

Eisprungkalender

Zeitraum																																																							
Wochentag																																																							
Blutungen																																																							
Geschlechtsverkehr																																																							
Zervixschleim																																																							
Muttermund-Lage																																																							
Muttermund-Festigkeit																																																							
Mittelschmerz																																																							
Messzeitpunkt																																																							
> 38,0																																																							
38,0																																																							
37,9																																																							
37,8																																																							
37,7																																																							
37,6																																																							
37,5																																																							
37,4																																																							
37,3																																																							
37,2																																																							
37,1																																																							
37,0																																																							
36,9																																																							
36,8																																																							
36,7																																																							
36,6																																																							
36,5																																																							
36,4																																																							
36,3																																																							
36,2																																																							
36,1																																																							
36,0																																																							
Zyklustag	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	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40															

Hier findest du Erklärungen und Abkürzungen für die Werte, die du in den Eisprungkalender einträgst:

Blutungen

sw = schwach

m = mittel

st = stark

z = Zwischenblutung



Zervixschleim

t = trockenes und unangenehmes Gefühl, kein Schleim am Scheideneingang sichtbar

∅ = keine besonderen Empfindungen, kein Schleim am Scheideneingang sichtbar

f = Feuchtigkeit leicht fühlbar, kein Schleim sichtbar

s = Feuchtigkeit leicht fühlbar oder kein Gefühl, Schleim meist sichtbar und mit minderer Qualität: klumpig, trübe, zäh sowie nicht weit oder nur schwer spinnbar

s+ = Feuchtigkeit leicht fühlbar oder kein Gefühl, Schleim ist durchsichtig, flüssig und lässt sich leicht und weit spinnen



Muttermund-Lage

h = hoch

t = tief



Muttermund-Festigkeit

f = fest

w = weich



Der Eisprungkalender ist eine sehr präzise Möglichkeit, um deinen Zyklus besser kennenzulernen und um den Zeitpunkt deines Eisprungs zu bestimmen. Dazu ist es notwendig, verschiedene körperliche Symptome täglich zu beobachten und die Messungen in den Kalender einzutragen. Diese Symptome verändern sich im Laufe des Zyklus und geben dir so Aufschluss darüber, wann deine fruchtbaren Tage sind. Die folgende Erklärung hilft dir dabei, den Eisprungkalender richtig zu nutzen!

Wie fülle ich den Eisprungkalender aus?

Beginne am ersten Tag deiner Periode mit dem Ausfüllen deines Eisprungkalenders – dies ist der erste Zyklustag. Ab diesem Tag ist es wichtig, dass du täglich den Zervixschleim und die Basaltemperatur prüfst. Die Abtastung des Muttermundes ist optional, wenn du diese beiden Werte zuverlässig einträgst. Veränderungen beim Zervixschleim lassen sich jedoch nicht bei jeder Frau umfangreich beobachten. Wir raten dir daher dazu, die folgenden drei Werte täglich - möglichst zur selben Uhrzeit - einzutragen. So nutzt du die Aussagekraft und Genauigkeit eines Eisprungkalenders bestmöglich aus!

Zervixschleim

Der Zervixschleim wird in der Gebärmutter produziert, wo er wichtige Aufgaben erfüllt. An unfruchtbaren Tagen schützt der Schleim die Gebärmutter vor dem Eindringen von Bakterien, an fruchtbaren Tagen erleichtert er das Eindringen von Spermien. Ist der Zervixschleim spinnbar bedeutet dies, dass er beim Auseinanderziehen zwischen den Fingern Fäden zieht.

Basaltemperatur

Die Basaltemperatur ist deine Körpertemperatur auf nüchternen Magen nach dem Aufwachen. Sie wird deswegen auch als "Aufwachtemperatur" bezeichnet.

Muttermund

Der Muttermund ist die Öffnung des Gebärmutterhalses zur Scheide.

Tägliche Aufgaben

1. Prüfe die Qualität des Zervixschleims

Bestenfalls entnimmst du etwas Zervixschleim direkt vom Muttermund mit zwei Fingern ab. Meist reicht es jedoch auch aus, wenn du den Schleim – sofern er vorhanden ist – am Scheideneingang entnimmst. Versuche, den Schleim zwischen Daumen und Zeigefinger auseinanderzuziehen. So kannst du am leichtesten beurteilen, ob sich der Schleim spinnen lässt. Beobachte außerdem, ob du Schleim in der Unterwäsche siehst und wie dein Gefühl am Scheideneingang ist. Auf Seite 2 des Eisprungkalenders findest du alle Abkürzungen, mit denen du die typischen Eigenschaften des Zervixschleims in deinen Kalender eintragen kannst.

2. Miss deine Basaltemperatur

Nutze für die Messung unbedingt ein Basalthermometer, das zwei Nachkommastellen hat. Mache ein Kreuz in der entsprechenden Zeile bei der passenden Temperatur. Außerdem kannst du den Messzeitpunkt eintragen. Unerwartete Temperaturveränderungen können so gegebenenfalls durch eine abweichende Uhrzeit bei der Messung erklärt werden.

Die besten Messmethoden sind über die Vagina oder den After. Alternativ ist auch eine orale Messung möglich.

3. Muttermund abtasten

Um deinen Muttermund abzutasten, führe ein oder zwei Finger in die Scheide ein. Bewege diese nach oben und hinten, bis du den Muttermund erreichst. In deinen Eisprungkalender trägst du folgende Beobachtungen ein:

1. Suche mit deinen Fingern nach der Öffnung und trage ein, ob der Muttermund offen oder geschlossen ist.
2. Taste den Muttermund ab, um die Festigkeit zu beschreiben.
3. Stelle fest, ob der Muttermund hoch oder tief liegt.

Fallweise Aufgaben

1. Wenn du die einzelnen Kreuze der Basaltemperatur miteinander verbindest, entsteht die Basaltemperaturkurve.

2. Manche Frauen verspüren zum Zeitpunkt des Eisprungs einen Mittelschmerz. Diese Empfindung kannst du in der entsprechenden Zeile mit einem X markieren.

3. Außerdem kannst du jene Tage kennzeichnen, an denen du eine Blutung oder Geschlechtsverkehr hast.

Hinweise:

Manche Symptome, wie die Veränderung des Zervixschleims, lassen sich nur mit etwas Übung beobachten. Außerdem ist die Ausprägung der Veränderungen von Frau zu Frau individuell. Wenn du **kaum oder keine Veränderungen beim Zervixschleim** beobachten kannst, dann ist das Abtasten des Muttermundes in Kombination mit der Messung der Basaltemperatur umso wichtiger. Die Beobachtungen des Muttermundes setzen ebenfalls etwas Übung und Vergleichswerte voraus. Mit der Zeit wirst du ein Gefühl dafür entwickeln, wie sich ein fester oder weicher Muttermund anfühlt und wann dieser hoch oder tief liegt.



Die Auswertung des Eisprungkalenders

Wenn du täglich alle Werte in den Eisprungkalender einträgst, kannst du den Zeitpunkt deines Eisprungs relativ zuverlässig bestimmen. Der folgende Überblick zeigt dir, wie sich die körperlichen Symptome im Verlauf deines Zyklus ändern:

Basaltemperatur

während des Zyklus: Schwankungen von etwa 0,1°C bis 0,2°C

beim Eisprung: plötzlicher Anstieg von 0,4°C oder 0,5°C

Im Falle einer Schwangerschaft bleibt die Temperatur auf einem erhöhten Niveau, andernfalls fällt sie wieder ab.

Zervixschleim

Phase: kurz vor und nach der Periode sowie nach dem Eisprung

Zervixschleim-Eigenschaften: zäh, dick, trübe, pappig, weißlich, mit Klumpen, schwer oder nicht weit spinnbar

Kürzel für Eisprungkalender: s oder f

Phase: während der Periode

Zervixschleim-Eigenschaften: oft unbemerkt, trockenes Gefühl; Zäh, dick, trübe, pappig, weißlich, mit Klumpen, schwer oder nicht weit spinnbar

Kürzel für Eisprungkalender: s, t oder Ø

Phase: vor und bei Eisprung

Zervixschleim-Eigenschaften: durchsichtig, flüssig, leicht und weit spinnbar

Kürzel für Eisprungkalender: s+

Muttermund-Lage

Phase: nach der Periode und nach dem Eisprung

Muttermund-Lage: tief
Muttermund-Festigkeit: hart
Muttermund-Öffnung: geschlossen

Phase: in der Mitte des Zyklus

Muttermund-Lage: höher
Muttermund-Festigkeit: hart-weich
Muttermund-Öffnung: halboffen

Phase: bei Eisprung

Muttermund-Lage: hoch
Muttermund-Festigkeit: weich
Muttermund-Öffnung: offen