

**Software Programm: AiBA (Automatische iButton Auswertung)**

Folgende **3 Programme** müssen **heruntergeladen und installiert** werden:

1. [1-Wire Drivers von Maxim](#)

2. [x86 für 32bit Systeme bzw. x64 für 64bit Systeme](#) von Microsoft  
Microsoft Visual J#® 2.0 Redistributable Package – Second Edition

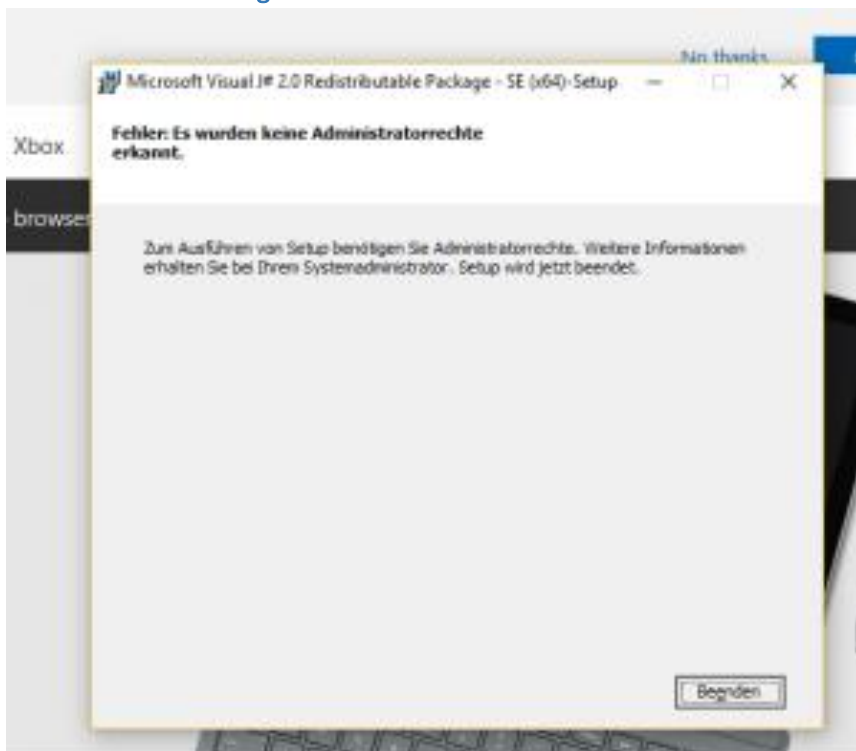
3. [Aiba](#) Paket laden

4. **Achtung:** Es können auch nach erfolgreicher Installation von Zeit zu Zeit **Fehlermeldungen** auftauchen und der iButton nicht mehr erkannt werden. Bitte nicht beunruhigen!

z.B.“ **Der Typeninitialisierer für "java.lang.System" hat eine Ausnahme verursacht." | iButton nicht verbunden"**

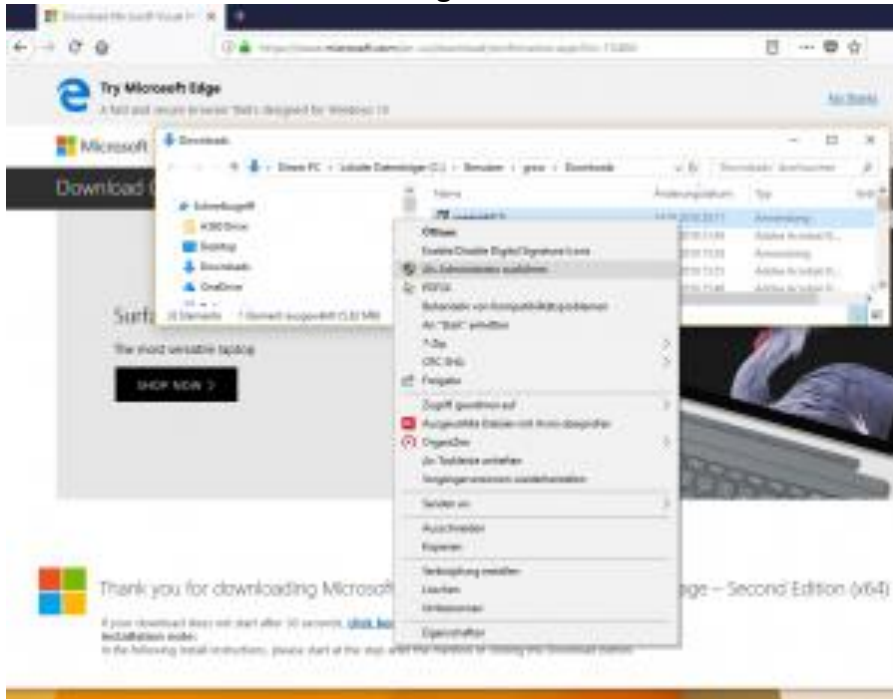
Meist liegt es daran, dass Microsoft Windows ein neues **tiefergehendes Windows-Update** gemacht hat, so dass **AiBA** zu reparieren ist oder **Microsoft Visual J#®** oder der **1-wire driver neu darüber zu installieren** ist, danach sollte **AiBA** wieder funktionieren.

Es kann dann zu folgender Fehlermeldung kommen, dass **keine Administratorrechte** erkannt werden, obwohl man der **einzigste Administrator** ist.



auf exe Anwendungsdatei  
im Dateiverzeichnis rechte Maustaste klick als Administrator ausführen klicken bei fehlenden  
Administrator Rechten[/caption]

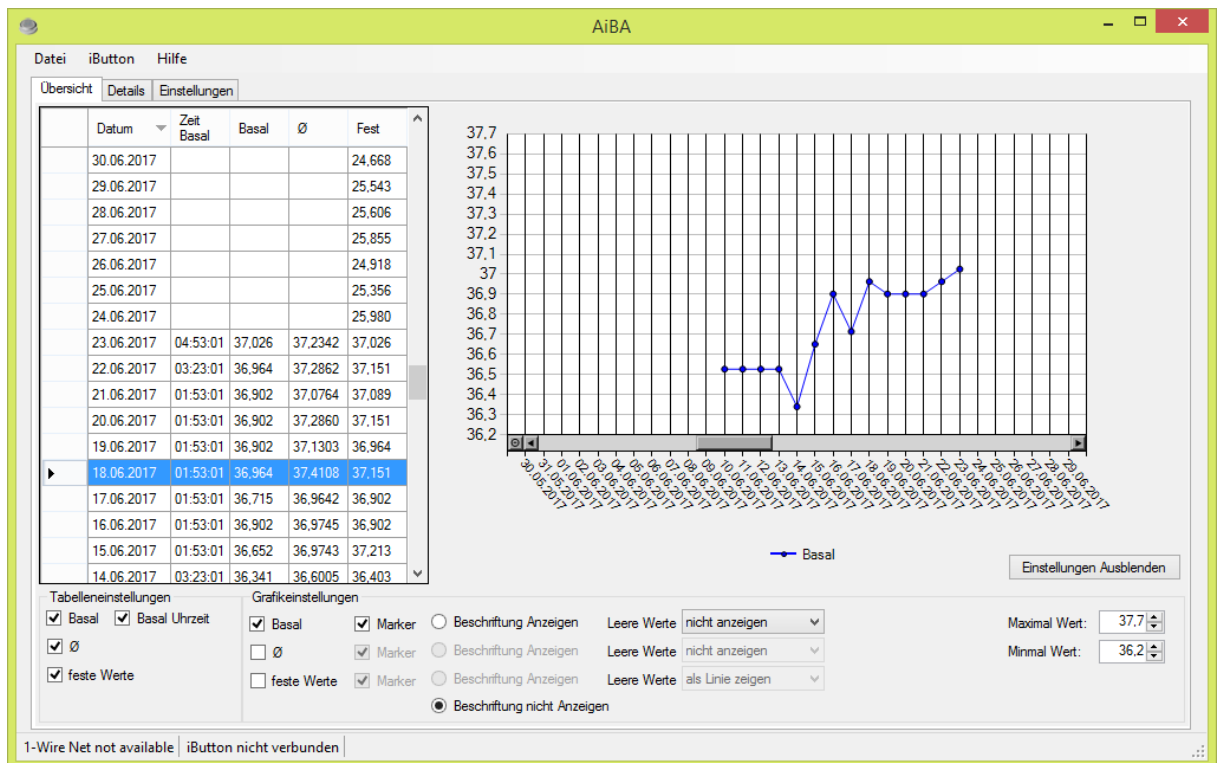
mission@4freeway.com – NFP/NER automatisiertes Basalthermometer –iButton -2  
**Anleitung zum Gebrauch des Fruchtbarkeits-Zyklusanzeige-Systems**

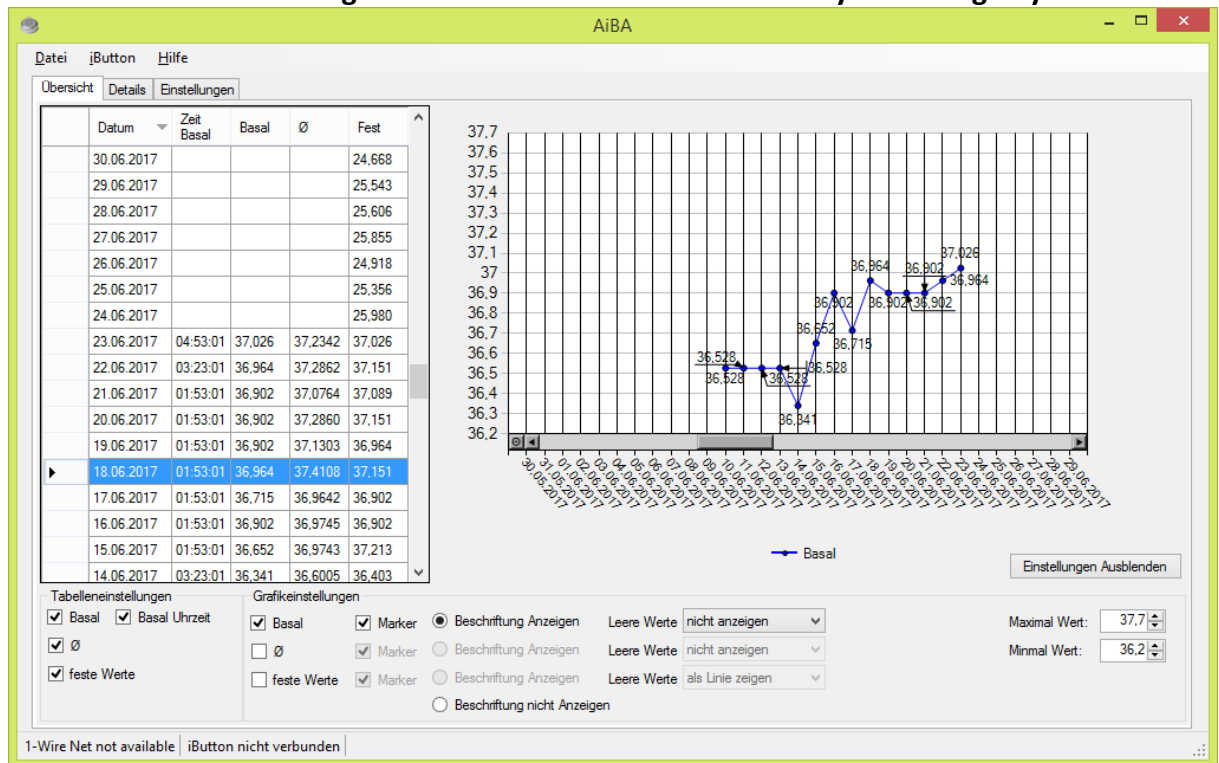


Hierfür auf das **Programmsymbol klicken, Rechte Maus Taste-> als Administrator ausführen.**

Hierfür auf das **Programmsymbol klicken, Rechte Maus Taste-> als Administrator ausführen.**

> bei späteren **Fehlermeldungen Schritte 1 und 2 wiederholen!**





AiBA wurde speziell für NFP-Anwenderinnen konzipiert, ist kostenlos und OpenSource und ist die von uns bevorzugte Software.

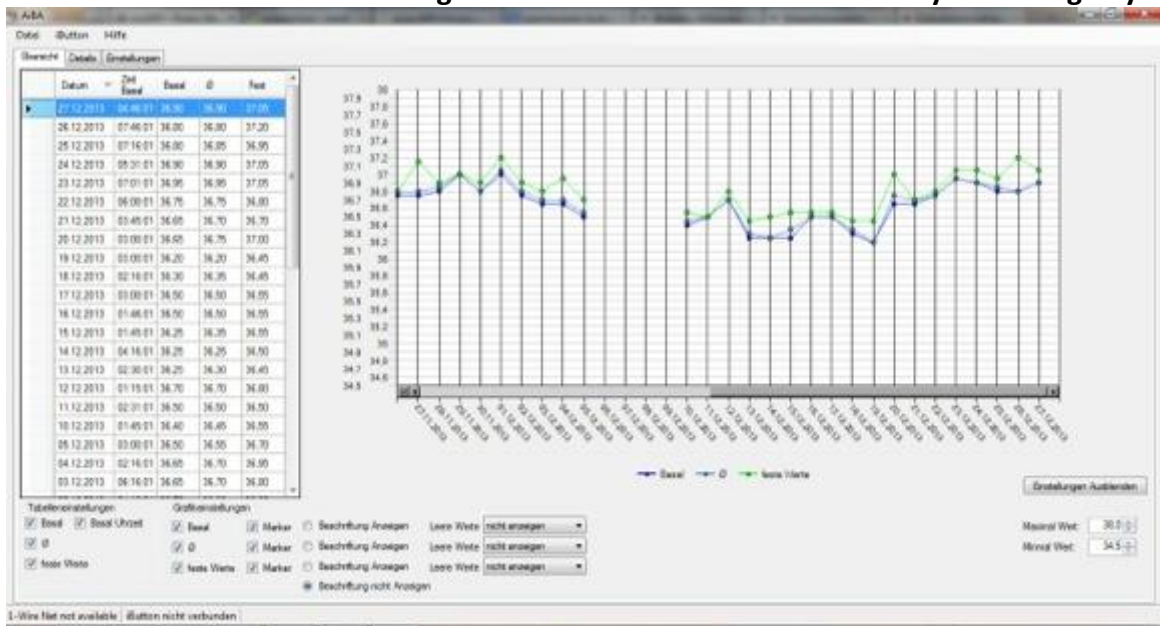
Vor dem ersten Start müssen noch einige Treiber bzw. Frameworks installiert werden:

- 1-Wire/iButton-Driver von der Maxim-Homepage (s. Abschnitt [Treiber](#))
- Visual J# Redistributable Version 2.0 Second Edition von der Microsoft-Homepage (wenn man ein 32bit System hat x86 wählen, wenn man ein 64bit System hat x64 wählen)
- Und natürlich AiBA von der AiBa Homepage selbst

Hinweis: **Visual J# Redistributable Version 2.0** ist eine Laufzeitumgebung, die es Programmen wie AiBA ermöglicht, korrekt unter Windows zu funktionieren und den USB-Anschluss anzusprechen. Wenn Sie AiBA nicht mehr verwenden wollen, können Sie das Paket wieder deinstallieren – oder es einfach installiert lassen.

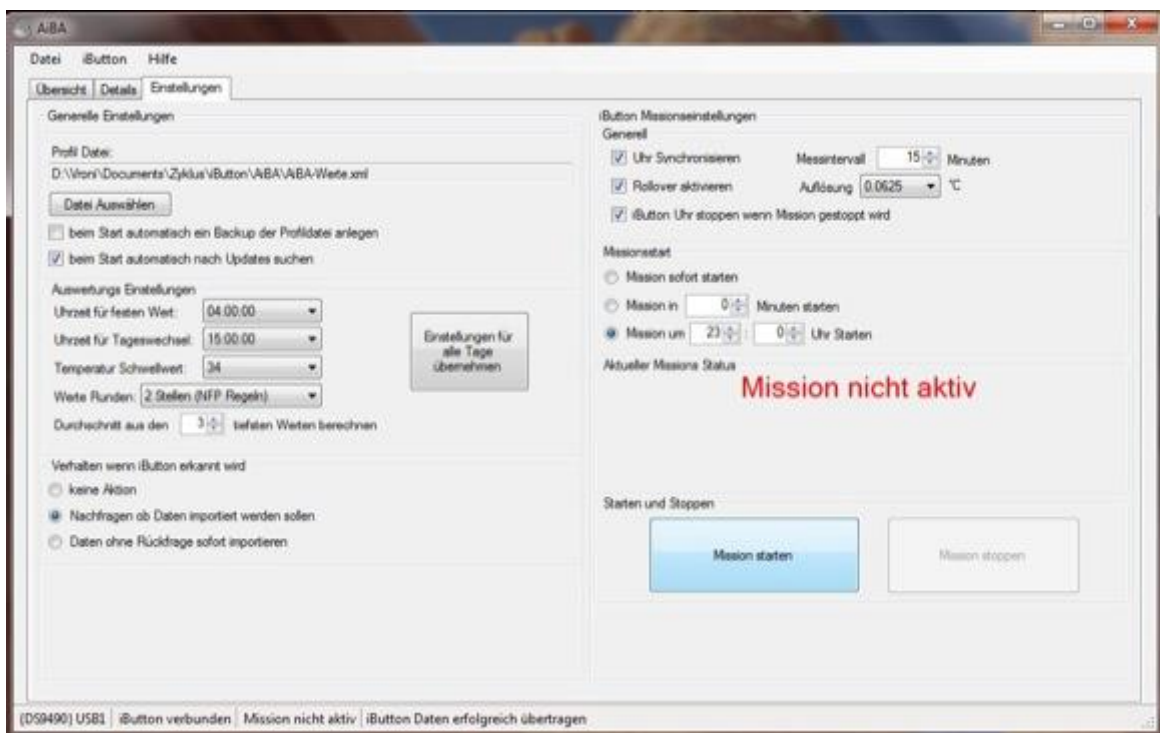
Nach der Installation bittet AiBa darum, über das Windows Update zu prüfen, ob es eine neue Version von Visual J# gibt.

AiBA fragt beim ersten Start, wo Sie Ihre Daten abspeichern wollen. Sie können das gewünschte Ziel einfach angeben. Anschließend landet man auf der Übersichtsseite.



Dort sieht man die bisher erfolgten Messungen und die Daten aus den Messungen. Links sind sie in eine Tabelle und rechts in eine Grafik eingetragen. Die dunkelblauen Werte sind die Basalwerte, die grauen Werte der Durchschnitt aus einer selbstgewählten Anzahl von Werten, und die grünen Werte die Werte, die zu einer selbst gewählten Uhrzeit gemessen wurden.

Diese persönlichen Präferenzen kann man unter dem Punkt „Einstellungen“ ändern.



Auf der linken Seite findet man den Link zur Datei, in der die gesammelten Daten gespeichert werden. Darunter kann man einige Werte einstellen, die für die Temperaturmessung wichtig sind. Mehr oder weniger selbsterklärend sind die Einstellungen für die feste Uhrzeit und für die Auswahl aus wie vielen Werten der Durchschnitt ermittelt werden soll. Der Temperaturschwellwert gibt an, ab welcher Temperatur AiBA die gemessenen Werte als Körpertemperatur interpretiert. Das ist zum Beispiel in dem Fall sinnvoll, wenn man den

### Anleitung zum Gebrauch des Fruchtbarkeits-Zyklusanzeige-Systems

iButton nachts beim Toilettengang entfernt und er dann die Zimmertemperatur weiter messen würde. Diese Werte werden für die Auswertung automatisch ignoriert.

Man kann dort auch einstellen, ab welcher Uhrzeit der iButton mit der Temperaturmessung beginnt. Dazu kann man im Feld „Missionsstart“ die entsprechenden Einstellungen treffen und zum Beispiel eine Zeit wählen, zu der man üblicherweise schon schläft.

Beim iButton wird eine Reihe von Messungen als **Mission** bezeichnet. Wenn Sie eine **Mission** starten, fängt der iButton im vorher definierten Intervall an zu messen.

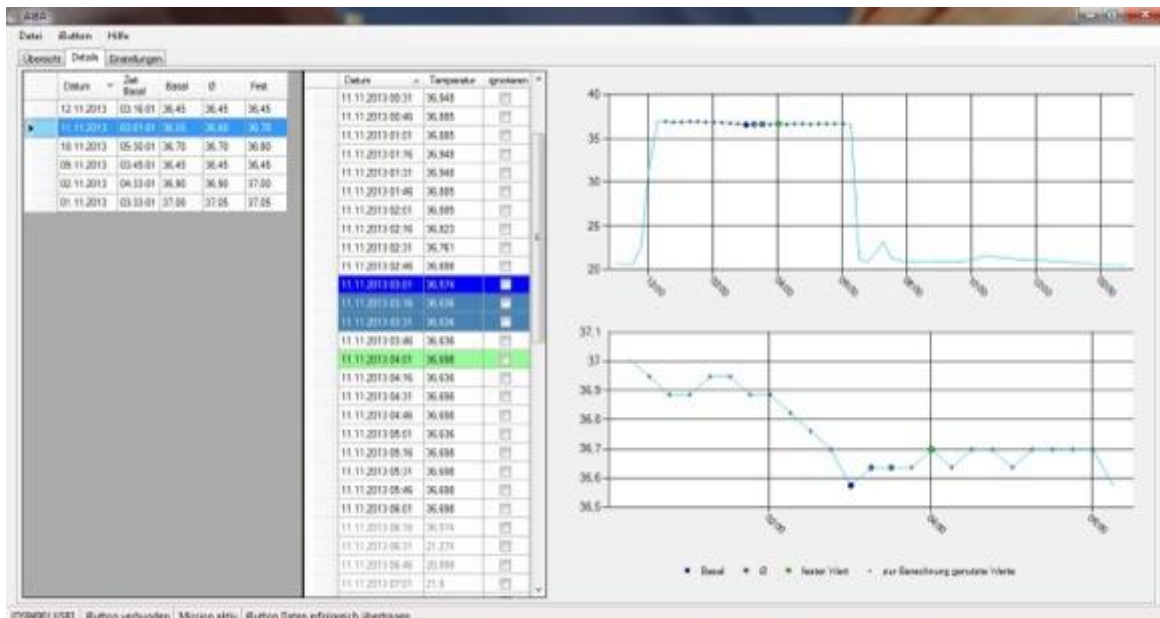
Wenn man mit den Einstellungen gefunden hat, mit denen man besonders gut zurechtkommt, kann man diese mit dem Button „Einstellungen für alle Tage übernehmen“ als Standardeinstellungen übernehmen.

Jetzt kann man den iButton endlich „scharf stellen“, indem man auf „Mission starten“ klickt und ihn über Nacht zum Messen verwendet.

Am nächsten Tag kann man die Daten auslesen. Wenn man den iButton am PC angeschlossen und AiBA gestartet hat, wird man gefragt, ob man die Daten importieren will. Man muss nur noch „Ja“ klicken.

Dann landet man wieder auf der Übersichtsseite aus dem ersten Bild, links findet man schon die relevanten Daten, die man zur Eintragung ins Zyklusblatt benötigt: Den Basalwert samt Messzeit, den Wert der zur festen Uhrzeit gemessen wurden, und der Durchschnittswert. Man muss aber nicht alle Werte eintragen. Es reicht, sich für eine Messweise zu entscheiden und diese dann beizubehalten.

Einzelheiten zum Temperaturverlauf in der Nacht sieht man, wenn auf „Details“ klickt.



In der linken Spalte sieht man den gewählten Tag und die Übersicht der Temperaturen, in der Mitte die einzelnen Temperaturen und rechts den aufgezeichneten Temperaturverlauf. Auch hier steht blau wieder für den Basalwert (tiefster Wert), grau für die Werte, aus denen der Durchschnitt errechnet wird und grün für den Wert der festen Uhrzeit. In der mittleren Spalte kann man Werte ignoriert, die man für gestört hält, zum Beispiel, weil man den iButton erst

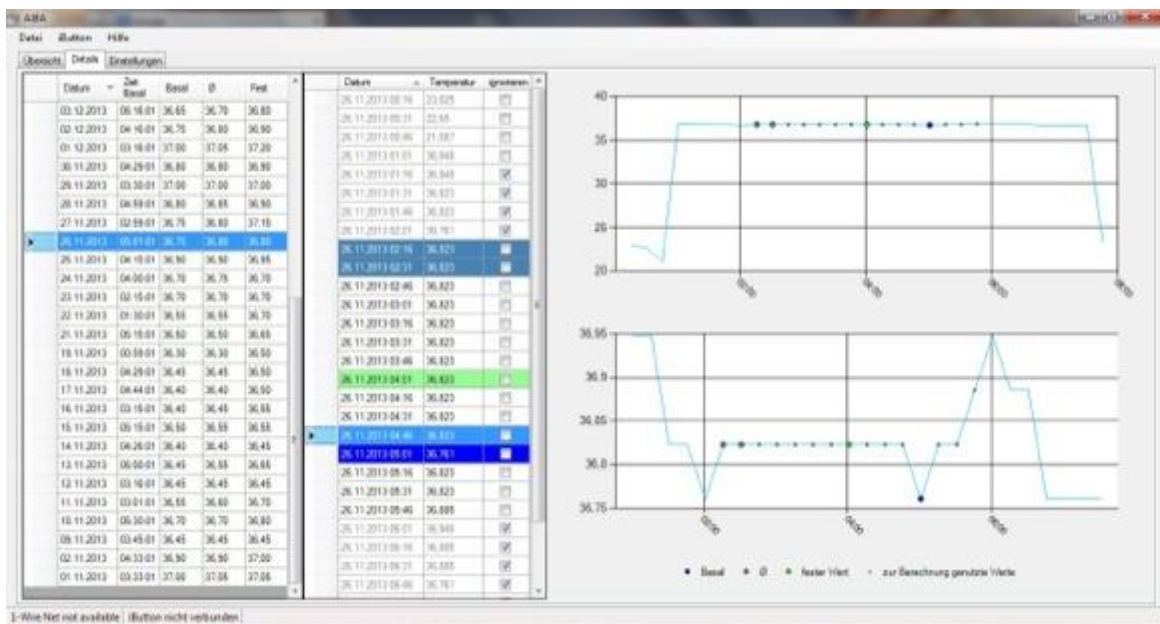


**Anleitung zum Gebrauch des Fruchtbarkeits-Zyklusanzeige-Systems**

kurz vorher eingesetzt hat. Die ignorierten Werte werden bei der Ermittlung der Basaltemperatur und des Durchschnittswert nicht beachtet.

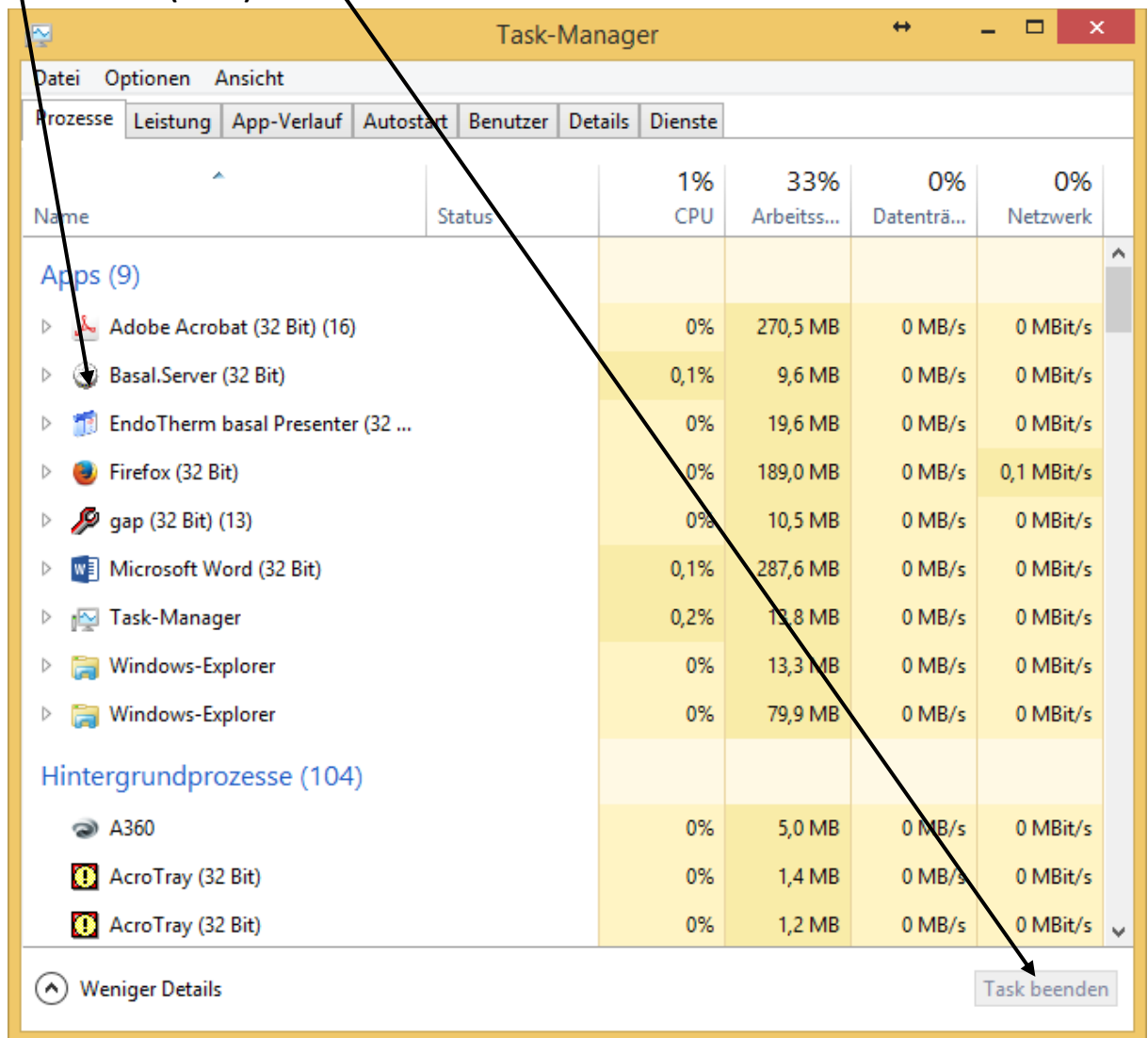
Nach dem Auslesen der Daten kann man unter „Einstellungen“ die Mission stoppen oder den iButton einfach weiterlaufen lassen.

AiBa bietet außerdem die Möglichkeit Werte auszuklammern. Dazu muss man im Details-Fenster bei den entsprechenden Werten einfach einen Haken bei „Wert ignorieren?“ setzen. Danach werden die ignorierten Werte nicht mehr zur Feststellung der Basaltemperatur und der Durchschnittstemperatur verwendet. Im folgenden Bild wurden die ersten Werte geklammert, weil sie ohne mindestens eine Stunde Schlaf entstanden sind und durch ihre Tiefe fälschlicherweise mit in die Auswertung eingeflossen wären.



Der Auslesen der Daten funktioniert auch problemlos, wenn man den iButton über mehrere Tage durchlaufen lässt. Die Daten werden automatisch den richtigen Tagen zugeordnet und die Basaltemperatur, der Durchschnitt der niedrigsten Werte und der Wert zur festen Uhrzeit für jeden einzelnen Tag im Übersichtsfenster angezeigt.

1. **Strg+ Alt+Ent-> Taskmanager starten**
2. **Basal.Server (32Bit) Task beenden und Basal Fruchtbarkeitskalender neustarten**



**Telefonsupport: 089 958 94327**

**Email Support: 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")

**Alternative Software-Programm zum Einstellen und Auslesen der Daten:**

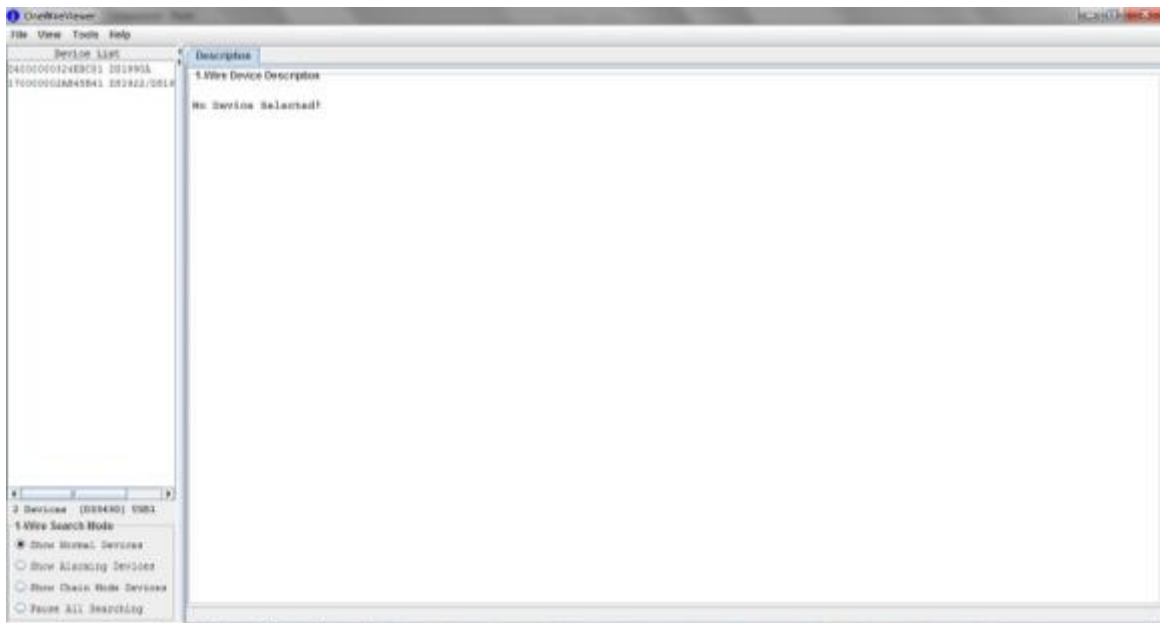
## OneWireViewer

1. Programm **onewireviewer.exe** suchen und starten.

Der OneWireViewer ist das Programm, das vom iButton-Hersteller zum Auslesen des iButtons kostenlos angeboten wird. Es ist nicht speziell auf NFP Anwendung ausgelegt, sondern ein allgemein gehaltenes Programm. Sie können damit beispielsweise die Daten aus dem iButton auslesen und dann in ein anderes Programm (oder Excel) einfügen, um die Daten NFP-gerecht auszuwerten.

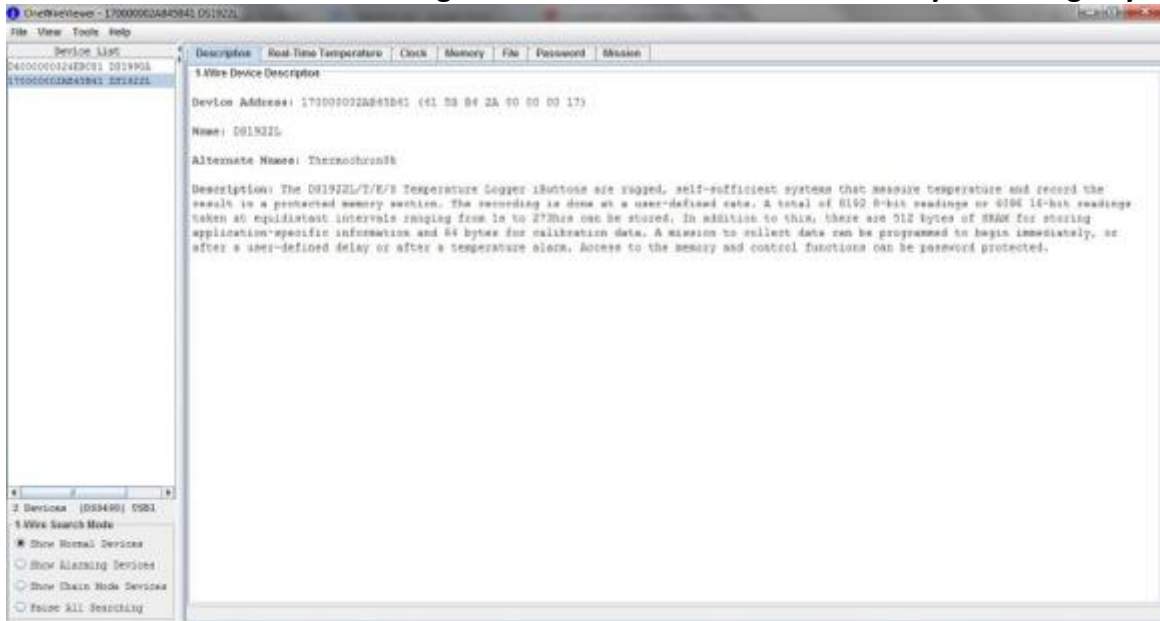
2. Der Adapter mit dem Sensor sollten im PC bereits stecken

Nach dem Starten der Programms muss man zunächst den iButton in der linken Spalte (device list) auswählen. Der iButton heißt DS1922.

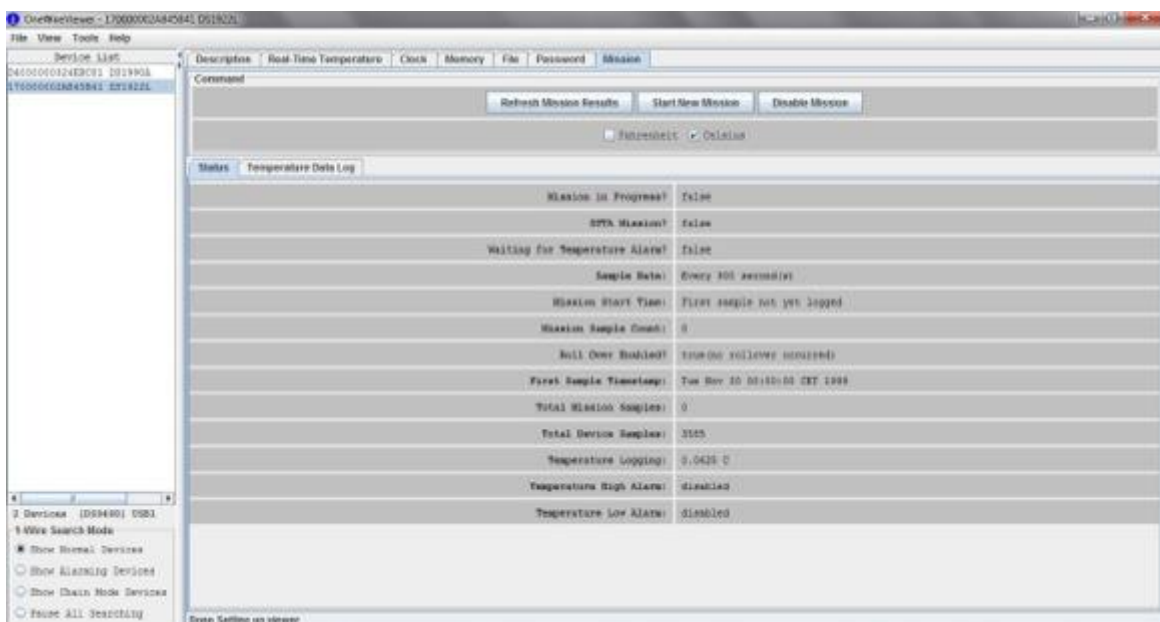


Wenn man das richtige Device gewählt hat kommt man auf eine Übersichtsseite. Dort klickt man auf Mission.

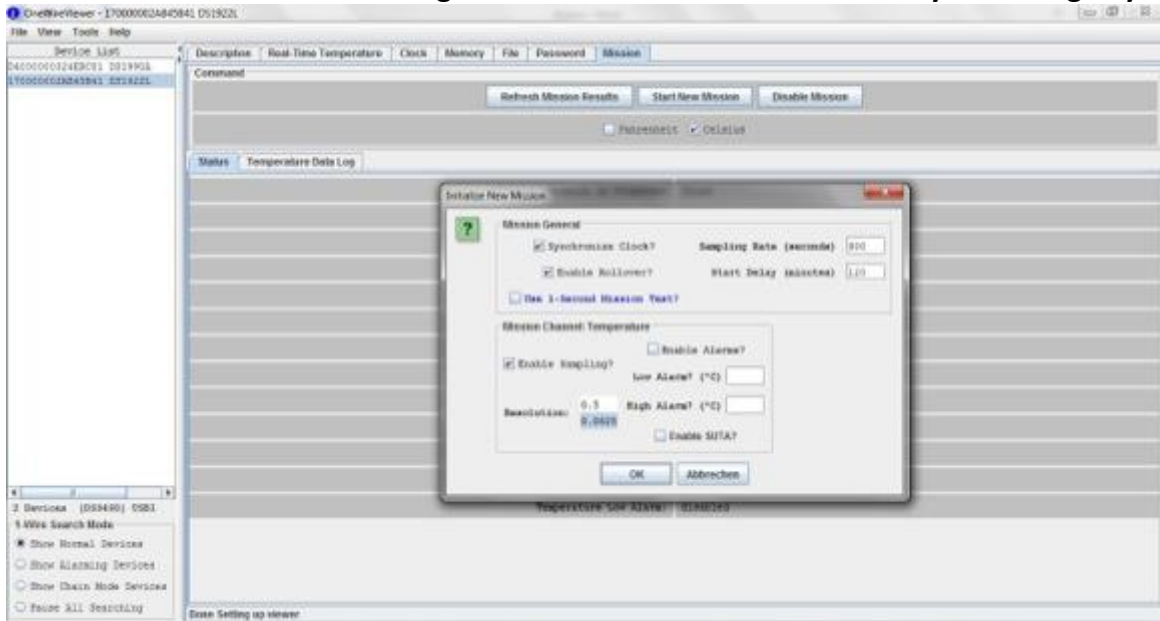




Auf der dann auftauchenden Übersichtsseite sieht man, dass aktuell keine Mission aktiv ist (Mission in Progress? false)

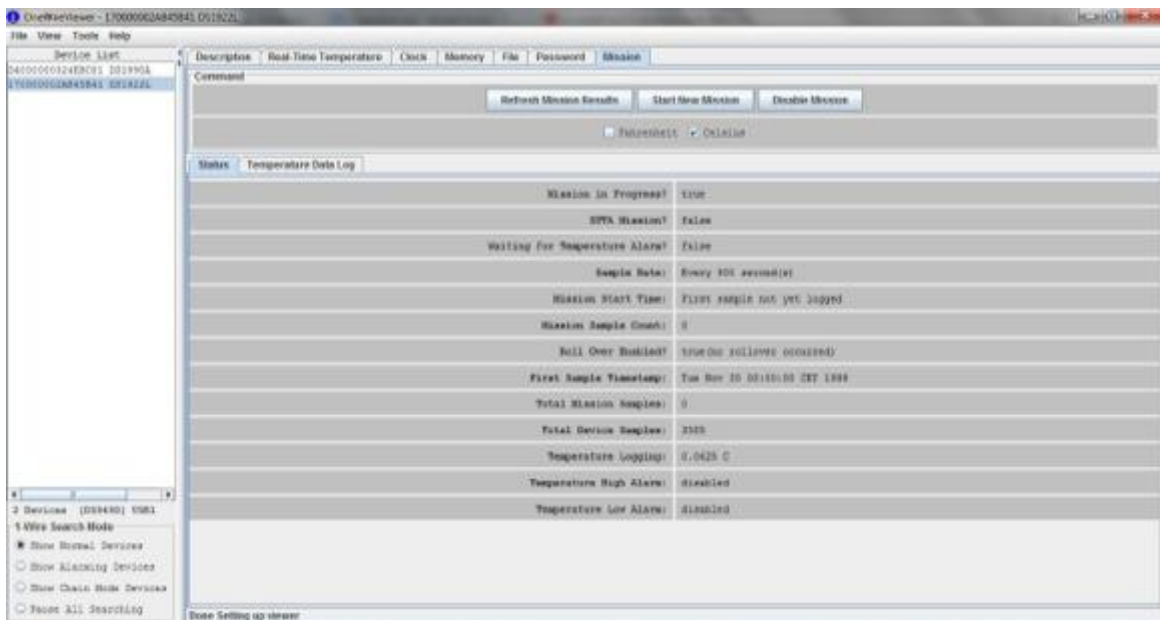


Um die Mission zu starten klick man auf Start New Mission:



Hier kann man verschiedene Dinge einstellen: Sample Rate (seconds) gibt den Abstand zwischen den Messungen an, im Beispiel sind 900 Sekunden, also 15 Minuten ausgewählt. Start delay (minutes) gibt an, wie viel Zeit vergehen soll, bis die Messungen starten. Wenn man den iButton um 22 Uhr programmiert und möchte, dass die Messungen um Mitternacht starten muss man hier 120 eingeben (120 Minuten = 2 Stunden). Wenn die Messungen sofort beginnen sollen schreibt man eine 0 rein. Wichtig ist auch noch das Feld *Resolution*, also die Auflösung mit der der iButton misst. Hier muss man 0,0625 auswählen.

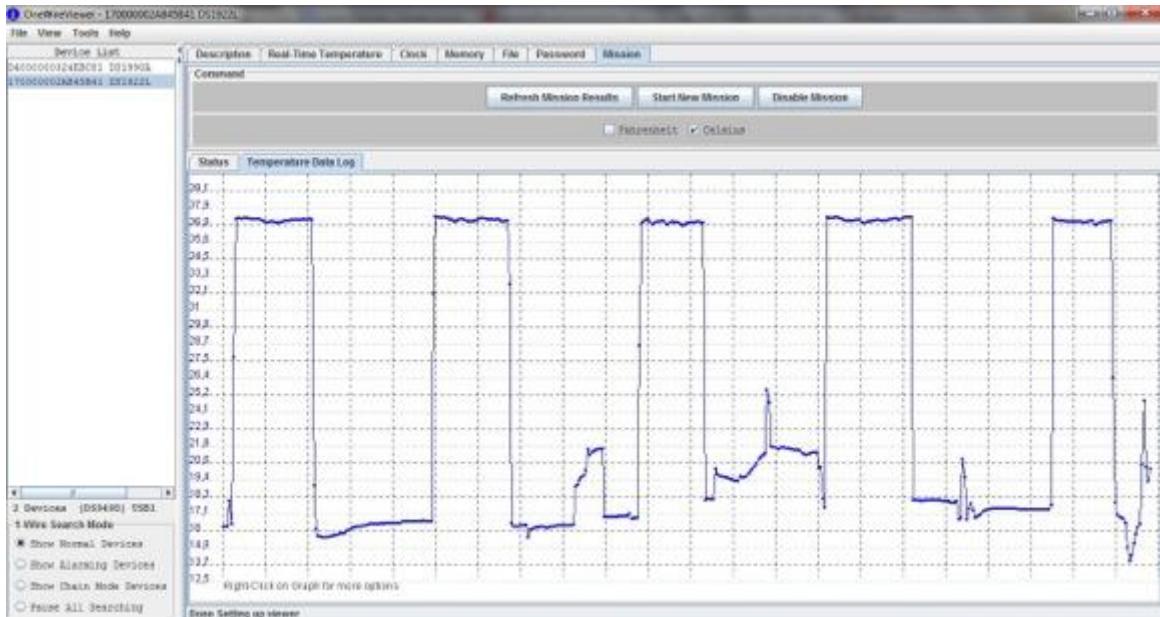
Wenn alles richtig eingestellt ist auf OK klicken. Dann kommt man ins nächste Fenster.



Hier sieht man, dass die Mission läuft (Mission in Progress? true), sowie die Sample Rate von 900 Sekunden, also 15 Minuten.)

Jetzt kann man den iButton zur Messung benutzen.

Um die Daten am nächsten Tag auszulesen, muss man wie oben schon beschrieben das richtige Device auswählen und dann im Reiter „Mission“ auf „Temperature Data Log“ klicken.



Hier sieht man die gesammelten Daten von 5 Tagen und 5 Nächten. Die Nächte sind die hohen Ebenen im Graphen, die Tage die niedrigen Ebenen (sofern der iButton aus der Scheide herausgenommen wurde). Wenn man mit der Maus an einer beliebigen Stelle im Graphen mit der rechten Maustaste klickt, kann man die Daten exportieren.

Man kann die Daten entweder als .csv-Datei speichern, die mit Excel geöffnet werden kann oder sie mit „Copy Data to Clipboard with Labels“ in die Zwischenablage kopieren und dann in Excel einfügen, und sich dann die benötigten Daten von Hand suchen.



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](http://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, OvUIView (Rötzer+ Döring Methode), mynfp.

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

**Nähere Details zur Methodik siehe**

<https://www.academia.edu/4144810/830434162sichernatuerlich>

Englisch: [http://sympto.org/data/manual\\_en\\_sympto.pdf](http://sympto.org/data/manual_en_sympto.pdf)

Französisch: [http://sympto.org/data/manual\\_fr\\_sympto.pdf](http://sympto.org/data/manual_fr_sympto.pdf)

Spanisch: [http://sympto.org/data/manual\\_es\\_sympto.pdf](http://sympto.org/data/manual_es_sympto.pdf)

deutsch: [http://sympto.org/data/manual\\_de\\_sympto.pdf](http://sympto.org/data/manual_de_sympto.pdf)

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 Zervixschleims nach Zervixschleimhöhpunkten, 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

1. 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 Schleimauftretens in Vaginalkanal nun Einführen, spätestens am Abend des 5. Tages nach Periodenbeginn:
2. Sensor in Adapter und USB-Anschluß einsetzen und Mission Einstellungen festlegen
3. 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
4. Sensor aus dem Adapter entnehmen und Sensor in Ringkappe einlegen. Benutzung der Griffkappe:
5. Die Griffkappe nimmt den Temperaturchip (iButton) auf, mit dem die Vaginal-Temperatur registriert wird.
6. Achtung vor erstem Gebrauch reinigen Kappe vor erstem Gebrauch unbedingt auskochen wie unter Pflege der Griffkappe (siehe unten) beschrieben!
7. Eventuell in **Frischhaltefolie zur besseren Abdichtung eingelegt** -> Einlegen des Chips
8. 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.
9. **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.**
10. **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.
11. Messdaten herauslesen und **Mission „Stop recording“ stoppen, um Batterie zu schonen**
12. 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
13. 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.
14. 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.**