

Mini



Ist mein Zyklus
normal?

Leben ohne Pille

E-book



SERVUS, ICH BIN CAROLIN!

Als NFP-Beraterin nach Sensiplan weiss ich, wie der Zyklus und die Hormone zusammenhängen und Hand in Hand arbeiten.

Denn das ist die Voraussetzung dafür, dass ein gesunder Zyklus bestehen kann und wir uns wohlfühlen.

Das habe ich in den letzten 10 Jahren als Expertin für Zykluswissen und Heilpraktikerin perfektionieren dürfen und freue mich sehr, meine Erfahrung nun mit dir zu teilen.

Dieses Mini E-Book hilft dir herauszufinden, ob du einen normalen Zyklus hast.

Wann immer du Fragen hast, melde dich gerne bei mir:
E-Mail an info@naturheilkunde-paf.de
Ich freue mich, von dir zu hören!

Carolin



GEHT'S DIR DA GENAUSO:

Wurde dir im
Biologieunterricht auch
beigebracht,
dass der Eisprung IMMER am
14. Zyklustag ist und dein
Zyklus 28 Tage lang ist?

Aber ist das wirklich so?



ERFAHRE:

- ✓ Warum der Eisprung NICHT immer am 14. Zyklustag ist
- ✓ Ob dein Zyklus gesund ist
- ✓ Wie Du mit der Zyklusbeobachtung starten kannst



Die folgenden Aussagen zum Zyklus gelten NICHT bei hormoneller Verhütung.

Meine Informationen ersetzen keine Diagnose und Behandlung beim Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.



WARUM DER EISPRUNG NICHT IMMER AM 14. ZYKLUSTAG IST

Da der Körper besonders in der 1. Zyklusphase auf Krankheiten, Stress und auch verändernde Lebenssituationen sehr stark reagiert, ist die Dauer der Eizellreifung ganz individuell und von der Östrogenausschüttung abhängig.

Das bedeutet der Eisprung kann zwischen dem 9-21 Zyklustag oder sogar später liegen, sofern er nicht ganz ausbleibt.

Wenn Du von Natur aus zu längeren Zyklen neigst, kann der „klassische 28-Tage-Zyklus“ völlig verwirrend sein. Denn Du hast vielleicht einen 35-40 Tage Zyklus – was vollkommen NORMAL ist.

Somit ist dein Eisprung definitiv NICHT immer am 14. Zyklustag. Um wirklich genau herauszufinden, ob du einen Eisprung hast und wo dieser in deinem Zyklus liegt, lohnt sich die Zyklusbeobachtung oder auch Zyklustracking.

Dafür empfehle ich dir die symptothermale Methode nach Senisplan mit dem Beobachten von Zervixschleim und Basaltemperatur in Kombination. Denn nur der Temperaturanstieg liefert das eindeutige Zeichen eines stattgefundenen Eisprungs.



WENN DER KÖRPER EINHEIZT!

Nach einem stattgefundenen Eisprung schüttet der sogenannte Gelbkörper im Eierstock das Hormon Progesteron aus. Dies soll der potenziell befruchteten Eizelle bei der Einnistung helfen und ist auch als „Nestbau-Hormon“ bekannt.

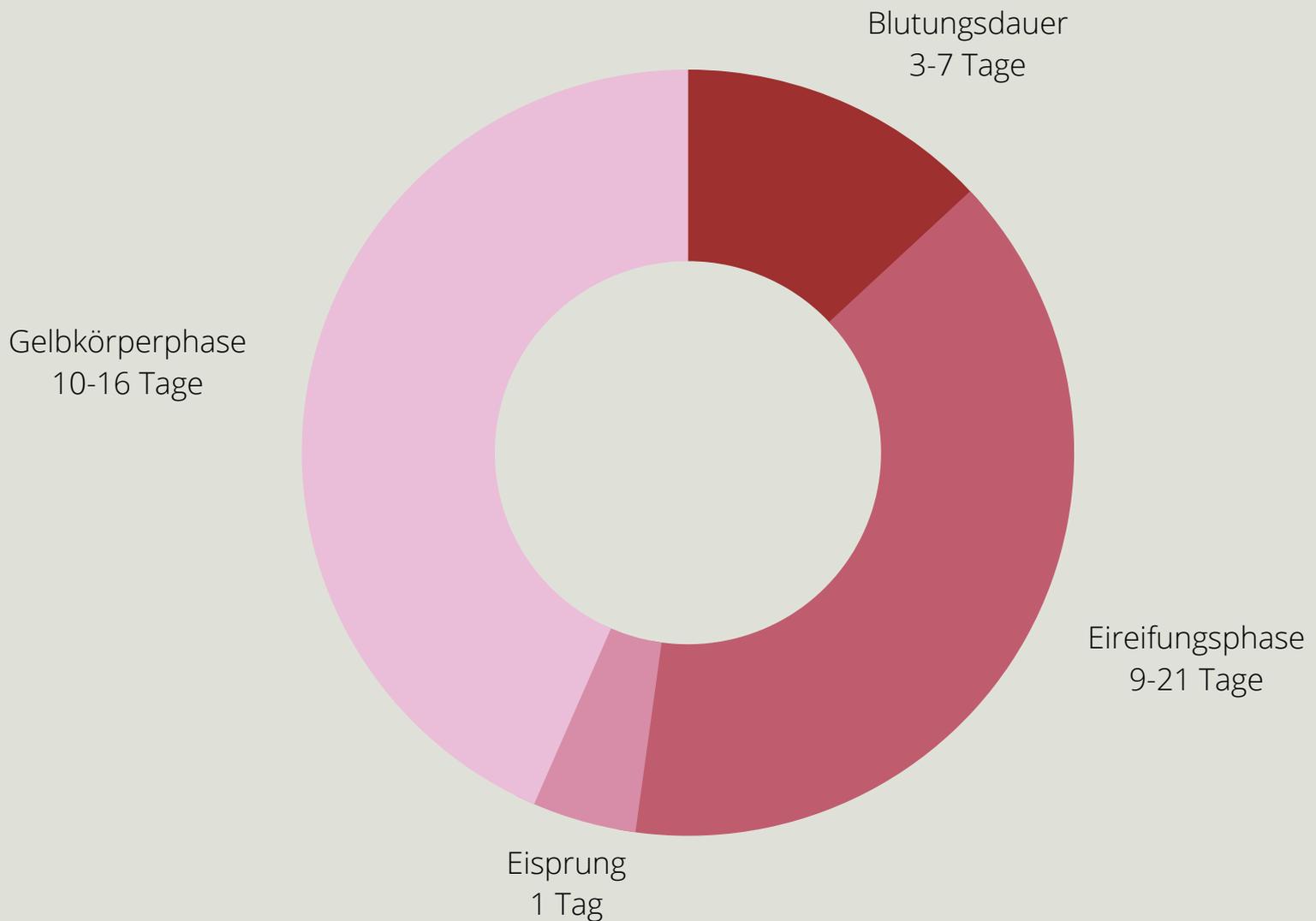
Das Progesteron sorgt in deiner Gebärmutter für eine stärkere Durchblutung der bereits aufgebauten Gebärmutterschleimhaut und heizt das „zukünftige Kinderzimmer“ ein.

Das kannst Du durch einen Anstieg der Basaltemperatur beobachten. Das Progesteron wird nur nach einem stattgefundenen Eisprung ausgeschüttet. Wodurch ein fehlender Temperaturanstieg Zeichen eines fehlenden Eisprungs sein kann.

Sogenannte monophasische Zyklen kommen gehäuft nach Absetzen hormoneller Verhütung, bei Hormonstörungen oder auch im Wechsel vor. Denn in den Wechseljahren springt nicht mehr in jedem Zyklus eine Eizelle.

Erfahre was als normaler Zyklus gilt.

WAS GILT ALS NORMALER ZYKLUS?



Ein neuer Zyklus startet immer mit dem ersten Tag der Blutung.

Je nach Länge der einzelnen Zyklusphasen ist eine Länge von 25-35 Zyklustagen völlig normal.



LASS UNS LOSLEGEN

Finde mit dem folgenden
Selbsttest heraus, ob dein
Zyklus gesund ist.



SELBSTTEST

Hast Du einen gesunden und normalen Zyklus?
Setze ein Häkchen, wenn die folgende Aussage auf dich zutrifft:

ZYKLUSLÄNGE

Hast Du eine Zykluslänge von 25-35 Tage?

BLUTUNGSDAUER

Dauert deine Blutung 3-7 Tage?

BLUTUNGSSTÄRKE

Blutest Du ca. 50 ml auf die gesamte Dauer (entspricht einer Espresso Tasse) und ist die Farbe dabei rötlich-braun?

SCHMERZEN

Hast Du eine schmerzfreie Blutung?

EIREIFUNG

Dauert es bis zu deinem Eisprung (ca. 1. erhöhte Messung) zwischen 9-21 Tagen?

EISPRUNG

Hast Du einen Eisprung? Zeichen können Mittelschmerz, wässriger Zervixschleim und ein Temperaturanstieg sein

GELBKÖRPERPHASE

Dauerst deine 2. Zyklusphase zwischen 10-16 Tagen?

“
WICHTIG:

Für jede Frau gilt etwas
anderes als Normal.

Jede Frau und jeder Zyklus
ist ganz individuell und
einzigartig!

Du bist einzigartig!

Hinweis

Auswertung:

6-7 Kreuze: Wunderbar! Du scheinst einen gut funktionierenden Zyklus zu haben

5 oder weniger Kreuze: Woran liegt es?

Treffen die Aussagen nicht zu:
Hast du das Gefühl unter einer Zyklusstörung zu leiden?
Gerne können wir uns dazu in der 1:1 Zyklusberatung austauschen.

Weißt Du manche Antwort nicht:
Da kann dir die Zyklusbeobachtung mit der NFP-Methode nach Sensiplan vielleicht helfen.



*Erfahre wie du mit der
Zyklusbeobachtung starten kannst*

DEINE ERSTEN SCHRITTE

Um mit der Zyklusbeobachtung nach Sensiplan zu starten

01

THERMOMETER BESORGEN

Besorge dir ein Thermometer, das zur Messung der Basaltemperatur geeignet ist.

Geeignet sind sowohl analoge oder digitale Thermometer mit 2 Kommastellen

02

REGELWERK NACH SENSIPLAN LERNEN

Die symptothermale Methode und die Auswertung nach Sensiplan kannst du im Praxisbuch natürlich & sicher nachlesen oder in meinem NFP ONLINE KURS: Hormonfrei verhüten, ganz ohne Nebenwirkungen sicher erlernen

03

ZYKLUSBLATT AUSDRUCKEN

Drucke dir das Zyklusblatt der Arbeitsgruppe NFP aus. Dort kannst du deine Temperaturwerte, Zervixschleim und weitere Beobachtungen eintragen. Du kannst aber auch ein digitales Zyklusblatt oder geeignete Zyklus-App verwenden.

04

ÜBUNGSZYKLEN BEGINNEN

Plane in der Lernphase Übungszyklen ein. Gib dir dadurch Zeit deinen Körper und Zyklus kennen zu lernen.

05

ZYKLUSAUSWERTUNG KONTROLLIEREN

Die Übungszyklen sollten JETZT besprochen werden, um Auswertungsfehler zu vermeiden. Insbesondere, wenn Du diese Methode zur hormonfreien Verhütung nutzen möchtest. Nutze dafür meine 1:1 Zyklusberatung.



VERTRAUEN IST GUT, KONTROLLE IST BESSER

Den dein individueller
Zyklusverlauf und die
Sicherheit deiner Verhütung
hängt ganz allein von DIR ab.



DEINE MÖGLICHKEIT

Wie ich dich unterstützen kann:

01 INDIVIDUELLE BERATUNG

Deine persönlicher Beratungstermin zum Thema Zyklus und/oder Hormone

FREIE TERMINWAHL



02 NFP ONLINE KURS: HORMONFREI VERHÜTEN, GANZ OHNE NEBENWIRKUNGEN

Ob zur hormonfreien Verhütung, bei Kinderwunsch oder zur Beobachtung des Körpers, die symptothermale Methode bietet ein wunderbares Rundumpaket.

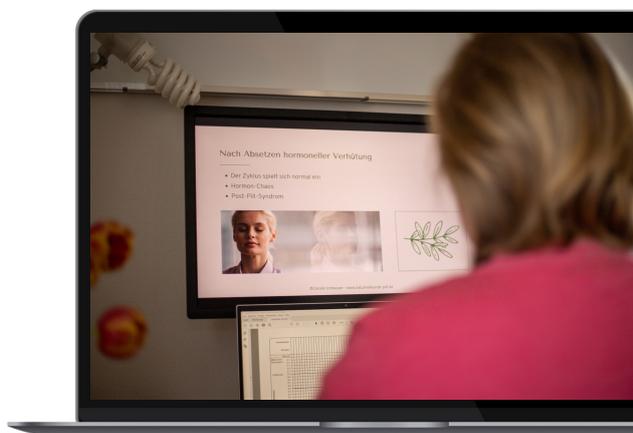
GRUPPEN-KURS



03 ONLINE-SEMINARE

z.B. Zyklusstörungen, Zervixschleim beobachten, Post-Pill Symptome vermeiden, Kinderwunsch

TERMINE - HOMEPAGE



COPYRIGHT

Alle Inhalte dieses Mini E-Books, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Carolin Irnhauser.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Mini E-Books kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Die Informationen sind meine persönliche Meinung und beziehen sich auf meine Erfahrungen, Recherchen und Studium.

Es besteht insbesondere auch keine Haftung in den Fällen, in denen aufgrund dieser Information durch falsche Anwendung oder falsch eingeschätzte Krankheitsverläufe ein Schaden entstanden ist.

Deine Carolin

HEILPRAKTIKERIN | NFP-BERATERIN | HORMON-CHOACH