

überörtliche Gemeinschaftspraxis  
**Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe**

**Dr. med. Andreas Sonnwald**

Rechener Str. 2a - 44787 Bochum Tel. (0234) 12232  
Fax (0234) 9138986 - Dr.Sonnwald.Bochum@gmx.de

**Dr. med. Alexia Kauder**

Werner Hellweg 477 - 44894 Bochum Tel. (0234) 231223  
Fax (0234) 9232093 - Praxis.Kauder@t-online.de

**www.Praxis-Kauder-Sonnwald.de**

Methoden zur Zyklusbeobachtung (nicht nur) bei Kinderwunsch: Stand 30.09.2023

### **Zykluskalender**

einfachste Methode. Es werden die Tage der Monatsblutung eingetragen. Klassisch auf Papier oder elektronisch verfügbar.

Bei Smartphone APPs stellt sich ggf. die Frage des Datenschutzes.

Vorsicht ist geboten bei Vorhersage der fruchtbaren Tage, dies lässt sich nur durch die Zykluslänge nur grob vorhersagen ist also nur eingeschränkt/nicht zu Verhütungszwecken geeignet!

Eine elektronische Option ist die Verwendung der von uns für Sie zur Verfügung gestellten APP „**Meine Gynpraxis**“ Näheres finden Sie unter [www.Praxis-Sonnwald.de](http://www.Praxis-Sonnwald.de) im Menü unter Praxis APP.

### **Sensiplan Methode (eine Methode der natürliche Familienplanung):**

Messung der Körpertemperatur und Beobachtung der Veränderungen des Scheidenausflusses im Laufe des Monatszyklus wissenschaftlich gut untersucht zur Verhütung geeignet – erfordert Einarbeitung.

Bei Kinderwunsch ist auch alleine die Beobachtung des Ausflusses(der vor allem durch den vom Gebärmutterhals produzierten Schleim auch Zervixschleim genannt entsteht) eine sehr effektive, leicht durchführbare und günstige Methode um den Zeitpunkt der größten Schwangerschaftschance im Laufe des Monatszyklus zu bestimmen.

Zur Verhütung mit dieser Methode muss die Messung der Körpertemperatur mit herangezogen werden.

Untersuchung des Zervixschleims

Empfinden – Gefühl am Scheideneingang entweder trocken/kein besonderes Empfinden oder feucht/nass

Fühlen – Beim Abwischen nach dem Toilettengang darauf achten, wie leicht die Finger/ das Toilettenpapier über den Scheideneingang gleiten. Wird bei mehr Schleimbildung schlüpfrig, rutschig, glitschig „wie Öl auf der Haut oder Seife zwischen den Fingern“

Sehen – Haftet Schleim am Toilettenpapier oder an den Fingern? Farbe, Durchsichtigkeitsgrad  
Dehnbarkeit/Spinnbarkeit (der Schleim zieht zwischen den Fingern Fäden)

Veränderung des Zervixschleims im Laufe des Zyklus:

1. nach der Menstruation ist das Empfinden am Scheideneingang meist „nicht vorhanden“ oder trocken
2. dann wechselt das Empfinden zu feucht, es wird zum ersten mal Schleim sichtbar der zunächst dick, weisslich oder gelblich, klebrig, klumpig, trüb ist.
3. kurz vor dem Eisprung nimmt die Menge und Qualität des Schleims zu er wird glasig, zieht Fäden, ist spinnbar, sieht aus wie rohes Eiweiss, der Scheideneingang fühlt sich an „wie mit Schmierseife behandelt“ wie eingeölt, rutschig, glitschig – **das ist der Zeitpunkt zu dem die Schwangerschaftschance am größten ist!**
4. nach dem Eisprung verändert sich der Schleim ziemlich plötzlich wieder ( s.o. unter 2.) und die Menge nimmt stark ab jetzt ist eine Schwangerschaft eher nicht mehr zu erwarten.

Näheres unter: <http://www.nfp-online.de> [www.sektion-natuerliche-fertilitaet.de](http://www.sektion-natuerliche-fertilitaet.de)

oder im Buch: „Natürlich und sicher – Das Praxisbuch“ erschienen im Trias Verlag (ISBN: 978-3-8304-3558-7), hier wird eine ausführliche Einführung in die Methode gegeben.

### **Ovulationsteste (Urinteststreifen):**

Zeigen den Anstieg des Hormons LH im Urin an dass kurz vor dem Eisprung im Urin nachweisbar wird. Nicht immer zuverlässige Anzeige der fruchtbaren Tage.

Studien zeigen, dass durch die Nutzung von Ovulationstesten die Chance einer Schwangerschaft im

Spontanzyklus auf 20-28% steigt gegenüber 18% ohne Zyklusüberwachung. Dies gilt für Frauen unter 40 Jahren, die seit weniger als 12 Monaten versuchen schwanger zu werden.

### **Zykluscomputer:**

basieren in der Regel auf Temperatur Messung und oder einem Ovulationstest.

z.T. auch zur Verhütung zugelassen aber recht unsicher Pearlindex bis ca. 5

### **Weitere elektronische Zyklustracker die die fruchtbaren Tage im Zyklus einer Frau vorhersagen sollen:**

Vorteile:

Einfache Anwendung, automatische Auswertung mittels Smartphone APP

Nachteile:

Es gibt meist zur Wirksamkeit dieser Methoden z.T. keine oder nur wenig unabhängigen Studien.

Datenschutz: Es ist nicht immer klar ob/welche der gemessenen Daten weitergegeben werden

Die Anschaffungskosten sind relativ hoch.

### **Trackle: [www.trackle.de](http://www.trackle.de)**

Misst Temperatur vaginal mit APP Auswertung, basiert auf der symptothermalen Methode, **hat eine Zulassung als Verhütungsmittel!**

### **Ava Zyklustracker: [www.avawomen.com](http://www.avawomen.com)**

Armband ähnlich einem Fitnesstracker

Voraussetzung: Zyklus ist regelmäßig zwischen 24 und 35 Tagen lang

bei Frauen mit unregelmäßigem Zyklus nicht getestet, könnte aber trotzdem eingesetzt werden um den Zyklus besser zu verstehen.

Nicht zur Verhütung geeignet.

Laut Hersteller: Sensitivität: 77 %; Spezifität: 92 %

Durchschnittliche Anzahl der im fruchtbaren Fenster erkannten Tage: 5,3

### **Breath ILO: [www.breatheilo.com](http://www.breatheilo.com)**

Misst Veränderungen im CO<sub>2</sub> Gehalt der Atemluft der sich zwischen 1. und 2. Zyklushälfte ändert

nicht zur Verhütung

zur Vorhersage der fruchtbaren Tage/zum Zyklustracking

### **Ovularing: [www.ovularing.com](http://www.ovularing.com)**

Vaginalring zum Zyklustracking

zur Bestimmung des Zeitpunktes des Eisprungs/der fruchtbaren Tage

auch bei langen/unregelmäßigen Zyklen einsetzbar, zur natürlichen Familienplanung also auch zur Verhütung einsetzbar