeugt immer einen dunkelblauen Tag, gleichgültig ob er nur durch ein klein E 🟦 entstanden ist. Nur mit einem Eisprungstest wüsstest du hierüber mehr. Es fragt sich nur, ob du den brauchst: auf *sympto* kannst du ihn dir schenken!

B Billings-Modus: Auch sehr praktisch, um Zykluslöcher zu stopfen

Erfahrene ST-Frauen mit regelmäßigen Zyklen (nicht mehr als 6 Tage Abweichung im Jahr), die keinerlei Mühe mit ihrer Lebenselixierbeobachtung haben, können Ihren Zyklus ohne Temperaturmessungen beobachten. Dazu stellen sie *sympto* auf die Billings-Modus um, eine etwas abgewandelte Form der Billings Ovulation Method™, und die grundsätzlich unfruchtbaren Tage werden nach dem Eisprung ab dem vierten Tag, abends, gelb angegeben. (Genaugenommen geben die Billings-Schulen schon *am Morgen* des vierten Tages nach dem HP frei. *sympto* hat hier eine zusätzliche Sicherheit eingebaut.) Ohne persönlichen Eingriff ist diese Einstellung deaktiviert.

Für die Beraterin oder dich ist dieser Modus sehr nützlich, wenn ihr vergangene, lückenhaft beobachtete Zyklen vervollständigen wollt. Er kann je nach Zyklus aktiviert oder deaktiviert werden. Wie geht das genauer?

Du stellst ihn im bruchstückhaft beobachteten Zyklus ein und vervollständigst den HP, falls der auch fehlt, durch zwei signifikante Zeichen (der vier Möglichkeiten) und schon bildet sich ein vollständiger Zyklus. Der ist zwar völlig fiktiv, aber in der Vergangenheit kann dir nichts mehr passieren. Es ist wichtig zu wissen, dass du auf *sympto* mit der Zeit gehst und die ST-Löcher irgendwie ausfüllen musst. Die

Schwangerschaft und die Stillzeit bilden beide völlig normale Zyklen, die dir lange Pausen gönnen.

Diese extrem langen Zyklen werden beim Zykluslängenvergleich nicht berücksichtigt, erscheinen deshalb nicht oben rechts auf dem Zyklusblatt in den Eckwerten: kürzester Zyklus und größtes Zyklusintervall. Setzt du hingegen aus irgend einem anderen Grunde einmal länger aus, so drucke deine alten Zyklen aus und lösche alle Eintragungen auf deinem Konto, damit die Wiederaufnahme deiner Zyklusbeobachtung nicht am Zyklustag 2443 oder ähnlich einsetzt. Oder du setzt den „ewig“ langen Zyklus in den Prämenopause-Modus, damit er nicht mehr in die Berechnung kommt.

Offensichtlich anovulatorische Zyklusabschnitte dürfen nicht im Nachhinein zu ganzen Zyklen umgebaut werden. Damit würdest du deine gynäkologische Vergangenheit völlig entstellen. Im Nachhinein musst du von Hand die anovulatorischen Zyklusphasen irgendwo festhalten und von daher deine übliche Zyklusvariation berechnen. Die Funktion des manuellen Herausnehmens von anovulatorischen Zyklustagen, existiert noch nicht auf *sympto*... Auch könnte das nur von einer Fachkraft zuverlässig ausgeführt werden. Entscheidend für dich ist jedoch zu wissen, wie viele anovulatorische Phasen du pro Jahr hast.

MuMu-Beobachtung : voreingestellt auf Nein

Diese Einstellung kann sogar innerhalb eines Zyklusabschnittes an- bzw. abgestellt werden. Auf die Verwendung der MuMu-Beobachtung und deren Tücken wurde oben (Abschnitt Zeile 4 und „Stillen“) zwei Mal ausführlich eingegangen.

Datenübertragung, Sponsoring, Angebote...



... Kosten, Telefonverlust, neue Nummer oder E-Mail, Community Management und vieles andere mehr findest du direkt auf der Homepage, ebenso, was erforderlich ist, wenn du selber *sympto*-Beraterin werden willst, um auf dem Back-End deine Kundinnen zu betreuen und ein kleineres Einkommen zu erwirtschaften. Diese Angaben werden hier nicht wiedergegeben, da sie stets im Fluss sind. Voraussetzung für die sechstägige Grundausbildung ist grundsätzlich eine vorangehende sechsmonatige Betreuung durch eine Beraterin.

Debug-Modus

*Das ist eine Insider-Einstellung, auf der Tag für Tag rekonstruiert wird, wie *sympto* im fraglichen Zyklus auswertet. Dieser kann nur durch die *sympto*-Aufsicht betätigt werden und dient hauptsächlich wissenschaftlichen Zwecken oder bei Ausbildungen.*


Zum Abschluss


I have a dream: Symptos

sympto-Kundinnen erhalten jeden Tag einen Symptos. Das ist Alternativgeld.


Auf  wird es nie einen Börsenkrach geben!

Denn dein Eisprung und der Wert, den er entstehen lässt, gehören dir. So geht das: Durch jeden Eisprung schafft dein Zyklus neues Leben. Die Eizellen lassen sich vergleichen mit dem Gold, das in Sand und Stein verborgen liegt. Mit deinen Zyklusbeobachtungen auf sympto.org entdeckst du Goldkörnchen, indem du die fruchtbaren und unfruchtbaren Zyklustage bestimmst. Ein solches Goldkörnchen hat den Wert eines.

1  (=100 Symptolinos) und entspricht einem Euro. Dieser Wechselkurs wird durch die SymptoTherm Stiftung festgesetzt.

Auf dieser Website kannst du mit deinen Symptos Produkte (Waren und Dienstleistungen) kaufen; du kannst hier ebenso deine Produkte und Dienstleistungen anbieten. Du kannst auch ein Symptos-Angebot mit der Lokalwährung verknüpfen: z. B. bietest du Unterkunft zu 15  pro Person und Nacht an, verlangst aber zusätzlich x Euros für z.B. Unkosten, Essen, Reinigen oder für den Kurs, den du gibst.

Symptosgeld kann nirgends in bar abgehoben werden. Es existiert nur auf deinem Konto und dem der anderen sympto.ch-Anwenderinnen. Aber dank Internet ist diese Währung überall auf der Welt verfügbar. Du kannst mit den Frauen auf Symptos rund um die Welt Geschäfte tätigen und kulturell wirksam werden. Alle besitzen aufgrund ihrer Zyklusbeobachtungen dieselben Symptos wie du.

Nochmals: Woraus ziehen die Symptos ihren Geldwert? Deine beiden Eierstöcke sind perlmutterfarbene Schatzkästchen, die nach deiner Geburt 200'000 bis 300'000 kostbare Perlen, die Eizellen, enthalten. Diese Lebenskeime werden in deinem Leben nicht mehr erneuert; sie werden mit dem Älterwerden sogar weniger. Doch um die fruchtbare Zeit deines Lebens mit Eisprüngen abzudecken, hast du mehr als genug Eizellen, vor allem dann, wenn du deiner Gesundheit Sorge trägst. Dein Zyklus braucht nicht mehr als 400 bis 500 Eisprünge hervorzubringen. Im Vergleich zum Mann, der täglich Millionen von Spermazellen produziert, bleibt der Eisprung ein außergewöhnlich seltenes und (auch vom Mann) schützenswertes Ereignis. Dieser Reichtum bildet sich im Fruchtbarkeitsfenster auf deinen Zyklusblättern ab, die du dank deiner Zyklusbeobachtungen schaffst. Deshalb siehst Du rechts auf dem Zyklusblatt ein großes  auf dem Hintergrund. Es soll dich daran erinnern, dass dein ausgedrucktes Zyklusblatt eigentlich ein regelrechter Geldschein ist, mit dem du etwas kaufen könntest. Wie man aus den Zyklusblättern Bargeld machen könnte, ist Zukunftsmusik. Ideen dazu sind willkommen.

1. Wozu eine neue Geldwährung schaffen?

Oft hört man, die ST (symptothermale Methode) oder NFP sei „zu kompliziert“ und zudem „nicht sicher genug“, also von vorgestern. Alle die Leute, die diesen Unsinn verbreiten – wir brauchen sie hier gar nicht zu nennen, du triffst sie leider noch überall –, müssten eigentlich fordern, dass sämtlichen Frauen sofort der Führerschein entzogen wird. Autofahren ist viel komplizierter und gefährlicher, zudem entscheidend teurer als der Gebrauch von sympto.org. Gegen diese absurden Vorurteile hat die SymptoTherm Stiftung u.a. mit der Symptos-Währung Maßnahmen

ergriffen. Als gemeinnütziges Unternehmen ist sie bestrebt, den Einstieg und den Umgang mit der ST durch verschiedene Maßnahmen attraktiver zu gestalten: Entwicklung von *sympto.org*, Veröffentlichungen über „eine etwas andere Sexualität“ (siehe Shop), durch sozialpolitische Aktionen (siehe Blog) usw. Die Symptos-Währung bezeugt, dass es sich für eine Frau mehr als lohnt, ihren Zyklus zu beobachten und dass diese Beobachtung dein Wohlbefinden, deine sexuelle Gesundheit und deine (zukünftige) Mann-Frau-Beziehung fördert.

2. Wer bestimmt eigentlich den Wert einer anerkannten Währung wie Dollar, Euro usw.?

In der Vergangenheit war jede Währung in einem festen Gegenstandswert, z.B. dem Gold oder Silber, verankert (1 Dollar hatte den Wert von x Gramm Feingold). Doch seit den Bretonwoods-Vereinbarungen 1971 (USA) wurde der Goldstandard fallen gelassen. Jede Währung erhält ihren Wert damit durch den Wechselkurs mit den Leitwährungen wie dem Dollar und seit 1992, dem Euro. Wenn also der Euro im Vergleich zum Schweizer Franken an Wert steigt, nimmt der Wert des Schweizer Frankens ab, und umgekehrt. So einfach ist das. Eine Landeswährung ist also für sich allein gesehen nichts wert. Ihr Wert stammt von dem Vertrauen, den die anderen Länder ihr verleihen! (Deshalb verkauft die Schweizerische Nationalbank ihre Goldreserven, die ihren Zweck verloren haben, und kauft damit ausländisches Geld, sogenannte Devisen.) Alle Währungen der Welt sind untrennbar ineinander verstrickt. Diese Abhängigkeit zwingt alle Länder zu einer großen Solidarität untereinander, ob sie das wollen oder nicht: eine Hyperinflation in einem Land kann auch andere Landeswährungen in den Sturz mitreißen. Wir sahen das 2012 am Beispiel des kriselnden Griechenlands.

Solange eine Landeswährung weltweit nicht zu viel Gewicht hat, kann die Finanzkrise eingedämmt werden: Die Zentralbanken können das überschüssige Bargeld abheben (oder das fehlende einschießen) und die Leitzinssätze abändern. Aber stell dir einmal vor, dass der Wert des amerikanischen Dollars durch einen unkontrollierbar gewordenen Börsenkrach (wie 2008) plötzlich einstürzt. Eine solche Katastrophe würde sämtliche Währungen mitreißen. Gewiss, niemand, auch nicht die Milliarden-Dollar-schweren fundamentalistischen Mohammedaner, wünscht sich einen Dollarzusammenbruch oder einen Börsenkrach. Doch der könnte eines Tages eintreten.

Eine derartige Wirtschaftskrise könnte Symptos aber nichts anhaben. Du kannst mit deinen Symptos nach wie vor Mangos von einer Afrikanerin kaufen. Das Lebensnotwendige könnt ihr durch das Anwendernetz auf Symptos austauschen. Letztlich seid ihr es, die *sympto.ch*-Anwenderinnen, die den Symptoswert bestimmen. Die Stiftung schlägt euch lediglich eine sinnvolle Währung vor und gibt euch das Mittel, diese Website, in die Hand, um eure Symptos auszugeben oder zu vermehren. Solange alles mit Maß geschieht, könnt ihr sogar bei der Stiftung beantragen, den Wert eines Symptos heraufzusetzen, z.B. auf 10 Euros. Wenn euer Wunsch einem allgemeinen Willen entspricht, wird sich die Stiftung darauf einlassen. Das hängt letztlich wirklich davon ab, was ihr bereit seid, für einen Symptos auszugeben. Es nützt nichts, wenn wir 1 Symptos auf 10 Euros festlegen und ihr danach den Symptoswert durch minderwertige Angebote entwertet. Dann seid ihr die Ursache der Inflation!

3. Weshalb dient der Symptos-Markplatz zuerst den Frauen?

Mit Symptos wird die Solidarität unter den Frauen ausgedrückt für alles, was sie unternehmen. Dazu kommt folgende Überlegung: in patriarchalen Gesellschaften, wo die Frau finanziell ganz vom Mann abhängig ist, gibt Symptos den Frauen die Gelegenheit, selbständig Geschäfte abzuschließen, ohne dass die Männer vermuten könnten, dass dabei Kontakte zu anderen Männern, die ihrer Kontrolle entgehen, entstehen.

In Gesellschaften, die auf Geschlechtergleichstellung ausgerichtet sind, wäre es besser, die Männer auch zuzulassen. Eine solche Teilnahme würde sie dazu bringen, sich mit dem Frauenzyklus auseinander zu setzen und Stellung zu beziehen.

Um völlige Vertraulichkeit unter den Frauen zu gewährleisten und um sie auch zu ermuntern, sich über ihre Zyklusaufzeichnungen auszutauschen, richtet sich Symptos vorerst ausschließlich an Frauen, die Kundinnen von sympto.org sind.

4. Weshalb werfen die Symptos keine Zinsen ab?

Symptos ist keine Kapitalanlagengewährung, eine Währung, die mit anderen Währungen auf dem Weltmarkt in Wettbewerb tritt und die dazu dient, Kapital zu häufen; Symptos ist ausschließlich eine nicht spekulative Komplementärwährung, deren einziges Ziel es ist, die Solidarität unter den Menschen zu fördern und dadurch einen Warenfluss anzuregen und zu beschleunigen ganz im Geiste des Buches *The Future of Money: Creating New Wealth, Work and a Wiser World*, von Bernard Lietaer, Verlag Century, London 2001. Deshalb können die Symptos keine Zinsen abwerfen. Im Gegenteil ist es so, dass die Stiftung sogar einen Negativzins auf gehortete Symptos erheben kann, um den Austausch anzuregen.

5. Welcher Unterschied besteht zwischen Symptos und anderen Komplementärwährungen?

Im Gegensatz zum SEL (Système d'Echange Local, Frankreich), zum WIR-Geld (Schweiz) oder zum Time Money (USA), beschränkt sich der Symptos-Markt nicht auf ein besonderes Land und im Gegensatz zum JEU (Jardin des échanges universels, Frankreich), benötigt der Symptos-Verkehr keine individuellen Kontobücher. Denn diese Arbeit wird durch die Symptos-Bank automatisch erledigt.



Ein leeres Zyklusblatt

Das kannst du auch auf sympto.org als pdf direkt ausdrucken.

The image shows a digital cycle chart interface. At the top left, there is a search bar and a 'früheste im Zyklus' button. The main area is a grid with 40 columns representing days. The left sidebar contains various icons for tracking symptoms: a person icon, a calendar icon, a temperature icon, a pain icon, a mood icon, a heart icon, and a pencil icon. The bottom of the grid has a temperature scale in °C and °F, and a legend for the icons.

Literatur



Die Autoren:

Dr. R. Harri WETTSTEIN, MBA, MA, Philosoph, Sekretär der SymptoTherm-Stiftung, Lully, Schweiz
www.symptotherm.ch, sympto.org, harri-wettstein.de
info@symptotherm.ch
Tel.: +41 21 802 44 18

Christine BOURGEOIS, INER-Symptothermalberaterin (Prof. Rötzer),
Präsidentin der SymptoTherm-Stiftung
christine@symptotherm.ch
Tel./Fax: +41 21 802 37 35

Die zurzeit wichtigsten ST-Handbücher in Deutsch

- *Natürliche Empfängnisregelung; die Symptothermal Methode – Der partnerschaftliche Weg*, Josef Rötzer, Herder, 2013 (44. Aufl.)
- *Natürlich und sicher, Natürliche Familienplanung*, Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung, Trias, 2011
- *Den Geheimcode des Körpers kennen: Grundlagen der Sexualökologie, für junge Frauen und Männer*, Harri Wettstein, Frieling, 2012
- *Was ist los in meinem Körper? Elisabeth Raith-Paula, Pattloch Verlag, 2012*

Lizenz und Vertriebsbedingungen für diesen Leitfaden

Gemäß der Stiftungssatzung, die vorsieht, das symptothermale Wissen möglichst flächendeckend zu verbreiten, steht dieses Werk unter der Lizenz Creative Commons [CC-BY-NC-ND](#) mit dem Patronat der SymptoTherm-Stiftung, CH-1132 Lully, 2013.

Dieser Text darf also jederzeit frei kopiert und unter derselben Lizenz („identische Reproduktion“) verteilt werden. Dazu muss aber das Patronat der Stiftung vorschriftsgemäß aufgeführt werden: copyright [CC-BY-NC-ND](#) Fondation SymptoTherm mit folgenden Einschränkungen:


- Kein gewerblicher Gebrauch
- Keine Textveränderungen



CH- 1132 Lully, Schweiz,
Tel./Fax: +41 21 802 44 18,
info@symptotherm.ch,
www.symptotherm.ch und www.sympto.ch

In seinem berühmten Krimi, *Der Da-Vinci-Code*, behauptet Dan Brown, er habe ein umwälzendes Geheimnis entdeckt, das der Frau in unserer immer noch sexistischen Gesellschaft endlich einen gebührenden Platz einräumen wird. Doch sucht man diesen Code umsonst im Roman... Es gibt jedoch ein geheimes Wissen, mit dem ein höheres Bewusstsein des Menschen erschlossen wird: **es handelt sich um den Code des Frauenzyklus**. Dargebracht und verbessert durch **sympto** wird dieses noch höchst vertrauliche Grundwissen in naher Zukunft die Emanzipation der Frauen und Paare neu gestalten. Die Revolution von morgen, der Friede zwischen den Geschlechtern, der demographische Ausgleich werden durch jene Frauen bewerkstelligt, die sich nicht durch künstliche Hormone langsam aber sicher ruinieren lassen, sondern zu ihrer eigentlichen Selbständigkeit und Weiblichkeit durch die Symptothermale Methode finden und dadurch für ihre Paarbeziehung eine neue Grundlage erarbeiten.

*Eva reicht Adam einen geöffneten Granatapfel,
Symbol der Fruchtbarkeit*



***In Ihren Händen halten Sie den wahrhaftigen
Geheimcode für Frauen und Männer!***

Die SymptoTherm-Stiftung hat zum Auftrag, die Eigenverantwortung im Gesundheitsbereich zu fördern. Dazu gehören insbesondere die bessere Kenntnis des weiblichen Zyklus, eine verantwortungsbewusste Sexualaufklärung sowie die didaktischen Verbesserungen zum Erlernen und Anwenden der symptothermalen Empfängnisregelung. Die SymptoTherm-Stiftung steht unter Eidgenössischer Aufsicht in Bern.

ISBN 2-9700447-6-5 - EAN 9782970044765