

## Verlässlichkeit

### Pearl-Index 0:

**100%ige** (absolute) Sicherheit besteht in der **etablierten**

**Temperaturhochlage** (siehe Seite 3 und 5)

### Pearl-Index 0,2:

Erste sechs Tage des Zyklus, sofern Zeichen der Fruchtbarkeit (wie f, S - siehe Seite 4) fehlen, sowie zu Beginn des Zyklus bei Anwendung der sogenannten „modifizierten DÖRING - Regel“ (siehe Literatur).

### Pearl-Index um 0,9:

Bis zum Tag vor f = erstes Zeichen der Fruchtbarkeit, siehe Zeichenerklärung Seite 4; äußert sich durch besondere Empfindung im Inneren der Scheide.

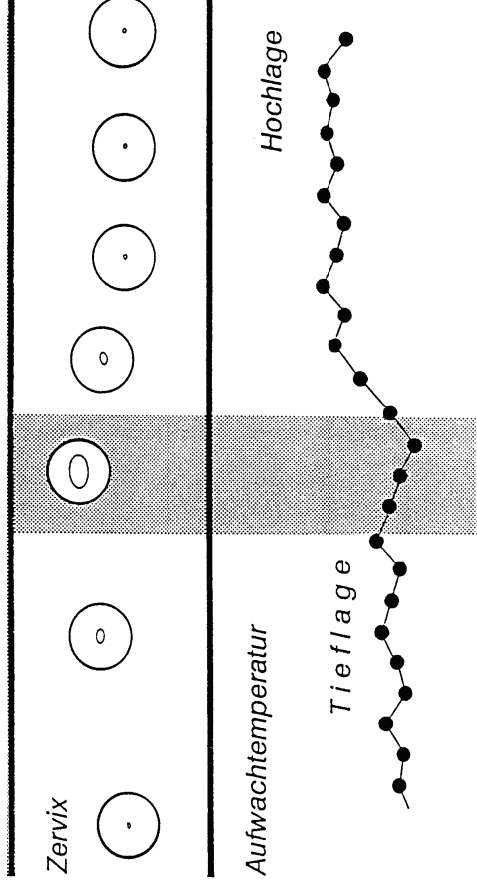
**D.h. in der Gelbkörperphase ist die Verlässlichkeit der sympto-thermalen Methode 100%, zu Beginn des Zyklus bei ca. 99,8% (Pearl-Index 0,2).**

Im Vergleich dazu der **Pearl-Index** von:

Pille .....	0,1-1
Minipille .....	3
IUP .....	0,5-2,6
IUS (Hormonspirale) .....	0,02 – 0,2
Kondom .....	3 – 6
Sterilisation .....	ca. 0,1

## Um die Ovulation

Der Zervixschleim erreicht seine beste Qualität. Der letzte Tag der besten Qualität des Schleims ist der so genannte „Höhepunkt“. Beim Beispiel auf den Seiten 4 und 5 ist daher der letzte Tag mit S-EW mit einem schwarzen Punkt als Höhepunkt gekennzeichnet.



Im Verlaufe der beginnenden Luteinisierung des sprungreifen Follikels und der daran anschließenden Ausbildung des Gelbkörpers (beginnt bereits vor der Ovulation) **steigt** durch den thermogenetischen Effekt des Progesterons die **Aufwachtemperatur um die Zeit der Ovulation um einige Zehntel °C an**.

## Nach der Ovulation

So kann durch Messung der Aufwachtemperatur mit Abwarten einer bestimmten Anzahl von höheren Messungen **nach** dem letzten Tag des besten Zervixschleims, also des Höhepunktes, festgestellt werden, wann der Eisprung vorbei ist und eine Empfängnis mit **100%iger Verlässlichkeit** vermieden werden kann. Auch der Muttermund schließt sich nach der Ovulation wieder und wird hart.

## **Wichtiger Hinweis für Ihre Patientinnen:**

Diese Kurzanleitung wurde als Information für Ärztinnen und Ärzte entwickelt. Für die unmittelbare Anwendung ist aber eine umfangreichere Information nötig, wie sie in zahlreichen Kursen angeboten wird (Adressen Seite 10).

Zum Selbstunterricht empfehlen wir das Buch:

### **RÖTZER, Josef: Natürliche Empfängnisregelung.**

**Die sympto-thermale Methode - Der partnerschaftliche Weg.** 144 Seiten.

32. Auflage 2008, Verlag Herder, Freiburg / Basel / Wien

Faltblätter zur Natürlichen Empfängnisregelung (NER) und Buchhinweise können bei den INER - Zweigstellen kostenlos angefordert werden. (Adressen auf letzter Seite!)

### **Für den Inhalt verantwortlich:**

Ärztinnenteam des Arbeitskreises für Natürliche Empfängnisregelung, Voralberg

Dr. Marianne Adolphy, Ärztin für Allgemeinmedizin

Dr. Carmen Reichert-Schuhwerk, FA für Innere Medizin / Kardiologie

Dr. Michaela Rhomberg, FA für Pathologie

Dr. Herta Salzmann, FA für Pulmologie

Dr. Gertraud Weggemann, FA für Kinder- und Jugendheilkunde

© INER 4.überarb. Aufl. 2008

## **Statements**

„Die Zuverlässigkeit der sympto-thermalen Methode ist bei richtiger Anwendung erfahrungsgemäß sehr hoch und reicht fast an 100 Prozent heran.“

„Dieses Verfahren geht auf den Österreicher Rötzer zurück“.

Aus: WULF, K.-H., SCHMIDT-MATTHIESEN H.: Klinik der Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Handbuch in 12 Bänden, Band 2. 3. Auflage 1996, Seite 256, Verlag Urban & Schwarzenberg

„Die Anwendung der sympto-thermalen Methode im Sinn von ROETZER und THYMA bietet eine hohe Zuverlässigkeit.“

Aus: DÖRING, G.K.: Empfängnisverhütung - Ein Leitfaden für Ärzte und Studenten, 12. überarb. Aufl. (1990), Seite 24, Thieme-Verlag

„Die sympto-thermale Methode (Rötzer 1968) ist die Kombination von Beobachtung der zyklischen Zervixschleimveränderungen und Messung der Basaltemperatur. (...) Bei regelrechter Anwendung ist die sympto-thermale Methode mit PI 0,3 eine der sicheren kontrazeptiven Methoden. Sie stellt die zuverlässigste und heute am häufigsten angewandte Methode der Natürlichen Familienplanung dar. Auch bei unregelmäßigen Zyklen kann diese Methode angewendet werden.“

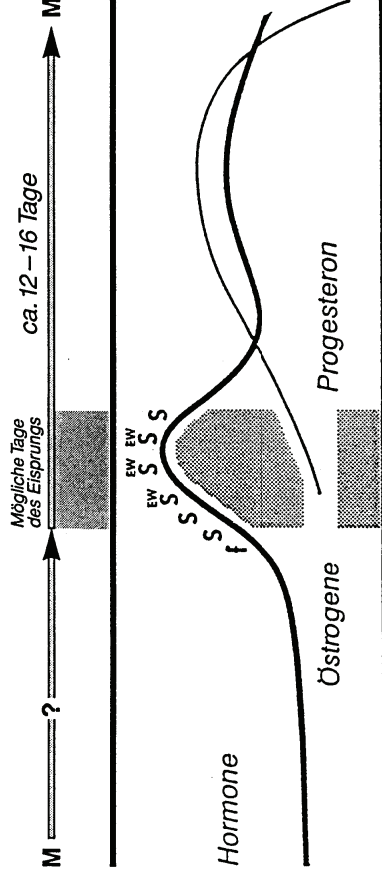
Aus: DIEDRICH, K (Hrsg). Gynäkologie und Geburtshilfe. Berlin: Springer 2007, 2. Auflage, Seite 130

„Bei Patientinnen mit hormonabhängigem Mammakarzinom ist besonders zu beachten, dass östrogenhaltige Ovulationshemmer („Pille“) kontraindiziert sind. In dieser Situation ist es wichtig zu wissen, dass es im Zyklus der Frau eine gut erkennbare 100 % unfruchtbare Zeit gibt (sympto-thermale Methode der natürlichen Empfängnisregelung).“

Aus: Onkologische Krankenpflege, 4. Auflage, Springer Verlag 2006, Kapitel Sexualität W. Rhomberg, M. Rhomberg, Seite 491/30

## Funktionsweise der sympto-thermalen Methode

### Vor der Ovulation



Der **Zervixschleim** ist ein wichtiges Fruchtbarkeitszeichen: **ohne ihn können keine Spermien überleben**. Er wird in den Krypten des Zervikalkanals produziert und kann am Scheidenausgang wahrgenommen werden. [Gemäß einer Studie der WHO von 1981 (Fertility and Sterility 36, 152-158) können 99,5% der Frauen nach Einschulung ihren Zervixschleim sicher auswerten]. Diese Beobachtbarkeit des Zervixschleimes stellt die wichtige Grundlage in der Beratung bei **Kinderwunsch** dar. Sie ermöglicht der Frau das Erkennen ihrer persönlichen fruchtbaren Tage, die bei Kinderwunsch optimal genutzt werden können, was entsprechende Erfolge bestätigen.

Durch den ansteigenden Östrogenspiegel im Laufe der fortschreitenden Follikelreifung ändert der Zervixschleim (S) sein Aussehen und seine Beschaffenheit bis hin zu eiweißartiger Qualität (S-EW), siehe Abb. „Das Zyklusblatt“, Seite 4 und 5. Auch wird die Zervix weicher und der Muttermund öffnet sich zunehmend, siehe Abb. Seite 3.

## Vorteile

- Hohe Zuverlässigkeit
- Keine Nebenwirkungen
- Keine Beeinträchtigung der späteren Fertilität
- Kenntnisse sehr nützlich auch bei Kinderwunsch
- Keine Belastung durch Hormone und chem. Wirkstoffe
- Kein mechanischer Eingriff
- Keine störende Vorbereitung unmittelbar vor dem sexuellen Kontakt
- Förderung der Partnerschaft
- Mehr Freude am eigenen Körper
- Ab dem ersten beobachteten Zyklus anwendbar
- Preiswert

## Voraussetzungen

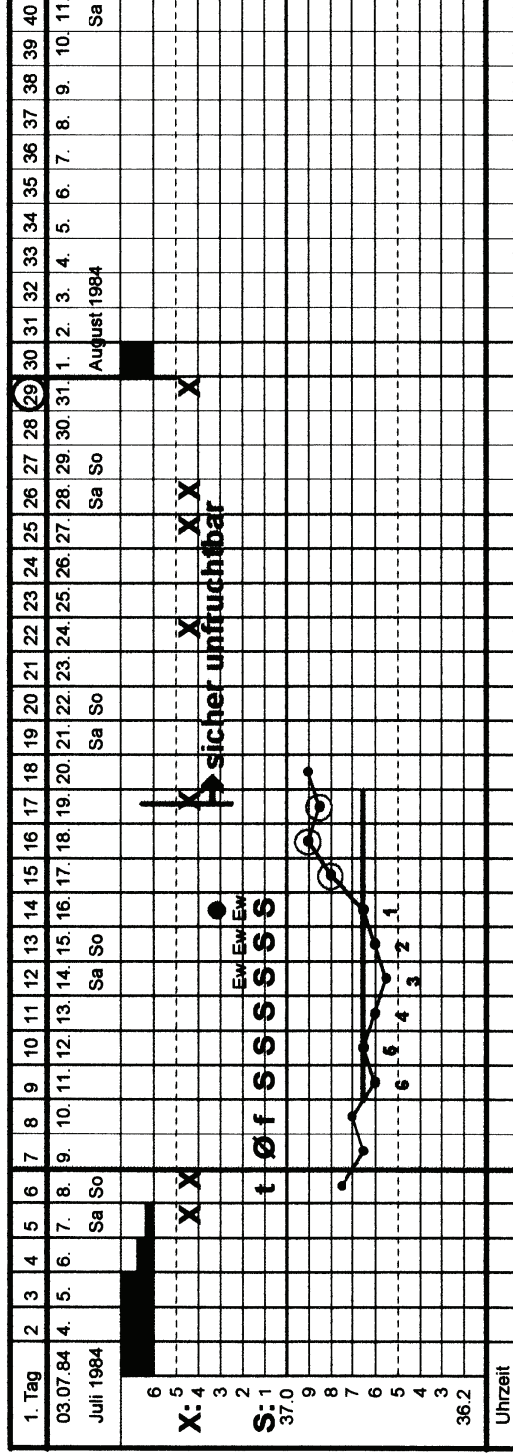
- Einschulung
- Konsequentes Führen von Aufzeichnungen
- Genaue Beachtung der Regeln

Die sympto-thermale Methode der NER ist in allen Lebensabschnitten anwendbar. Auch für Stillzeit, Klimakterium, Schichtdienst usw. gibt es Regeln, die die Anwendung sicher machen (siehe Literatur).

Viele Paare erleben die Anwendung der sympto-thermalen Methode als wertvolle Bereicherung für ihre Partnerschaft. Das Wissen um die zyklischen Vorgänge im Körper der Frau führt zu einer größeren Selbstannahme und bewussterem Erleben des Frauseins.

# Das Zyklusblatt

Zykluskurvenblatt einer 27-jährigen Frau



## Zeichenerklärung

- t = trocken
- ∅ = nichts gesehen, nichts gespürt
- f = feucht (**Empfindung** im Inneren der Scheide, hervorgerufen durch wässrige Zellflüssigkeit aus dem Scheidengewölbe, erstes Zeichen der möglichen Fruchtbarkeit)
- S = Schleim aus den Krypten des Zervikalkanals, dessen Konsistenz sich mit zunehmendem Oestrogenspiegel verflüssigt. Die am häufigsten verwendeten Abkürzungen für das Zeichen S:
  - w - weißlich, mi - milchig, cr - cremig, kl - klumpig,
  - g - gelb, glb - gelblich (weniger gute Qualität)
  - Ew - wie Eiklar, gl - glasig, klar, dehnbar, fdz – fadenziehend, fl - flüssig, ns - nass (beste Qualität)
- – Schleimhöhepunkt = der letzte Tag des besten Schleims in der laufenden Schleimphase
- X = Geschlechtsverkehr mit Samenerguss in die Scheide

## Eintragung

- Beginn des Zyklusblattes mit dem 1. Tag der Menstruation
- Täglich Eintragung von Aufwachttemperaturen, Zervixschleim und eventuell Portiobefund (manche Frauen können auch die zyklischen Veränderungen der Portio beurteilen lernen und auswerten, siehe Buch von Dr. Rötzer)

### Wie wird ausgewertet?

1. Schleimhöhepunkt ● bestimmen und markieren
  2. Erste höhere Messung **nach** dem ● suchen und umranden
  3. Basislinie durch die höchste Messung der 6 tieferen ziehen
  4. Zwei weitere höhere Messungen abwarten und umranden. Sofern die 3. höhere Messung nicht 0,2°C über der Basislinie liegt, eine 4. Messung abwarten
  5. Ab dem Abend mit der 3. oder 4. umrandeten höheren Messung der **etablierten Hochlage ist absolute Unfruchtbarkeit** gesichert.
- Sonderfälle: siehe weiterführende Literatur auf Seite 8. Auf diese Weise sind auch unregelmäßige Zyklen sicher auswertbar.

## Literatur

- DIEDRICH, K (Hrsg). Gynäkologie und Geburtshilfe. Neu bearbeitete 2. Auflage (2007), Seite 130, Springer Verlag.
- GNODT, C u. Mitarb.: Wie korrelieren selbstbeobachtete Zyklus-symptome mit der Ovulation? *Zentralblatt für Gynäkologie* 118 (1996) 650-654
- HIGHT-LAUKARAN, VIRGINIA u. Mitarb.: Multicenter Study of the Lactational Amenorrhea Method (LAM): II. Acceptability, Utility and Policy Implications. *Contraception* 55 (1997) 337-346.
- RAITH, E., FRANK P., FREUNDL; G., STROWITZKI Th.: Natürliche Familienplanung heute, 4., neu bearbeitete und erw. Auflage (2008) Springer- Verlag: Seite 11 „Im Jahre 1965 publizierte der österreichische Arzt RÖTZER die weltweit erste sympto-thermale Methode mit einer differenzierten Auswertung der Temperatur in Abhängigkeit vom Zervixschleim“
- RÖTZER, J.: Erweiterte Basaltemperaturmessung und Empfängnisregelung, *Archiv für Gynäkologie* 206 (1968) 195-214 (weltweit erste Beschreibung einer echten sympto-thermalen Methode)
- RÖTZER, J.: Natürliche Empfängnisregelung. Die sympto-thermale Methode - Der partnerschaftliche Weg.** 144 Seiten. (eignet sich zum Selbstunterricht), 32. Aufl. (2008) Verlag Herder, Freiburg / Basel / Wien (Das Vorläuferbuch von Rötzer wurde 1965 veröffentlicht und erreichte 9 Auflagen).
- RÖTZER, J.: Der persönliche Zyklus der Frau. Von der Vorpubertät bis in die Wechseljahre (mit weiterer umfangreicher Literatur)
- ROETZER, J.: Natural Family Planning and Pregnancy Outcome. *International Journal of Fertility, Supplement, published May 1988, p. 40-42*
- WORLD HEALTH ORGANIZATION: Biology of Fertility Control by Periodic Abstinence. Report of a WHO Scientific Group. *Technical Report Series No.360, Geneva 1967*
- WORLD HEALTH ORGANIZATION: A Prospective Multicenter Trial of The Ovulation Method of Natural Family Planning. *Fertility and Sterility* 36 (1981) 152-158

## Die sympto-thermale Methode der Natürlichen Empfängnisregelung

- **Zervixsymptome beobachten**
- **Aufwachttemperatur messen**

## Nur die Kombination bringt die hohe Sicherheit!

### Die sympto-thermale Methode der NER ist

- keine alleinige Beobachtung des Zervixschleimes
- keine alleinige Temperaturmethode
- keine Kalendermethode
- sondern eine differenzierte Auswertung der Aufwachttemperatur in Abhängigkeit vom Zervixschleim

**Institut für Natürliche Empfängnisregelung  
Prof. Dr. med. Rötzer e.V. (INER)**

**INER – Präsident**

Prof. Dr. med. Josef Rötzer      Tel    +43 7672 233 64  
A-4840 Vöcklabruck, Vorstadt 6  
e-Mail                                    josef.roetzer@asak.at

**INER – Zweigstellen: Informationsstelle für  
Kontaktadressen, Beratungen, Referenten und Kurse**

**Deutschland**  
Jörg und Evelyn Hartmann      Tel    +49 35952 56663  
Lange Strasse 27                    Fax    +49 35952 56663  
D-01900 Großröhrsdorf  
e-Mail                                    joerg.evelyn.hartmann@web.de

**Österreich**  
Elisabeth Rötzer                    Tel    +43 7672 233 64  
Vorstadt 6                            Fax    +43 7672 244 21 18  
A-4840 Vöcklabruck  
e-Mail                                    e.roetzer@asak.at

**Schweiz**  
Kati und Walter Gabathuler      Tel    +41 71 855 55 03  
Mühletobelstrasse 63a            Fax    +41 71 855 84 01  
CH-9400 Rorschach  
e-Mail                                    info@iner.org

**Im Internet:                            [www.iner.org](http://www.iner.org)**

---

Ihre nächste Informationsstelle:



# Die sympto-thermale Methode

---

Eine wissenschaftlich  
begründete  
Form der  
Empfängnisregelung

**Kurzinformation für Ärztinnen und Ärzte**