



Erste Schritte mit **EndoTherm® Basal**

Voraus: Hinweise für alle, die nicht gerne Anleitungen lesen:

- Download der aktuellen Software (kostenlos): <http://basalupdate.endotherm.ch>
- Auf fast allen Feldern ist ein **Rechtsklick** möglich
- Der Leseprozess wird gestartet, wenn der USB-Adapter (mit Chip) in den PC oder der Chip in den mit dem PC verbundenen USB-Adapter gesteckt wird.
- Vor der ersten Messung „**Einstellungen**“ für die eigenen Bedürfnisse anpassen.

Zweck

Der Fruchtbarkeitskalender *EndoTherm® Basal* bietet eine einfache Möglichkeit einen Fruchtbarkeitskalender nach der Symptothermalen Methode (Sensipan®) zu führen. Dabei kann¹ die Temperaturmessung des Nachts von *EndoTherm® Basal* Chips übernommen werden, sodass die tatsächliche Basal-Temperatur (= nächtlicher Tiefstwert) bestimmt werden kann. Die gemessenen Werte werden in den Kalender eingetragen, sobald der USB-Adapter mit Messchip (iButton®) in den PC gesteckt wird (oder, falls der Adapter schon im PC steckt, sobald der Chip in den Adapter gesteckt wird). Bei der Entwicklung des Fruchtbarkeitskalenders haben wir und bemüht, möglichst nah am Formular der Arbeitsgruppe NFP (Natürliche Familienplanung) zu bleiben. Die fruchtbaren Phasen werden in dieser Version von *EndoTherm® Basal* nicht automatisch bestimmt. Für diese Bestimmung der Fruchtbarkeit empfehlen wir die Lektüre des Buches *Natürlich & Sicher-Das Praxisbuch*².

Wir hoffen, dass Sie das Programm so übersichtlich finden, dass Sie diese „Erste Schritte“ – Anleitung gar nicht lesen müssen...

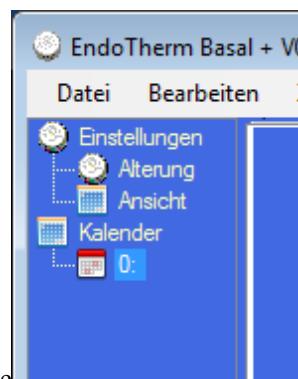
Installation

Gegenwärtig läuft der Fruchtbarkeitskalender nur auf Windows-Betriebssystemen.³ Die Software liegt auf <http://basalupdate.endotherm.ch> zum Download bereit. Die Installation wird durch einen Doppelklick auf die Datei **Basal000.msi**⁴ gestartet. Folgen Sie dann den Abfragen auf dem Bildschirm. (Benutzer von Win8.x müssen vor der Installation noch Net 2.0 aktivieren. Eine Anleitung ist unter <http://endotherm.ch/win8>)

Erste Benutzung des Fruchtbarkeitskalenders

Beim erstmaligen Öffnen des Kalenders wird der für das entsprechende Betriebssystem erforderliche Treiber installiert. Folgen Sie auch hier den Abfragen auf dem Bildschirm.⁵

Anschliessend erscheinen ein leeres Kalenderblatt und der nebenstehende Kalenderbaum.



¹ Man kann das Programm kostenlos auch ohne Temperaturchip verwenden, dann müssen die Thermometer gemessen und von Hand eingetragen werden.

² Natürlich & Sicher – Das Praxisbuch, ISBN (EPub) 978-3-8304-6163-0

Ferner empfohlen: Raith-PaulaE., Frank-Herrmann, P., Freundl,G., Strowitzki, Th.: Natürliche Familienplanung heute; Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2008. ISBN: 978-3-540-73439-0
in den folgenden Fussnoten abkürzt als „NFP heute“

³ Kalender für Mac, Linux, Android, iOS sind in Planung

⁴ 000 ist eine dreistellige Nr, die sich auf die jeweils aktuelle Version bezieht

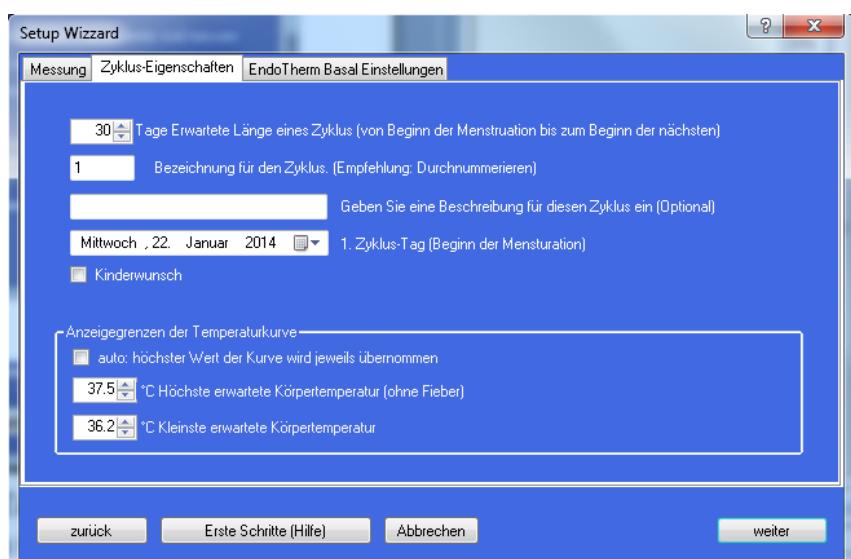
⁵ Falls der USB-Adapter vom PC nach dem ersten Lauf nicht erkannt wird, kann man die Installation des USB-Treiber auch selbst auslösen: Im Startmenü EndoTherm gibt es einen Programmeintrag Installation Treiber



Beim ersten Öffnen des Programms startet ein Einrichtungs-assistent (Wizzard). Er führt durch die Einrichtung des ersten Zyklus.

Wenn Sie im Besitze eines EndoTherm® Basal Sets sind, oder über einen iButton mit USB-Adapter verfügen, wählen Sie als Messmethode EndoTherm Basal. Damit wird die Installation der Treibersoftware gestartet. Wenn diese Methode nicht gewählt wird, sind alle Funktionen, die mit dem Messchip (iButton®) zusammenhängen, abgeschaltet. In der Fusszeile des Fensters gibt es eine Taste für Erste Schritte (Hilfe), der diese Beschreibung öffnet. Falls Sie EndoTherm Basal als Messmethode gewählt haben, erscheint in der Fusszeile zusätzlich die Taste **nur Chip verfügbar machen**. Wählen Sie diese, falls Sie bereits Zyklen eingerichtet haben und nur die Verarbeitung des Messchips einschalten wollen.

Sonst clicken Sie auf **weiter**. Nun wird ein neuer Zyklus eingerichtet. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm. Eine Anwahl von **Kinderwunsch** bewirkt, dass die Fruchtbaren Tage (unterste Zeile im Fuchtkalender) grün angezeigt werden, ohne „**Kinderwunsch**“ werden sie rot dargestellt. Die Auswahl der Temperaturen sollte so geschehen, dass die tiefste Temperatur jede zu erwartende Basaltemperatur anzeigt. Dieser Wert ist individuell und lässt sich später (wie alle anderen Werte auch) nachstellen. (Unter **Einstellungen – Ansicht**). Die höchste Temperatur bestimmt, wie gross die Temperatursprünge angezeigt werden. Mit der Wahl **auto** wird jeder Zyklus maximal aufgelöst.





Falls Sie als Messmethode **EndoTherm Basal** eingestellt haben, folgen nun die Einstellungen für Interpretation der Nachtkurve.

Um die Basaltemperatur (tiefste Nachttemperatur) zu bestimmen muss nun Beginn und Ende festgelegt werden. Diese Zeiten können grosszügig gewählt werden. Die einzelnen Nachttemperaturen können später immer noch von Hand zugeordnet werden (siehe unten).

Der Chip startet mit Einstellungen, die von der Benutzerin keine weiteren Einstellungen erfordern. Der Chip speichert bis zu 42 Tagen alle Messungen, bevor er die ältesten Messungen beginnt mit neuen zu überschreiben. Der Nachteil dieses Verfahrens ist, dass immer alle im Chip befindlichen Messungen (bis zu 4095) übertragen werden, was etwas Zeit kostet. Andere Einstellungen sind weiter unten beschrieben.

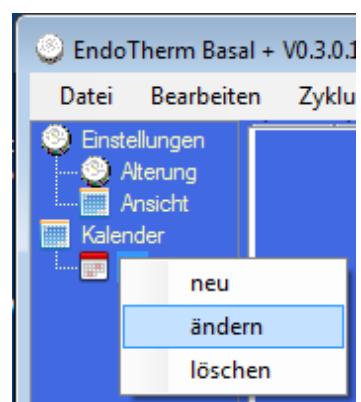
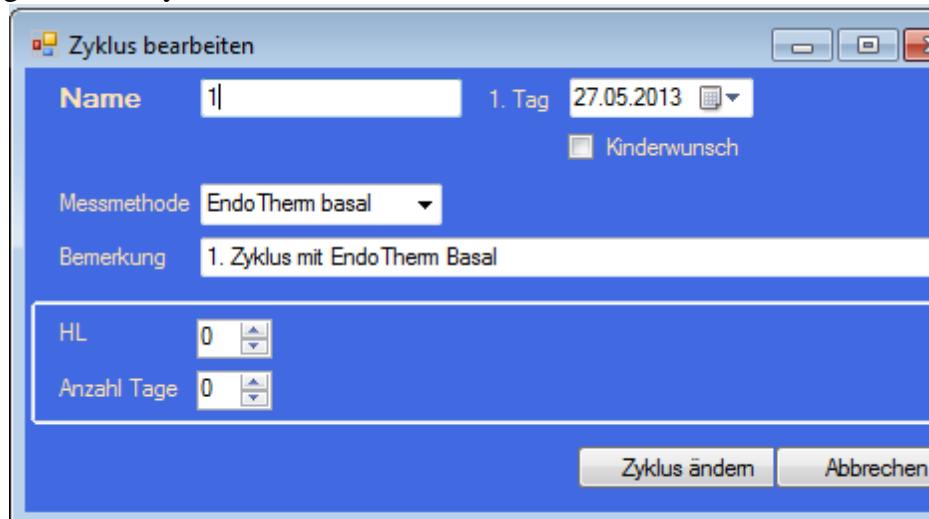
Damit ist die Einrichtung des Kalender beendet und ein ggf. vorhandener Chip bereits gestartet. Möglicherweise ist nun eine Passwort-Eingabe erforderlich (siehe unten).



Neuen Zyklus ändern/hinzufügen

Im Kalenderbaum öffnet ein Rechtsklick auf einen vorhandenen Zyklus ein Menü:

Mit „**ändern**“ gelangt man zum Fenster für die Eigenschaften des ausgewählten Zyklus.



Hier können Sie die Eingaben Ihren Wünschen entsprechend anpassen. Wichtig ist die Auswahl „1. Tag“. Gemeint ist das Datum an dem die letzte Monatsblutung einsetzte.



Das Kästchen **Kinderwunsch** bestimmt die Färbung der fruchtbaren Tage ⁶(ohne Kinderwunsch rot, mit Kinderwunsch grün).

Bei der **Messmethode** kann man auswählen, zwischen

- EndoTherm Basal
- Thermometer vaginal
- Thermometer rectal
- Thermometer sonstig

Bemerkungen können Sie verwenden, um diesen Zyklus zu kommentieren.

„**HL**“ (=Hochlage) ist der Tag (gezählt ab Zyklusbeginn), an dem die erste erhöhte Messung erfolgt. (Diese Eintragung kann erst im Verlauf des Zyklus gemacht werden.) Die **Anzahl Tage** beschreibt die Zykluslänge, mit anderen Worten: den Abstand zwischen zwei Zyklen (gerechnet jeweils vom ersten Tag der Blutung).

Mit **Zyklus ändern** kehren Sie zum Hauptfenster zurück.

Passwort Eingabe

Wenn Sie den (blauen) USB-Adapter in den PC gesteckt haben, erscheint u.U. das Passwort-Fenster: Geben Sie hier den am Adapter befindlichen 12 stelligenCode ein.

Falls sie keine Lizenz für die Benutzung des Fruchtbarkeitskalenders erworben haben, können Sie ihn 30 Tage testen. Wenn diese Zeit abgelaufen ist, können Sie eine unbefristete Lizenz (30€ über unsere Web-Site erwerben ([Registrieren](#)).



⁶ Letzte Zeile **Fruchtb.Tage** in der Tabelle unterhalb der Temperaturkurve



Übersicht über die Tabelle im Kalender

Im Kalender sind Zyklustage nebeneinander angeordnet. In der Titelzeile finden Sie das zum Zyklustag gehörige **Datum** (Samstage/Sonntage in Rot-Tönen). Die Spalten korrespondieren mit dem darüber liegenden Temperaturdiagramm.

T Manual ist die manuell oder mit einem anderen Verfahren gemessene Temperatur

T Basal ist der vom Programm bestimmte nächtliche Tiefstwert. (Anfangs- und Endzeit der Auswertung werden unter Einstellungen festgelegt.)

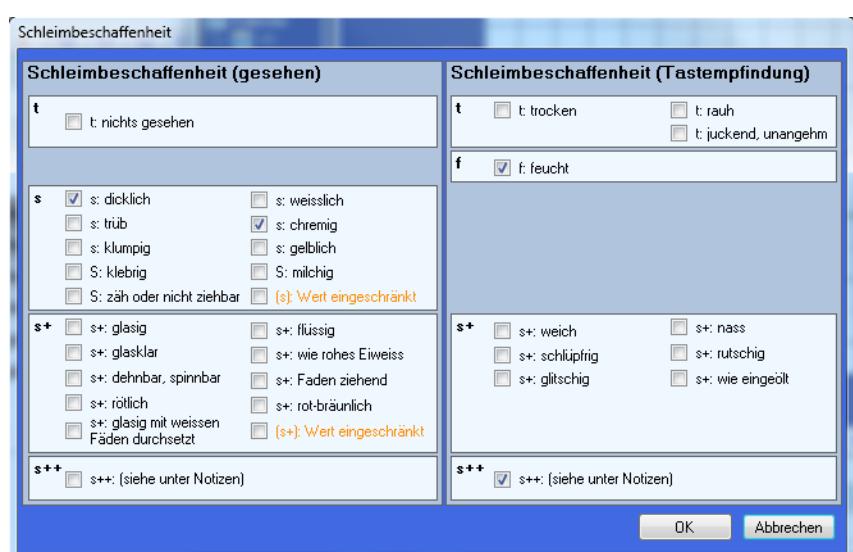
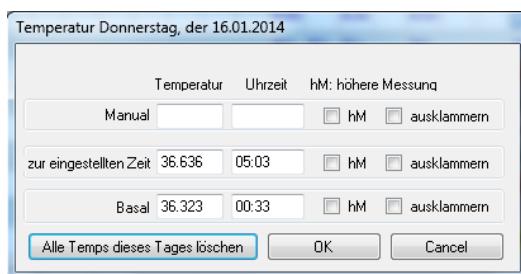
T Messzeit ist die Temperatur zu der in den Einstellungen festgelegten Zeit. (z.B. jeden Morgen um 5:00Uhr siehe [Einstellungen](#))

Die manuelle Eingabe der Temperaturen erfolgt durch einen Rechtsklick in das entsprechende Feld. Es öffnet sich dann ein Eingabefenster, das zur Kontrolle in der Kopfzeile das jeweilige Datum anzeigt.

Hier geben Sie die jeweilige **Temperatur** ein und die zugehörige **Uhrzeit**. Wenn Sie eine Messung (z.B. wegen krankheitsbedingter erhöhter Temperatur) für die Auswertung als ungültig markieren wollen, setzen Sie das Häkchen bei **ausklammern**. Dann wird der Kurvenpunkt im Temperaturdiagramm gelb und in der Tabelle rot angezeigt. Wenn Sie eine Messung als höhere Messung qualifizieren wollen, setzen Sie ein Häkchen bei **hM**. Mit alle **Temps dieses Tages löschen** können Sie alle Eintragungen (ggf. einschließlich der Nachttemperaturen) löschen.

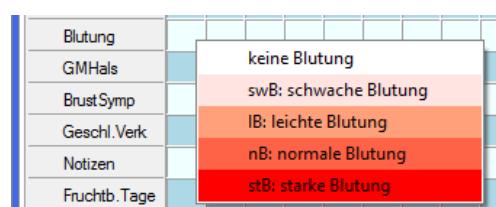
Ob alle drei Temperaturen oder weniger angezeigt werden, können sie unter [Einstellungen](#) festlegen.

36	1	2	3	4	5	6	7	8
	27	28	29	30	31	1	2	3
► T Manual								
T Basal								
T Messzeit								
Mittelschmerz								
Schleim								
Blutung								
GMHals								
BrustSymp								
Geschl.Verh								
Notizen								
Fruchtb.Tage								



Die folgenden Zeilen werden mit Hilfe eines **Rechtsclicks** ausgefüllt.

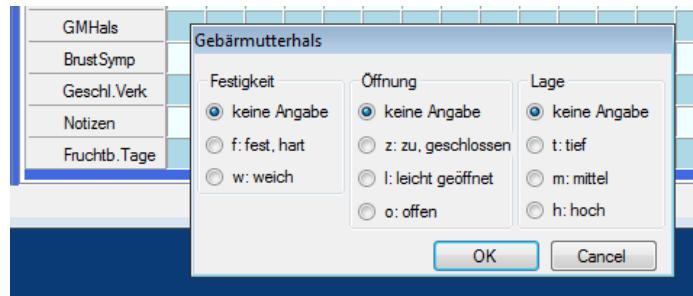
- **Mittelschmerz**: Schmerz im Unterbauch vor der Ovulation⁷
- **Schleim**: Die Charakteristik des Schleims wird durch Markieren der entsprechenden Optionsfelder im zugehörigen Fenster eingegeben.
- **Blutung**: Angabe der Intensität der Menstruationsblutung.



⁷ Mittelschmerz: NFP heute, a.a.O, Seite 54 f



- **GMHals:** Angabe der Lage und Befindlichkeit des Gebärmutterhalses⁸



- **Brustsympom:** Vergrösserung, Schwere oder Spannung in der Brust, gewöhnlich in der zweiten Hälfte des Zyklus⁹

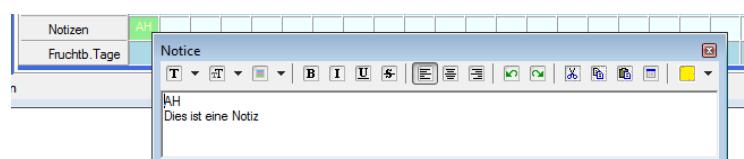


-

- **Geschl.Verk:** Eintrag über geschützten oder ungeschützten Geschlechtsverkehr.



- **Notiz:** Hier besteht die Möglichkeit beliebige Bemerkungen einzutragen oder ein Tagebuch zu führen. Mit dem gelben Feld in der Funktionsleiste kann man die Farbe auswählen mit der die ersten 3 Buchstaben der Notiz im Kalender erscheinen. (Die gesamte Notiz ist zugänglich durch Klicken auf das zugehörige Notizfeld.)



⁸ Erläuterungen der Selbstuntersuchung der Zervix: NFP heute, a.a.O., S 51

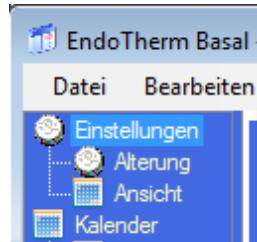
⁹ Siehe NFP heute, a.a.O. S56



Einstellungen

Die Einstellungen sind z.T. **entscheidend** für das bestimmungsgemässe Funktionieren des Kalenders.

Man gelangt zu ihnen durch einen Click auf: **Einstellungen**.



Dann sind folgende Eingaben möglich:

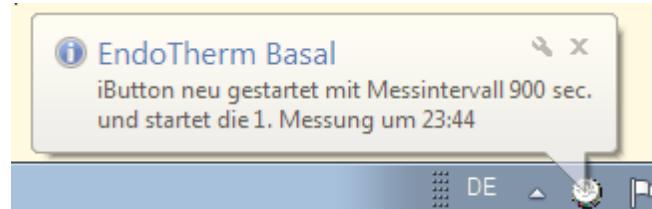
Messintervall: Damit ist die Zeit gemeint, die zwischen zwei Messungen vergeht. Die Verwendung von 15 min hat sich als Optimum erwiesen zwischen Messgenauigkeit und Batterieverbrauch. (Die geschätzte Lebensdauer des Messchip ist im Fenster **Alterung** zu sehen. s. u.)

Beginn der Messungen: Es ist möglich, den Beginn der Messungen auf eine spätere Zeit zu verlegen. (Uhrzeiten zwischen 0°° und 12°° beziehen sich auf die nachfolgende Nacht).

Messen ohne Ende: Wer nicht jeden Tag den Chip neu starten will, wählt diese Funktion zusätzlich. Dann misst der Chip ohne Unterbruch. Der Chip sollte allerdings spätestens nach 4095 Werten (nach 42 Tagen bei einem Messintervall von 15 min.) in der Kalenderanzeige aktualisiert werden. Sonst werden die ältesten Messungen überschrieben.

Messen nach dem Einlesen beenden: Wird diese Option gewählt, wird der Chip beim Einlesen der Werte gestoppt und die Messung beendet. (Dadurch wird etwas Batteriekapazität gespart.) Der Chip muss dann unbedingt vor der nächsten Messung mit **Messen starten** neu gestartet werden.

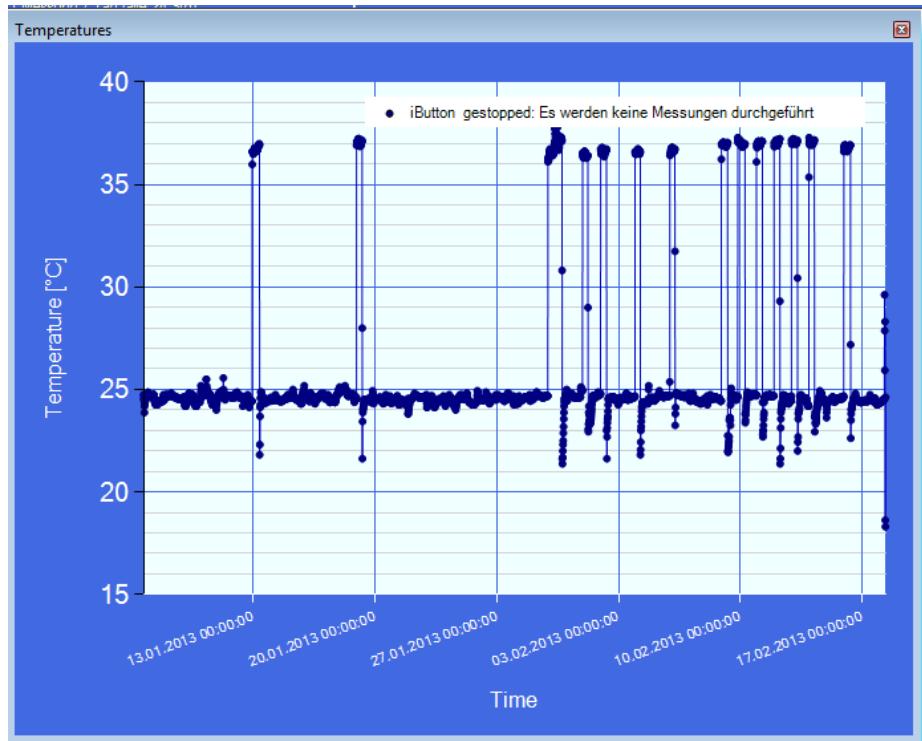
Messung starten: Hier wird der Chip mit den oben angezeigten Daten programmiert und gestartet. In der Fussleiste gibt es einen Hinweis, mit welchen Einstellungen der Chip gestartet ist.



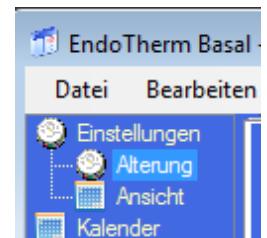


Aktuelle Einstellungen:

Hier werden die aktuellen Einstellungen des Chip angezeigt. Diese Taste dient zur Kontrolle der Einstellungen im Chip und bietet die Möglichkeit für eine Grobanalyse seines Inhaltes.



Alterung: Dieses Fenster wird durch einen Click auf [Alterung](#) erreicht. Hier ist die geschätzte Lebensdauer des Chip zu sehen. Wir nehmen als mindest Lebensdauer der Batterie an, dass sie in der Lage ist 100'000 Temperaturen zu messen. Die tatsächliche Lebensdauer lässt sich nicht genau vorhersagen, da sie von weiteren Faktoren (Temperatur, Warten auf erste Messung bei voreingestellter Zeit etc.) abhängt. Angezeigt wird ausserdem wann die Justierung erfolgte (sofern der Chip über uns oder MeLuna erworben wurde).





Ansicht: Unter Ansicht findet man die Diagrammeinstellungen. Sie sind wichtig für die Basal-Interpretation: Es werden **nur** Temperaturen analysiert, die zwischen **min. angezeigter Temperatur** und **max angezeigter Temperatur** liegen.

Anzeige: Hier wird die höchste und die tiefste zu erwartende Temperatur eingestellt. Bei der höchsten Temperatur ist auch eine automatische Einstellung möglich.

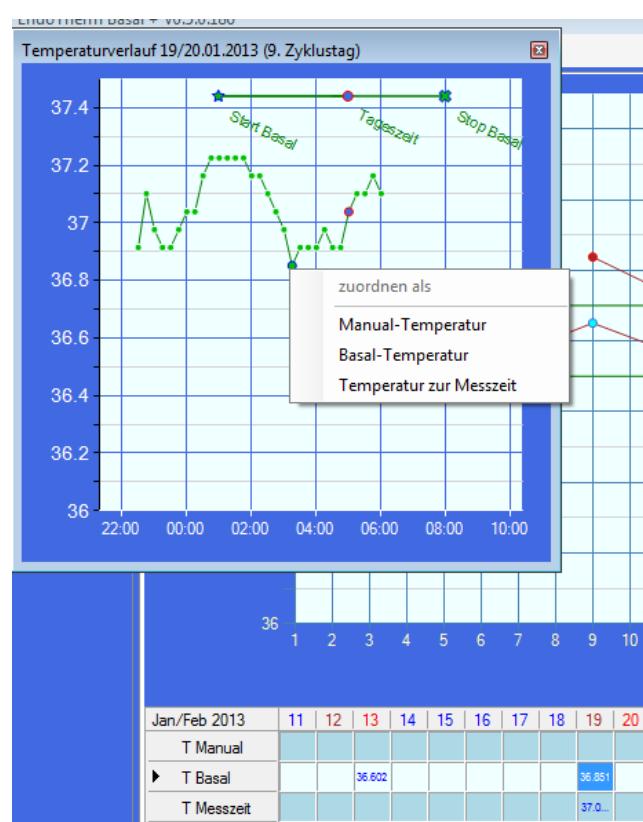
Mit den drei Optionsfeldern **anzeigen** können

- zusätzlich gemessene Temperatur
 - Morgentemperatur
 - Basal-Temperatur
- im Kalender angezeigt oder ausgeblendet werden.

Bei **Morgentemperatur messen um** wird die Uhrzeit eingestellt, zu der die Temperatur im Kalender als Messzeit angezeigt wird. (Wichtig: diese Uhrzeit muss innerhalb des Messzeitraumes liegen, sonst kann kein Wert angezeigt werden.)



Die **Basal-Temperatur** (tiefste Temperatur der Nacht) wird zwischen den beiden eingestellten Zeiten (siehe **Einstellungen**) bestimmt. Wenn während des Messens der Chip (z.B. wegen Toilettengang) entfernt wurde, kann es sein, dass diese Temperatur tiefer ist als die Basaltemperatur. Das kann zu Fehlinterpretationen führen und muss dann von Hand korrigiert werden. Dazu hilft ein Click auf die entsprechende Temperatur im Kalender, dann wird der Temperatur-Verlauf in einem eigenen Fenster angezeigt. Hier kann man mit einem Click auf die gewünschte Temperatur den Wert korrigieren.



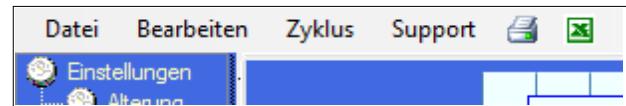


Ausgabe

In der Menuleiste gibt es ein Drucker-Icon und ein Icon für die Excel-Ausgabe.

Beim Drucken wird eine Kopie des Bildschirms erzeugt.

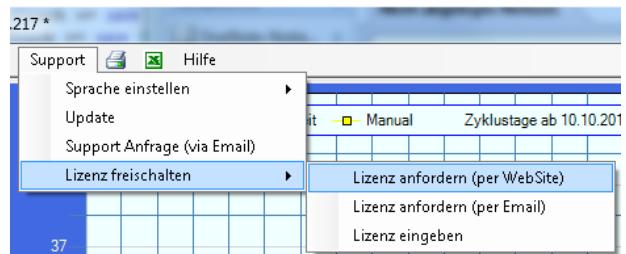
Beim Export in eine Excel-Datei werden die Rohdaten und das Diagramm exportiert und können in Excel weiterbearbeitet werden. (Für Microsoft Office 2003 und früher muss der [Formatkonverter](#) installiert sein.)



Support und Registrierung

Hier können Sie

- die [Sprache einstellen](#), in der die Dialoge geführt werden.
- Ein [Update](#)-Anfrage auslösen. (Normalerweise wird diese Abfrage beim Start von *EndoTherm Basal* automatisch durchgeführt.)
- eine [Supportanfrage](#) bei EndoTherm GmbH per Email starten. Es werden dann Protokolle Ihrer letzten Sitzung angehängt. Diese Protokolle sind über den Link unten auf der Seite einsehbar. Ferner wird ein aktueller Speicherabzug des iButton übertragen. Alle angehängten Daten werden *nur* für den Support Ihrer Fragestellung verwendet.
- Falls Sie für die Benutzung eine [Lizenz](#) benötigen, können Sie sie hier anfordern und [freischalten](#). Wenn Sie sie [per WebSite](#) anfordern, wird Ihnen der Lizenzcode unmittelbar nach Bezahlung per PayPal per Email zugesendet. (Ausserdem wird bei erfolgreicher Zahlung, der Lizenzcode bei der nächsten Passwordabfrage automatisch eingetragen und das Programm damit unbefristet freigeschaltet.)



Basal-Monitor

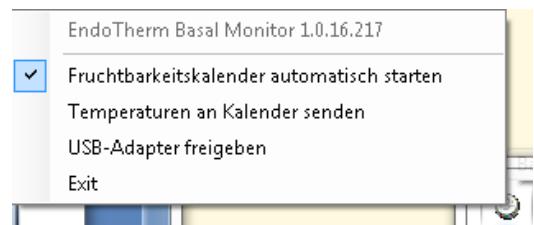
Um die Bedienung zu vereinfachen läuft im Hintergrund ein Monitor, der prüft, ob ein iButton Temperaturchip für den PC verfügbar ist. Dieser Monitor kann durch einen Rechtsklick auf sein Symbol in der Fussleiste mit [Exit](#) abgeschaltet werden.

Wird das Häkchen bei [Fruchtbarkeitskalender automatisch starten](#) entfernt, wird der Monitor bei Windows-

Neustart nicht automatisch mitgestartet. Er wird dann durch den Start des Frauchtbarkeitskalenders gestartet. (Dieser wird allerdings dann nicht mehr automatisch gestartet, wenn ein Chip eingelegt wird. Für den automatischen Start das Häkchen wieder setzen)

[Temperaturen an Kalender senden](#) öffnet ggf. den Kalender und schickt (erneut) die Temperaturen des Chips zum Kalender.

Die Funktion [USB-Adapter freigeben](#) gibt en USB-Adapter für andere Programme (EndoTherm Med, OneWireViewer) frei, die dann ihrerseits den Adapter verwenden.





Hersteller:

EndoTherm GmbH
Postfach 816
Kirschweg 9
CH 4144 Arlesheim
Tel: +41-61 706 72 51
Web: <http://www.endotherm.ch>

Geschäftsführer: Dr. Andreas Heertsch

Handelsregistereintrag: CH-280.4.011.221-6, UIDG: CHE-113.933.479

Bankverbindungen:

Basellandschaftliche Kantonalbank Arlesheim Kt.Nr.: 16 2.274.066.78

BIC: BLKBCH22 IBAN: CH32 0076 9016 2274 0667 8

Postbank Leipzig BLZ 860 100 90 Kt.Nr: 382231909

BIC: PBNKDEFF IBAN: DE038 6010 0900 3822 3190 9

Versionsverlauf:

Version	Datum	Änderung
1	19.06.2013	Startversion
2	22.01.2014	Assistent (Wizzard) eingefügt. Bilder an aktuelle Version angepasst.

Freigegeben: