

## Checkliste – Bin ich schwanger?

Zur Feststellung ab wann Bluttest (BT) oder Urin-Schwangerschaftstest (SST) zuverlässig funktionieren sollten

### Welche Situation trifft für Dich zu?

1. Deine Regel ist überfällig. Weiter mit Variante A.
2. Du bist noch vor dem Termin zu dem Du Deine nächste Regelblutung erwartest. Weiter mit Variante B.

### Zur Sache

#### A. Deine Regelblutung ist überfällig.

Wenn Dein Zyklus stabil ist und auch dieses Mal alles normal war (kein besonderer Stress etc.), dann funktioniert ein normaler Urin-Schwangerschaftstest zuverlässig. Besorg Dir einen und mach den Test, am Besten mit dem Morgenurin.

Hattest Du allerdings in der Aufbauphase im ersten Teil Deines Zyklus eine Menge Stress (egal ob körperlich, geistig oder emotional), dann könnte sich Deine Aufbauphase und damit Dein gesamter Zyklus auch verlängert haben. In diesem Fall kannst Du ja mit der folgenden Kalender-Methode "spielen" und schauen wie es aussieht, wenn Dein Zyklus ein oder zwei Wochen länger dauern sollte.

Achtung: Sollte sich Dein Zyklus um zwei Wochen verlängert haben, dann war/ist natürlich auch Deine fruchtbare Zeit erst zwei Wochen später. Und es könnte sein, dass Du einen falsch positiven SST bekommst, wenn Du jetzt testest (weil sich gerade erst der Eisprung anbahnt und die Eisprung auslösenden Hormone das Testergebnis verfälschen).

#### B. Du bist noch vor dem Termin zu dem Du Deine nächste Regelblutung erwartest.

Nun gilt es herauszufinden, ab wann ein BT oder ein SST zuverlässige Ergebnisse liefern.

Das geht wie folgt. Und lass Dich nicht von den vielen Punkten abschrecken, das hast Du in zwei Minuten erledigt.

#### **Du brauchst folgendes:**

- einen Kalender z.B. den Übersichts-Kalender im Anhang
- das Datum an dem Deine letzte Regelblutung anfang (den 1. Tag des aktuellen Zyklus)
- die durchschnittliche Dauer Deines Zyklus in Tagen

**Vorgehensweise:**

1. Nimm den passenden Kalender zu Hand (Normales Jahr, Schaltjahr oder Jahreswechsel, wenn das neue Jahr gerade angefangen hat).

	29	30	31	01	02	03	04
AUGUST	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	01
SEPTEMBER	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	01	02	03	04	05	06
OKTOBER	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20

2. Markiere das heutige Datum mit einem Kästchen.

	29	30	31	01	02	03	04
AUGUST	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	01
SEPTEMBER	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	01	02	03	04	05	06
OKTOBER	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20

3. Markiere das Datum an dem Deine letzte Regelblutung angefangen hat mit einem Kreis (1. Tag des aktuellen Zyklus).

	29	30	31	01	02	03	04
AUGUST	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	01
SEPTEMBER	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	01	02	03	04	05	06
OKTOBER	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20

4. Zähle von diesem Tag die Tage dazu, die Dein Zyklus normalerweise dauert. Also z.B. 28 oder 35 Tage. Markiere den Tag an dem Du Deine nächste Regelblutung bekommen solltest auch mit einem Kreis.

5. Vom diesem zweiten Kreis zählst Du nun 14 Tage zurück. Diesen Tag markierst Du mit einem Dreieck. Das ist der Tag an dem Du Deinen Eisprung hattest (so um den Dreh rum jedenfalls).

	29	30	31	01	02	03	04
AUGUST	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	01
SEPTEMBER	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	01	02	03	04	05	06
OKTOBER	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20

6. Unterstreiche die 5 Tage vor dem Eisprung und die 2 Tage nach dem Eisprung. Das war Deine (hoch)fruchtbare Zeit. Wenn du die Sicherheit erhöhen willst, dann unterstreiche 10 Tage vor dem Eisprung und 4 Tage nach dem Eisprung.

	29	30	31	01	02	03	04
AUGUST	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	01
SEPTEMBER	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	01	02	03	04	05	06
OKTOBER	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20

7. Markiere Tage in diesem Zyklus an denen Du ungeschützten Geschlechtsverkehr (GV) hattest mit einem x. Hattest Du an keinem der unterstrichenen Tagen GV, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du schwanger bist sehr gering ;-)

Achtung, sollte sich Dein Zyklus verschoben haben, dann sieht es natürlich anders aus. Das kannst Du aber im Nachhinein nicht mehr feststellen. (Empfehlung: Beschäftige Dich mit der Symptothermalen Methode. Nach einer Weile kannst Du ganz einfach und mit minimalem Aufwand Deinen Eisprungszeitraum feststellen und dann hast Du Sicherheit.)

	29	30	31	01	02	03	04
AUGUST	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28 <sup>x</sup>	29	30	31	01
SEPTEMBER	02	03	04	05	06 <sup>x</sup>	07	08
	09	10	11	12	13 <sup>x</sup>	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	01	02	03	04	05	06
OKTOBER	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20

8. Zähle zum Eisprungtag 9 Tage dazu, ab diesem Tag funktioniert der BT.

	29	30	31	01	02	03	04
AUGUST	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28 <sup>x</sup>	29	30	31	01
SEPTEMBER	02	03	04	05	06 <sup>x</sup>	07	08
	09	10	11	12	13 <sup>x</sup>	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	01	02	03	04	05	06
OKTOBER	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20

9. Zähle weiter bis zum 15. Tag nach dem Eisprungtag und Du hast den Tag, ab dem der SST zuverlässig funktioniert.

	29	30	31	01	02	03	04
AUGUST	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28 <sup>x</sup>	29	30	31	01
SEPTEMBER	02	03	04	05	06 <sup>x</sup>	07	08
	09	10	11	12	13 <sup>x</sup>	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	01	02	03	04	05	06
OKTOBER	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20

10. Wenn Du nur ein paar Tage vor diesem 15. Tag bist, dann warte einfach und mach dann den SST. Mach Dich locker, die Fakten sind schon geschaffen. Also mach was ganz Anderes, z.B. die Dinge die Du gemacht hast, bevor Du Dir die Frage gestellt hast ob Du schwanger bist.

Alternativ kannst Du auch diesen Eisprungrechner hier benutzen: <http://kalender.ovuquick.de> (Ich habe nichts mit Ovuquick zu tun und weiß auch nichts über die Produkte, das war einfach der Beste Eisprungrechner den ich gefunden habe.)

Das mag einfacher sein, doch bedenke, dass Du Dir mit der manuellen Methode jederzeit in zwei Minuten ganz gut Klarheit verschaffen kannst.

So ich hoffe, dass Du damit klarkommst.

Wenn Du noch Fragen hast, dann schreibe eine Email an [email@binichschwanger.info](mailto:email@binichschwanger.info)

Nun viel Erfolg und möge das Ergebnis des Tests so ausfallen wie es für Dich gerade richtig ist.

Deine

**PS: Zum Schluss noch ein kleiner Mythos**

Die Annahme, dass sich das Geschlecht des Kindes durch den Zeitpunkt des Geschlechtsverkehrs steuern lässt (früh vor dem Eisprung für ein Mädchen und ab dem Eisprung für einen Jungen), ist falsch.

Dieser Mythos hält sich hartnäckig (z. B. siehe Eisprungrechner von Ovuquick ;-)) und beruht auf dieser Denkweise: Die weiblichen Spermien (mit dem X-Chromosom) sind langsamer, aber ausdauernder und die männlichen Spermien (mit dem Y-Chromosom) sind schneller und dafür aber auch schneller erledigt.

Der Ursprung dieses Mythos beruht auf der theoretischen Überlegung eines Arztes, der sich so in etwa dachte: "Aha, die weiblichen Spermien haben ja das X-Chromosom und die männlichen haben das Y-Chromosom, also müssen die männlichen schneller sein, weil sie ja weniger Gewicht zu transportieren haben." Damit meinte er das kleine bisschen mehr DNA, das aus dem Y ein X macht.

Netter Versuch und schön wäre es, wenn es so einfach wäre. Leider zeigt sich bei genügend großem Stichprobenumfang, dass es keine Zusammenhänge gibt (wurde überprüft).

### Anlage – Übersichts-Kalender

Normaljahr							
JANUAR	01	02	03	04	05	06	07
	08	09	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	01	02	03	04
FEBRUAR	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	01	02	03	04
MÄRZ	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	01
APRIL	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	01	02	03	04	05	06
MAI	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	01	02	03
JUNI	04	05	06	07	08	09	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	01
JULI	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	01	02	03	04	05
AUGUST	06	07	08	09	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	01	02
SEPTEMBER	03	04	05	06	07	08	09
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
OKTOBER	01	02	03	04	05	06	07
	08	09	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	01	02	03	04
NOVEMBER	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	01	02
DEZEMBER	03	04	05	06	07	08	09
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

Schaltjahr							
JANUAR	01	02	03	04	05	06	07
	08	09	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	01	02	03	04
FEBRUAR	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	01	02	03
MÄRZ	04	05	06	07	08	09	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
APRIL	01	02	03	04	05	06	07
	08	09	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	01	02	03	04	05
MAI	06	07	08	09	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	01	02
JUNI	03	04	05	06	07	08	09
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
JULI	01	02	03	04	05	06	07
	08	09	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	01	02	03	04
AUGUST	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	01
SEPTEMBER	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	01	02	03	04	05	06
OKTOBER	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	01	02	03
NOVEMBER	04	05	06	07	08	09	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	01
DEZEMBER	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

Jahreswechsel							
JULI	01	02	03	04	05	06	07
	08	09	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	01	02	03	04
AUGUST	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	01
SEPTEMBER	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	01	02	03	04	05	06
OKTOBER	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	01	02	03
NOVEMBER	04	05	06	07	08	09	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	01
DEZEMBER	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	01	02	03	04	05
JANUAR	06	07	08	09	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	01	02
FEBRUAR	03	04	05	06	07	08	09
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	01	02
MÄRZ	03	04	05	06	07	08	09
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31	01	02	03	04	05	06
APRIL	07	08	09	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	01	02	03	04
MAI	05	06	07	08	09	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	01
JUNI	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						