

Methode	Was wird gemessen?	Aussagekraft	Durchführung	Für Verhütung geeignet?	Teil der symptothermalen Methode?	Besonderheiten
Zykluslänge	Abstand von Tag 1 der Menstruation bis zum nächsten Tag 1	Grundmuster der Zykluslänge; zeigt hormonelle Stabilität oder Unruhe	Beginn jeder Menstruation schriftlich festhalten (Kalender oder App)	✗ Nein	✗ Nein	Zeigt früh Stress, hormonelle Schwankungen oder Zyklusstörungen
Periodendauer	Anzahl der Blutungstage	Hinweis auf Stärke, Regelmäßigkeit oder Auffälligkeiten der Blutung	Ersten bis letzten Blutungstag schriftlich dokumentieren (Kalender oder App)	✗ Nein	✗ Nein	Wichtig zur Erkennung von AUB (abnorme uterine Blutung), starkem Blutverlust oder möglichen Problemen
Basaltemperatur (BBT)	Körpertemperatur direkt nach dem Aufwachen	Sichere Bestätigung, dass ein Eisprung stattgefunden hat; zeigt Lutealphasenlänge und anovulatorische Zyklen	Täglich direkt nach dem Aufwachen messen, vor jeder Bewegung oder jedem Gespräch; oral oder vaginal, immer gleiche Methode; mindestens 3 Minuten ; Thermometer mit 2 Nachkommastellen ; Wert schriftlich festhalten	✓ Ja – in Kombination	✓ Ja	Sehr verlässlicher Ovulationsmarker; zeigt Progesteronanstieg
Zervixschleim	Konsistenz, Dehnbarkeit, Feuchtigkeitsgefühl	Frühester Hinweis auf Östrogenanstieg und fruchtbare Phase; zeigt hormonellen Verlauf sehr fein	Schleim an Vulvalippen oder am Vaginaleingang aufnehmen; zwischen Fingern prüfen und Konsistenz notieren; tägliche Beobachtung, dokumentieren (Kalender oder App)	✓ Ja – in Kombination	✓ Ja	Beste Marker für das „Fruchtbarkeitsfenster“; reagiert direkt auf Östrogen
LH-Tests	LH-Anstieg im Urin	Zeigt LH-Surge 24–36h vor Eisprung; hilft, den Eisprung einzuschätzen	Urintest 1–2× täglich im vermuteten fruchtbaren Fenster; Ergebnis dokumentieren	✗ Nein (allein nicht zuverlässig)	✗ Nein	Bei PCOS eingeschränkt nutzbar; zeigt LH, nicht den Eisprung selbst
Muttermundbeobachtung	Lage, Öffnung, Festigkeit	Ergänzendes Zeichen für fruchtbare Phase; unterstützt Einschätzung des Eisprungs	Tägliches sanftes Tasten des Muttermunds; Veränderung notieren (Kalender oder App)	✓ Ja – optional	✓ Optional	Erfordert Übung, sehr körpernah, für viele erst später geeignet
Symptomtracking (Stimmung, Energie, Schlaf, Schmerzen, Zwischenblutungen, Brustsymptome, Haut, Verdauung, Appetit)	Körperliche & emotionale Veränderungen über den Zyklus	Zeigt PMS-Muster, hormonelle Sensitivität, Stressreaktionen und zyklusabhängige Beschwerden	Symptome täglich oder regelmäßig schriftlich festhalten; ideal: kurze Notizen zu Stimmung, Energie, Brustspannung, Kopfschmerzen, Krämpfen, Schlaf, Haut, Darm, Appetit	✗ Nein	✗ Nein	Erlaubt tiefes Körperbewusstsein; erkennt Zusammenhänge, die anders unsichtbar wären