



# SCHWANGER WERDEN IN NUR 6 MONATEN



ANNE ZIETMANN



**HERZLICH WILLKOMMEN!**



Toll, dass du dir mein eBook gleich durchlesen möchtest. :) Ich habe es auch sehr übersichtlich und effektiv für dich gestaltet, sodass du es in einem Ruck lesen kannst und direkt alle Informationen als Gesamtbild bekommst und zusätzlich noch weiterführende Links, die dir noch mehr Infos geben können.



Viel Spaß beim Lesen!

Deine Anne 🌸💖

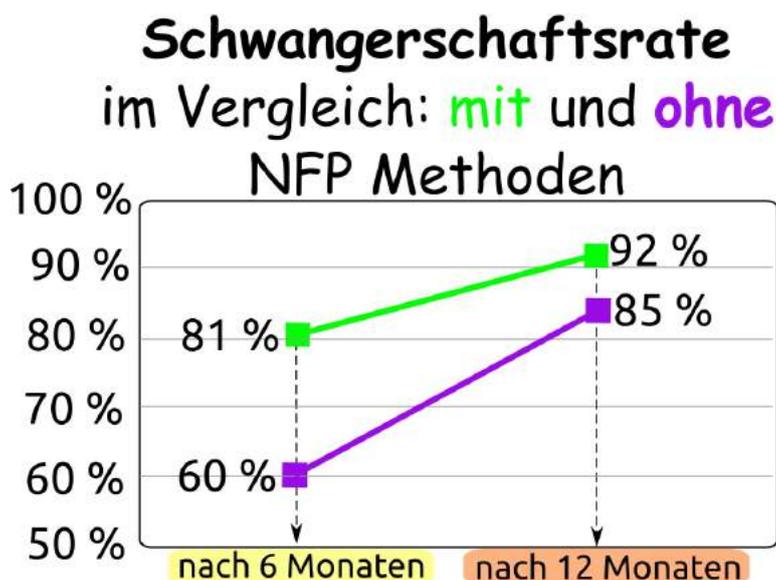


# WIE ICH SCHON IM ERSTEN ÜBUNGSZYKLUS SCHWANGER WURDE – MEINE STORY

**Alles ging ziemlich schnell.** Bevor Marcus und ich darüber grübeln und wirklich zweifeln konnten, ob es bei uns klappt oder nicht, war es schon passiert. Die große Frage ist nun: War das reines Glück oder Zufall? Ja und Nein. Glück auf der einen Seite, dass es schon im ersten Zyklus passiert



ist. Auf der anderen Seite war es sehr wahrscheinlich, dass ich so schnell schwanger wurde, da ich meinen Zyklus beobachtet habe und laut einer Studie schon 81% schwanger werden,



wenn sie für 6 Monate eine NFP Methode angewendet haben. Etwa ein halbes Jahr lang bevor ich schwanger wurde, haben wir unsere Verhütung schon nicht mehr so streng genommen. Ich war



noch unentschlossen, ob jetzt der richtige Zeitpunkt für ein Kind ist und wir dachten dann, ok – wenn es jetzt passiert, dann ist es gut und wenn nicht, ist es auch ok. Das heißt, wir „verhüteten“ mit Coitus interruptus. Ich hätte also durchaus davon schon schwanger werden können - bin ich aber nicht. Dann kam der entscheidende Moment. Eine Fortbildung zum Thema „Unerfüllter Kinderwunsch für Coaches“, an der wir teilnahmen. Dort habe ich für mich festgestellt, dass ein Leben ohne Kind für mich nicht vorstellbar ist. Ich wollte wissen, wie es ist schwanger zu sein, ein Kind zu gebären und es aufwachsen zu sehen. Direkt nach dieser Fortbildung kippte mein Kinderwunsch von *irgendwann* auf *sofort!* Wir hatten noch im gleichen Zyklus gezielt Sex zum optimalen Zeitpunkt und ich wurde prompt davon schwanger! Einer der glücklichsten Momente in meinem Leben war, als ich dann mein Kind das erste Mal im Arm hatte... Das war meine wahre Kinderwunsch-Geschichte ([auch auf YouTube](#)). Ich möchte dieses Wissen über die Körperbeobachtung mithilfe dessen ich schwanger geworden bin, in diesem eBook an dich weitergeben.



# WARUM DIE MEISTEN NICHT SCHWANGER WERDEN, VON DENEN, DIE ES SCHON LÄNGER VERSUCHEN

**Der Hauptgrund: Unzureichendes Wissen über die eigene Fruchtbarkeit.** Natürlich gibt es vielfältige Ursachen für einen längeren unerfüllten Kinderwunsch, z. B. auch ungesunder Lebensstil, Krankheiten, psychische Belastung, Stress, Überlastung, zu seltener oder zu häufiger Sex, Uneinigkeit in der Partnerschaft, ob ein Kind gewünscht wird oder nicht usw. Ursachen gibt es also sehr viele, aber der häufigsten Grund, den ich und Marcus im Laufe unserer Coaching Erfahrung beobachtet haben, ist, dass die meisten so gut wie nichts oder zu wenig über ihre eigene Fruchtbarkeit wissen. Das betrifft sowohl die Frauen als auch die Männer. Wann bist du fruchtbar? Oder: Bist du jetzt gerade fruchtbar? Ja oder Nein? Wer diese Fragen nicht beantworten kann, weiß in den meisten Fällen relativ wenig oder nichts konkretes über die eigene Fruchtbarkeit. Das finde ich nicht nur sehr schade, sondern macht mich auch sehr traurig. Wenn das Fruchtbarkeitswissen allgemein unter den Menschen verbreitet wäre, würde es meiner Meinung nach viel weniger Paare geben, die eine gefühlte Ewigkeit auf ihr Wunschkind warten und die



Reproduktionsmedizin in Anspruch nehmen. Mit dem Wissen über die eigenen Körpervorgänge kann Zyklusdiagnostik selbst betrieben werden und eine der häufigsten Zyklusbesonderheiten, die zur ungewollten Kinderlosigkeit führen OHNE Hormontest festgestellt werden: die Gelbkörperschwäche. Diese kann, wenn sie festgestellt ist, relativ gut natürlich behandelt werden. Nun komme ich aber zum Wesentlichen! Mit den folgenden fünf Tipps schaffst du es mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit, auf natürlichem Weg schwanger zu werden, denn deine natürliche Fruchtbarkeit ist stärker als du glaubst!

[KLICK HIER ZUM VIDEO!](#)



## TIPP 1: ZERVIXSCHLEIM BEOBACHTEN

Der wichtigste Indikator für deine hochfruchtbare Zeit um den Eisprung herum ist: der Zervixschleim. Dieses für die Spermien überlebenswichtige und wundervolle Fruchtbarkeitszeichen kannst du ganz einfach beobachten. Direkt beim Toilettengang – wie praktisch oder? Nach dem Abwischen mit Toilettenpapier kannst du an manchen Tagen im Zyklus den Zervixschleim am Papier sehen. Wenn das so ist, kannst du



dir mal direkt ansehen, wie der Zervixschleim aussieht und ob er dehnbar ist. Das Aussehen trägst du dann im Zyklusblatt in der Spalte „Zervixschleim gesehen“ ein. Ich habe dir am Ende von diesem eBook ein leeres Zyklusblatt zum Ausdrucken ran gehangen plus einen Beispiel-



Zyklus. Versuche das Aussehen des Schleims in Worte zu fassen, z. B. weißlich, klebrig, milchig, cremig, gelblich, zäh-elastisch, trüb, transparent, dehnbar, rötlich. Je höher der Wassergehalt des Zervixschleims ist, je dichter rückt der Eisprung. Wissenswert für dich ist: im Zervixschleim können die Spermien bis zu fünf Tage überleben und auf den Eisprung warten! Deshalb ist es so sinnvoll an Tagen, an denen du Zervixschleim gesehen hast, Sex zu haben. Bedenke dabei: Der Zervixschleim ist sehr individuell – alles ist möglich bezüglich Menge & Aussehen – du bist perfekt so, wie du bist! Trotz dieser großen Individualität, ist der Zervixschleim das wichtigste Fruchtbarkeitsanzeichen für Paare mit Kinderwunsch ([als Video ansehen](#))! Er zeigt dir rechtzeitig VOR dem Eisprung an, dass du fruchtbar bist, ist einfach zu beobachten und steht dir kostenlos immer und überall zur Verfügung. Merke dir dazu einfach, sobald du Zervixschleim sehen kannst, beginnt deine fruchtbare Zeit.

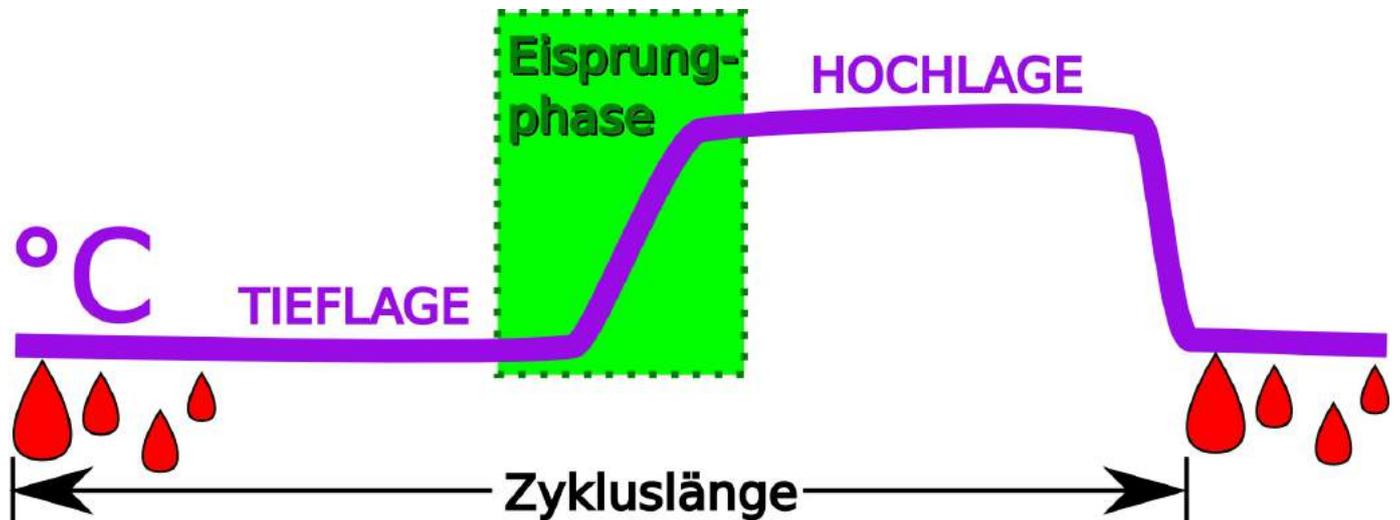


## TIPP 2: BASALTEMPERATUR MESSEN

**Woher weißt du, ob du wirklich einen Eisprung hast/hattest?** Am Zervixschleim kannst du das leider nicht eindeutig fest machen, denn viel Zervixschleim zeigt einfach nur an, dass du gerade sehr viele Östrogene in deinem Körper hast und vor einem Eisprung ist die Östrogenkonzentration meistens sehr hoch. Die Basaltemperatur jedoch kann dir rückwirkend betrachtet, sehr eindeutig zeigen, wann in etwa und ob du einen Eisprung hattest. Und das alles ohne Ultraschall! Das ist wirklicher Wahnsinn. Die Erkenntnis, dass die Körpertemperatur um den Eisprung herum etwa 0,2 bis 0,5°C ansteigt, ist zyklusdiagnostisch so wichtig und bahnbrechend. Es ist sehr einfach deine Zykluskurve zu dokumentieren. Du besorgst dir ein digitales Thermometer mit zwei Nachkommastellen oder ein analoges Thermometer aus Glas. Falls du noch kein Thermometer hast, verlinke ich dir hier eine [Thermometer-Übersichtsseite](#) auf unserem Blog, wo du dir bei Bedarf eins bestellen kannst. Dann misst du morgens noch VOR dem Aufstehen, deine Körpertemperatur. Messe im Mund unter der Zunge am Zungenbändchen anliegend, für drei



Minuten. So bekommst du für jeden Tag einen Temperaturpunkt, welche am Ende eine ganze Zykluskurve ergeben, an der du den Anstieg ermitteln kannst. Trage dafür einfach deine



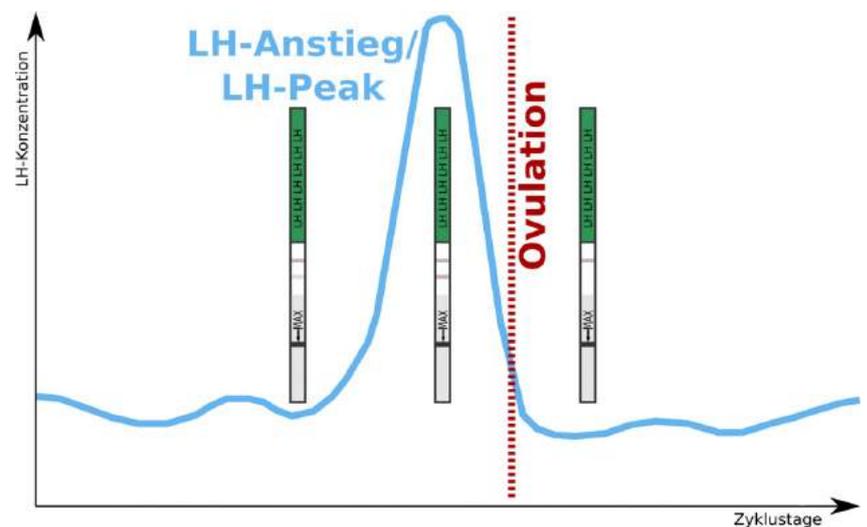
Temperaturwerte in das Zyklusblatt, in das du auch schon den Zervixschleim eingetragen hast, mit ein. In unmittelbarer Nähe des Temperaturanstiegs war dein Eisprung. Wenn du so eine Kurve mit Tieflage und Hochlage aufgezeichnet hast, kannst du sagen, dass du in dem Zyklus einen Eisprung hattest und wann dieser in etwa war.



## TIPP 3: LH-TESTS / OVULATIONSTESTS

**Ein Urintest, der dir anzeigt, ob du kurz vor dem Eisprung bist.** Die Idee zumindest ist relativ einfach und praktisch. Die LH-Tests testen die Konzentration des luteinisierenden Hormons (kurz: LH) in deinem Urin. Etwa 24 Stunden vor einem Eisprung ist das LH auf dem Höchststand und ein LH-Test zeigt dann

theoretisch ein positives Ergebnis an. Praktisch gesehen gibt es allerdings einige Hürden. Es kamen schon so einige verzweifelnde Fragen



von LH-Test-Anwenderinnen in meinem eMail-Postfach an. Oft ist es nämlich so, dass diese Tests mehrere Tage hintereinander positiv oder NIE positiv oder IMMER positiv anzeigen. Das sorgt natürlich für eine riesige Verwirrung unter den Frauen, wie du dir sicher vorstellen kannst. Deshalb empfehle ich dir, verwende LH-Tests nicht als alleinige Beobachtung, sondern wenn du möchtest als Zusatzinformation, die du dann in dein Zyklusblatt

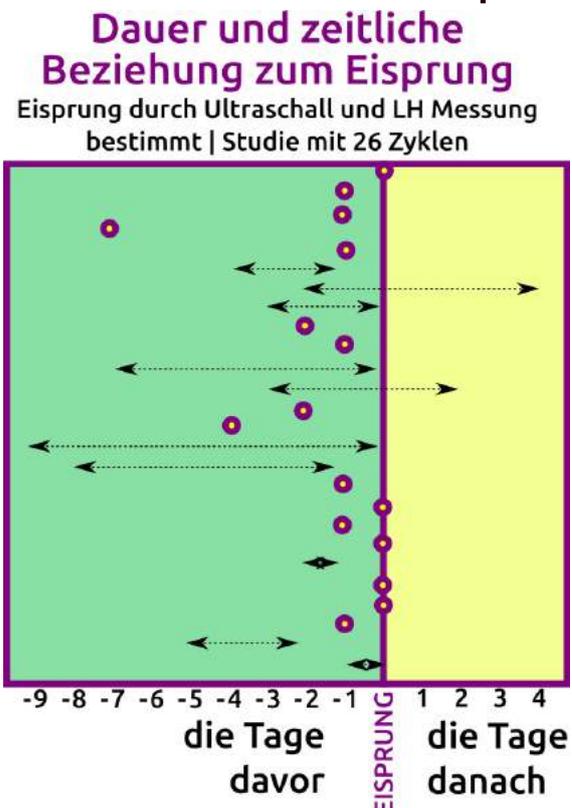


mit eintragen kannst. Das gibt dir dann noch mehr Klarheit für deine Zyklusbeobachtungen mit dem Zervixschleim und Basaltemperatur. Wenn du anfängst die Fruchtbarkeitsanzeichen zu beobachten, kann dir das helfen, mehr Selbstvertrauen in der eigenen Körperbeobachtung zu gewinnen. Du kannst die gemachten Tests gut abkürzen mit + und – für positiv und negativ getestet. Zu welcher Tageszeit es am günstigsten ist zu testen, ist noch umstritten. Ich würde allerdings versuchen eine gewählte Tageszeit für einen Zyklus lang beizubehalten. Ich selbst habe LH-Tests mal getestet und [meine Erfahrungen](#) hierzu detailliert im Blog beschrieben. Falls du dich dafür interessierst, LH-Tests auszuprobieren, würde ich eine günstige 50er Packung inklusive mehreren Schwangerschaftstests für ca. 12 Euro wählen. Meiner Erkenntnis nach sind die teureren nicht unbedingt besser und da es eh nur als Zusatzinformation dient, reichen die günstigen völlig aus. An den Tagen mit positivem LH-Test wäre es dann gut, möglichst schnell Sex zu haben. Wenn du z. B. morgens positiv getestet hast, empfehle ich dir noch an diesem Abend Sex zu haben, um mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden.



## TIPP 4: MITTELSCHMERZ SPÜREN

**Ein Ziehen oder Stechen im unteren Bauchbereich** – so beschreiben viele Frauen den Mittelschmerz. Nicht alle Frauen spüren ihn, aber falls dir der Mittelschmerz auffällt, kannst du ihn als „M“ abgekürzt mit ins Zyklusblatt eintragen. Manche Frauen spüren ihn über mehrere Tage, manche nur an einem Tag. Einige können sogar sagen, ob es eher links war oder rechts. Die Ursachen des Mittelschmerzes sind leider noch nicht geklärt, aber es gab schon eine Untersuchung darüber, wann der Mittelschmerz im zeitlichen Verhältnis zum Eisprung stattfand. Dabei kam heraus, dass der Mittelschmerz bis zu neun Tage vom Eisprung abweichen kann. Aber immerhin war der Mittelschmerz in den meisten Fällen vor dem Eisprung spürbar und kann somit als Fruchtbarkeitszeichen genutzt werden. Als

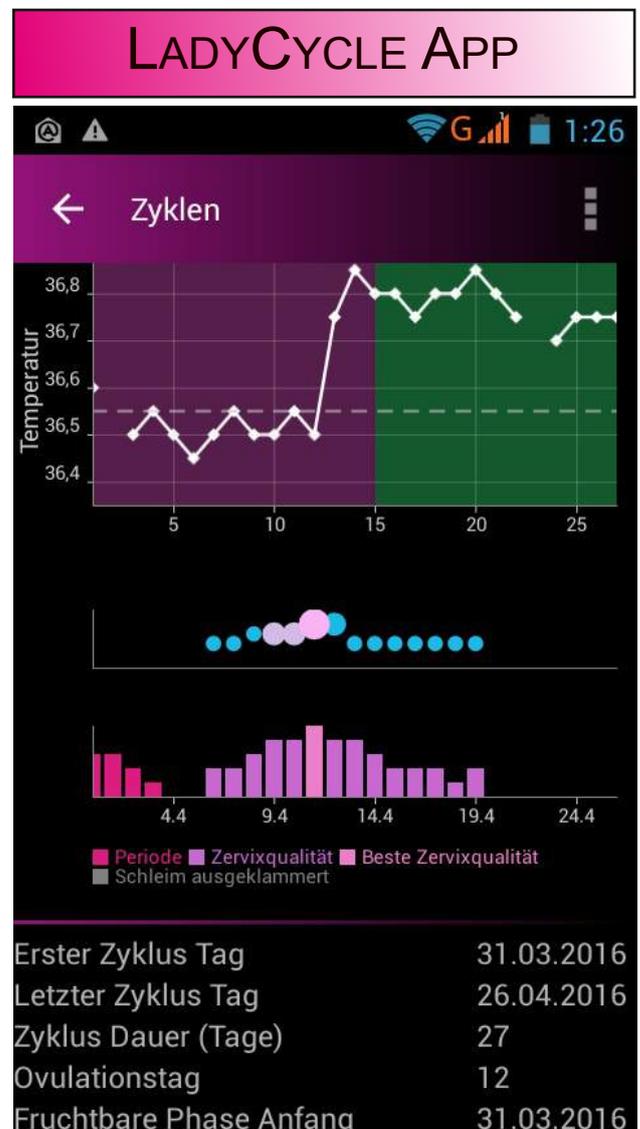


alleiniges Fruchtbarkeitsanzeichen würde ich es allerdings nicht empfehlen, sondern auch nur als Zusatzinformation. Selbst von den Frauen, die den Mittelschmerz spüren, können die meisten ihn nämlich nicht in jedem Zyklus spüren. Das heißt, der Mittelschmerz ist nicht so zuverlässig und aussagekräftig. Bei einigen wenigen Frauen jedoch scheint der Mittelschmerz sehr regelmäßig spürbar zu sein und diese Frauen sagen dann oft: „Ich spüre meinen Eisprung richtig!“ Falls du von alledem noch nie etwas gehört hast bisher, versuche einmal einen Zyklus lang darauf zu achten – eventuell spürst du ja doch etwas, wenn du genauer in dich hinein spürst?! Im [Video](#) „Zeigt der Mittelschmerz den Eisprung an?“ bin ich auch schon auf dieses Thema eingegangen. Prinzipiell kannst du den Mittelschmerz also schon dafür nutzen, um schwanger zu werden. Optimal währen dann die Tage, an denen du den Mittelschmerz gespürt hast und der Zeitraum bis zu neun Tage danach.

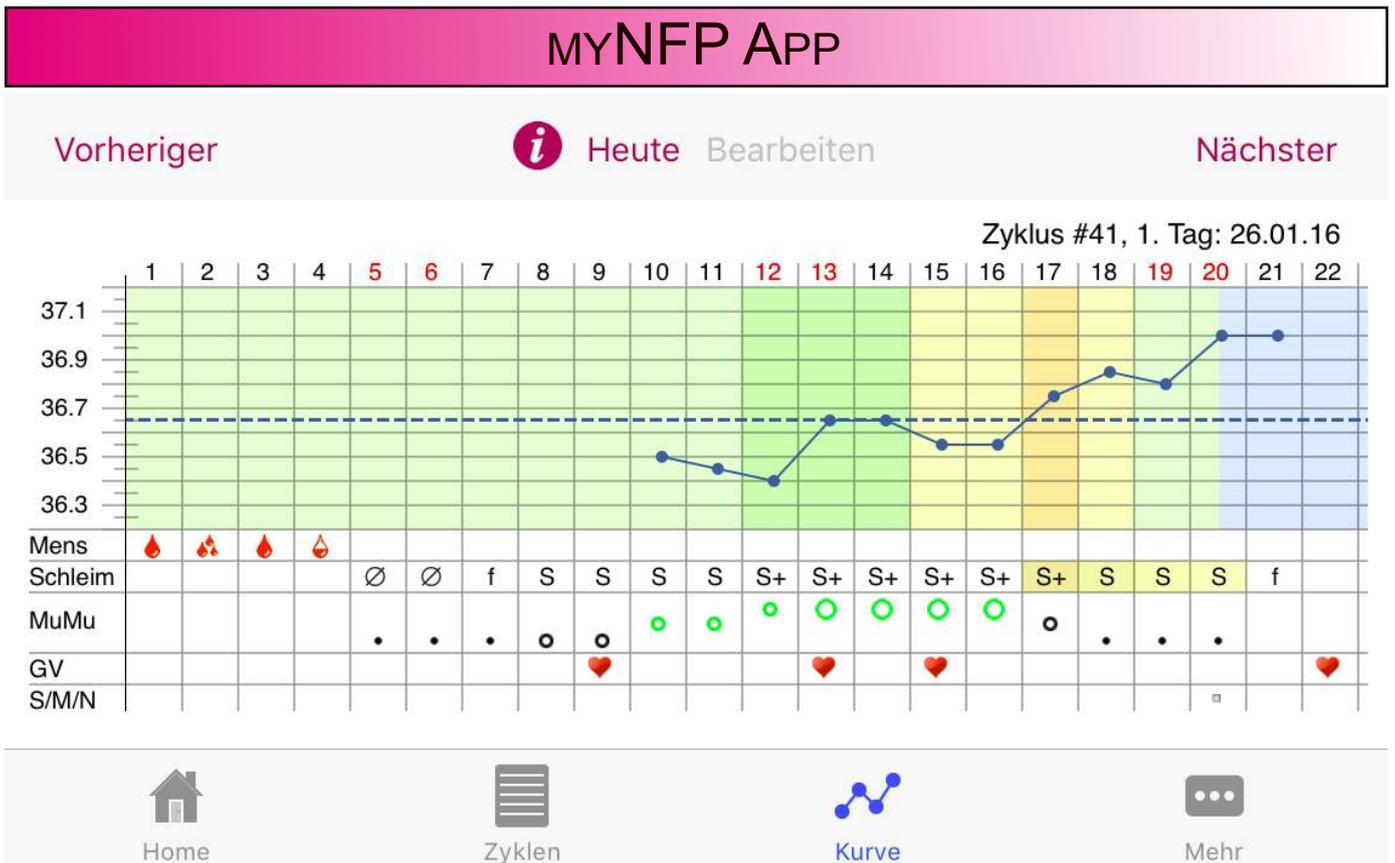


## TIPP 5: ZYKLUS APP ZUM EINTRAGEN

Die Methode mit Temperaturmessung und Schleimbeobachtung, die ich auch angewandt habe, um schwanger zu werden, gibt es auch als App zum Eintragen und automatischer Auswertung. Ich kann dir zwei Apps empfehlen – das eine für Android (LadyCycle) und das andere für Apple Geräte (myNFP). Aber eine App ist natürlich kein Muss... analog vs. digital – du hast die Wahl! ;) Je nach dem wie du besser zurecht kommst, kannst du dich für deine optimale Eintragungsmöglichkeit entscheiden. Manche Frauen lieben das Eintragen mit Zettel und Stift. Die anderen lieben und schätzen die digitale Welt zum Eintragen. Ich habe schon so einige Apps mit Fruchtbarkeitsanzeige getestet und kann mich

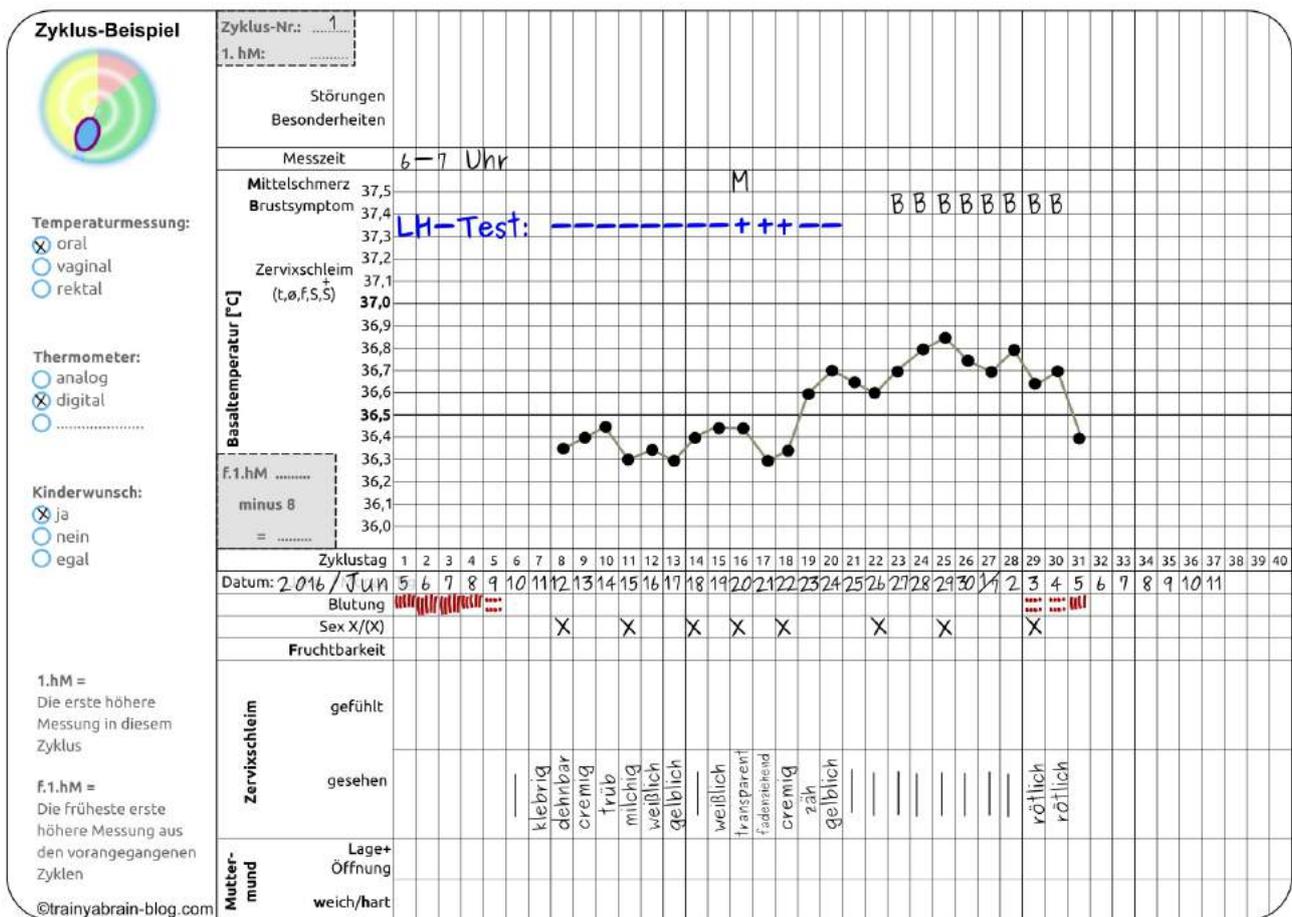


letztendlich nur für diese beiden aussprechen. Die Mensruationskalender Apps und Eisprungkalender, die es mittlerweile zahlreich auf dem Markt gibt, kann ich dir nicht empfehlen, da sie zu ungenau in der Fruchtbarkeitsanzeige sind und dadurch in



vielen Fällen nicht ausreichend gut weiterhelfen können. Wenn du Interesse an einer App hast, schau mal auf unsere [Kinderwunsch-App-Übersicht](#).

# BEISPIEL: EINTRAGUNG DER BEOBACHTUNGEN IM ANALOGEN ZYKLUSBLATT



In diesem Zyklus-Beispiel siehst du, wie du deinen Zervixschleim, deine gemessenen Temperaturwerte, LH-Testergebnisse (+/-), Blutung, Mittelschmerz (M), Brustsymptom (B) und die Tage mit Sex (X) eintragen kannst. So hast du einen guten Überblick von deinem Zyklus. Wichtig ist, dass du mit jeder neuen Blutung ein neues Zyklusblatt anlegst oder in deiner App eingibst, dass ein neuer Zyklus begonnen hat. Auf der nächsten Seite bekommst du von mir noch ein leeres Zyklusblatt zum selber Ausdrucken.





## ZUSAMMENFASSUNG & AUSBLICK

Abschließend möchte ich dir die wichtigsten Fakten dieses eBooks in einem Satz zusammenfassen:

**UM DEINE CHANCE AUF EINE SCHWANGERSCHAFT DEUTLICH ZU ERHÖHEN, HABE SEX AN TAGEN MIT SICHTBAREN ZERVIXSCHLEIM, AN TAGEN MIT POSITIVEM LH-TEST UND / ODER AN TAGEN MIT SPÜRBAREM MITTELSCHMERZ.**

Du fragst dich nun vielleicht, warum es sinnvoll ist, das Ganze zu dokumentieren? Zum einen ist es die effektivste und natürlichste Weise die fruchtbare Zeit und den Eisprung auf wenige Tage genau eingrenzen zu können. Und zum anderen macht es Sinn, wenn es dann zu einer Schwangerschaft gekommen ist, was du an deiner Zykluskurve sehen kannst – ohne Schwangerschaftstest. Zusätzlich kannst du dann anhand der Basaltemperaturkurve, den Entbindungstermin - viel exakter als die GynäkologInnen es können – berechnen. Das ist vor allem dann wichtig, wenn du einen relativ späten Eisprung in deinem Schwangerschaftszyklus hattest. Es ist auch sinnvoll zu schauen, ob ihr zur



hochfruchtbaren Zeit Sex hattet oder ihr eventuell das Zeitfenster verpasst habt. Und natürlich kannst du anhand der Aufzeichnungen auch Zyklusbesonderheiten erkennen, z. B. die Gelbkörperschwäche. Ich möchte dir gerne noch sooo viel mehr helfen und Infos geben, um deinen Herzenswunsch wahr werden zu lassen. Weitere Körperzeichen wie der Muttermund, Eisprungträume, Eisprungblutung, Brustsymptom und weitere werde ich im Blog behandeln und lasse dir diese Infos gern per eMail zu kommen. Ich wünsche dir und deinem / deiner PartnerIn, dass euer Wunsch in Erfüllung geht.



Alles Liebe. *Deine Anne* ♡

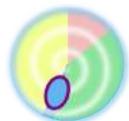
**VERBINDE DICH MIT UNS - ANNE & MARCUS - AUF...**



[/NATUERLICHEFRUCHTBARKEIT](#)



[/NATUERLICHEFRUCHTBARKEIT](#)



[UNSER BLOG](#)

