Arbeitsgruppe NFP
Natürlich und sicher - Das Praxisbuch - Mängelexemplar

Leseprobe

Natürlich und sicher - Das Praxisbuch - Mängelexemplar
von Arbeitsgruppe NFP
Herausgeber: Books on Demand

http://www.narayana-verlag.de/b20508

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

INHALT

Unser Körper

Wissen Sie ausreichend Bescheid über Ihren Körper, seine Zeichen und die Fruchtbarkeitsvorgänge? Lernen Sie, mit ihm zu kommunizieren und seinen Signalen zu vertrauen. Denn die Anwendung natürlicher Methoden setzt diese Erfahrungen voraus.

Körperzeichen deuten

Die zyklischen Veränderungen von Zervixschleim, Basaltemperatur und weiteren Körperzeichen liefern Ihnen weitreichende Informationen über Ihren Körper und Ihre individuelle Fruchtbarkeit und unterstützen Sie so in Ihrer Familienplanung.

6 **Vorwort zur Neuauflage**
7 **Vorwort zur 1. Auflage**
9 **Was ist Natürliche Familienplanung?**
10 Bewusst fruchtbar sein
11 Gesund, partnerschaftlich und sicher
13 Schwanger werden mit Sensiplan
13 Körpersignale besser kennen lernen
14 Ein neuer Weg zu zweit
14 Zur Geschichte der natürlichen Methoden

17 **Unser Körper**

18 **Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern**
18 Gemeinsame Fruchtbarkeit
19 Die weiblichen Geschlechtsorgane
21 Die männlichen Geschlechtsorgane
21 Der weibliche Zyklus
25 Der Weg der Spermien im weiblichen Körper
27 Befruchtung, Einnistung und Schwangerschaft
28 **Zyklusformen im Leben einer Frau**
29 Vom Mädchen zur Frau
30 Die variable Eireifungsphase
32 Die stabile Gelbkörperphase
32 Monophasische Zyklen

35 **Körperzeichen beobachten und deuten**

36 **Die Körpersignale**
36 Das Zyklusblatt
38 Die Blutung
39 **Der Zervixschleim**
39 Den Zervixschleim beobachten
40 **Aussehen des Zervixschleims**
44 Eintragung ins Zyklusblatt
45 Der Höhepunkt des Zervixschleimsymptoms
48 **Die Temperatur**
48 Wie wird gemessen?
50 Besonderheiten bei Digitalthermometern
52 Störungen und Besonderheiten
57 **Veränderungen des Gebärmutterhalses**
58 Selbstuntersuchung
60 Eintragung ins Zyklusblatt
61 **Andere Zeichen im Zyklus**
61 Brustsymptom

Die Methode – sensiplan®

Sensiplan ist eine symptothermale Methode. Anfang und Ende der fruchtbaren Phase werden durch die Kombination mehrerer Körperzeichen, die sich in doppelter Kontrolle gegenseitig absichern, bestimmt. Das macht Sensiplan so sicher.

SPECIAL

65 Die Methode – sensiplan®
66 Wie funktioniert die Methode?
66 Die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung
66 Wie wird der Temperaturanstieg ausgewertet?
70 Wie wird der Höhepunkt des Zervixschleimsymptoms ausgewertet?
72 Beginn der unfruchtbaren Phase nach dem Eisprung
73 Eintragung im Zyklusblatt
74 Die unfruchtbare Phase am Zyklusanfang
74 Die Minus-8-Regel
75 Eintragung im Zyklusblatt
78 Für Einsteiger: Die 5-Tage-Regel
82 Sonderregel: Die Minus-20-Regel
82 Die Auswertung des Gebärmutterhalses

61 Mittelschmerz
62 Zwischenblutung
62 Weitere Zeichen
63 Veränderungen der Libido

65 Die Methode – sensiplan®
66 Wie funktioniert die Methode?
84 Die Sicherheit von sensiplan®
84 Wie wird die Sicherheit einer Familienplanungsmethode bestimmt?
85 Wie sicher ist Sensiplan bei richtiger Anwendung?
85 Welche Faktoren beeinflussen die Sicherheit?
87 Kinderwunsch
87 NFP kann helfen, schwanger zu werden
89 Körperzeichen und fruchtbares Fenster
90 Sex: wie oft?
90 Feststellen einer Schwangerschaft

93 Besondere Lebensphasen
94 NFP nach hormonellen Verhütungsmethoden
96 Methodenregeln nach hormonellen Verhütungsmethoden
98 NFP nach der Geburt und in der Stillzeit
98 Nichtstillen und Teilstillen
98 Stillzeit
100 Beobachtung der Körperzeichen in der Stillzeit
108 NFP in den Wechseljahren
108 Subjektive Anzeichen
110 Objektive Veränderungen der Körperzeichen
113 Methodenregeln in den Wechseljahren
115 Weiterführende Informationen für Sie
115 Wie kann man Sensiplan erlernen?
117 Glossar

Arbeitsgruppe NFP

Natürlich und sicher - Das Praxisbuch - Mängelexemplar

Sichere Empfängnisregelung ohne Nebenwirkungen Familienplanung mit sensiplan

128 Seiten, kart.
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de