



cyclotest®

Der natürliche Weg

Mit Sicherheit
hormonfrei verhüten



Natürlich
zum Wunschkind



**Ratgeber zur
Zykluskontrolle**

www.cyclotest.de

UEBE
Germany

Inhalt

Mit Sicherheit hormonfrei verhüten	3
1. Ich möchte (jetzt noch) kein Kind und suche nach einer für mich persönlich geeigneten Verhütungsmethode	3
2. Der Zyklus der Frau ist ein komplexes Geschehen, in dem viele biologische Vorgänge zusammenwirken	3
3. Kann ich die natürliche Methode anwenden und gleichzeitig die Pille nehmen?	4
4. Verhütungsmethoden im Überblick	4
4.1. Die natürliche Methode	5
4.2. Die Hormonnachweis-Methode	5
4.3 Die Temperaturmethode	5
4.4. Die Schleimstrukturmethode	6
4.5. Die symptothermale Methode	6

Chlamydien - Die heimliche Infektion	7
---	----------

Natürlich zum Wunschkind	8
1. Kinder kriegen? Kein Problem!	8
2. Zum Wunschkind gehören zwei	8
3. Wenn es trotzdem nicht klappt	9
4. Zyklusverläufe wollen gelesen werden	10

Gut versorgt mit Mikronährstoffen	11
--	-----------

Produkte im Überblick	12
------------------------------------	-----------

Mit Sicherheit hormonfrei verhüten



1. Ich möchte (jetzt noch) kein Kind und suche nach einer für mich persönlich geeigneten Verhütungsmethode

Ein bisschen schwanger gibt es nicht. Wenn Sie bei der Empfängnisverhütung kein unnötiges Risiko eingehen wollen, ist es wichtig, die verschiedenen Verhütungsmöglichkeiten zu kennen, um das Für und Wider besser abschätzen zu können. So viele Methoden es gibt, keine ist gleichermaßen geeignet für alle.

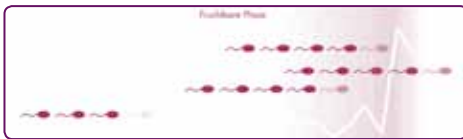
Es kommt viel auf die persönliche Einstellung zum eigenen Körper und die Beziehung zum Partner an, ob Sie sich für die eine oder andere Art der Verhütung entscheiden. Und es ist gar nicht ungewöhnlich, wenn Sie die Methode wiederholt wechseln, weil sich Ihre Anforderungen geändert haben.

2. Der Zyklus der Frau ist ein komplexes Geschehen, in dem viele biologische Vorgänge zusammenwirken.

Alle Verhütungsmethoden sind auf die biologischen Vorgänge im Zyklus einer Frau abgestimmt. Dabei handelt es sich um die periodische Wiederkehr bestimmter hormonell gesteuerter Körpervorgänge zwischen zwei Menstruationen, die im Abstand von 25 bis 32 Tagen eintreten. Längere Zyklen liegen durchaus im Bereich des Normalen.

Die Empfängnisbereitschaft einer Frau ist während eines Zyklus auf 12 bis höchstens 17 Stunden nach dem so genannten Eisprung beschränkt, während die Eizelle sich auf dem Weg vom Eierstock zur Gebärmutter befindet.

Trifft sie während dieser Wanderschaft auf männliche Spermazellen, kann eine Verschmelzung von Ei und Spermazelle stattfinden. Die befruchtete Eizelle nistet sich dann in der Gebärmutter ein und entwickelt sich zum Kind. Hat keine Befruchtung stattgefunden, wird die Eizelle mit der oberen Schleimhautschicht der Gebärmutter ausgeschieden. Die Monatsblutung [Menstruation] tritt ein.



Im Unterschied zur weiblichen Eizelle sind männliche Spermazellen im Körper einer Frau länger befruchtungsfähig – normalerweise 2-4 Tage, in seltenen Ausnahmefällen auch länger. So ist eine Befruchtung auch dann möglich, wenn Sie mehrere Tage vor dem Eisprung zum letzten mal ungeschützten Geschlechtsverkehr hatten. Das Risiko ist vergleichsweise gering. Für Spermazellen, die länger als 5 Tage im Körper einer Frau sind, ist die Wahrscheinlichkeit einer Befruchtung extrem gering.

3. Kann ich die natürliche Methode anwenden und gleichzeitig die Pille nehmen?

Für alle natürlichen Methoden gilt: Sie sind selbst kein Verhütungsmittel, sondern helfen Ihnen bei der Entscheidung, wann Sie sexuell enthalten sein oder ein Verhütungsmittel anwenden sollten.

Ein Methoden-Mix, z.B. die Zyklusbeobachtung mit Hilfe der symptothermalen Methode und die Verhütung während der fruchtbaren Phase ist angezeigt, solange das Verhütungsmittel Ihrer Wahl nicht gerade die Pille ist. Solange Sie jedoch die Pille nehmen, die den Hormonhaushalt unnatürlich verändert, kommt eine natürliche Methode nicht in Frage. Denn diese Methode basiert ja gerade auf der Beobachtung der natürlichen hormongesteuerten Körpervorgänge.

4. Verhütungsmethoden im Überblick

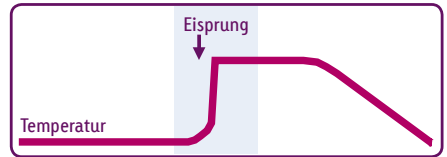
Art	Methode	Sicherheit	Eingriff in Körpervorgänge	Nebenwirkungen	Pearl-Index
Chirurgisch	Sterilisation	●●●●●	●●●●●	●	< 0,01
Hormonell	Pille	●●●	●●●	●●●	0,2-0,5
	Minipille	●●	●●●	●●●	3
	Dreimonatsspritze	●●●	●●●	●●●	0,5
	Hormonspirale	●●●	●●●	●●●	0,16
	Hormonstäbchen	●●●	●●●	●●●	0,08
	Nuvaring	●●●	●●●	●●●	0,7
Chemisch	Schaumzäpfchen	●	●	●	20
	Cremes, Gels	●	●	●	20
	Spirale	●●	●●	●●	2-3
Mechanisch	Kondom	●●	●	●	3
	Frauenkondom (Femidom)	●●	●	●	5-25
	Diaphragma	●●	●	●	3-4
	Portiokappe	●●	●	●	6
Natürlich	Kalender-Methode	●	-	-	20
	Billings-Methode	●	-	-	20
	Hormonnachweis-Meth.	●●	-	-	6
	Temperatur-Methode	●●	-	-	1-3
	Symptothermal-Methde	●●●	-	-	0,8-2,6

●●●●● Sehr hoch	●●● Hoch	●● Akzeptabel	● Gering	- keine
-----------------	----------	---------------	----------	---------

4.1 Die natürliche Methode

Empfängnisregelung ohne Chemie und ohne Hormonbeeinflussung, die Ihnen jederzeit die Entscheidungsfreiheit lässt, ob Sie und wie Sie verhüten wollen. Diese Möglichkeit bietet die natürliche Methode, die inzwischen von immer mehr Frauen bevorzugt wird. Die Methode basiert auf der Beobachtung von Körpervorgängen, z.B. der Körpertemperatur, die während eines Zyklus gewisse Schwankungen aufweist. So lässt sich eine Temperaturkurve ermitteln und ein Zusammenhang mit den drei Phasen eines Zyklus herstellen:

- die unfruchtbare Phase nach der Menstruation
- die fruchtbare Phase
- die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung



Entscheidend für das Verständnis und die Anwendung der Natürlichen Methode ist, dass die Beobachtung selbst noch keine Empfängnisverhütung ist. Aber die aus der Beobachtung abgeleitete Eingrenzung der fruchtbaren Phase gibt Ihnen die Freiheit sich zu entscheiden:

- für sexuelle Enthaltsamkeit
- für die Wahl eines Verhütungsmittels (z.B. Kondom)
- für eine gezielte Schwangerschaft (Wunschkind)

4.2 Die Hormonnachweis-Methode

Bei dieser Methode wird der Anstieg der Hormonkonzentration im Urin nachgewiesen, die als Indikator für den bevorstehenden Eisprung gilt. Dafür werden Teststäbchen mit dem Morgenurin befeuchtet und in einem Lesegerät ausgewertet. Je Zyklus werden durchschnittlich 8 Teststäbchen verbraucht.

Erfordert Disziplin, nicht geeignet für Frauen mit extrem kurzen bzw. langen Zyklen, Folgekosten (Teststäbchen)

4.3 Die Temperaturmethode

Wenn Sie sich für die Temperaturmethode entscheiden, sollten Sie sich auf folgende Vorbedingungen einstellen:

- tägliche Messung der Aufwachtemperatur
- regelmäßige Messung über möglichst viele Zyklen hinweg

Die Registrierung und Auswertung der Messergebnisse ermöglichen eine Eingrenzung der fruchtbaren Phase. Zu Beginn eines Zyklus ist die Aufwachtemperatur etwas niedriger als nach dem Eisprung. Die Unterschiede zwischen dem niedrigsten und dem höchsten Wert betragen nur einige Zehntelgrade. Eine sorgfältige Messung mit hochempfindlichen Instrumenten ist die Voraussetzung für eine zuverlässige Beurteilung der Temperaturkurve.

Erfordert Disziplin, muss über längere Zeiträume angewendet werden, ungeeignet für Frauen mit unregelmäßigen Zyklen (Schichtarbeit, Pubertät, Krankheit)

4.4 Die Schleimstrukturmethode

Auch bei der Beobachtung der Schleimstruktur geht es um die Eingrenzung der fruchtbaren Phase im Zyklus einer Frau. Vor dem Eisprung ist der Schleim trüb und zäh. Er wird dann zunehmend klarer und flüssiger und weist damit auf den Eisprung hin.

Relativ lange Lernphase möglichst unter fachlicher Anleitung. Störfaktoren (Infektion, Entzündung) erschweren die zuverlässige Beobachtung. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stuft die alleinige Anwendung dieser Methode als unsicher und weniger empfehlenswert ein.

4.5 Die symptothermale Methode

Eine Kombination der Temperatur- und Schleimbeobachtung erhöht die Zuverlässigkeit der Ergebnisse. Werden beide Beobachtungen im sog. „Double-Check“-Verfahren gemeinsam ausgewertet, lässt sich die fruchtbare Phase präzise eingrenzen.

Zur Sicherheit dieser Methode schreibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Findet der ungeschützte Geschlechtsverkehr wirklich nur an den als absolut sicher ermittelten Tagen statt, ist diese Methode theoretisch eine der sichersten überhaupt. Sie erreicht einen Schutz von fast 100 Prozent.

Erfordert Disziplin, ungeeignet für Frauen mit unregelmäßigen Zyklen (z.B. Krankheit, Schichtdienst, Pubertät)

Vorteile: hohe Sicherheit, kostengünstig, Einklang mit dem eigenen Körper, Entscheidungsfreiheit (Enthaltbarkeit, Verkehr mit/ohne Schutz)

Bei der Anwendung der natürlichen Methode stehen Ihnen für die Temperaturmessung herkömmliche Thermometer und solche mit einem integrierten Microchip zur Verfügung. Die herkömmlichen Thermometern müssen Sie die gemessenen Auwachtemperaturen in sog. Kurvenblätter selbst eintragen.

Die Temperaturcomputer sind bequemer zu handhaben und zuverlässiger in der Auswertung. cyclotest® bietet Ihnen sowohl Spezialthermometer – z.B. cyclotest® lady (siehe Seite 15) – zur Messung der Basaltemperatur als auch Temperaturcomputer – z.B. cyclotest® 2 plus (siehe Seite 12).



Chlamydien - Die heimliche Infektion



Was sind Chlamydien?

Chlamydia trachomatis ist die weltweit meist verbreitete Geschlechtskrankheit. Etwa 2,5-10 % der 14 bis 24jährigen Frauen sind bereits infiziert. Allein für Deutschland wird die Zahl der Neuinfektionen auf 1.000.000 pro Jahr geschätzt. Obwohl die Krankheit verheerende Auswirkungen haben kann, ist sie leider kaum bekannt. Durch ein frühzeitiges Erkennen der Infektion kann die Krankheit vollständig geheilt werden.

Welche Symptome haben Chlamydien?

- Schmerzen beim Wasserlassen
- Unterleibsschmerzen
- Schmerzen und/oder Blutung bei oder nach dem Geschlechtsverkehr
- Besonders kritisch ist, dass bei 75 % der Frauen keinerlei Symptome auftreten.
- Ungewöhnlicher Scheidenausfluss
- Zwischenblutungen
- Ähnliche Symptome wie bei Gonorrhoe [Tripper]

Wie infiziert man sich?

Chlamydien werden durch Geschlechtsverkehr übertragen. Besonders gefährdet sind Frauen mit wechselnden Sexualpartnern. Starkes Rauchen, Mangelernährung und Hormonstörungen durch Essprobleme erhöhen das Risiko sich mit den Bakterien zu infizieren. Infektionen ohne Sexualkontakt [z.B. im Schwimmbad] sind selten, aber nicht auszuschließen.

Was können die Folgen einer Chlamydienerkrankung sein?

- Im schlimmsten Fall - Unfruchtbarkeit
- Eileiter- oder Bauchhöhlen-Schwangerschaft
- Verkleben der Eileiter, wodurch eine natürliche Schwangerschaft nicht mehr möglich ist
- Erhöhtes Risiko, sich mit dem HIV-Virus anzustecken
- Die Erreger können auch Augen, Darm und Hals befallen [eitriges Bindehautentzündung, Darmausfluss, Halsschmerzen]

Mögliche Folgen bei Schwangeren:

- Erblinden des Babys
- Gefahr von Früh- oder Fehlgeburten
- Augen- oder Lungenentzündung bei den Neugeborenen

Was muss ich bei einer Infektion tun?

Wenn der cyclotest® Chlamydien Schnelltest (siehe Seite 14) ein positives Ergebnis anzeigt, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen. Dieser entscheidet, wie der Chlamydienbefall behandelt wird.



Für wen ist der cyclotest® Chlamydien Schnelltest?

Besonders wichtig ist der Test vor einer geplanten Schwangerschaft. Rund 50 % der infizierten Mütter geben die Infektion an das Neugeborene weiter. Auch bei ausbleibender Schwangerschaft sollte ein Test durchgeführt werden, da die Chlamydien der Auslöser dafür sein können.

Natürlich zum Wunschkind



1. Kinder kriegen? Kein Problem!

Eine ungewollte Kinderlosigkeit ist in der Vorstellung vieler Paare das größere Problem als ungewollte Schwangerschaft. Dabei handelt es sich jedes Mal um die gleichen natürlichen Vorgänge im Körper einer Frau: das Zusammentreffen von Ei- und Samenzelle, das entweder vermieden oder gezielt herbeigeführt werden soll. Frauen, die bei ihrer Entscheidung souverän bleiben wollen, bevorzugen die Natürliche Familienplanung (NFP), die bei Verhütung wie Kinderwunsch erfolgreich ist, ohne dass chemische oder hormonelle Einflüsse oder gar chirurgische Eingriffe nötig werden.

In der öffentlichen Diskussion nimmt die Schwangerschaftsvermeidung breiten Raum ein, ungewollte Kinderlosigkeit hingegen wird als Problem weniger wahrgenommen. Die Statistik so genannter „unfruchtbarer“ Ehen und Beziehungen vermittelt jedoch eine Ahnung von den oft vergeblichen Bemühungen um das ersehnte Wunschkind.

Bei 15 von 100 Paaren klappt es – aus welchen Gründen auch immer – nicht mit dem Nachwuchs. Viele fügen sich in das vermeintliche Schicksal ihrer biologischen Unzulänglichkeit. Andere – und das sind jährlich rund 100.000 in Deutschland – konsultieren Ärzte, die gegen die Unfruchtbarkeit etwas unternehmen sollen. Dabei sind es vielfach nur die Lebensumstände und bestimmte Alltagsgewohnheiten, welche die Fruchtbarkeit einschränken. Denn auch in unserem aufgeklärten Zeitalter gilt: Zu viele Frauen wissen zu wenig über ihren Körper und die biologischen Voraussetzungen einer Empfängnis.

2. Zum Wunschkind gehören zwei

Die erste Adresse für Fruchtbarkeitsprobleme bleibt der Frauenarzt.

Fachleute auf dem Gebiet der Sterilitätstherapie vertreten in Theorie und Praxis die These, dass Kinderlosigkeit ein Zustand ist, der in den meisten Fällen behoben werden kann. Zumal der Hauptgrund der Kinderlosigkeit oft und schlicht in einem Mangel an Information zu suchen ist, Mangel an Kenntnissen über den eigenen Körper und seine Funktionen.

Der Zyklus der Frau ist ein komplexes Geschehen, in dem viele biologische Vorgänge zusammenwirken. Die wenigsten Paare machen sich klar, dass die Empfängnisbereitschaft einer Frau während eines Zyklus auf höchstens 12–17 Stunden beschränkt ist, während sich die Eizelle auf dem Weg vom Eierstock zur Gebärmutter befindet. Trifft sie während dieser Wanderschaft auf männliche Spermien, kann eine Verschmelzung von Ei und Spermienzelle stattfinden. Die befruchtete Eizelle nistet sich in der Gebärmutter ein und entwickelt sich zum Kind. Hat keine Befruchtung stattgefunden, wird die Eizelle mit der oberen Schleimhautschicht der Gebärmutter ausgeschieden. Die Monatsblutung (Menstruation) tritt ein. Wer also diese lebensspendende Begegnung von Ei und Spermienzelle dem Zufall überlässt, macht die Nachwuchsplanung zum Lotteriespiel.

Für Paare mit Kinderwunsch empfiehlt sich deshalb, insbesondere bei eingeschränkter Fruchtbarkeit, für das intime Zusammensein das richtige Timing zu finden: Und das hängt mit dem Zeitraum des Eisprungs zusammen, der mit Hilfe der Temperaturmethode ermittelt werden kann.

Die Natürliche Familienplanung (NFP) geht von der Beobachtung und Interpretation der Körpersignale im Zyklus einer Frau aus. So wird mit Hilfe der Temperaturmethode ermittelt, wann ein Eisprung stattgefunden hat. Aus dem Vergleich zurückliegender Aufzeichnungen von Zyklusverläufen, die innerhalb eines bestimmten Zeitraums den typischen Temperaturanstieg nach dem Eisprung aufzeigen, lassen sich Prognosen für den zu erwartenden Eisprung im aktuellen Zyklus bzw. in einem späteren Zyklus ableiten.

Als zuverlässige Hilfe bei der Temperaturbeobachtung haben sich Temperaturcomputer erwiesen, welche die Aufwachtemperatur registrieren, speichern und vergleichen. Diese Temperaturcomputer sind inzwischen so weit fortentwickelt, dass sie auch die grafische Darstellung aussagefähiger Fruchtbarkeitsprofile ermöglichen. Diese Fruchtbarkeitsprofile werden von Gynäkologen als wichtiger Diagnosebeitrag zur gezielten Schwangerschaftsberatung geschätzt.

Aus der Kombination der Temperaturmessung und der Beobachtung eines weiteren Symptoms hat sich das sog. „Double-Check-Verfahren“ ergeben, für das der Temperaturcomputer cyclotest® baby [siehe Seite 16] konzipiert wurde. cyclotest® baby ist in der Lage, neben der Hochrechnung des zu erwartenden Eisprungs, diesen Termin noch genauer einzugrenzen, wenn beispielsweise als zusätzliche Information der Tag des LH-Anstiegs eingegeben wird. Damit wird der voraussichtliche Eisprungstermin auf wenige Stunden eingegrenzt. Für den Terminkalender der Liebe ein wichtiges Datum.



3. Wenn es trotzdem nicht klappt

Die häufigste körperliche Ursache für Kinderlosigkeit

bei der Frau

- Störung der Eizellreifung, Ausbleiben des Eisprungs, unzureichende Gelbkörperbildung
- Eileiterbedingte Unfruchtbarkeit infolge von Entzündungen, Infektionen (z.B. Chlamydien), Eileiterschwangerschaft, Verwachsungen und Endometriose (Wachsen von Gebärmutter-schleimhaut außerhalb der Gebärmutter)

beim Mann

- Störung der Spermienreifung, Unterproduktion von gut beweglichen Spermien infolge von Erkrankung (z.B. Chlamydien), Stress und Umweltbelastung
- Störung des Spermientransports infolge von Blockaden im Samenleiter

Schuldzuweisungen sind nicht sehr hilfreich, wenn es mit dem Nachwuchs nicht gleich klappt. In einer europaweit durchgeführten Studie mit 10.000 Frauen wurde ermittelt, dass nur in 2,2% der untersuchten Fälle von ungewollter Kinderlosigkeit tatsächlich eine echte Unfruchtbarkeit

vorlag. Im übrigen verteilen sich die Gründe für Kinderlosigkeit zu je 40 % auf die Frau oder den Mann, in jedem 5. Fall waren beide gleichermaßen beteiligt.

Das richtige Timing bei der Nachwuchsplanung hat nachweislich auch in scheinbar aussichtslosen Fällen zum gewünschten Resultat geführt. Doch sollten die übrigen Begleitumstände, die eine gezielte Schwangerschaft teils günstig teils ungünstig beeinflussen können, ebenfalls berücksichtigt werden.

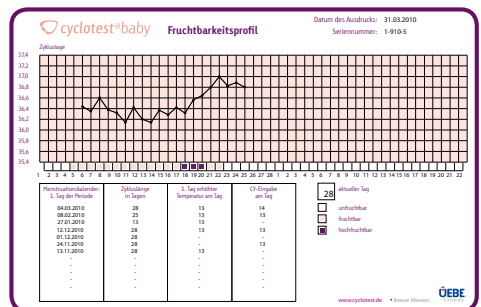
- Die Fruchtbarkeit der Frau nimmt mit zunehmendem Alter ab.
- Falsche Ernährung, Übergewicht, Untergewicht können zu hormonellen Störungen führen, mit der Folge, dass der Eisprung ausbleibt.
- Infektionen im weiblichen Genitalbereich können dazu führen, dass Eileiter und Eierstöcke betroffen sind.
- Übertriebene Erwartungen aus dem sozialen Umfeld können Stress erzeugen und damit oft zu einer unbewussten Ablehnung von Nachwuchs führen.
- Beim Mann können geringe Spermienzahl, missgebildete Spermien, Stress und Erkrankungen im Genitalbereich Ursache für fehlende Zeugungsfähigkeit sein.
- Fruchtbarkeitskiller sind aber nicht nur Stressbelastung, sondern auch Alkohol, Nikotin, Arzneimittelmisbrauch.

Viele dieser Negativaspekte können Paare durch entsprechende Veränderung ihrer Lebensgewohnheiten beeinflussen, andere sollten mit dem Arzt abgeklärt werden.

4. Zyklusverläufe wollen gelesen werden

Seit Jahrzehnten nutzen erfahrene Ärzte Temperaturkurven als wichtiges Instrument zur Diagnose. Insbesondere bei Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch ist ein Vergleich mehrerer Zyklusverläufe oft schon der erste Schritt, dem Zustand vermeintlicher Unfruchtbarkeit abzuhelpfen.

Eine Analyse der Temperaturkurven mit Arzt und Patientin kann eine Problemerkennung erleichtern und ist auch für Laien gut nachvollziehbar. Insgesamt bietet sich dem Mediziner durch die Basaltemperaturkurven ein instrumentelles Informationsspektrum an, das von NFP-erfahrenen Ärzten in der ganzen Welt mit Erfolg genutzt wird.



Gut versorgt mit Mikronährstoffen

Ernährung bei Kinderwunsch

Männer und Frauen, die ein Baby bekommen wollen, sollten sich gesund und ausgewogen ernähren. Ein gut versorgter Körper erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft. Umgekehrt kann eine mangelhafte Ernährung die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

Wenn Sie ein Kind planen, ist eine gesunde Ernährung wichtiger denn je. Mängel im Nährstoffhaushalt werden direkt von der Mutter auf das Kind übertragen und können fatale Auswirkungen auf die Entwicklung des Neugeborenen haben. Diese Mängel bestehen in einem Großteil der Fälle schon vor dem Beginn einer Schwangerschaft – oder verhindern sogar die erfolgreiche Zeugung eines Kindes. Um einen gesunden Weg für Ihr Wunschkind zu ebnen, ist es empfehlenswert mindestens drei Monate vor der Zeugung bestehenden Mängeln – ob aufgrund von Mangelernährung oder Krankheit – an den Kragen zu gehen.

Nährstoffe für die Frau

Vitaminmangel besteht meist schon vor einer Schwangerschaft. Gewisse Stoffe – wie Folsäure – sind während der Schwangerschaft besonders wichtig, da der Bedarf ansteigt. Mängel die schon zu Kinderwunschzeiten bestehen, sind später nicht mehr auszugleichen. Somit macht es mehr als Sinn, diese Stoffe von Anfang an vermehrt zu sich zu nehmen. Mit Mikronährstoffen von cyclotest® sind Sie vom Wunschmoment bis zur Stillzeit bestens versorgt.



Nährstoffe für den Mann

Wer Papa werden will, sollte sich Gedanken über die Qualität seines Erbguts machen. Nur wenigen Menschen ist bewusst, dass in 40-50 % der Fälle unerfüllter Kinderwunsch beim Mann begründet liegt. Hier ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Einseitigkeit in der Wahl von Lebensmitteln können dem Körper Mikroernährstoffe entziehen, welche die Gesundheit der Spermien und die Potenz des Mannes mit beeinflussen. Die cyclotest® Mikronährstoffe unterstützen die Fertilität des Mannes auf dem Weg zum Wunschkind.



Die Nahrungsergänzungsmittel von cyclotest® [siehe Seite 18] enthalten natürliche Rohstoffe mit höchster Bioverfügbarkeit ohne versteckte Zusatzstoffe. Sie erhalten geprüfte Qualität und durchdachte Wirkstoffkombinationen.



Produkte im Überblick

cyclotest® 2 plus

Mit Sicherheit hormonfrei verhüten

Zyklus-Temperaturcomputer zur Bestimmung der fruchtbaren Tage durch Erfassung der Aufwachtemperatur und die zusätzliche Eingabe von Eisprungsymptomen (Symptothermale Methode). Wird nur die Aufwachtemperatur gemessen, liegt die Methodensicherheit bei 97 %. Bei zusätzlicher Eingabe von Eisprungsympton steigt die Methodensicherheit auf 99 %. Der lernfähige Temperaturcomputer erfasst geringste Temperaturschwankungen, speichert die persönlichen Zykluswerte und grenzt die fruchtbare Phase, in der ein Schwangerschaftsrisiko besteht, ein. Übermittlung zur grafischen Darstellung des persönlichen Fruchtbarkeitsprofils per USB-Schnittstelle (Software = Sonderzubehör) möglich.



Wie funktioniert cyclotest® 2 plus?

Mit cyclotest® 2 plus messen Sie jeden Morgen Ihre Aufwachtemperatur. Das Gerät verfügt über eine Weckfunktion: Sie werden diskret geweckt, holen sich das Gerät ins Bett, legen den flexiblen Sensor unter die Zunge, drücken die große Messtaste, warten bis es piepst – fertig. Ohne Aufstehen! Sie können oral, rektal oder vaginal messen, sollten jedoch während eines Zyklus bei dem einmal gewählten Messort bleiben. Empfohlen wird die Messung unter der Zunge bei geschlossenen Lippen.

Wann und wie oft wird gemessen?

Die Voraussetzung für die Funktion von cyclotest® 2 plus ist, dass Sie die morgendlichen Messungen der Aufwachtemperatur vor dem Aufstehen durchführen. Sie sollten mindestens 5 Stunden geschlafen haben und in der letzten Stunde vor dem Messen nicht aufgestanden sein. Sind ein oder zwei Messungen ausgefallen, so macht das nichts. Sind in einem Zyklus zu wenig auswertbare Messungen vorhanden, zeigt das Gerät zu Ihrer Sicherheit eine längere fruchtbare Phase als üblich an.

Für wen ist cyclotest® 2 plus geeignet?

cyclotest® 2 plus eignet sich besonders für Frauen im gebärfähigen Alter mit regelmäßigem Zyklus. Von einer Verwendung des Gerätes wird abgeraten bei unregelmäßigen Arbeits- und Schlafenszeiten (z.B. Schichtdienst) und unausgeglichene Zyklen (z.B. Pubertät, Krankheit, Zykluslängen über 45 Tage).

PZN 6967430, Unverbindliche Preisempfehlung € 169.-

So einfach geht's

Zyklus starten

Am ersten Tag der Menstruation drücken Sie zum Start eines neuen Zyklus die kleine, runde Zyklus-Start-Taste.



Messfühler einlegen

Legen Sie den flexiblen Messfühler unter Ihrer Zunge und schließen Sie die Lippen.



Messung

Drücken Sie die große Runde Messtaste um die Messung zu starten. Das Gerät bestätigt die erfolgreiche Messung nach ca. 60 Sekunden mit einem Piepston. Das Messergebnis wird im Display angezeigt.



Verhütungsmittel
nicht nötig



fruchtbar



hochfruchtbar

Weckfunktion

Während der fruchtbaren Phase werden Sie durch den cyclotest® 2 plus diskret geweckt.



Messergebnisse anzeigen

Mit den kleinen Richtungstasten können Sie die bereits gespeicherten Messdaten abrufen.

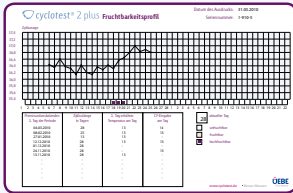


cyclotest® control software



Sonderzubehör für cyclotest® 2 plus

Software zur Auswertung des persönlichen Fruchtbarkeitsprofils am eigenen PC.



Auswertung Ihres Fruchtbarkeitsprofils am PC

Mit der integrierten USB-Schnittstelle ist es möglich, die Daten des aktuellen Zyklus aus dem cyclotest® 2 plus auszulesen und das Fruchtbarkeitsprofil zu erstellen. Diese PDF Dokumente können Sie ausdrucken, abspeichern oder per Mail verschicken.

PZN 5103265, Unverbindliche Preisempfehlung € 29.-

cyclotest® Ovulationstest

Schnelltest zum Nachweis des Eisprunghormons LH im Urin.
Einfach, schnell und sicher, eindeutig.



Eisprungsymptome

Welche Symptome lassen sich in Zusammenhang mit einem bevorstehenden Eisprung beobachten bzw. nachweisen?

- Temperaturverlauf
- Veränderung des Cervix-Schleimes
- Anstieg der LH-Konzentration im Urin

Temperaturverlauf

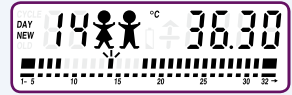
Der Temperaturverlauf wird von cyclotest® baby kontrolliert und ausgewertet. Das Gerät ist in der Lage, weitere Symptome zu speichern, die Sie eingeben. Diese kombinierte Auswertung von Temperatur- und Symptom-Informationen wird symptomthermale Methode genannt.

Veränderung des Cervix-Schleimes

Kurz vor dem Eisprung verändert sich die Beschaffenheit des Cervix-Schleims am Muttermund. Wird diese Veränderung festgestellt (Spinnbarkeit), ist der entsprechende Tag im aktuellen Zyklus zu markieren. Die Beurteilung des Cervix-Schleimes erfordert eine gewisse Erfahrung.

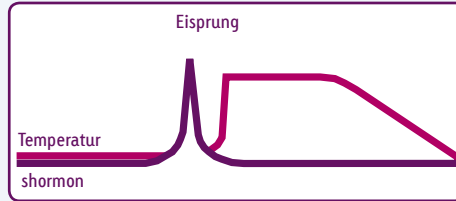
Anstieg der LH-Konzentration im Urin

Eine erhöhte Konzentration des Ovulationshormons LH im Urin zeigt an, dass ein Eisprung bevorsteht. Dies lässt sich mit Hilfe des cyclotest® Ovulationstests nachweisen. Ist der Test positiv, ist das Ergebnis an dem entsprechenden Tag in die aktuelle Zyklusinformation einzugeben.



Zwei Babys bedeuten: hochfruchtbare Phase. Jetzt Teststicks verwenden.

Die Verwendung des cyclotest® Ovulationstests empfiehlt sich bei Kinderwunsch.



PZN 4608336, Unverbindliche Preisempfehlung € 27.⁷⁵

cyclotest® lady

Digitales Basalthermometer zur Zykluskontrolle

- Mit fachärztlichen Hinweisen und Kurvenblättern für 6 Monate
- Höchste Messgenauigkeit durch 4-stellige Anzeige
- flexible Messspitze – ideal zur oralen Messung.

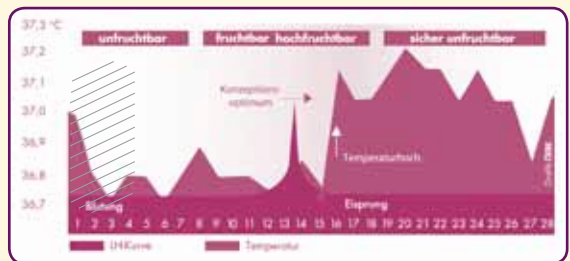


Der Zyklus der Frau

Der Zyklus der Frau beträgt in der Regel 28-29 Tage. Abweichungen von 5 Tagen liegen im Bereich des Normalen. Dabei werden in der Regel drei Phasen unterschieden:

- eine relativ kurze unfruchtbare Phase, die mit der Menstruation beginnt
- eine fruchtbare Phase, die kurz nach dem Eisprung endet
- eine relativ lange unfruchtbare Phase nach dem Eisprung

Die Temperaturmethode, die auf der vergleichenden Messung der Aufwachttemperatur während der einzelnen Zyklusphasen einer Frau basiert, lässt Rückschlüsse auf die Vorgänge im Körper der Frau zu. Je mehr Temperaturwerte und Informationen über die Zyklusdauer vorliegen, desto enger können Beginn und Ende der fruchtbaren Phase eingegrenzt werden.



PZN 1753150, Unverb. Preisempfehlung € 14.⁹⁵

Der natürliche Weg zum Wunschkind

Der lernfähige Minicomputer bestimmt die fruchtbaren Tage der Frau ganz natürlich durch Messung der Aufwachtemperatur. Er erfasst geringste Temperaturschwankungen, ermittelt Ihre persönlichen Zykluswerte und grenzt damit die fruchtbaren und hochfruchtbaren Phasen exakt ein. Ihr persönliches Fruchtbarkeitsprofil können Sie per USB-Schnittstelle am eigenen PC auswerten (Software = inklusive).



Wie funktioniert cyclotest® baby?

Mit cyclotest® baby messen Sie jeden Morgen Ihre Aufwachtemperatur. Das Gerät verfügt über eine Weckfunktion: Sie werden diskret geweckt, holen sich das Gerät ins Bett, legen den Sensor unter die Zunge, drücken die große Messtaste, warten bis es piepst – fertig. Ohne Aufstehen! Sofort nach der Messung wird über die Babysymbole im Display angezeigt, ob Sie sich in der fruchtbaren oder unfruchtbaren Phase Ihres Zyklus befinden.

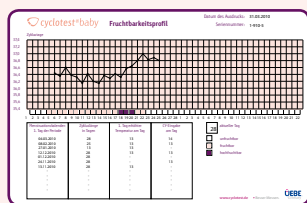
Wann wird gemessen?

Die Voraussetzung für die Funktion von cyclotest® baby ist, dass Sie die morgendlichen Messungen der Aufwachtemperatur vor dem Aufstehen durchführen. Sie sollten mindestens 5 Stunden geschlafen haben und in der letzten Stunde vor dem Messen nicht aufgestanden sein.

Eisprungsymptome

Durch Eingabe und Auswertung weiterer Symptome, z.B. des Eisprunghormons LH mit Hilfe von cyclotest® Ovulationstest (siehe Seite 14), ist eine exaktere Bestimmung der hochfruchtbaren Phase möglich.

Auswertung Ihres Fruchtbarkeitsprofils am PC



Mit der integrierten USB-Schnittstelle ist es möglich, die Daten des aktuellen Zyklus aus dem Gerät auszulesen und das Fruchtbarkeitsprofil zu erstellen. Diese PDF Dokumente können Sie ausdrucken, abspeichern oder per Mail verschicken. Während Ihr Frauenarzt in der Vergangenheit noch die Führung eines Menstruationskalenders empfahl, kann er heute Ihr cyclotest® baby Fruchtbarkeitsprofil studieren.

Für wen ist cyclotest® baby geeignet?

Für alle Paare mit Kinderwunsch. cyclotest® baby eignet sich besonders für Frauen im gebärfähigen Alter mit regelmäßigem Zyklus. Von einer Verwendung des Gerätes wird abgeraten bei unregelmäßigen Arbeits- und Schlafenszeiten (z.B. Schichtdienst) und unausgeglichene Zyklen (z.B. Pubertät, Krankheit, Wechseljahre, Zykluslängen über 45 Tage).

PZN 5103147, Unverbindliche Preisempfehlung € 189,-

So einfach geht's

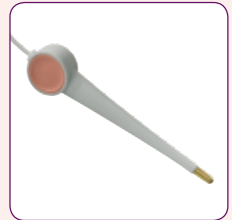
Zyklus starten

Am ersten Tag der Menstruation drücken Sie zum Start eines neuen Zyklus die kleine, runde Zyklus-Start-Taste.



Messfühler einlegen

Legen Sie den flexiblen Messfühler unter Ihrer Zunge und schließen Sie die Lippen.



Messung

Drücken Sie die große Runde Messtaste um die Messung zu starten. Das Gerät bestätigt die erfolgreiche Messung nach ca. 60 Sekunden mit einem Piepston. Das Messergebnis wird im Display angezeigt.



unfruchtbar



fruchtbar



hochfruchtbar

Weckfunktion

Während der fruchtbaren Phase werden Sie durch cyclotest® baby diskret geweckt.



Messergebnisse anzeigen

Mit den kleinen Richtungstasten können Sie die bereits gespeicherten Messdaten abrufen.



cyclotest® fertile woman

Mikronährstoffe für Frauen. Adäquate und umfassende Versorgung in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kinderwunsch

- Zum Aufbau der nötigen Nährstoffreserven vor einer Schwangerschaft
- Zur Sicherstellung einer ausreichenden Folsäure-Versorgung in den ersten Tagen einer Schwangerschaft
- Für die gesunde Entwicklung von Mutter und Kind während der gesamten Schwangerschaft
- Für eine verbesserte Zusammensetzung der Muttermilch in der Stillzeit

3-Monatspackung, PZN 6834752, Unverb. Preisempfehlung € 59.⁹⁰



cyclotest® fertile man

Mikronährstoffkomplex für Männer zur Verbesserung der Fertilität

- Für verbesserte Spermienqualität und erhöhte Beweglichkeit der Samenzellen
- Für eine gesunde Testosteronproduktion
- Zum Schutz des genetischen Materials in den Spermien
- Zur Erhaltung eines gesunden Homocysteinspiegels als wichtiger Faktor für die Fertilität

Monatspackung, PZN 6834775, Unverb. Preisempfehlung € 49.⁹⁰



cyclotest® fertile set

- cyclotest® fertile woman + cyclotest® fertile man im Sparpaket
- Natürliche Rohstoffe mit höchster Bioverfügbarkeit ohne versteckte Zusatzstoffe
- Geprüfte Qualität und durchdachte Wirkstoffkombinationen

Kombi-Packung, PZN 6834781, Unverb. Preisempfehlung € 89.⁹⁰



cyclotest® Schwangerschaftstest

- Schon am ersten Tag nach Ausbleiben der Periode anwendbar - zu jeder Tageszeit
- Einfach, schnell, sicher, eindeutig
- Ergebnis bereits nach 5 Minuten ablesbar

PZN 0796915, Unverb. Preisempfehlung € 7.⁹⁰



cyclotest® Schwangerschafts-Frühtest

- Bereits vor Ausbleiben der Periode (ca. 10 Tage nach der Befruchtung) anwendbar - zu jeder Tageszeit
- Einfach, schnell, sicher, eindeutig
- Ergebnis bereits nach 5 Minuten ablesbar

PZN 0041163, Unverb. Preisempfehlung € 9.⁹⁵



cyclotest® Chlamydien Schnelltest

- Diskret für die Anwendung zuhause.
- Einfach, schnell, sicher, eindeutig
- Ergebnis bereits nach 15 Minuten ablesbar

PZN 6488592, Unverb. Preisempfehlung € 24.⁵⁰



Für **persönliche und vertrauliche Beratung** steht Ihnen unsere service hotline zur Verfügung. Wir beraten Sie gerne!

 **cyclotest® service hotline**
+49 (0) 93 42 / 92 40 40
www.cyclotest.de

Überprüfen Sie schnell und einfach Ihren Zyklus mit dem cyclotest®-Regelkalender

- Regelschwankungen sofort erkennen
- Geeignet zur Urlaubsplanung
- Ideal zur Aufbewahrung im Geldbeutel

cyclotest® bietet Ihnen alles rund um die natürliche Verhütung und den natürlichen Weg zum Wunschkind. Sie erhalten cyclotest® Produkte in Ihrer Apotheke.

Regelkalender

Kreuzen Sie jeweils den ersten und letzten Tag Ihrer Periode an. Bei einem natürlichen Zyklus (28 Tage) liegen die Einträge senkrecht untereinander. Schwankungen werden somit sofort erkenntlich (zwei bis drei Tage sind normal).



Januar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
Jan./Feb.	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			
Feb./März	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Mrz./April	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
April/Mai	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Mai/Juni	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Juni/Juli	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Juli/Aug.	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Aug./Sept.	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Sept./Okt.	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7			
Okt./Nov.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4			
Nov./Dez.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2			
Dezember	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Dez./Jan.	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27			

cyclotest® service hotline
+49 (0) 93 42 / 92 40 40

www.cyclotest.de



Ihr Gesundheitsberater

