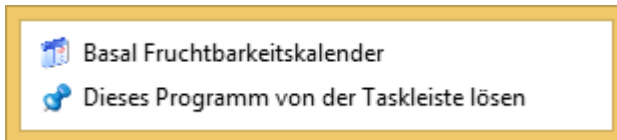


1. Download von Website:

https://www.maximintegrated.com/en/products/ibutton/software/tmex/download_drivers.cfm->download des Programms zum Installieren anklicken & installieren

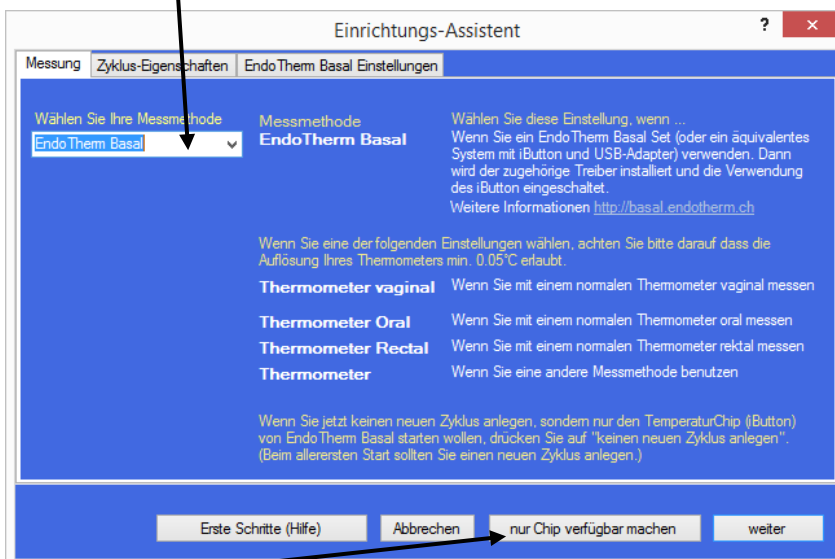
2. Download von Website: www.endotherm.biz/WP/produkte/basal/download -> download des Programms zum Installieren doppelt klicken und installieren

3. [Programm Basal-Fruchtbarkeitskalender starten](#)



4.

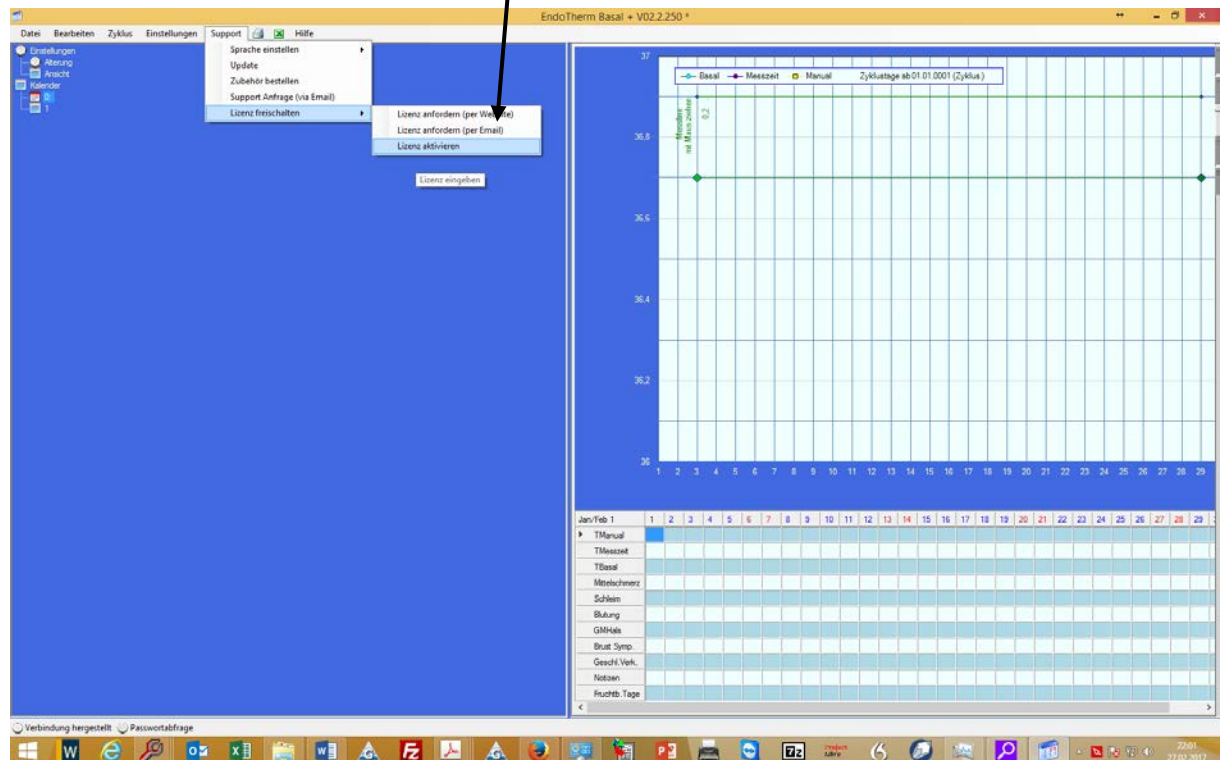
5. Messmethode **EndoTherm Basal** Auswählen



6. **Nur Chip verfügbar machen** klicken.

Anleitung zum Gebrauch des Fruchtbarkeits-Zyklusanzeige-Systems

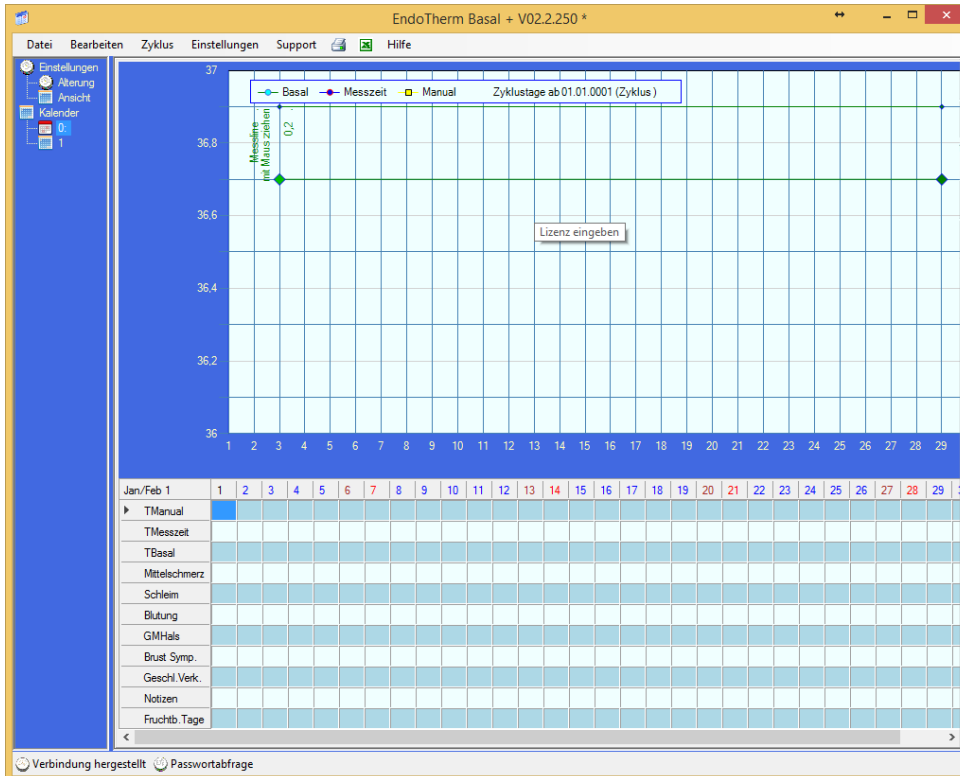
7. Support-> Lizenz freischalten -> Lizenz aktivieren anklicken



8. Passwort eingeben -> OK Klicken

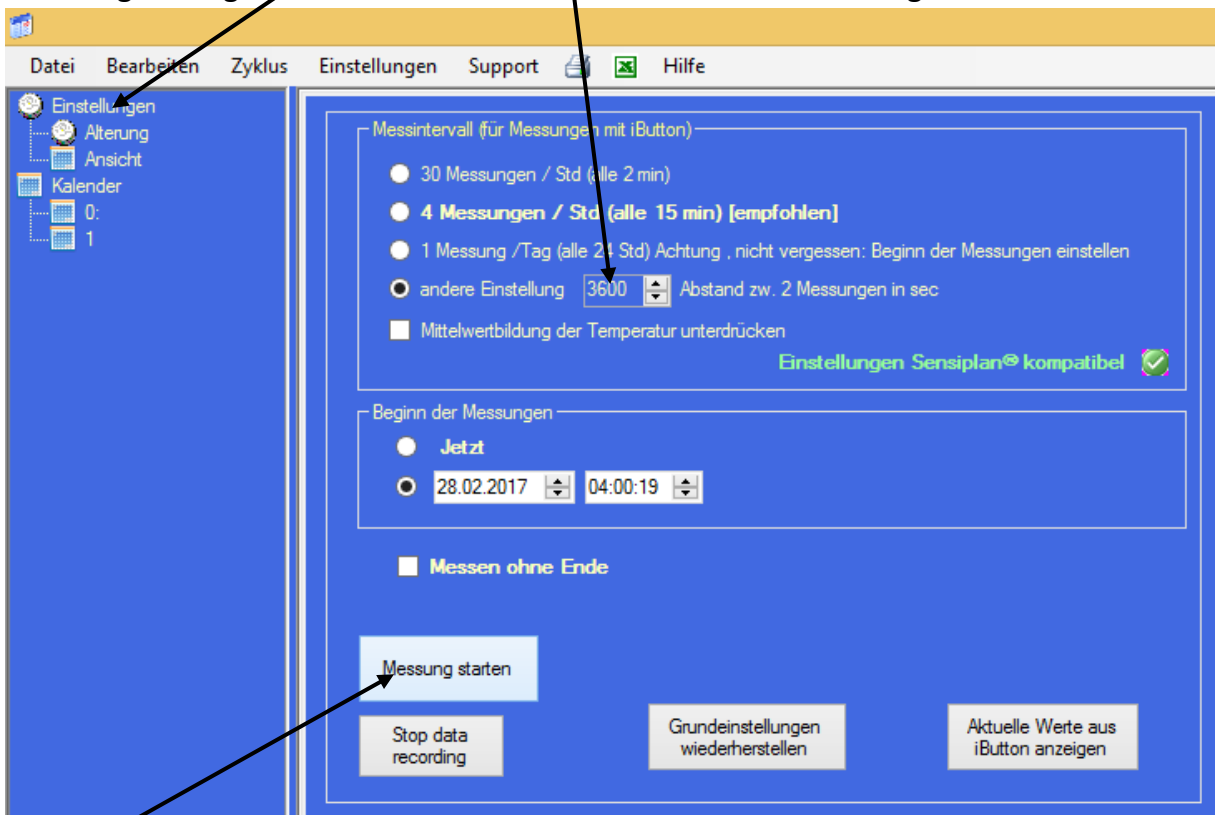


Folgendes Bild erscheint



9. A) linke Spalte auf Einstellungen klicken

Für unregelmäßige Schlafzeiten z.B. 1H =3600sec.-Abstands-Messungen einstellen



Messung starten

Einstellung -> Stopp data recording, wenn genügend werte vorhanden sind.

Folgende fünf Schritte sind mit dem FPRing-Set auszuführen:

1. Am Abend des fünften Tages oder Menstruationsende oder erstes Zervixschleimauftreten wird der Messsensor auf Messungen zwischen 3 und 5 Uhr nachts per PC (windows/OS/Linux) oder Smartphone (And,) eingeschaltet, d.h. **Mission gestartet**, anschließend vaginal eingeführt.
2. Abends wird der Zervixschleim beobachtet, ab dem Abend der ersten Verschlechterung nach einem Zervixschleimhöhepunkt, d.h. Eiklar, fadenziehend, wird jeden Tag eins weiter bis 4 gezählt
3. Ab dem 4. Morgen nach der ersten Verschlechterung wird der Messsensor per PC/Smartphone ausgelesen, überprüft, ob optisch die typische Temperaturcharakteristik entsprechend unten dargestellten Schaubild entspricht.
4. Ist dies zu bejahen, wird der Messsensor ausgeschaltet, d.h. **Mission gestoppt** und bis zum Zeitpunkt von Punkt 1 möglichst kühl 8-15/20° C gelagert. 100% Unfruchtbarkeit liegt ab dem Abend vor.
5. Liegt die ZervixSH-Temperaturcharakteristik noch nicht vor, ist ab Punkt 2 zu wiederholen.

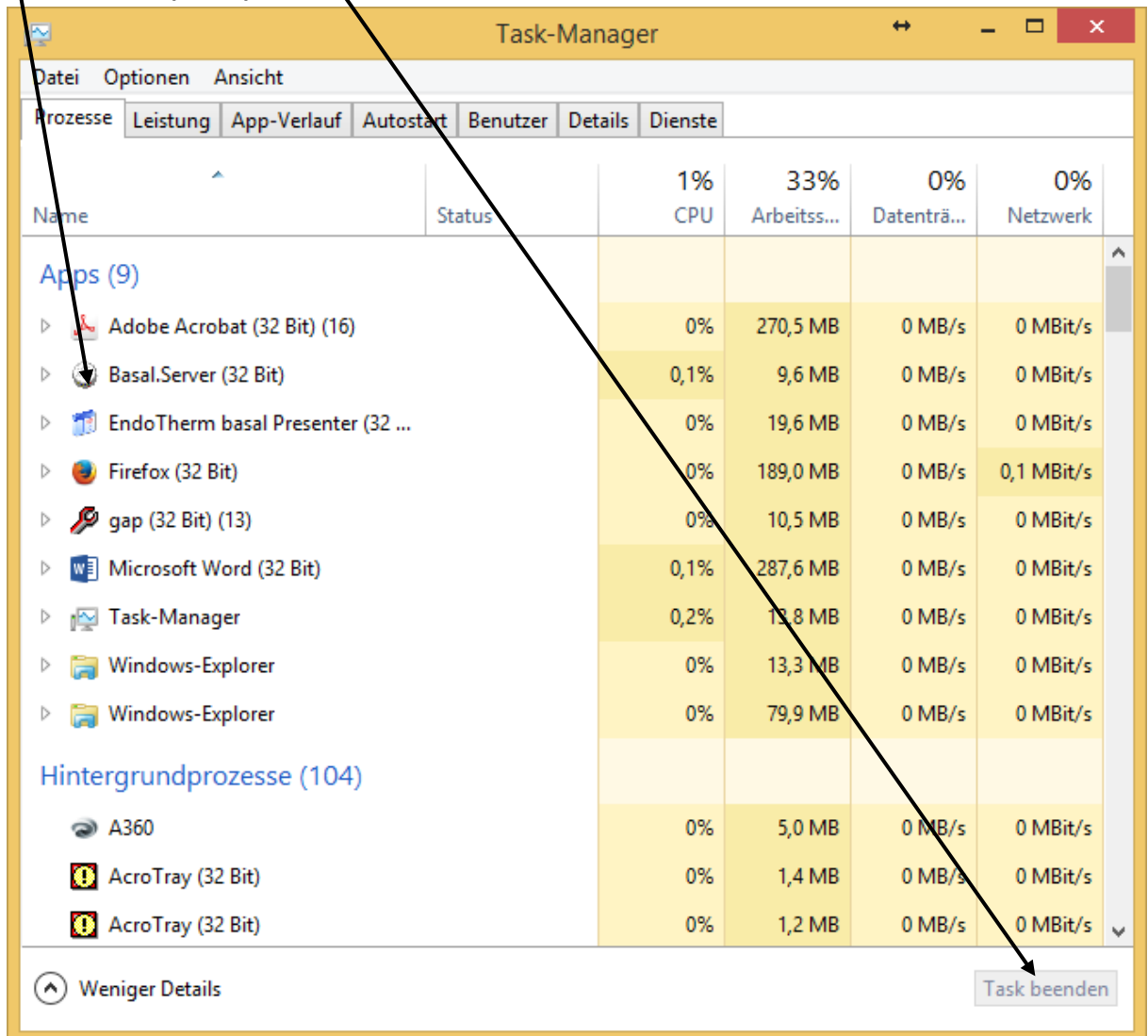
Zur Vertiefung empfehlen wir unsere Infos: www.4freeway.com
Sowie dringend eine persönliche TrainerIn oder einen persönlichen Kurs bei INER.org oder bei der AG NFP.

Wir empfehlen: Smartphone Apps mit sympto-thermaler Methode!
Lady Cycle, OvumView (Rötzer+ Döring Methode), mynfp.

Achtung vielen Fertility Apps fehlt die sympto-thermalen Methode, trotz Eingabemöglichkeit von Zervixschleim und Temperatur!

16. Strg+ Alt+Ent-> Taskmanager starten

17. Basal.Server (32Bit) Task beenden und Basal Fruchtbarkeitskalender neustarten



Telefonsupport: 089 958 94327

Email Support: mission at [4freeway.com](mailto:mission@4freeway.com)

Remote PC Support: für Installation mittels kostenloser Remote-support-Programme:

- [ShowMyPC](#)("View remote PC")
- TightVNC ("Remote Control")
- **Es ist wie folgt vorzugehen:**
- Eines der o.a. Programme installieren,
- Rufen Sie uns an, um eine Remotesession zu verabreden (Tel. 089 958 94327 ,
- Programm starten und uns den angegebenen Zugangscode mitteilen,
- Desktop aufräumen: unnötige andere Programme beenden, geteilten Bildschirm beenden,
- Zugriff ggf. in der Firewall freigeben,
- Etwaige Dialoge beantworten ("Verbinden", "Genehmigen")

Nähere Infos: mission@4freeway.com

Ihre "inneren Werte" als menstruierende Frau sind eine der wertvollsten Güter von Ihnen als Frau und auch der Gesellschaft im Allgemeinen. Bewahren und schützen Sie sich diese Werte und visualisieren Sie sich diese qualitativ hochwertig!

Zur effektivsten, minimalsten Durchführung der sympto-thermalen Methode als **Frau/Mann/Paar sind 3 Fragen notwendig:**

1. Wann war der Menstruationsbeginn im Zyklus?
2. Wann war abends die erste Verschlechterung des Zervix-Schleims nach Zervixschleimhöpunkten, wie Eiklar etc.?
3. Ab dem 4. Morgen nach der ersten Verschlechterung, war die, bevorzugt nächtliche oder morgendliche, dritte Basaltemperatur mit vorhergehenden steigenden zwei Werten mindestens 0,2°C höher als die Basislinie (aus 6 vorhergehenden T-Werten)?
Wenn ja, dann liegt ein Eisprung vor-> 100% Unfruchtbarkeit ab dem Abend.

Andernfalls ab Punkt 2 wiederholen.

Übliche morgendliche Temperaturmessungen sind oftmals fehlerbehaftet. Qualitativ hochwertigste, ungestörte Basaltemperaturwerte erhalten Sie während der absoluten Ruhephase meist zwischen 3 und 5 Uhr nachts.

Deshalb ist das FPRing-Set entwickelt worden und wird von 1000-enden bereits eingesetzt. Es ermöglicht automatisch im Schlaf die Temperatur während der fruchtbaren Phase qualitativ hochwertigst zu erfassen.

©Mission 4Freeway.com e.V.i.Gr.; Rolf Klemm

Anleitung zum Gebrauch des Fruchtbarkeits-Zyklusanzeige-Systems

Nach Ende der Regelblutung bei Beginn des Auftretens von Zervixschleims ab dem 6.

Periodentag z.B. abends mit folgenden Schritten beginnen **Am besten am Tag bei Einsetzen des Schleimauftritts in Vaginalkanal nun Einführen, spätestens am Abend des 5. Tages nach Periodenbeginn:**

1. Sensor in Adapter und USB-Anschluß einsetzen und Mission Einstellungen festlegen
2. Einstellungen: um die Batterie zu schonen, Messintervall alle **60** min., wenn erfahrener auf 120 min, 180 min. 240 min oder **1440 min.**(d.h. 1 Tag 24 h bei fester Uhrzeit **ca. 1-2h vor dem Aufstehen** ca. 3-5 Uhr morgens) setzen
3. Sensor aus dem Adapter entnehmen und Sensor in Ringkappe einlegen. Benutzung der Griffkappe:
4. Die Griffkappe nimmt den Temperaturchip (iButton) auf, mit dem die Vaginal-Temperatur registriert wird.
5. Achtung vor erstem Gebrauch reinigen Kappe vor erstem Gebrauch unbedingt auskochen wie unter Pflege der Griffkappe (siehe unten) beschrieben!
6. Einlegen des Chips
7. Den Sensor mit der geprägten Seite nach unten in die engere Öffnung der Kappe einlegen. Kappe mit ihrem gegenüberliegenden Ende verschliessen. Ringkappe an Vaginalring befestigen durch Schlaufe um Ringschnur und Kappe stülpen und in die rechteckförmige eingegossene Öffnung im Vaginalring einschieben.
8. **Jeden Abend vor allem ab dem 10. Tag Zervixschleimbeobachtung in Tabelle manuell z.B. App oder auf Papier eintragen. Der Wechsel von Eiklar flüssig zu cremig wird als Verschlechterung angesehen und der Abend des letzten Eiklaren, spinnbaren Zervixschleims als Schleimhöhepunkt, markiert in App oder Papier.**
9. **Am 3. oder 4. oder 5. Morgen je nach individueller Phase oder individuellem Typ auf den Schleimhöhepunkt, der am Abend detektiert wurde, folgend Herausnehmen des fP-Rings (Sensors) aus dem Vaginalkanal:** Den gekapselten Sensor an beiden Griffenden anfassen und die Kappen auseinanderziehen. Den Sensor entnehmen und in Adapter und PC einsetzen.
10. Messdaten herauslesen und Mission „**Stop recording**“ stoppen, um Batterie zu schonen
11. In Tabellenblatt niedrigster Basalwert oder Durchschnittswert der niedrigsten Werte (einstellbar zwischen) oder Morgenwert zu einer festen Uhrzeit oder Fruchtbarkeits-APP z.B. **OvuView ->folgende Methoden aktivieren: Döring, Billings, Rötzer** , Lady Cycle bei Android oder mynfp bei apple, eintragen
12. Auswerten z.B. über App oder manuell, (je nach Ziel z.B.) ob Temperaturhöhepunkt am **3. Tag größer 0,2°C** ist oder 5-6 Tage um 0.4-0,5°C ab dem tiefsten Wert.
13. Für neuen Gebrauch Ringkappe 5 min. kochen in Wasser zur Entkeimung, z.B. mit Löffel beschweren, dass die Ringkappe am Boden bleibt oder mittels Alkohol desinfizieren.

Pflege der Griffkappe Um beim Gebrauch der Kappe keine Keime einzuschleppen, darf die Kappe nur von einer Person verwendet werden und muss regelmässig gereinigt werden. Kappe nach Gebrauch mit klarem Wasser abspülen zumindest für vor jedem neuen Zykluseinsatz einmal auskochen: In einem Topf mit kochendem Wasser 5 min. kochen lassen. Da die Kappe etwas leichter als Wasser ist, kann man die Kappe mit einem Teelöffel oder einer Gabel beschweren. (siehe Abbildung) oder mit einem Schneebesen umrühren. Wenn eine Reinigung mit Gebissreiniger-Tabs oder ähnlichem keinen Erfolg bringt: Kappe regelmässig wechseln. **Für neuen Zyklus wieder bei Schritt 2 beginnen.**