



# Natürliche Empfängnisregelung

Der partnerschaftliche Weg

eine Schwangerschaft anzustreben  
oder zuverlässig zu vermeiden

**Die sympto-thermale Methode nach Prof. Dr. med. Josef Rötzer**

*Dies ist eine Kurzinformation zur Natürlichen Empfängnisregelung nach Prof. Dr. med. Josef Rötzer. Für die Anwendung empfehlen wir Ihnen einen Kurs, eine persönliche Beratung oder das Buch «Natürliche Empfängnisregelung. Die symptothermale Methode – der partnerschaftliche Weg». Weitere Angaben dazu finden Sie am Schluss dieser Broschüre.*



## Was ist Natürliche Empfängnisregelung ?

Natürliche Empfängnisregelung (NER) ist ein Weg, der es erlaubt, eine Schwangerschaft anzustreben oder zu vermeiden. NER beruht auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass im Zyklus der Frau die meisten Tage unfruchtbar sind. NER kann im gesamten «fruchtbaren Leben» der Frau angewendet werden:

- bei regelmässigen Zyklen
- bei unregelmässigen Zyklen
- bei Nachtschicht
- nach einer Geburt
- in der Stillzeit
- in den Wechseljahren



## Einfache Anwendung

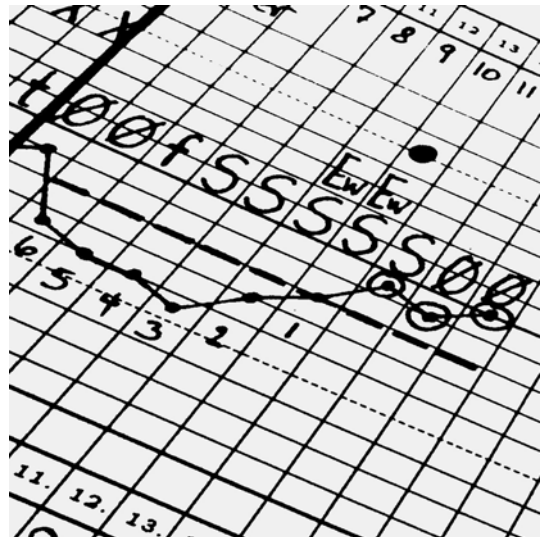
Der tägliche Aufwand dauert nur ein paar Minuten. Es gibt eine Morgenarbeit: das Messen der Aufwachtemperatur mit einem geeigneten Thermometer. Und eine Abendarbeit: die Frau überlegt sich, ob sie am Tag Zeichen der Fruchtbarkeit (werden in der Ausbildung genau besprochen) beobachten konnte und hält diese Beobachtungen im Zyklusblatt fest.

## Was bedeutet «symptom-thermal»?

Eines der wichtigsten Zeichen oder «Symptom» der Fruchtbarkeit ist eine vermehrte schleimige Absonderung aus der Scheide, genannt «Zervixschleim». Er wird an den fruchtbaren Tagen im Halsteil der Gebärmutter gebildet und kann von der Frau einfach beobachtet werden. Zusammen mit Hilfe der Aufwachtemperatur wird die sicher unfruchtbare Zeit bestimmt.

Noch andere Zeichen des Zyklusgeschehens bringen für jede einzelne Frau Hinweise auf die fruchtbare und unfruchtbare Zeit.

Die Beobachtungen für die Natürliche Empfängnisregelung sind in kurzer Zeit mühelose Routine, so selbstverständlich wie Zähne putzen.



## Die Sprache meines Körpers verstehen

Durch das Kennenlernen der Vorgänge in ihrem Körper wird der Frau die eigene Fruchtbarkeit immer mehr bewusst. Sie versteht den Rhythmus von fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen, wie er sich bei ihr persönlich abspielt. Sie weiss, wann sie neues Leben empfangen könnte, sie weiss aber auch um ihre sicher unfruchtbaren Zeiten.

Dieses Wissen trägt zur inneren Ruhe und zum Selbstbewusstsein der Frau bei. Sie kann die biologischen Vorgänge in einer positiven Art und Weise erleben. Frauen bringen das oft folgendermassen zum Ausdruck: «Der Ablauf meines Zyklus ist Teil meiner Person».





## Zur Vermeidung einer Schwangerschaft

*Pearl Index: Als Beurteilungsmass für die Zuverlässigkeit einer Verhütungsmethode wird der «Pearl Index» verwendet. Der Pearl Index (PI) gibt die Zahl der Schwangerschaften an, welche in Studien nachgewiesen wurden, wenn hundert Frauen ein Jahr lang eine bestimmte Methode zur Verhütung angewandt haben.*

## Wie zuverlässig ist NER?

Wendet man den Pearl Index auf die Natürliche Empfängnisregelung nach Prof. Dr. med. Josef Rötzer an, so zeigt sich, dass diese die Verlässlichkeit der Pille nicht nur erreichen, sondern sogar übertreffen kann. Voraussetzungen für diese hohe Zuverlässigkeit ist das nötige Grundwissen, das Führen von Aufzeichnungen und das Einhalten der entsprechenden Regeln.

Pearl Index 0, also 100%-ige Sicherheit, besteht in der Zeit der «etablierten Temperaturhochlage», welche mit den Auswertungsregeln einfach und sicher bestimmt werden kann.

Es besteht die Möglichkeit zusätzliche unfruchtbare Tage am Zyklusbeginn anzunehmen. Hierzu gibt es Auswertungsregeln mit einem Pearl Index 0,2 oder Auswertungsregeln mit Pearl Index 0,9.

Das Paar entscheidet gemeinsam, welchen Wert es wünscht, und wendet die entsprechenden Regeln an.

Diese Angaben zur Zuverlässigkeit der Natürlichen Empfängnisregelung sind durch zehntausende von aufgezeichneten Zyklen, die dem Institut für Natürliche Empfängnisregelung (INER) zugestellt wurden, bestens bestätigt.

Im Vergleich dazu der Pearl Index von:

Pille	0,2 – 0,8
Minipille	0,9 – 3,1
Verhütungsring	0,65
Verhütungsstäbchen	0,1
Verhütungspflaster	0,88
IUP (Spirale)	0,5 – 2,6
IUS (Hormonspirale)	0,16 – 0,2
Kondom	3

3–10 Schwangerschaften auf 1000 sterilisierte Frauen

*(Quellen: verschiedene Lehrbücher der Gynäkologie)*



## Natürliche Unterstützung bei Kinderwunsch

Natürliche Empfängnisregelung ermöglicht dem Paar ein bewusstes Anstreben einer Schwangerschaft. Das Fruchtbarkeitsbewusstsein und ein gesunder und von Verhütungsmitteln unbelasteter Körper sind optimale Voraussetzungen dafür.

Die besonders fruchtbaren Tage im Zyklus der Frau können vor allem durch eine gute Zervixschleimbeobachtung, wie sie die Natürliche Empfängnisregelung lehrt, erkannt werden.

Bei gesundheitlichen Problemen können Zyklusaufzeichnungen dem Frauenarzt wertvolle diagnostische Hinweise liefern.

Aus den Aufzeichnungen lässt sich eine Schwangerschaft bald feststellen. Auch bei der Berechnung des voraussichtlichen Geburtstermins ist die Zyklusbeobachtung eine wertvolle Unterstützung.



## Perlen der Natürlichen Empfängnisregelung

- Förderung der Partnerschaft
- hohe Zuverlässigkeit
- NER ist gesund – keine Nebenwirkungen, keine Belastung des Körpers und der Umwelt mit Hormonen und chemischen Wirkstoffen
- keine störenden Vorbereitungen vor dem Geschlechtsverkehr
- mehr Freude am eigenen Körper durch das Erleben des natürlichen Fruchtbarkeitsrhythmus
- durch den Fruchtbarkeitszyklus gibt es in jedem Zyklus eine Zeit des Umwerbens und eine Zeit der Hingabe, Leben mit NER ist abwechslungsreich und spannend
- ab dem ersten beobachteten Zyklus anwendbar
- NER kostet fast nichts und entlastet das Gesundheitswesen
- Kenntnisse sehr nützlich auch bei Kinderwunsch
- Hilfe zum positiven Erleben der Wechseljahre

Zyklusbeobachtung macht auch vor dem Einsatz zur Empfängnisregelung Sinn. Mädchen entdecken dadurch ihre körperlichen Veränderungen als ein faszinierendes Geschehen, durch das sie sich selbst besser annehmen können.





## Der partnerschaftliche Weg

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. Mann und Frau reden über den Fruchtbarkeitsrhythmus. Sie lernen mit der Natur zu leben anstatt gegen sie zu arbeiten. Dies wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Das gegenseitige Vertrauen und die gegenseitige Wertschätzung wächst. Das Paar zeigt seine Liebe, indem es – wenn nötig – warten kann. Es sind nie Tage ohne Liebe.

## Erlernen der Methode

Das Institut für Natürliche Empfängnisregelung (INER) hat im deutschsprachigen Raum über tausend Lehrkräfte ausgebildet, die für Grundkurse und Einzelberatungen in Anspruch genommen werden können.

Unter [www.iner.org](http://www.iner.org) finden Sie Kontaktadressen und Angaben über laufende Kurse.



## Literaturhinweise

Natürliche Empfängnisregelung. Die sympto-thermale Methode – der partnerschaftliche Weg.

Prof. Dr. med. Josef Rötzer

ISBN 978-3-451-23983-0 (empfohlener Verkaufspreis: 15 Euro)

Die Frau und ihr persönlicher Zyklus. Von der Vorpubertät bis in die Wechseljahre.

Prof. Dr. med. Josef Rötzer und Elisabeth Rötzer

ISBN 978-3-9523645-0-5 (empfohlener Verkaufspreis: 16 Euro)



*Ihre nächste Kontaktstelle*