

HUMAN LIFE INTERNATIONAL

Special-REPORT Nr. 3

S w i t z e r l a n d

Beilage zu HLI-Report Nr. 22 / 1 / 1998

Natürliche Familienplanung (NFP)

Natürliche Empfängnisregelung - NER - eine echte Alternative

Ein WHO-Bericht aus dem Jahre 1981 stellt fest, dass mindestens 94% der untersuchten Frauen aus fünf Ländern mit verschiedensten Ausbildungen und aus unterschiedlichen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Verhältnissen in der Lage sind die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage des eigenen Zyklus zu unterscheiden.

Es existieren verschiedene natürliche Methoden der Empfängnisregelung, welche von der Zuverlässigkeit her gesehen eine echte Alternative zu den künstlichen Verhütungs-

methoden darstellen. Voraussetzung dafür ist, dass die entsprechenden Regeln bekannt sind und auch eingehalten werden. Die NER bildet eine Grundlage für den Dialog der sich liebenden Ehepartner und für eine verantwortungsbewusste Elternschaft. Die Vermittlung von NER erfüllt eine erzieherische Aufgabe im Bereich von Sexualität und menschlicher Liebe, angefangen beim jungen Menschen bis hin zur ehelichen Gemeinschaft und damit zur Familie, welche die Keimzelle einer jeden Gesellschaft darstellt.

Rachel Gürber

Geschichte der Natürlichen Familienplanung

Seit den Entdeckungen von Knaus und Ogino in den 30er Jahren unseres Jahrhunderts haben natürliche Methoden der Familienplanung sich überraschend entwickelt. Die Rythmusmethode (auch Kalender-Methode oder Zeitwahl genannt) ist die erste Stufe dieser Entwicklung. Diese Methode versucht, die Zeit des Eisprungs vorauszusagen, indem sie die Längenabweichungen der Zyklen einer Frau mit statischen Berechnungen berücksichtigt.

Ein nächster Schritt war die sog. Temperatur-Methode, die in den 50er Jahren entstand. Durch die Beobachtung der Aufwachttemperatur lässt sich im Rückblick der Eisprung und damit die sicher unfruchtbare Phase nach dem Eisprung erkennen.

Die Ovulationsmethode nach Billings wurde anfangs der 70er Jahre in ihrer bis heute unveränderten Fassung definiert. Das Prinzip und die Praxis beruht darauf, dass ein spezifischer Zusammenhang zwischen dem sogenannten 'Schleimsymptom' und den zyklischen Vorgängen der weiblichen Fruchtbarkeit besteht. Der wichtigste Fortschritt besteht darin, dass diese Methode weder davon abhängt, wie lange ein Zyklus ist, noch davon, ob ein Eisprung stattgefunden hat.

Eine Weiterentwicklung gelang durch die Symptom-thermale Methode.

Es wurden nun alle Zeichen und Symptome der fruchtbaren Zyklusphase der Frau zusammen mit dem Anstieg der Aufwachttemperatur beobachtet.

Die Sympto-thermalen Methoden

In diesen Methoden zur Empfängnisregelung werden mindestens zwei der drei nachfolgenden Sachverhalte zur Bestimmung von möglicherweise fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen der Frau verwendet:

1) In einem zeitlich engen Zusammenhang mit dem Eisprung wird vom Gebärmutterhals (Zervix) ein Schleim gebildet, welcher besondere Eigenschaften der Fruchtbarkeit aufweist. Der Zervixschleim ist ein unentbehrlicher Faktor für die Empfängnis. Er wurde mit einem ‚biologischen Ventil‘ für die Durchlässigkeit der Samenzellen verglichen. Die vorhandene und allfällige fehlende Schleimabsonderung, sowie die sie begleitende Hautempfindungen, gehören zum sogenannten ‚Schleimsymptom‘.

2) Neben dem Zervixschleim gibt die so ge-

nannte ‚Aufwachtemperatur‘ der Frau einen Hinweis darauf, ob allenfalls ein Eisprung (Ovulation) stattgefunden hat oder nicht. Sie kann einfach mittels eines Thermometers gemessen werden.

3) Einen weiteren Hinweis darauf, in welcher Phase des Fruchtbarkeitszyklus sich die Frau befindet, vermag die Selbstuntersuchung des äusseren Muttermundes zu liefern.

Das Wissen um die fruchtbaren Tage erlaubt es dem Ehepaar, eine Empfängnis bewusst anzustreben oder durch Abstinenz zu vermeiden. Die zeitweilige Enthalttsamkeit, die dabei nötig ist, fördert einen vertieften gegenseitigen Austausch der Partner. Sie setzt Selbstbeherrschung und eine echte Liebesbeziehung voraus.

Natürliche Empfängnisregelung NER

- NER beruht auf der wissenschaftlichen Tatsache, daß es im Zyklus der Frau fruchtbare und unfruchtbare Tage gibt.
- Versteht man die Zeichen der Fruchtbarkeit zu erkennen und deuten, ist NER ein Weg, der es erlaubt, bewußt eine Schwangerschaft anzustreben oder zu vermeiden.

NER ist immer möglich!

- während regelmäßiger und unregelmäßiger Zyklen
- * nach einer Entbindung
- * in der Stillzeit
- in den Wechseljahren

NER ist zuverlässig!

Die Sympto-thermale Methode ist ebenso zuverlässig wie die Pille. Um diese Zuverlässigkeit zu erreichen, werden Paare motiviert, über die Vorgangsweise gut informiert zu sein und die angeführten Regeln genau zu befolgen, denn Kurzanleitungen führen zu Missverständnissen.

NER braucht keine Chemie!

Die Natürliche Empfängnisregelung hat keinerlei Nebenwirkungen und die Frauen lernen ihre eigenen Körperrhythmen und Besonderheiten ihres Körpers kennen.

Literatur und Kurse

Ein weitgefächertes Angebot an Literatur erlaubt es, das Grundsätzliche dieser Methoden kennenzulernen. An dieser Stelle soll auf einige grundlegende Werke und Kursangebote im Bereich der natürlichen Empfängnisregelung hingewiesen werden:

J. Rötzer, Natürliche Empfängnisregelung, Herder (1996). - Übersichtliches, ausgereiftes Handbuch zur sympto-thermalen Methode.

E. und U. Meier-Vismara, (Hsgr. Christoph Casetti), Glückliche Familie, Verantwortete Sexualität verantwortete Elternschaft, 1984. - Beleuchtet das Umfeld der natürlichen Familienplanung.

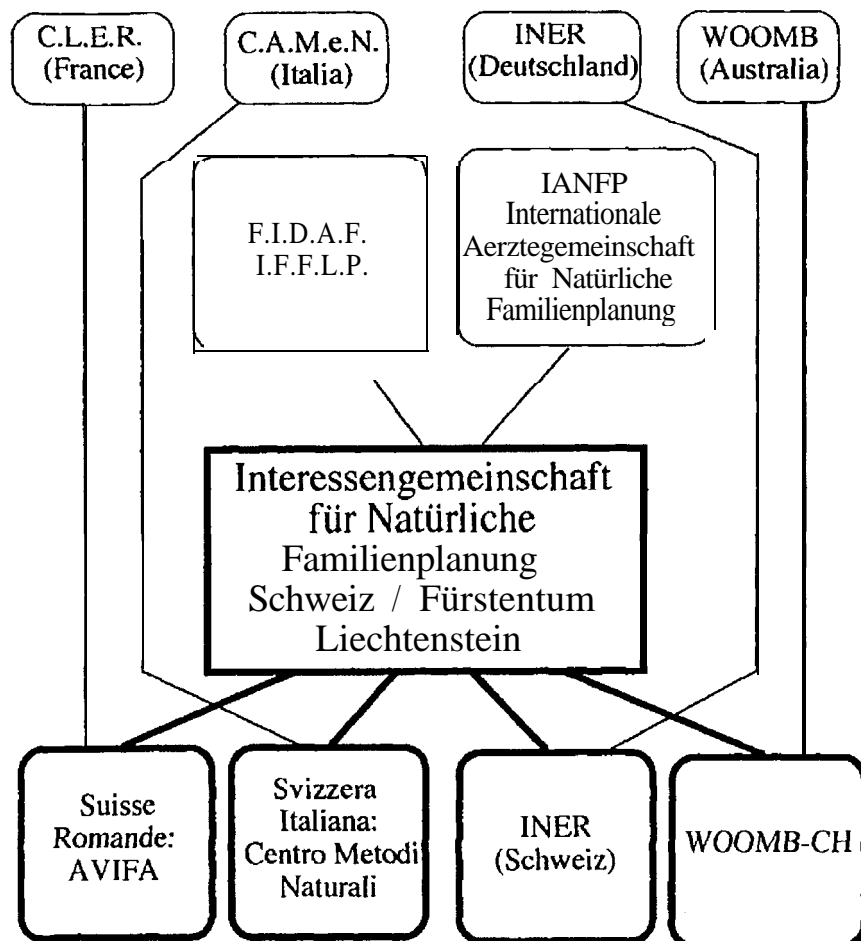
P. Frank und E. Raith, Natürliche Familienplanung. Physiologische Grundlagen, Methodenvergleich, Wirksamkeit. Eine Einführung für Ärzte und Berater, Springer (1985) - Stellt die wissenschaftliche Grundlagen der verschiedenen modernen Methoden der natürlichen Empfängnisregelung ausführlich dar; reichhaltiges Literaturverzeichnis.

Kontaktadresse für Kurse:

Institut für Natürliche Empfängnisregelung Dr. Rötzer e.V. - INER Schweiz und Liechtenstein
 Walter und Kati Gabathuler
 Mühletobelstrasse 63 a
 CH-9400 Rorschach, Telefon 071 855 55 03

Natürliche Familienplanung in der Schweiz

Internationale Gruppierungen:



Nationale Gruppierungen:

Interessengemeinschaft für Natürliche Familienplanung (IGNFP)

Im März 1985 wurde in Zürich die 'Interessengemeinschaft für Natürliche Familienplanung (NFP) Schweiz/Fürstentum Liechtenstein' gegründet. Dieser Verein setzt sich zur Aufgabe, die Verbreitung der natürlichen Familienplanung unter der Bevölkerung der Schweiz und des Fürstentum Liechtensteins zu fördern und zu koordinieren:

- Fördern des Kontakts unter Organisationen, Gruppen und Personen, welche NFP kennen und praktizieren;
- Vermitteln und Organisieren von NFP-Veranstaltungen (z.B. im Rahmen von Ehevorbereitungskursen, Instruktion von Jugendlichen über die physiologischen Grundlagen des Fruchtbarkeitszyklus);
- Publizieren eines Bulletins mit neusten Informationen über NFP und einem Veranstaltungskalender;
- Veröffentlichungen über NFP in Presse, Radio, etc. (Medienarbeit);
- Sammeln und Bereitstellen von Büchern, Zeitschriften, Broschüren und Kursunterlagen zum Thema NFP.

Weiters unterstützt die Interessengemeinschaft all jene Beratungsstellen für natürliche Familienplanung, welche dem Vereinszweck entsprechen.

Kontaktadresse:

Koordinationsstelle Interessengemeinschaft für Natürliche Familienplanung
Schweiz/Fürstentum Liechtenstein
Anne und Heinz Hürzeler
Im Sand, CH-8775 Luchsingen

Internationale Ärztgemeinschaft für Natürliche Familienplanung (IANFP)

Seit anfangs 1991 besteht eine Ärztgemeinschaft, welche sich zu folgenden Grundsätzen bekennt:


Die Internationale Ärztevereinigung für Natürliche Familienplanung ist interkonfessionell. Sie anerkennt die Unantastbarkeit des menschlichen Lebens von der Befruchtung an (Vereinigung von Ei- und Samenzelle). Diese beinhaltet die absolute Achtung der Persönlichkeit und Würde eines jeden Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Standeszugehörigkeit.

Die Mitglieder der IANFP vertreten zur Regelung der menschlichen Fruchtbarkeit nur die Methoden der natürlichen Empfängnisregelung (NER). Sie bemühen sich um ständige Vertiefung des christlichen Menschenbildes in Theorie und Praxis. Sie lehnen antikonzeptive und abtreibende Mittel ab.

Die IANFP betrachtet die NER-Methoden als Bestandteil einer Lebenshaltung, welche die in ganzheitlicher vorbehaltloser Liebe und Treue gelebte Ehe prägt.

Kontaktadresse

(Sektion Schweiz):
Dr. med. N. Waldis
c.p. 6
CH-1630 Bulle

	Impressum		
	<p><i>Herausgeber & Bestellung:</i> HLI Switzerland Postfach 1307 CH- 6301 Zug Fax. 041 / 710 28 52</p>	<p><i>E-Mail:</i> hli-ch@bluewin.ch <i>Redaktion:</i> Roland Graf Andreas Rohrer Dr. med. Nikolaus Zwicky</p>	<p><i>Druck:</i> Prisma Druck, Buttikon SZ <i>Spenden:</i> PC: 60 - 29 76 5 - 6 <i>Abdruck unter Quellenangabe gestattet!</i></p>

Wollen Sie Mitglied werden bei HLI Switzerland?
Folgende Bedingungen müssen dazu erfüllt werden:

- Unterschreiben der Grundsatzerklärung von HLI
- Bezahlung des Mitgliederbeitrages

Mitgliederbeiträge (inkl. HLI-Report):

Ehepaare, Organisationen	Fr. 80.- /Jahr
Einzelpersonen	Fr. 50.- /Jahr
Studenten, Lehrlinge	Fr. 20.- /Jahr

Jahres-Abonnement: Fr. 20.- /Jahr

Talon ausfüllen und einsenden:

Ich möchte Mitglied werden

Ich abonniere den HLI-Report

Senden Sie mir Probeexemplare

Name:

Adresse:

.....

einsenden an: HLI Switzerland, Postfach 1307, 6301 Zug