

... **Liebe ?** ...

**Gedanken zur Natürlichen
Empfängnisregelung**

Kati und Walter Gabathuler

**Natürliche
Empfängnisregelung
nach
Prof. Dr. med. Josef Rötzer**

55 Jahre Zyklusforschung



Margareta und Josef Rötzer

Natürliche Empfängnisregelung (NER) ist ein Weg ohne Chemie – eine gesunde, moderne und sichere Alternative zu allen zurzeit gängigen Verhütungsmitteln.

Durch Selbstbeobachtung finden wir Frauen einen natürlichen Zugang zu unserem Körper und dessen Besonderheiten. Das Erkennen und Beurteilen bestimmter Zeichen des weiblichen Körpers erlauben umzugehen mit der Fruchtbarkeit – zu leben mit der Fruchtbarkeit, auch in Zeiten in denen aus wichtigen Gründen auf ein Kind verzichtet werden muss.

Bei Kinderwunsch ist die Kenntnis der fruchtbaren Tage von grundlegender Bedeutung und oft eine Hilfe für Paare, die sich schon lange Kinder wünschen.



Durch das Kennenlernen der Vorgänge in meinem Körper wird mir die eigene Fruchtbarkeit bewusst.

NER stärkt dadurch mein Selbstbewusstsein und schenkt mir innere Ruhe.

Mädchen, die sich selbst beobachten, fällt es leichter, ihr „Frau werden“ anzunehmen. Die Sprache des Körpers verstehen lernen ist daher sinnvoll, lange bevor es um die Empfängnisregelung geht.

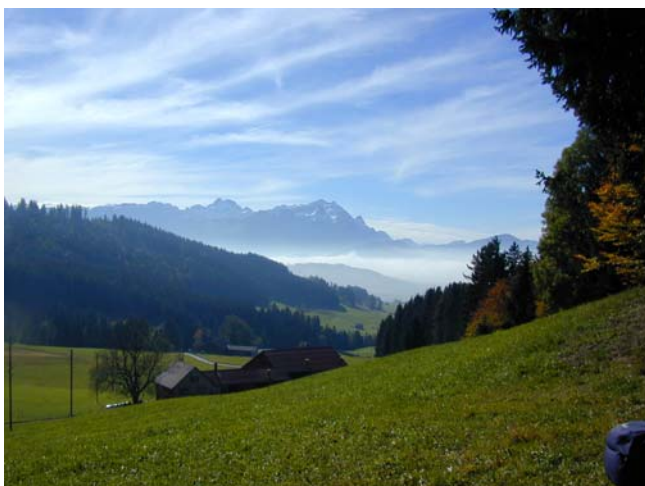
Der partnerschaftliche Weg



Mann und Frau tauschen sich über den Fruchtbarkeitsrhythmus aus. Das Gespräch vertieft die Partnerschaft. Beide gehen den Weg gemeinsam und sind auch gemeinsam verantwortlich. Daraus erwächst gegenseitiges Vertrauen und Respekt. Dem Mann eröffnet sich eine neue Möglichkeit, seiner Frau seine

Liebe zu zeigen, indem er bereit ist, an gewissen Tagen enthaltsam zu sein. Zeiten des Wartens sind nicht Zeiten ohne Liebe. Sich die Liebe durch andere Gesten zu zeigen bringt neue Spannung in die Beziehung und macht sie lebendiger. Dies führt zu einer eigentlichen neuen ehelichen Lebensweise.

Als partnerschaftlicher Weg vertieft sich die Liebe der Ehepaare, was sich positiv auf die Familie und die Gesellschaft auswirkt.



In dem ich als Mann den Ablauf des Zyklus meiner Frau kennen lernte, bekam ich ein ganz anderes Verständnis. Ich konnte verstehen, warum es Zeiten gab mit Stimmungsschwankungen. Ich weiss noch, wie meine Frau positiv überrascht war, als ich das erste Mal öffentlich sagte: *„Es ist nicht nur Dein Zyklus sondern auch meiner!“*

NER kann im gesamten fruchtbaren Leben der Frau gelebt werden:

- während regelmässiger und unregelmässiger Zyklen
- bei Kinderwunsch
- nach der Entbindung
- in der Stillzeit, auch wenn sich der Zyklus lange nicht wieder einspielt
- in den Wechseljahren

Manche Frauen mit unregelmässigen Zyklen glauben NER sei nichts für sie. Doch gerade ihnen verhilft eine gute Beobachtung oft zu regelmässigeren Zyklen.

Wir stellen fest, dass die Frauen immer älter werden, bis sie sich Kinder wünschen. Nicht selten höre ich in meinen Beratungen, dass Frauen nach 10-15 Jahren Pille, wenn sie schon gegen 35-40 Jahre gehen, über vergeblichen Kinderwunsch klagen. Da ist gute Beobachtung ganz wichtig, um die besten fruchtbaren Tage nicht zu verpassen, zudem wird ersichtlich ob der Zyklus normal verläuft.

Für die Stillzeit, auch wenn sich der Zyklus lange nicht wieder einspielt, sind praktische Tabellen entwickelt worden, auf denen die speziellen Regeln für die Stillzeit gut erklärt sind. (Stillmappe)
Ich selbst habe das Buch von Prof. Rötzer erst während der Stillzeit unseres vierten Kindes entdeckt und kann aus eigener Erfahrung sagen, dass das Einsteigen auch in dieser Zeit möglich ist.

In den Wechseljahren wird das Beobachten so spannend, dass man nochmals ganz neu motiviert ist. Die Regeln aus der Stillzeit gelten auch in den Wechseljahren.



Den Begriff: Natürliche Empfängnis**regelung** verwenden wir bewusst, bedeutet er doch, dass mit dem gleichen Wissen eine Schwangerschaft angestrebt oder auch jahrelang vermieden werden kann.

Was bedeutet „sympto – thermal“?

Das wichtigste Zeichen oder Symptom der Fruchtbarkeit ist der Zervixschleim, der an den fruchtbaren Tagen im Halsteil der Gebärmutter gebildet wird. Der Halsteil der Gebärmutter heisst Zervix, deshalb der Name Zervixschleim.



Durch das tägliche äusserliche Beobachten lernt die Frau diesen Schleim als Zeichen für die fruchtbare Zeit zu deuten. Als zweite Säule kommt das Messen der Aufwach-Temperatur dazu.

Mit Hilfe der Aufwachtemperatur (thermal) wird dann die sicher unfruchtbare Zeit bestimmt.

Beachten sie, dass man die Temperatur gleich nach dem Aufwachen messen soll, nicht stur zur selben Zeit. Bei entsprechendem Wissen können auch abendliche Messungen, z.B. bei Schichtdienst, ausgewertet werden.



Temperatur messen?

Beinahe hätte ich mich deswegen von der NER abhalten lassen. Ich sträubte mich echt dagegen.

Weil meine Neugierde geweckt war, bat ich meinen Mann, mir zu helfen.

Er kümmerte sich fortan gewissenhaft um mein Thermometer. Erfreulicherweise dauerte es nicht lange, bis sogar mir das tägliche Messen zur Gewohnheit wurde.

Seit Jahrzehnten bewährt sich dieses sympto-thermale Vorgehen, welches die Feststellung bestimmter unfruchtbarer Tage mit praktisch hundertprozentiger Sicherheit erlaubt.

Zugegeben, es braucht Disziplin und eine Eingewöhnungszeit, um täglich beim Erwachen die Temperatur zu messen und tagsüber den Zervixschleim zu beurteilen. Diese Beobachtungen bilden aber die Grundlage, um das Wunder im Zyklus begreifen zu können. Auf einfache Weise liefern sie uns Hinweise auf medizinische, wissenschaftlich fundierte Tatsachen.

Das Bewusstwerden der Fruchtbarkeit

Das Bewusstsein für die eigene Fruchtbarkeit bringt uns zu einem verantwortungsvollen Umgang mit unserer Fruchtbarkeit und der Fähigkeit das Leben weiter zu geben.



Es geht um eine Fruchtbarkeit, die den ganzen Menschen umfasst – Körper, Geist und Seele.

Wir sprechen denn auch im Zusammenhang mit NER von einem Lebensstil und nicht nur von einer Methode und schon gar nicht von Verhütung.

Verhütung ist ein Begriff, der reserviert ist für Methoden, die eine Barriere darstellen für das weibliche Ei oder den männlichen Samen. Einige greifen auf hormonellem Weg ein. Manche wirken auch erst nach der Befruchtung und sind daher in gewissen Fällen frühabtreibend. (*Spirale, Pille; nachzulesen in den Beipackzetteln*).





Es war mir als Frau wichtig, meine Fruchtbarkeit behalten zu können, obwohl unser Kinderwunsch abgeschlossen war. Zu wissen, dass es jederzeit möglich war, unsere Meinung wieder zu ändern, tat einfach gut.

Gesundheitliche Aspekte

Frauen, die Natürliche Empfängnisregelung praktizieren, leben sehr gesund und verursachen keine Folgekosten. Sie belasten weder das Gesundheitswesen, noch die Umwelt. (z.B. Hormone im Wasser)

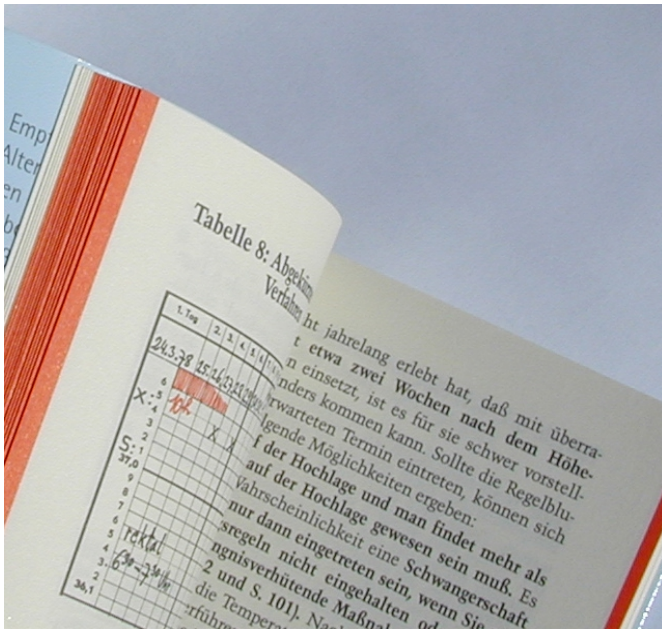


In den Wechseljahren erleben sie die Veränderungen im Zyklus ganz bewusst und sind meist überrascht, wie problemlos sie durch diese Zeit kommen. Sie haben kaum Beschwerden und fühlen sich trotz unregelmässiger Zyklen sicher. In ihren Aufzeichnungen zeigt es sich auch, falls eine medizinische Abklärung notwendig wäre.

Gedanken zur Verlässlichkeit



Da Kurzanleitungen oft zu Missverständnissen führen, verzichten wir in diesem Rahmen bewusst auf die Erklärung der Regeln. Die Verlässlichkeit beim motivierten, gut instruierten Paar übertrifft jene der Pille. Der Pearl Index ist deutlich kleiner als 1.



Da zeigt sich der Wert der händischen Aufzeichnung gegenüber den Zykluscomputern; es lassen sich alle wichtigen Vorkommnisse, die beim Auswerten berücksichtigt werden müssen, festhalten, z.B. spät ins Bett, schlecht geschlafen, nachts oft aufgestanden, wenn ein Kind krank ist, Schnupfen, Medikamente, Krankheit, Reise mit Zeitverschiebung, Arbeitsüberlastung, etc.

Bei der Auswertung kann und muss man dies alles mit einbeziehen. Ziel ist wirklich, die fruchtbaren Tage so eng wie möglich einzugrenzen und sich trotzdem immer sicher zu fühlen. Prof. Rötzer sagt zu den Männern: „Seid lieb zu euern Frauen, sie werden es euch mit schönen Zyklen lohnen.“



Je länger ich über unser Leben mit der NER nachdenke, desto grösser wird meine Dankbarkeit Gott unserem Schöpfer gegenüber, der uns die Herzen geöffnet hat für seinen wunderbaren Schöpfungsplan.

Schlagworte zur Natürlichen Empfängnisregelung

Unsere gesammelten Schlagworte sollen zum Gedankenaustausch anregen. Sie beginnen mit dem Zitat von Mutter Teresa, das ihrer Nobelpreisrede aus dem Jahr 1979 entnommen ist und unser Anliegen so treffend auf den Punkt bringt:

„Natural family planning is nothing more than self-control out of love for each other“

„Natürliche Empfängnisregelung ist Selbstkontrolle aus Liebe“



- NER ist sehr zuverlässig
- NER verursacht keine Folgekosten
- NER vertieft die Liebe - stärkt das Vertrauen zueinander
- Wir haben keine Angst, überraschend schwanger zu werden - NER schenkt uns Vertrauen
- NER erleichtert die Selbstannahme als Frau
- Unter der Selbstbeobachtung werden die Zyklen regelmässiger
- Das Wunder der Schöpfung erleben mit NER
- NER ist ein Lebensweg - ein neuer Lebensstil
- Selbstbeobachtung hilft den jungen Mädchen in der Zeit der Pubertät
- NER ist familienfreundlich
- Männer interessieren sich für das Geheimnis des weiblichen Zyklus
- NER fördert das Gespräch - was sich positiv auf die Partnerschaft auswirkt

- Mein Mann liebt mich so wie ich bin - ich muss mich nicht "präparieren" mit Hormonen
- Periodische Enthaltbarkeit bereichert unsere Ehe
- Die meisten Tage im Zyklus sind unfruchtbar
- Der Fruchtbarkeitszyklus ist Teil der Schöpfungsordnung
- NER trägt dazu bei, im Einklang mit sich selbst zu leben
- Ich lebe in Harmonie mit meinem Zyklus dank Selbstbeobachtung
- NER – ein Weg ohne Verhütungsmittel
- NER ist gesund
- NER kostet fast nichts – entlastet das Gesundheitswesen
- NER ist partnerschaftlich
- Die Fruchtbarkeit ist ein Geschenk
- NER kann eine Hilfe sein bei Kinderwunsch
- NER hilft, in der Stillzeit unfruchtbare Tage ganz genau abzugrenzen
- Mein Mann zeigt mir seine Liebe indem er „wartet“
- Wir entdecken das Wunder des Zyklus gemeinsam
- Mit NER erkenne ich, wie ich als Frau in der Schöpfung von Gott gemeint bin
- Mit NER finden wir Tage, an denen wir schwanger werden könnten – wenn es im Plane Gottes steht!
- NER ist die beste Investition in die Ehe
- NER fördert das Wohlbefinden bei Mann **und** Frau
- NER - endlich der Mann gleichberechtigt
- NER - die Frau nimmt den Mann ernst
- NER - versöhnt Biologie und Glauben
- NER - macht die Liebe zum Highlight
- "Ehe kann der letzte Rest des Paradieses sein" Josef Rötzer

Ein Film mit NER-Schlagworten und passenden Bildern ist bei der schweizerischen INER-Zweigstelle erhältlich.

Eine Bestätigung zu den positiven Auswirkungen, die Paare mit der NER erfahren, liefern auch die **Ergebnisse einer internationalen Studie** (2009) zur Anwendung der NER. Diese ist einzusehen unter www.iner.org Rubrik News oder Download

Bei Fragen besteht jederzeit die Möglichkeit, Kontakt aufzunehmen mit der nächsten Beratungsstelle.

INER hat im deutschsprachigen Raum über 1200 Lehrkräfte ausgebildet, die für die Durchführung von Kursen oder zur Beratung in Anspruch genommen werden können.

Auf der INER-Homepage finden Sie Kontaktadressen und Angaben über laufende Kurse.

www.iner.org

Deutschland :

INER Jörg und Evelyn Hartmann
Lange Straße 27
D – 01900 Großröhrsdorf
Tel./Fax: 03 59 52/5 66 63

E-Mail: joerg.evelyn.hartmann@web.de

Österreich :

INER Elisabeth Rötzer
Vorstadt 6
A - 4840 Vöcklabruck
Tel: 0 76 72 233 64
Fax: 07672 24421 18
E-Mail: e.roetzer@asak.at

Schweiz und Fürstentum Liechtenstein :

INER Walter und Kati Gabathuler
Mühletobelstrasse 63a
CH - 9400 Rorschach
Tel : 071 855 55 03
Fax : 071 855 84 01
E-Mail: walter@gabathuler.ch

INER – Italien-Südtirol:

Margreth und Hans Lanz
Feldweg 2a
I – 39010 Gargazon
Tel : 473 29 23 21
E-Mail : johann.lanz@rolmail.net



Kati und Walter Gabathuler
Mitglieder des INER-Direktoriums

© INER 2010