Stichwortverzeichnis

Symbole
5-Tage-Regel 80

A
Apps 89
Ausfluss 41

B
Basaltemperatur 50
Befruchtung 20, 28
Beschwerden, klimakterische 116
Blähungen 65
Bläschendrüse 23
Blutung
– erste 31
– Stillzeit 109
– Wechseljahre 119
Brustsymptom 63

D
Digitalthermometer 53
Durchfall 65

E
Eibläschen 22
Eierstöcke 22
Eileiter 22
Einnistung 29
Eireifungsphase 32
– verlängerte 33, 100
Eisprung 32, 38
– nach dem 26, 68
– vor dem 24
Eisprungblutung 34, 64
Entbindungstag 109
Entbindungstermin 95

F
Fehlgeburt 106
Follikel 22
Follikel-(reifungs-)phase 32
Follikelstimulierendes Hormon (FSH) 24

G
Gebärmutter 21
Gebärmutterhals 21, 94
– Auswertung 84
– Selbstuntersuchung 59
– Wechseljahre 121
– Zyklusblatt 62
Gebärmutterhalskanal 22
Gebärmutterschleimhaut 21
Gebrauchssicherheit 87
Gelbkörper 26
Gelbkörperphase 34
– verkürzte 34, 100
Geschlechtsorgane
– männliche 23
– weibliche 21
Gestagenpille 100
Gestagenspirale 116
Gewichtsabnahme 33
Gewichtsschwankungen 65

H
Hauterscheinungen 65
Hitzewallungen 116
Hoden 23
Hormonpflaster 100
Hormonring 100
Hormonspirale 100
Hormonspritze 100
Hormonstäbchen 100, 116

K
Kinderwunsch 91
Klitoris 21
Krypten 22

L
Lactational Amenorrhoea Method (LAM) 106
LAM-Regeln 107
Libido 65
Luteinisierendes Hormon (LSH) 24

M
Menarche 31
Menopause 115
Menstruation 40
Menstruationsblutung 27
Methodensicherheit 87
Milchbildungshormon 104
Minus-8-Regel 77
Minus-20-Regel 84
Mittelschmerz 63
Monatsblutung 40
Mondphasen 31
Morgentemperatur 50
Muttermund 21, 59

N
Nebenhoden 23

O
Östrogene 24
Östrogenphase 32

P
PCO-Syndrom 33
Pearl-Index 86
Penis 23
Periode 40
Phase nach dem Eisprung 26, 68
Pille 100
Postmenopause 115
Prämenopause 115
Progesteron 26, 50, 94
Progesteronphase 63
Prolaktin 104
Prostata 23

R
Regelblutung 38, 40

S
Samenleiter 23
Samenzelle 20
Schmierblutung 40
Spannungsgefühl, Brust 63
Spermium 20, 23
– Weg im weiblichen Körper 27
Sport, übermäßiger 33
Stimmungsschwankungen 65
Stress 33

T
Tage
– fruchtbare 28
– unfruchtbare 27
Temperatur
– Stillzeit 108

aus: Arbeitsgruppe nfp, Natürlich und sicher – Das Praxisbuch (ISBN 9783432119854) © 2026 TRIAS Verlag

– Störung 54
– Zyklusblatt 52
Temperaturanstieg 68
Temperaturhochlage 34, 68
Temperaturlage 50
Temperaturmessung,
rektale 51
Temperaturmesszeit 55
Temperaturtieflage 27, 54

U
Unfruchtbarkeit
– Grundmuster 112
Untergewicht 33
Urlaub 33

V
Verstopfung 65
Vulva 21
Vulvalippen 21

W
Wassereinlagerungen 65
Wechseljahre 115

Z
Zeitverschiebung 56
Zellteilung 28
Zervix 21
Zervixschleim 41, 94
– Aussehen 42
– Muster 44
– Stillzeit 108
– Wechseljahre 117
– Zyklusblatt 46
Zervixschleimsymptom 72
– Höhepunkt 47
Zyklus 24
– Längen 30
– monophasischer 34, 100
– unregelmäßiger 93
– Verlauf 33
Zyklusanfang 76
Zyklusblatt 38
– Gebärmutterhals 62
– Temperatur 52
– Zervixschleim 46

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut
/trias_verlag
natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund
www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Arbeitsgruppe nfp, Natürlich und sicher – Das Praxisbuch (ISBN 9783432119854) © 2026 TRIAS Verlag