

# Cyclotest NEWS

NFP aktuell

## Natürliche FamilienPlanung mit Cyclotest (NFP)

Eine ausgereifte Methode gewinnt immer mehr Freunde

## Verhütung ohne Nebenwirkungen

Hightech und Natürlichkeit

## Familienglück dank Cyclotest 2 Plus

## Der Ovulationstest bringt es auf den Punkt

## Bewährt seit 50 Jahren

## Cyclotest Lady

Bequemlichkeit ist digital



STIFTUNG WARENTEST	
Eignung bei Kinderwunsch (10%)	1.8
Empfängnisschutz (100%)	2.0
Handhabung (10%)	3.4
Zeit der Enthaltbarkeit (20%)	4.4
test	2.6

7 Geräte im Test  
3 x befriedigt (2,6 - 3,4)  
4 x unzufrieden



Selbstbewusste Frauen entscheiden sich für die Natürliche Familienplanung, weil sie ein selbstbestimmtes Leben in harmonischer Partnerschaft wollen.

## Natürliche FamilienPlanung mit <sup>®</sup>Cyclotest (NFP)

Selbstbewusste und aufgeklärte Frauen wissen: Natürliche Familienplanung (NFP) gibt ihnen ihre Souveränität über ihren Körper zurück.

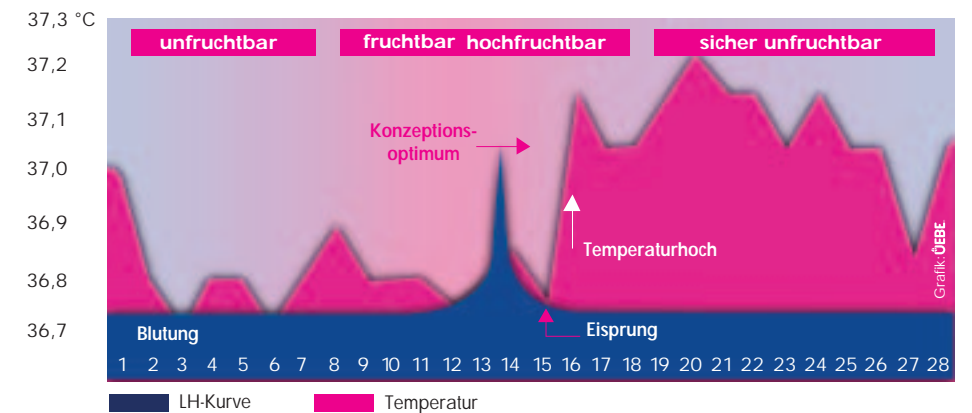
Sie können entscheiden, ob und wann sie ein Baby wollen, ob und wann sie verhüten wollen.

Alles ohne Chemie und Hormone, ohne Eingriffe in die Körpervorgänge, ohne Hilfsmittel und Fremdkörper.

Grundlage der Natürlichen Familienplanung ist die sorgsame Beobachtung und Interpretation von Körpersignalen, die das Zyklusgeschehen begleiten. Zu den am gründlichsten untersuchten Körpersignalen gehört die Aufwachtemperatur, die ein zuverlässiger Marker für das Zyklusgeschehen ist. Die Messung der Aufwachtemperatur ist von zentraler Bedeutung für die Natürliche Familienplanung. Dieses als Temperaturmethode bezeichnete Verfahren hat im Laufe eines Jahrzehnts bedeutende Fortschritte gemacht: Der technologische Wandel – vom Glasthermometer zum Zyklus-Computer – hat mehr Sicherheit und mehr Bequemlichkeit gebracht. Und damit auch mehr Akzeptanz! Die gemessenen Daten und ihre Darstellung in einem Fruchtbarkeitsprofil haben an Aussagekraft gewonnen. Wird kontinuierlich gemessen, können zuverlässige Prognosen über den voraussichtlichen Eisprungtermin und die unfruchtbare

Phase innerhalb eines Zyklus gemacht werden.

Frauen, die die Temperaturmethode durchführen, "verstehen" ihren Körper besser. Dabei gleicht kein Fruchtbarkeitsprofil dem anderen. Zykluslängen können variieren, der Eisprung kommt nicht immer mit der gewünschten Pünktlichkeit.



Mehr Info im Internet:

[www.cyclotest.de](http://www.cyclotest.de)

Stichwort NFP

[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)

(Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

[www.natuerliche-familienplanung.de](http://www.natuerliche-familienplanung.de)

(Angebot der Malteser Arbeitsgruppe NFP)

## Verhütung ohne Nebenwirkungen

Geht es darum, bei der Verhütung möglichst auf der sicheren Seite zu sein, ist die Pille so gut wie unschlagbar. Doch immer mehr Frauen sind pillenmüde. Aber was bietet sich als Alternative an, das annähernd oder ebenso sicher ist wie die Pille, dabei frei von Nebenwirkungen, einfach anzuwenden und kostengünstig?

Zur Frage der Sicherheit bei der Anwendung von Zykluscomputern wurden medizinische Untersuchungen durchgeführt. Diese bescheinigen Cyclotest 2 Plus ein hohes Maß an Sicherheit.

Häufig ist dabei der Einwand zu hören, die Temperaturmethode – ob mit oder ohne Zykluscomputer – sei nur sicher bei konsequenter Anwendung. Dieses gilt sinngemäß für alle Verhütungsmethoden. Oder sind Sie noch nie in Panik geraten, wenn Sie einmal die Pille vergessen hatten? Die Unsicherheit zeigt sich vordergründig in sogenannten Anfängerfragen (Habe ich alle Knöpfe richtig gedrückt? Was bedeuten die Symbole auf dem Display?). Wird Cyclotest über längere Zeiträume genutzt und als Wegbereiter eines natürlichen Umgangs mit dem Zyklusgeschehen einer Frau begriffen, bekommt die Frage der Sicherheit eine andere Qualität. Das Wissen über die eige-

nen Körpervorgänge gibt Ihnen eine Sicherheit, die Sie vorher nicht kennen. Nachwuchsplanung wie Verhütung werden Teile einer Lebensplanung, die auf Dauer angelegt ist. Viele Anwenderinnen schreiben, dass sie Cyclotest bereits mehrere Jahre

einsetzen, oft genug abwechselnd erst zur Verhütung, dann bei Kinderwunsch, und danach wieder zur Verhütung.

### Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

Methode		Pearl-Index*
Pille		0,05 – 0,9
Reine Gestagenpille		0,5 – 3
Gestagen Depot Spritzen		0,0 – 0,4
Hormonimplantate		0,2*
Hormon Vaginalring		0,05 – 3,5
Spirale (IUD)	kupferhaltig mit Levenorgestrel	0,9 – 3,0 0,05 – 0,1
Coitus interruptus		4 – 18
Kondom		2 – 12
Diaphragma		1 – 20
Portiokappe (ohne Spermizid)		5 – 6
Spermizide		3 – 21
Kalender-Methode		9 – 20
Hormon-Messmethode		6
Temperaturmethode		0,8 – 3,0
Schleimmethode (Billings)		2 – 20
Symptothermale Methode		2,2 – 2,6
Sterilisation	Frau	0,1 – 0,3**
	Mann	0,1 – 0,15**

\* Versager-Quote = ungewollte Schwangerschaften bei 100 Frauen, die ein Jahr lang mit der gleichen Methode verhüten

\*\*Angabenn in %

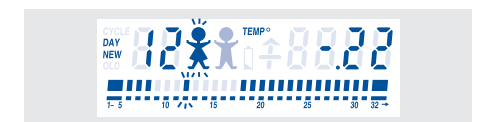
## Hightech und Natürlichkeit

Ende der 80er gehen NFP und Hightech eine fruchtbare Verbindung ein: Cyclotest 2 Plus, der Zykluscomputer entsteht. Die Temperaturmethode wird präziser und bequemer. Aus dem Kurvenblatt entwickelt sich das Cyclotest Fruchtbarkeitsprofil.

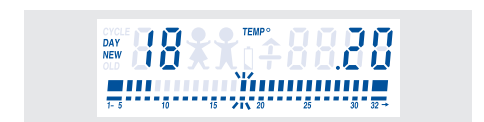


Mediziner, Technologen und Frauen machen dabei eine wichtige "Entdeckung": Je besser die Eingrenzung der fruchtbaren Phase gelingt, desto bedeutsamer wird diese Information sowohl bei Kinderwunsch als auch Verhütung.

Das Babysymbol bedeutet: Empfängnis möglich. Cyclotest 2 Plus ist dabei so lernfähig, dass er neben Temperatur und Zyklustag auch eine Prognose über das voraussichtliche Ende der fruchtbaren Phase abgibt. Je mehr Zyklen gespeichert sind, desto enger wird die fruchtbare Phase eingegrenzt.



Anzeige: Empfängnis möglich



Anzeige: unfruchtbar

# Familienglück dank <sup>®</sup>Cyclotest 2 Plus

"... entschieden wir uns für ein Kind und beim ersten Versuch hat es auch geklappt."

"... nach zweijähriger Anwendung zur Verhütung auf Anhieb für Nachwuchs gesorgt."

"... Kinderwunsch prompt erfüllt."

"Bei der täglich hereinkommenden Post finde ich die Briefe besonders anrührend, in denen von der Erfüllung eines Kinderwunsches berichtet wird", so eine Mitarbeiterin der Cyclotest-Beratung in Wertheim. Und sie zeigt auf die Sammelordner, die sich seit Einführung des Zykluscomputers Cyclotest 2 Plus vor etwa zehn Jahren nach und nach mit "Liebeserklärungen" füllen. Naturgemäß hat die Zahl zugenommen, da Jahr für Jahr neue Anwenderinnen von Cyclotest 2 Plus hinzukommen. Und viele halten der Temperaturmethode über Jahre die Treue, nicht zuletzt deswegen weil die intelligente Erfassung und Interpretation der Aufwachtemperatur so bequem geworden ist.

So berichtet eine Anwenderin: "Bevor ich den Cyclotest hatte, habe ich meine Temperatur in eine Tabelle eingetragen. Das hilft mir jetzt sehr."

Und zwar seit 4 Jahren, wie es in dem Schreiben weiter heißt: In dieser Zeit gab es keine ungewollte Schwangerschaft, aber eine gezielte (ein Mai-Baby!)



Anzeige hochfruchtbar

Auch zur Wiederverwendung von Cyclotest nach einer Geburt gibt es positive Schreiben. Und immer wieder Fotos von Babys, bei denen Cyclotest so etwas wie eine Patenschaft bescheinigt wird.



Franziska, 6 Jahre –  
Lena, 3 Jahre –  
Paula, 3 Wochen –  
Cyclotest-Geschwister

Derart überschwängliche Berichte verdeutlichen, dass es für viele Paare gar nicht so selbstverständlich ist, sich ihren Kinderwunsch zu erfüllen. Die Statistik zeigt, dass etwa 15 von 100 Paaren ungewollt kinderlos bleiben. Jährlich suchen etwa 100.000 dieser Paare einen Arzt auf, der etwas gegen ihre Unfruchtbarkeit unternehmen soll.

Dabei sind es vielfach nur die Lebensumstände und Lebensgewohnheiten, die die Fruchtbarkeit einschränken. So unwahrscheinlich es klingt: Zu viele Frauen wissen immer noch viel zu wenig über

ihren Körper und die biologischen Voraussetzungen einer Empfängnis.

Schon die Rede von den fruchtbaren Tagen ist irreführend. Denn die Chance, dass Spermazellen auf eine befruchtungsfähige Eizelle treffen, ist in jedem Zyklus auf nur wenige Stunden beschränkt. Bei 12 bis 13 Zyklen im Jahr ist die Frau nur an wenigen Tagen empfängnisfähig. Sind an diesen Tagen keine befruchtungsfähigen Spermazellen vorhanden, kann auch kein neues Leben entstehen. Wer diese lebenspendende Beziehung von Ei- und Spermazelle dem Zufall überlässt, macht die Nachwuchsplanung zum Lotteriespiel.

Mehr Infos im Internet:

[www.cyclotest.de](http://www.cyclotest.de)  
Stichwort Kinderwunsch

[www.babyhotline.de](http://www.babyhotline.de)  
[www.9monate.de](http://www.9monate.de)  
[www.fertinet.de](http://www.fertinet.de)  
[www.elternwelt.de](http://www.elternwelt.de)

# Ausgefragt

*Überlegungen und Fragen, die Frauen vor einer Entscheidung für NFP und Cyclotest beschäftigen – mit Antworten aus der Cyclotest Beratungspraxis.*

## Messung / Speicherung / Batterie

*Wie muss ich messen und was passiert, wenn ich morgens gemessen habe und Cyclotest wieder ausgeschaltet ist?*

Sie können oral, vaginal oder rektal messen, sollten aber innerhalb eines Zyklus nicht wechseln. Ihre Messung wird mit einem Piepston bestätigt und automatisch dem aktuellen Zyklustag zugeordnet. Die gespeicherten Daten sind jederzeit abrufbar. Sie können also ein ganzes Jahr überschauen. Störungen wie Stromausfall brauchen Sie nicht zu befürchten. Die Batterie hält bei normaler Beanspruchung bis zu zehn Jahre. Und sie werden rechtzeitig gewarnt, wenn ein Batteriewechsel nötig wird.

## Medikamente / Pille / Spirale

*Beeinflussen Medikamente die Messergebnisse?*

Grundsätzlich können Medikamente und die Spirale die Vorgänge im Zusammenhang mit dem Zyklus beeinflussen. So ist beispielsweise die Einnahme der Pille in Verbindung mit der Cyclotest-Anwendung sinnlos. Die Pille ist ein Verhütungsmittel und macht die Verwendung von Cyclotest überflüssig.

## Aus der <sup>®</sup>Cyclotest-Beratungspraxis

*Für Cyclotest-Anwenderinnen wurde ein Beratungstelefon eingerichtet. Kommen da immer wiederkehrende Fragen?*

*"Ja, typische Anfängerfragen von Frauen, die ganz sicher gehen wollen, dass sie die Hinweise in der Bedienungsanleitung richtig verstanden haben. Und dann Anfragen von Frauen, die überlegen, ob sie mit NFP klarkommen werden. Dafür entscheidet sich eine Frau nicht einfach so. Da werden wir ganz schön ausgefragt, was Cyclotest kann und was nicht."*

**INFO-TELEFON: 0 93 42 – 92 40 40**

## Weckton / Zeitfenster / Urlaub

*Muss ich jeden Morgen pünktlich zur gleichen Zeit messen?*

Wenn Sie wollen, können Sie sich von Cyclotest 2 Plus immer zur gleichen Zeit wecken lassen. Sie können den Weckton ein- und ausschalten. Andererseits hat das Gerät ein sogenanntes Zeitfenster. Sie können also auch abweichend von der eingestellten Weckzeit messen: bis zu 2 Stunden vorher und ebenso danach.

*Und was ist mit Urlaub?*

Sie können Ihre Cyclotest-Messungen auch im Urlaub wie gewohnt fortsetzen, sofern Sie Ihre Aufwachttemperatur in dem vorgegebenen Zeitfenster messen können.

Bei größeren Zeitverschiebungen rufen Sie das Info-Telefon an.

## Eizelle / Eisprung / Spermien

*Was bedeutet der Begriff fruchtbare Phase?*

Der Begriff kann helfen, die Wechselbeziehung zwischen der weiblichen Eizelle und den männlichen Spermien zu verstehen. Die Eizelle ist nur einige Stunden befruchtungsfähig, die männlichen Spermien (Spermien) hingegen bis zu 5 Tagen. Das Timing muss also stimmen, wenn es mit der Befruchtung klappen soll. Bei der Anzeige der fruchtbaren Phase – erkennbar an dem Baby-Symbol – wird dieses Timing berücksichtigt. Solange Cyclotest noch nicht genügend Zyklen ausgewertet hat, die eine genauere Prognose des zu erwartenden Eisprungs erlauben, wird die fruchtbare Phase mit einem Sicherheitsabstand angezeigt. Sie wird später – meistens schon nach vier Zyklen – enger gefasst. Je regelmäßiger die Zyklen, desto besser.

*Warum ist die Feststellung des Eisprungs so wichtig?*

Wenn Sie ein Kind wollen, bedeutet der Eisprung, dass Sie jetzt empfängnisfähig sind. Sie können zu diesem Zweck neben der Temperaturmessung auch den Anstieg des Eisprunghormons (LH) beobachten. Mit Hilfe von Cyclotest LH-Sticks lässt sich das Eisprunghormon nachweisen. Dann wissen Sie: In den nächsten 24 bis 48 Stunden macht sich eine Eizelle auf den Weg zur Gebärmutter. Jetzt haben die Spermien ihre Chance.

## Zykluslänge / Pubertät / Wechseljahre

*Wie ist das mit unterschiedlich langen oder unregelmäßigen Zyklen? Ist Cyclotest auch schon während der Pubertät oder in den Wechseljahren anwendbar?*

28 bis 29 Tage, so lange dauert normalerweise ein Zyklus. Abweichungen von bis zu 5 Tagen gelten als normal. Cyclotest kann aber auch extrem lange Zyklen bis zu 46 Tagen erfassen und auswerten.

In der Pubertät und in den Wechseljahren gibt es starke Hormonschwankungen, die sich störend auf das Zyklusgeschehen auswirken. Eine Interpretation des Zyklus ist dadurch sehr erschwert. Eine Verwendung von Cyclotest während dieser Zeit wird deshalb nicht empfohlen.

## Fieber / Aufwachttemperatur Schlafunterbrechung / Gegenanzeigen

*Kann Cyclotest auch zum Fiebermessen genommen werden?*

Nein. Ungewöhnliche Temperaturerhöhungen wie Fieber liegen außerhalb des Messbereichs von Cyclotest. Im Display erscheint in diesen Fällen ein "H" (High), es wird kein Wert gespeichert. Für die Fiebermessung ist ein Fieberthermometer zu verwenden.

*Was hat es mit der Aufwachttemperatur auf sich?*

Das Zyklusgeschehen um den Eisprung herum beeinflusst auch Ihre Körpertemperatur. Die Abweichungen sind jedoch nur erkennbar, wenn Sie nach der nächtlichen Ruhezeit Ihre Aufwach- oder Basaltemperatur messen und vergleichen. Für die Anwendung der Temperaturmethode ist es deshalb wichtig, dass Sie vor der morgendlichen Messung mindestens 5 Stunden Schlaf gehabt haben. Ihr Körper muss wirklich zur Ruhe gekommen sein. Nachts kurz aufstehen, um zur Toilette zu gehen, ist nicht weiter schlimm, wenn Sie danach noch mindestens eine Stunde schlafen.

Wird der Rhythmus zwischen Schlaf- und Wachperioden allerdings nachhaltig gestört – beispielsweise bei unregelmäßigen Arbeitszeiten oder Fernreisen – kann Ihre Temperatur nicht genügend absinken. In solchen Fällen sollte die Messung nicht durchgeführt werden.

## Zuverlässigkeit

*Wie zuverlässig ist Cyclotest 2 Plus?*

Cyclotest 2 Plus ist kein Verhütungsmittel wie z.B. das Kondom oder die Pille, sondern ein Diagnosegerät. Der Entwicklung von Cyclotest 2 Plus liegen Forschungsergebnisse zur Temperatur- und Symptothermalen Methode zugrunde. Diese Methoden bieten bei sachgemäßer Anwendung eine hohe Zuverlässigkeit von 97 – 99% (Pearl-Index 1-3).

## Schwangerschaft / Entbindung

*Kann ich Cyclotest nach einer Entbindung verwenden?*

Ja. Warten Sie die erste Menstruation ab und verfahren Sie wie gewohnt. Dabei sollten Sie bedenken, dass normalerweise schon vor dieser Menstruation ein Eisprung stattgefunden hat, oft genug Ursache für eine ungewollte Schwangerschaft.

## Fruchtbarkeitsprofil

*Was ist ein Fruchtbarkeitsprofil und wie bekomme ich es?*

Wir haben dafür die Data-Line eingerichtet. Sie können die in Ihrem Cyclotest 2 Plus gespeicherten Daten telefonisch an uns übermitteln. Wir setzen die übermittelten Daten dann graphisch um und schicken Ihnen gegen eine Gebühr einen Ausdruck zu. Dieser Service wird von Paaren mit Kinderwunsch sehr geschätzt, weil Frauenärzte das Fruchtbarkeitsprofil als wertvollen Diagnosebeitrag sehen – anstelle eines Menstruationskalenders.