

# WANN BIN ICH FRUCHTBAR?

Der Natürliche Weg zum Wunschkind



ANNE ZIETMANN UND MARCUS KRAHLISCH

**LESE UND VERSTEHE BITTE DEN FOLGENDEN HINWEIS:**

**HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

Anne Zietmann und Marcus Krahlisch stellen in diesem eBook ihre persönlichen Erfahrungen, Meinungen und Darstellungen der NFP Methode dar. Anne Zietmann und Marcus Krahlisch können zu keinem Zeitpunkt, aufgrund Handlungen anderer, insbesondere von sich selbst behandelnden Personen zur Verantwortung gezogen werden. Marcus und Anne weisen ausdrücklich darauf hin, dass sie keine Behandlungen vornehmen oder den ärztlichen Rat und medizinische Untersuchungen ersetzt. Alle in diesem Buch beschriebenen Behandlungen sind öffentlich zugänglich und FruchtbareitsberaterInnen, WissenschaftlerInnen und einigen HeilpraktikerInnen, Hebammen und DoktorInnen bekannt. Die Entscheidung diese Methoden an sich selbst anzuwenden, liegt voll und ganz in Ihrem Verantwortungsbereich.

**URHEBERRECHT**

Das vorliegende eBook und Übungs-eBook „Wann bin ich fruchtbar? Der natürliche Weg zum Wunschkind“ einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Anne Zietmann und Marcus Krahlisch untersagt. Das Ausdrucken des Übungs-eBooks für den eigenen privaten Gebrauch ist allerdings erwünscht und erlaubt, um den Zweck, die Übungen handschriftlich bearbeiten zu können, zu erfüllen. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Die Autoren weisen ausdrücklich darauf hin, dass sie keine Haftung für angewandte NFP Techniken, Naturheilmittel etc. oder anderer in diesem Buch vorgestellte Methoden und Techniken übernimmt. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die Autoren übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen von den Autoren übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Buchcover Bild: © JenkoAtaman | Fotolia.com.

**Imprint**

Wann bin ich fruchtbar? Der natürliche Weg zum Wunschkind  
von Anne Zietmann und Marcus Krahlisch

Copyright: © 2017 - Marcus Krahlisch und Anne Zietmann

Internet: [www.EntdeckeDeineFruchtbarkeit.com](http://www.EntdeckeDeineFruchtbarkeit.com)

E-Mail: [info@entdeckedeinefruchtbarkeit.com](mailto:info@entdeckedeinefruchtbarkeit.com)



# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT .....	6
<b>1. KAPITEL: SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG FÜR DIE SYMPTOTHERMALE METHODE .....</b>	<b>11</b>
1.1 SCHRITT FÜR SCHRITT CHECKLISTE .....	12
1.2 MENSTRUATIONSZYKLUS .....	14
1.2.1 EIREIFUNGSPHASE .....	16
1.2.2 EISPRUNG .....	19
1.2.3 GELBKÖRPERPHASE .....	23
1.2.4 MENSTRUATIONSZYKLUS-QUIZ .....	27
1.3. KÖRPERBEOBACHTUNG DER FRUCHTBARKEITSZEICHEN .....	29
1.3.1 ZYKLUSBLATT UND EINTRAGUNG .....	30
1.3.2 BLUTUNG .....	36
1.3.3 TEMPERATURMESSUNG .....	41
1.3.4 ZERVIXSCHLEIMBEOBACHTUNG .....	56
1.3.5 MUTTERMUNDBEOBACHTUNG .....	64
1.3.6 MITTELSCHMERZ .....	76
1.3.7 BRUSTSPANNEN .....	84
1.3.8 EISPRUNGBLUTUNG .....	90
1.3.9 EISPRUNGTRÄUME .....	96
1.3.10 LH-/OVULATIONSTESTS .....	100
1.4 HOCHFRUCHTBARE TAGE BESTIMMEN .....	112
1.4.1 BEGINN DER FRUCHTBAREN TAGE BESTIMMEN .....	113
1.4.1.1 ZERVIXSCHLEIMREGEL .....	113
1.4.1.2 MUTTERMUNDREGEL .....	115
1.4.2 ENDE DER FRUCHTBAREN TAGE BESTIMMEN .....	116
1.4.2.1 ZERVIXSCHLEIMHÖHEPUNKT BESTIMMEN .....	116
1.4.2.2 MUTTERMUNDUMSCHWUNG BESTIMMEN .....	120



1.4.2.3 DIE 3 ÜBER 6 REGEL .....	124
1.4.2.4 AUSNAHMEREGL 1 .....	125
1.4.2.5 AUSNAHMEREGL 2 .....	125
1.4.2.6 NACH PILLE REGEL .....	126
1.4.2.7 HOCHFRUCHTBARE TAGE BEISPIELE .....	132
1.5 WAS KANNST DU AUS DER ZYKLUSKURVE LESEN? .....	141
1.5.1 EISPRUNG EINGRENZEN .....	141
1.5.2 SCHWANGERSCHAFT ERKENNEN .....	144
1.5.3 GEBURTSTERMIN AUS ZYKLUSKURVE ERRECHNEN..	148
1.6 ALLTAGSTIPPS FÜR DIE NFP-ANWENDUNG .....	153
1.6.1 MEINE BESTEN TIPPS (FAQ) .....	153
1.6.2 EMPFEHLENSWERTE THERMOMETER .....	154
1.6.3 EMPFEHLENSWERTE APPS .....	160
1.6.4 DIE BESTEN ZYKLUSCOMPUTER .....	166

<b>2. KAPITEL: CLEVERE ZYKLUSDIAGNOSTIK - WAS TUN, WENN'S NICHT GLEICH KLAPPT? .....</b>	<b>171</b>
2.1 GRUNDLAGEN - DER „IDEALE“ ZYKLUS .....	171
2.1.1 ZYKLUSLÄNGE / MENSTRUATION .....	173
2.1.2 EIRREIFUNGSPHASE .....	175
2.1.3 EISPRUNG .....	178
2.1.4 GELBKÖRPERPHASE .....	180
2.2 DIE 5 WICHTIGSTEN FRAGEN ZUR ZYKLUSDIAGNOSTIK .....	182
2.2.1 HABE ICH EINEN EISPRUNG? .....	182
2.2.2 KANN ICH ZERVIXSCHLEIM BEOBACHTEN? .....	182
2.2.3 HABE ICH EIN NORMALES BLUTUNGSMUSTER? .....	183
2.2.4 IST MEINE EIRREIFUNGSPHASE VERLÄNGERT? .....	183
2.2.5 IST MEINE GELBKÖRPERPHASE VERKÜRZT? .....	183
2.2.6 ZYKLUSDIAGNOSTIK AUF EINEM BLICK .....	184





2.3 WANN IST EINE FACHBERATUNG SINNVOLL? .....	185
2.4 ZYKLUS IST OPTIMAL UND TROTZDEM NICHT SCHWANGER..	186
2.5 FALLBEISPIELE .....	189
2.5.1 FALLBEISPIEL GELBKÖRPERSCHWÄCHE & EISPRUNG TROTZ NEGATIVEM BLUTTEST .....	189
2.5.2 FALLBEISPIEL SCHWANGER TROTZ PCOS .....	193

### **3. KAPITEL: NFP ERFOLGSGESCHICHTEN VON... ..197**

3.1 ... MARLENE - SCHWANGER MIT NFP IM 1. ZYKLUS .....	197
3.2 ... MARIE - SCHWANGER MIT NFP MIT 16 JAHREN .....	204
3.3 ... MELLI - SCHWANGER NACH ABSETZEN DER PILLE .....	210
3.4 ... FRANZI - SCHWANGER MIT NFP IN DÄNEMARK .....	216
3.5 ... ANJA - SCHWANGER MIT ZWILLINGEN .....	222
3.6 ... AMALIE - SCHWANGER MIT FOLSÄURE .....	228
3.7 ... STEFANIA - VIER KINDER MIT NFP.....	234
3.8 ... KEKSI - SCHWANGER MIT ÜBER 30 BEIM ERSTEN KIND..	240
3.9 ... SABINE - SCHWANGER BEI LANGER EIREIFUNGSPHASE..	246
3.10 ... SANJA - SCHWANGER GEWORDEN IM URLAUB .....	252
3.11 ... BEATE - PCOS UND SCHLECHTES SPERMIOGRAMM ...	260
3.12 ... JULE - SCHWANGER BEI ENDOMETRIOSE UND PCOS.	276
3.13 ... STEFFI - SCHWANGER MIT NFP BEI SCHICHTARBEIT...	282
3.14 ... ANNE - HASHIMOTO & GEBKÖRPERSCHWÄCHE .....	290
3.15 ... ORCHIDEE - SCHWANGER NACH 7 LANGEN JAHREN ....	300

### **SCHLUSSWORT.....308**

### **ANHANG .....311**

LÖSUNGEN DER ÜBUNGEN 1-10 AUS DEM ÜBUNGS-EBOOK ....	311
QUELLEN- UND STUDIENVERZEICHNIS .....	319





## VORWORT

Herzlich Willkommen in diesem Kinderwunsch-eBook! Die große Frage im Titel des eBooks: „Wann bin ich fruchtbar?“, wirst du dir nach dem Lesen dieses Buches selbstständig beantworten können. Ich persönlich wusste in meinen ersten rund 24 Jahren NICHT, wann ich fruchtbar bin. Glücklicherweise fand ich es schon drei Jahre vor unserem gemeinsamen Kinderwunsch heraus. Denn ich wollte damals die Pille aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr nehmen und erlernte aus diesem Grund eine Methode zur Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Zeit. Diese Alternative zur Pille hat mich nicht mehr losgelassen – ich fand es von Anfang an so spannend meinen Körper zu entdecken und meine Körpervorgänge vollständig zu verstehen, sodass ich zusammen mit meinem Freund Marcus eine Ausbildung als Fruchtbarkeitscoach begann. Wir fingen dann zusätzlich an, online zu beraten, zu bloggen und YouTube Videos zu produzieren. Als wir nach fast drei Jahren natürlicher Verhütung begannen, einen starken Kinderwunsch zu entwickeln, war es für uns recht einfach einzuschätzen, wann es am besten ist, Sex zu haben, um schwanger zu werden. Dieses wichtige Fruchtbarkeitswissen und natürlich auch eine große



Portion Glück, führten dazu, dass ich direkt im ersten wirklich relevanten Kinderwunschzyklus schwanger wurde! „Wahnsinn!“, dachte ich damals. Damit hatte ich wirklich nicht gerechnet. Denn nur zu gut habe ich schon damals von vielen Paaren mitbekommen, wie lange so eine Kinderwunschzeit dauern kann. Es ist absolut nicht selbstverständlich, dass es so super schnell geht. Dafür bin ich sehr dankbar und weiß das wirklich zu schätzen. Wir waren zwar beide noch im besten Alter (ich: 26 | Marcus: 29), aber ich hatte einige Zyklusbesonderheiten, die theoretisch auch die Kinderwunschzeit in die Länge hätten ziehen können. Ich hatte damals eine Schilddrüsenunterfunktion mit Hashimoto, wofür ich Tabletten nahm. Meine Gelbkörperphase war damals nicht in jedem Zyklus ausreichend lang, um schwanger werden zu können und ich hatte oft eine verlängerte Eireifungsphase. Trotz alledem war es mir möglich, so schnell schwanger werden zu können - und auch bei meinem zweiten Kind hat es im ersten Zyklus geklappt! Ich möchte deshalb allen Paaren, die sich sehnlichst ein Kind wünschen, mit diesem Buch helfen, natürlich schwanger zu werden und sich ihren Traum vom eigenen Kind zu erfüllen. In einem [Video auf unserem YouTube-Kanal](#) erzähle

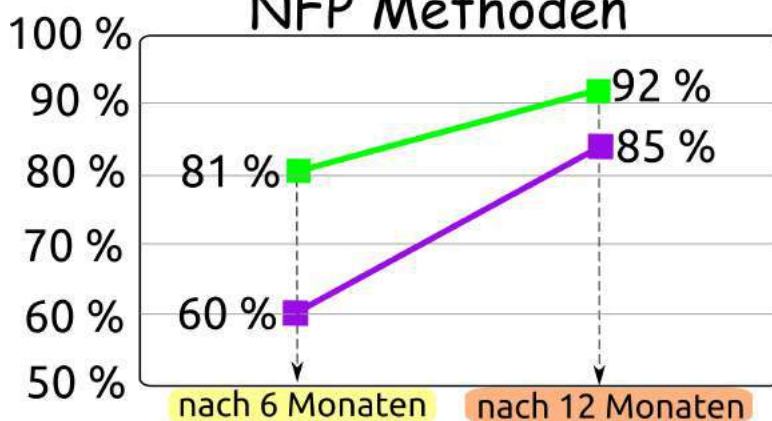


Ich (32) mit Babybauch einen Tag vor der Geburt unseres zweiten Sohnes



ich meine Kinderwunsch Geschichte noch ausführlicher, wenn du dich dafür interessierst. Statistisch gesehen ist es so, dass wirklich mehr Frauen schwanger werden, wenn sie Methoden der Körperbeobachtung zum schwanger werden praktizierten. NFP steht hier für Natürliche Familienplanung mit der Körperbeobachtung von Zervixschleim und Temperatur. Du kannst dir die Ergebnisse dieser Studie ansehen auf dem Bild hier rechts - 81 Prozent der NFP Anwenderinnen in der Studie wurden bereits im ersten halben Jahr schwanger, während nur 60 Prozent ohne Methode schwanger wurden.

**Schwangerschaftsrate**  
im Vergleich: **mit** und **ohne**  
NFP Methoden



[S1] Gnoth et. al. Clear input Hum Reprod. 2003 Sep;18(9):1959-66

Ich möchte dir im ersten Kapitel eine Schritt für Schritt Anleitung in die symptothermale Methode geben, mit der du herausfindest, WANN du fruchtbar bist! :) Du bekommst Übungszyklen inklusive Lösungen und Videoerklärungen, um dein Wissen zu vertiefen und selbstständig anwenden zu können.





Im zweiten Kapitel werde ich konkreter auf Zyklusbesonderheiten eingehen und welche speziellen Möglichkeiten es jeweils gibt, um schwanger zu werden. Dich erwarten Tipps zur Zyklusdiagnostik, mit denen du eingrenzen kannst, warum du bisher nicht schwanger geworden bist oder falls es nicht auf Anhieb klappt - insbesondere bei PCOS und Gelbkörperschwäche.

Abschließend habe ich für das dritte Kapitel dieses eBooks einige motivierende Erfolgsgeschichten von Frauen, die mit NFP erfolgreich schwanger geworden sind, für dich gesammelt. Diese individuellen Geschichten werden dir zeigen, dass die natürliche Fruchtbarkeit oft um einiges stärker ist, als du vielleicht denkst. Ich wünsche dir eine spannende Entdeckungsreise durch deinen Körper und eine schöne Zeit beim Entdecken deiner natürlichen Fruchtbarkeit!

Zusätzlich findest du an passenden Stellen im eBook viele kleine Bonus-Teile, die dir noch mehr Tipps und Zusatz-Infos zum schwanger werden geben: Testberichte von empfehlenswerten Thermometern, Zyklus Apps, Zykluscomputern und Ovulationstests. Außerdem bekommst du noch Bonusmaterialien wie leere Zyklusblätter zum Ausdrucken, Regelübersicht



zur Bestimmung der fruchtbaren Tage auf einer Seite  
und vieles mehr!

Ich wünsche nun eine spannende Lesezeit!



Deine Anne 



# SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG FÜR DIE SYMPTOTHERMALE METHODE

Damit es dir so leicht wie möglich fällt, in die symptothermale Methode einzusteigen, haben wir eine übersichtliche Schritt für Schritt Checkliste vorbereitet, die du einfach der Reihe nach durch arbeiten kannst. Du kannst dir diese Checkliste ausdrucken und die Teile abhaken, die du bearbeitet hast. Am Ende wirst du die Methode sicher beherrschen und anwenden können.

## SYMBOLERKLÄRUNG:

Video ansehen



Abschnitt lesen



Drucken (lassen)



Übung bearbeiten



Optionales Wissen





**Das komplette eBook kannst du auf der  
folgenden Website erwerben:**

**[EntdeckeDeineFruchtbarkeit.com](http://EntdeckeDeineFruchtbarkeit.com)**