



Eine Familienplanung und eine natürliche Alternative, die sich an Frauen richtet, welche ihre fruchtbaren Tagen genau kennen wollen.



Was will Bioself?

Ihre Philosophie: Ihre Fruchtbarkeit - das sind einige Tage in Ihrem Zyklus - gehört Ihnen: treten Sie diese nicht an ein Messgerät oder an die Medizin ab! Eine bessere Kenntnis Ihres Zyklus fördert Gesundheit, Sexualität und Wohlbefinden.

Bioself ist ein wertvolles und sehr wirksames Instrument, damit Sie diese Ziele erreichen.

Diese natürliche Methode geht in zwei Richtungen: einmal schafft sie eine Alternative zur « Pille » - so sicher wie diese, aber ohne jegliche Nebenwirkungen. Zum anderen ist sie bei Unfruchtbarkeitsproblemen ein erster wichtiger Schritt, um schwanger zu werden: Entdecken sie eine natürliche Verhütungs- oder Empfängnisregelung, die einfach und sicher ist und die erst noch Ihre Fruchtbarkeit und Ihr Sexualleben positiv beeinflusst.

Bioself ist der Schlüssel, der Ihnen die Welt zu den natürlichen Empfängnis- oder Verhütungsregelungen öffnet.

Die natürlichen Empfängnis- oder Verhütungsregelung

Fruchtbarkeit hat mit Ihrem Eisprung zu tun. Ganz verschiedene Zeichen des weiblichen Körpers geben Hinweise auf die Tage, an denen sich der Eisprung ereignet - genau kann man ihn nie vorausbestimmen: Das LH-Hormon im Urin, die Speichelstruktur, der Körperschweiss, die Muttermundflüssigkeit, der leichte Aufstieg der Körpertemperatur um die Zeit des Eisprungs und die durchschnittliche Zykluslänge. Aufwachtemperatur und Zykluslänge sind die Körperzeichen, die für die natürlichen Methoden am besten untersucht worden sind.

Bioself, Firmensitz in Genf, ist die Schweizer Firma, die 1986 den ersten zuverlässigen Fruchtbarkeitscomputer auf den Markt gebracht hat, der die Aufwachtemperatur der Frau genau auswertet und dadurch die fruchtbaren, hochfruchtbaren und unfruchtbaren Zyklustage anzeigt. Bioself wird weltweit geschätzt.

BIOSELF®

Postfach • CH-1226 THONEX-GENEVE
Tel. (41) 22 349 68 13 • Fax (41) 22 348 12 11
Internet: www.bioself.com • Email: admin@bioself.com

Vorteile des Bioself

Mit Hilfe des Bioself entdecken Sie nach einer Einlaufszeit von rund zwei Monaten Ihre fruchtbaren, hochfruchtbaren und unfruchtbaren Tage. Das ist wirklich nicht umständlicher als jeden Tag eine Pille zu schlucken. Und sobald Bioself Ihr Fruchtbarkeitsprofil kennen gelernt hat, müssen Sie während der unfruchtbaren Zeit überhaupt nicht mehr messen. Bei guter Gesundheit haben Sie damit während eines Zyklus 12 bis 18 Tage Messpause!

Bioself erleichtert Ihnen den Einsteig in die sympto-thermale Methode; diese verlangt von Ihnen, dass Sie Ihre Temperaturmesswerte auf ein Kurvenblatt übertragen - jeden Tag einen mehr. Bioself nimmt Ihnen diese Arbeit ab. Dadurch verlängern Sie die Zeit ohne Kondom. Es liegt ganz an Ihnen, wie weit Sie mit Ihren praktischen Kenntnissen der Zyklusbeobachtung gehen und Ihr Sexualleben bereichern wollen.

Für welchen Frauentyp ist Bioself das richtige?

Mit der Verwendung eines Bioselfs stehen Sie auf der Seite der natürlichen Empfängnis- und Verhütungsmethoden.

Sie befinden sich ganz im Trend jener Frauen, die sich für die natürliche Empfängnisregelung entschieden haben. Sie möchten Ihren Körper besser kennen lernen und ihre Fruchtbarkeit nicht mehr an die Medizin abdelegieren. Sie sind pillen- oder spiralmüde geworden und suchen eine Alternative zur hormonellen Verhütung. Oder: Sie möchten ein Kind, werden aber nicht schwanger.

Die Vorteile:

- Die eigene Fruchtbarkeit kennen und selber kontrollieren
- Keine Einnahme von (starken) Medikamenten
- Keine künstliche Hormonumstellung im Körper
- Keine Nebenwirkungen
- Eine neue Gesprächsbasis mit dem Partner

Dadurch, dass Bioself die Zeichen Ihrer Fruchtbarkeit während des Zyklusverlaufs harmonisch verarbeitet, wird Ihr Körper nicht künstlich beeinflusst.

Bioself als Empfängnishilfe.

Jedes sechste Paar in Europa hat Schwierigkeiten ein Kind zu bekommen. Bioself hilft Ihnen durch das rot blinkende Lichtsignal, den Zeitpunkt des Eisprungs auf einige Tage einzugrenzen. Dieses Blinken zeigt an, dass Sie in die hochfruchtbare Phase eingetreten sind. Sie müssen nun Ihr Liebesleben in dieser Zeitspanne intensivieren, damit der Schwangerschaftswunsch in Erfüllung geht. Solange Sie das nicht versucht haben, hat es keinen Sinn, zum Arzt zu gehen.

Bioself als Empfängniskontrolle.

Bioself zeigt Ihnen auch die unfruchtbaren Tage Ihres Zyklus an. Leuchtet die Anzeige grün auf, ist ein ungeschützter Geschlechtsverkehr möglich. Leuchtet die Anzeige rot auf, so sind Sie in das Fruchtbarkeitsfenster eingetreten. Zur

Empfängnisverhütung verzichten Sie entweder auf geschlechtliche Vereinigungen oder Sie schützen sich mit einem Kondom.

Wenn Sie Ihren Bioself zu Verhütungszwecken verwenden, sollten Sie während der « roten » Tage Ihres Zyklus keinen ungeschützten Geschlechtsverkehr haben. Bei der Verwendung von Barriere-Verhütungsmethoden (z.B. männliches oder weibliches Kondom) ist die Sicherheit so gross wie Ihre Beherrschung der jeweiligen Verhütungsmethode.

Bioself ist grundsätzlich ein Fruchtbarkeitscomputer und schützt Sie natürlich nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Eignet sich Bioself auch für Sie?

Sie können Bioself verwenden, wenn bei Ihnen folgende Voraussetzungen gegeben sind:

- Ihre Zykluslänge schwankt höchstens zwischen 18 und 39 Tagen;
- Sie sind fruchtbar und haben regelmässige, biphasische Zyklen (mit Tief- und Hochlage);
- Sie verwenden keine hormonelle Verhütung (Pille, Spirale, Implantat usw.);
- Sie stillen nicht mehr oder sind nur noch am Teilstillen;
- Sie sind noch nicht in den Wechseljahren (und haben deshalb keine regelmässigen Temperaturanstiege mehr);
- Sie nehmen kein Medikament, das Ihre Körpertemperatur verändert.

Bioself: das Gerät

Jede seriöse natürliche Verhütungs- oder Empfängnismethode beginnt mit der präzisen Erfassung und Deutung der Aufwachttemperatur:

Bioself: Der zuverlässigste und am einfachsten zu handhabende Fruchtbarkeitscomputer - gemäss einer aktuellen Deutschen Vergleichsstudie (Neue Technologien in der Familienplanung, Malteser Werke, Kalker Hauptstr. 22-24, D-51103 Köln);

Bioself: Ein Schweizer Präzisionsinstrument, das schon 1986 auf dem Markt kam, seither ständig verbessert wurde und Ihre Zykluslängen statistisch auswertet, um die Sicherheit noch zu erhöhen;

Bioself: wird von vielen Deutschen und Schweizer Frauenärztinnen empfohlen, die sich in den natürlichen Methoden auskennen.

Bioself: vom amerikanischen FDA zugelassen (Food and Drug Administration): Registration Nr. 80 30 991, Abschnitt 510 (k) des Gesetzes über Food, Drug and Cosmetic. In Europa: CE 0459. ISO 13485 zugelassen.

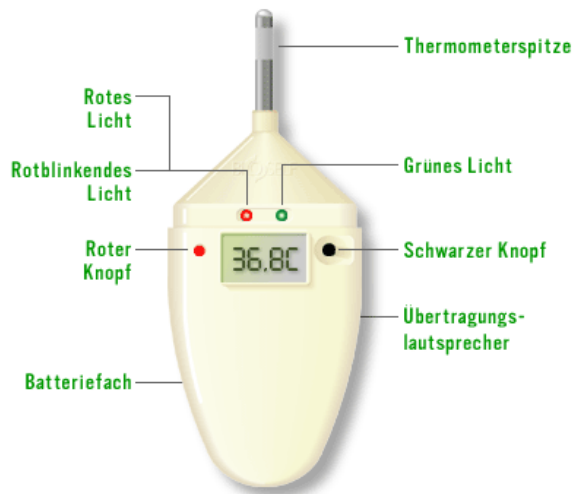
Bioself Merkmale

Bioself ist ein kleines, handliches elektronisches Messgerät mit

- einer Thermometerspitze
- drei Lichtzeichen, welche täglich den Fruchtbarkeitszustand angeben
- einem roten Druckknopf zur Eingabe des Zyklusbeginns
- einem schwarzen Druckknopf, um die Benutzermenus auszuwählen
- und einem Flüssigkristalldisplay, auf dem die täglichen Temperaturmessungen und andere Angaben abrufbar sind.

BIOSELF®

Postfach • CH-1226 THONEX-GENEVE
 Tel. (41) 22 349 68 13 • Fax (41) 22 348 12 11
 Internet: www.bioself.com • Email: admin@bioself.com



Thermometerspitze.

Mit der Thermometerspitze messen Sie Ihre tägliche Aufwachtemperatur. Dies tun Sie entweder im Mund, in der Scheide oder im Enddarm. Falls Sie nachträglich auf dem Display Ihre Temperatur noch einmal ablesen wollen, fassen sie die Thermometerspitze mit leicht feuchten Fingern an und berühren dabei gleichzeitig die beiden metallischen Stellen. Bei der Temperaturanzeige blinkt zusätzlich ein grünes, rotes oder rot blinkendes Licht auf, je nach dem, ob Sie in der unfruchtbaren (grün), fruchtbaren (rot) oder hochfruchtbaren Phase (rot blinkend) Ihres Zyklus sind.

Grünes Lichtsignal.

Das grüne Licht zeigt an, dass Sie in der unfruchtbaren Phase Ihres Zyklus sind. In dieser Phase führen Liebesvereinigungen zu keiner Schwangerschaft.

Rotes Lichtsignal.

Das konstant rot leuchtende Licht bedeutet, dass Sie sich in der wenig fruchtbaren Phase Ihres Zyklus befinden. Zur Vermeidung von Schwangerschaften muss auf Liebesvereinigungen entweder verzichtet werden oder Sie schützen sich mit einem mechanischen Verhütungsmittel.

Rot blinkendes Lichtsignal.

Das rot blinkende Licht bedeutet, dass Sie in der hochfruchtbaren Phase angekommen sind. Die Chancen für eine Empfängnis sind hier am grössten.

Roter Zyklusbeginn-Knopf.

Am ersten Regelblutungstag, also am ersten Tag eines neuen Zyklus, müssen Sie den Zyklusbeginnkopf ein paar Sekunden gedrückt halten, um Ihren Bioself zu informieren, dass bei Ihnen ein neuer Zyklus begonnen hat.

Schwarzer Benutzermenüknopf.

Der schwarze Knopf ermöglicht Ihnen das Aufrufen des Benutzer-

menüs. Sie können von Hand z.B. Ihre Temperaturmessungen sowie die Länge der vorangegangenen Zyklen abrufen.

Batteriefach.

Dem Bioself liegen drei handelsübliche Alkalin 1,5-Volt-Batterien bei, die Sie einlegen müssen.

Lautsprecher zur Übertragung Ihrer Daten.

Dank des Lautsprechers, den Sie auf die Gesprächsmuschel Ihres Telefons legen, können Sie sämtliche Daten und Kurven Ihres Bioself der Kundendienststelle übermitteln. Diese druckt dann Ihre Temperaturkurve aus und schickt Sie ihnen zu.

Wie verwenden Sie Ihren Bioself?

Der Umgang mit dem Bioself ist erstaunlich leicht. Nach dem Aufwachen messen Sie Ihre Morgentemperatur. Um diese Messung nicht zu vergessen, meldet sich das Gerät jeden Morgen mit einem diskreten Pieps.

Zu Beginn eines neuen Zyklus, also am ersten Tag der Regelblutung, drücken Sie den roten Zyklusbeginn-Knopf. Damit weiss der Rechner im Gerät, dass er einen neuen Zyklus ansetzen und einkalkulieren muss. Mehr haben Sie nicht zu tun.

Nachdem das Gerät die Daten verarbeitet hat, zeigt es Ihnen anhand von drei verschiedenen Lichtsignalen, woran Sie mit Ihrer Fruchtbarkeit sind.

Grün = Go! Das grüne Lichtsignal zeigt an, dass Sie sich in der unfruchtbaren Phase Ihres Zyklus befinden.

Rot = Stopp! Das rote Lichtsignal zeigt an, dass Sie in die fruchtbare Zykluszone gestossen sind. Bei einer ungeschützten Liebesvereinigung kann eine Empfängnis möglich sein!

Das rot blinkende Lichtsignal zeigt Ihre hochfruchtbare Phase an. Während dieser Tage sind Sie Ihrem Eisprung nahe (genau kann man diesen leider nie angeben), und die Bedingungen für eine Empfängnis werden optimal.

Aufgepasst!

Wenn Sie Ihren Bioself zu Verhütungszwecken verwenden, dann dürfen Sie während der « roten » Zyklustage keinen ungeschützten Geschlechtsverkehr haben. Bei der Verwendung von Barriere-Verhütungsmethoden (z.B. männliches oder weibliches Kondom) ist die Sicherheit so gross wie Ihr Umgang mit dem Verhütungsgegenstand.

Wenn Sie mit Ihrem Bioself eine Empfängnis erzielen wollen, dann ist es ratsam, sich während der rot blinkenden Phase nur alle zwei Tage hintereinander sexuell zu vereinigen. Ansonsten könnte die Samenzellenkonzentration im männlichen Sperma zu schwach werden.

1.

Sie können Ihre allererste Bioself Temperaturmessung an einem x-beliebigen Morgen in Ihren Zyklus machen. Bioself wurde so hergestellt, dass Sie oral (im Mund), vaginal (in der Scheide) oder rektal (im Enddarm) messen können. Sie dürfen Ihre Messweise während des Zyklus nicht verändern, denn die Temperaturkurve unterscheidet sich leicht je nach Messstelle. Richtig messen will gelernt sein:

2.

Sie nehmen Ihre Messung jeden Morgen nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen vor - also bevor Sie telefonieren, rauchen, etwas trinken, essen, oder ein Gespräch beginnen. Sie müssen zuvor mindestens eine Stunde tief geschlafen haben. (Ein kurzer Gang zur Toilette ändert hingegen nichts Wesentliches am Messresultat.) - Sie legen die Thermometerspitze unter die Zungenmitte und schliessen dann den Mund. Nach rund zwei Minuten hören Sie einen Piepston. Dieser gibt Ihnen an, dass die Temperatur korrekt aufgenommen wurde.

Der Zeitpunkt dieser Messung bestimmt sodann den Zeitrahmen, innerhalb dessen Sie am nächsten Morgen messen können. Dieser Zeitrahmen beträgt 4 Stunden. Sie müssen also nicht jeden Morgen zur selben Zeit messen (bei Grünlicht können Sie sogar auf das Messen Verzichten), sie müssen sich aber an das Zeitfenster des Gerätes halten!

Beispiel:

Am Montag haben Sie um 7.00 Uhr gemessen. Dienstag, am nächsten Morgen, piepst Ihr Bioself um 7.00, also um die gleiche Zeit. Sie können die Temperaturmessung aber zwischen 5.00 und 9.00 vornehmen.

Das Gerät gibt Ihnen dieses Zeitfenster (die zwei Stunden vor und nach dem Piepston) an durch die Angabe « IN » auf dem Display. (« IN »: Ihre Temperaturmessung geht in das Gerät hinein.) Sind Sie früher dran - es steht dann « OUT » im Display - , sind Sie noch « draussen »; Sie müssen also warten. Sind Sie hingegen zu spät dran, müssen Sie die Messung an diesem Tag überspringen. Bei Grünlicht, sollten Sie verhüten, nicht gemessen werden (haben Sie ein Fruchtbarkeitsproblem, so ist es hingegen wichtig, dass Ihre Temperaturkurve möglichst vollständig ist).

Bei Rotlicht sind Tage ohne Messungen zwar nicht tragisch, sie verlängern aber meistens das Fruchtbarkeitsfenster. Messlücken sollten am Anfang unbedingt vermieden werden, damit Bioself Ihr Zyklusprofil kennen lernen kann.

Kann Bioself bei unregelmässigen Schlafzeiten verwendet werden?

Ja, das ist einer der grossen Vorteile des Geräts. Bei einer Zeitverschiebung auf Reisen oder bei anderen, z.B. berufsbedingten Schlafzeiten können Sie dieses Zeitfenster neu bestimmen durch das Benutzermenü HOUR.

Es erscheint INT (Intemporal = zeitlos) auf dem Display. Sobald Sie wieder eine Aufwachtemperatur messen, geben Sie Ihrem Bioself einen neuen Rhythmus: 24 Stunden nach dieser Messung ertönt wieder das leichte Piepsen. Bioself hat sich also auf Ihren neuen Schlafrythmus eingestellt (Sollten sie zwei drei Tage chaotische Nächte haben, aber den Schlafrythmus nicht wechseln, so lassen Sie solange einfach das Messen).

Beginn Ihres Zyklus: Am ersten Tag Ihrer Regelblutung - es ist biologisch der erste Tag eines neuen Zyklus - müssen sie mit einer Kugelschreiberspitze zwei Sekunden lang auf den roten Zyklusbeginn-Knopf drücken. Wenn Sie loslassen, piepst das Gerät. Damit bestätigt es, dass Sie einen neuen Zyklus eingegeben haben. Diese Eingabe darf nie fehlen. Denn ohne sie kann Ihr Bioself Anfang und Ende Ihrer hochfruchtbaren Phase nicht bestimmen.

Ausdruck der Temperaturkurve

Bioself speichert 360 Temperaturmessungen. Sie können die Temperaturkurve Ihrer letzten 120 oder 360 Tage ausdrucken. Rufen Sie zu diesem Zweck Ihren Kundenservice an.

Dieser wird Ihnen die Anweisungen geben, wie Sie die gewünschte Kurve erhalten. Sie müssen das Gerät jedoch nicht einschicken. Es reicht, wenn Sie Ihren Bioself mit der entsprechenden Bedienung auf die Hörmuschel legen und dem Kundenservice die gespeicherten Daten übertragen. Der Kundenservice druckt dann Ihre Temperaturkurve aus und schickt Sie Ihnen per Post oder Fax.

Bei Unfruchtbarkeitsproblemen gibt Ihre Temperaturkurve wichtige Aufschlüsse über Ihr Zyklusgeschehen. Es lässt sich z.B. ablesen, ob Sie regelmässige Eisprünge gehabt haben.

Sie werden dann ein eigenes Kurvenblatt führen und alle die dazu erforderlichen Eintragungen selber vornehmen. Bioself bleibt dabei Ihr zuverlässiges Messgerät.

Andere verfügbare Benutzermenüs

Etliche andere Benutzermenüs stehen Ihnen zur Verfügung. Damit können Sie folgendes tun:

- von Hand im Nachhinein Ihre jeweiligen Tagestemperaturen und Zykluslängen abrufen
- Ihre Bioself Messdaten telefonisch übertragen
- das Zeitfenster Ihrer Temperaturmessung radikal abändern und neu einstellen
- den morgendlichen Piepston abschwächen
- die Anzeige zwischen °C oder °F wählen
- eine falsche Zyklusbeginneingabe korrigieren.

Eine ausführliche Bedienungsanleitung liegt jedem Bioself bei, die diese Funktionen im Detail beschreibt.