

Elisabeth Raith
Petra Frank
Günter Freundl

Natürliche Familienplanung heute

Für Ärzte, Berater und interessierte Anwender

Mit einem Beitrag von Ursula Sottong

Unter Mitarbeit von Siegfried Baur und Notker Klann



2., völlig überarbeitete und erweiterte Auflage
mit zahlreichen Fallbeispielen

Mit 62 Abbildungen und 9 Tabellen

Springer-Verlag
Berlin Heidelberg New York
London Paris Tokyo
Hong Kong Barcelona
Budapest

Inhalt

1 Einführung 1

Warum ist NFP eine interessante Alternative zur „etablierten“ Familienplanung?	2
Welchen Stellenwert haben die natürlichen Methoden derzeit in Deutschland?	2
Einstellung der Ärzte zu NFP	3
Ist NFP überhaupt zumutbar?	3
Natürliche Familienplanung bei Kinderwunsch	4
Eine kooperative Methode	4
Fruchtbarkeitsbewußtsein als grundlegende Körpererfahrung	4
Warum haben wir dieses Buch geschrieben?	5

2 Historische, nationale und internationale Entwicklung der NFP 7

Kalendermethode	7
Temperaturmethode	8
Zervixschleimmethode	8
Sympto-thermale Methode	10
Autopalpation der Zervix	10
Internationale Entwicklung	11
Jüngste Entwicklungen in Deutschland	12
NFP-Methoden im deutschsprachigen Raum	12

3	Physiologische Grundlagen der Natürlichen Familienplanung	13
	Hormonelle Regulation des weiblichen Zyklus	13
	Periphere Wirkungen von Östrogen und Progesteron	15
	Fruchtbare Phase = Dauer der Befruchtungsfähigkeit von Ei- und Samenzelle	16
	Dauer der Befruchtungsfähigkeit der Spermien	16
	Lebenszeit der Eizelle	18
	„Gemeinsame Fruchtbarkeit“	18
	Zervix und Zervixschleim	18
	Ultrastruktur des Zervixschleims	19
	Basaltemperatur	23
	Progesteron und Basaltemperatur	23
	Progesteron und Ovulation	24
4	Die sympto-thermale Methode der Natürlichen Familienplanung	25
	Die Selbstbeobachtung des Zervixschleims	26
	Wie wird der Zervixschleim beobachtet?	26
	Zervixschleimmuster im Zyklusverlauf	26
	Erläuterungen zu verschiedenen Zervixschleimeigenschaften	32
	Zervixschleimmenge	32
	Durchsichtigkeitsgrad	32
	Spinnbarkeit	33
	„Wie rohes Eiweiß“	34
	Zervixschleimuntersuchung durch den Gynäkologen oder Selbstbeobachtung der Frau: Wo liegt der Unterschied?	34
	Welche Faktoren können die Zervixschleimbeobachtung beeinflussen?	35
	Ungenügende Zervixschleimsekretion	35
	Gestörtes Zervixschleimmuster	35
	Medikamente – chemische Empfängnisverhütungsmittel – Samenflüssigkeit	37
	Können alle Frauen den Zervixschleim beobachten?	37
	Die Basaltemperaturmessung	38
	Messung und Aufzeichnung der Basaltemperatur	38
	Welches Thermometer ist zur Basaltemperaturmessung geeignet?	39

Störungen der Temperaturkurve	40
Unterschiedliche Meßzeit	41
Schichtarbeit	43
Wie häufig sind Temperaturkurven wegen Störungen nicht auswertbar?	43
Die Bestimmung des Anfangs und Endes der fruchtbaren Phase	44
Die postovulatorisch unfruchtbare Phase	44
Auswertung des Zervixschleimsymptoms	44
Auswertung der Basaltemperatur	45
Die doppelte Kontrolle	46
Die präovulatorisch unfruchtbare Phase	48
Auswertung des Zervixschleimsymptoms	49
5-Tage-Regel/Minus-8-Regel	50
Selbstuntersuchung der Zervix und sekundäre Symptome der periodischen Fruchtbarkeit	54
Autopalpation der Zervix	54
Wahrnehmbare Zervixveränderungen im Zyklusverlauf	54
Wie geht die Autopalpation vor sich?	56
Dokumentation im Zyklusblatt	56
Methodische Auswertung	57
Wieviele Frauen können die Autopalpation durchführen?	57
Wie sicher kann mit der Zervixautopalpation die fertile Phase bestimmt werden?	57
Wertigkeit der Autopalpation	58
Sekundäre Symptome der periodischen Fruchtbarkeit	59
Mittelschmerz	59
Ovulationsblutung	61
Brustsymptom	62
Weitere Zeichen	62

5 NFP in Sondersituationen

NFP nach Absetzen der Pille ("post pill")	65
Zyklussituation nach Absetzen der Pille	65
Methodenregeln nach Absetzen der Pille	66
Akzeptanz der NFP nach Absetzen der Pille	66
NFP in der Stillzeit (von Ursula Sottong)	67
Stillen und Fruchtbarkeit	67
Notwendigkeit von Familienplanung	68

NFP in der Stillzeit	69
Probleme im Alltag	70
„Lactational Amenorrhoea Method“ (LAM)	71

6 Zyklusbeispiele aus dem Alltag von NFP-Anwenderinnen 73

7 Wie korrelieren die Zeichen und Symptome der periodischen Fruchtbarkeit zur Ovulation und untereinander? 105

Höhepunkt des Schleimsymptoms und Ovulation	105
Basaltemperaturanstieg und Ovulation	108
Höhepunkt des Schleimsymptoms und Basaltemperaturanstieg	108
Maximale Zervixveränderung und Ovulation	109
Maximale Zervixveränderung und Höhepunkt des Schleimsymptoms	111
Beispiele zu Überwachungszyklen	111

8 Andere Methoden der Natürlichen Familienplanung im Vergleich 121

Billings-Ovulationsmethode	121
Diskussion zur Billings-Ovulationsmethode	123
Temperaturmethode	124
Fehlinterpretation des Temperaturanstiegs	125
Weniger strenge Methodenregeln	125
Auswertbarkeit der Temperaturkurven je nach Methodenregeln	125
Praktikabilität	126
Die sympto-thermale Methode nach Rötzer	126

9 Zyklusformen im Leben einer Frau 129

Länge und Schwankungsbreite des Zyklus	129
Follikelreifungsphase (präovulatorische Phase)	131
Corpus-luteum-Phase (postovulatorische Phase)	131
Corpus-luteum-Insuffizienz	132
Abhängigkeit der Lutealphase von der Länge der Follikelphase	132
Anovulatorischer Zyklus	135
Zyklusveränderungen in verschiedenen Lebensphasen	135

10 Diagnostische Möglichkeiten aus Selbstbeobachtung und Zyklusaufzeichnung 139

Streßzyklus und unregelmäßiger Zyklus	140
Festlegung des Ovulationszeitraums	141
Unbegründete Schwangerschaftsängst	142
„Doppelter Eisprung“	142
Lutealinsuffizienz	142
Der angeblich „monophasische“ Zyklus	143

11 NFP bei Kinderwunsch und unerfülltem Kinderwunsch 147

Zeichen der hochfruchtbaren Phase	147
Chancen für das Paar	148
Zeitliche Planung von Diagnostik und Therapie mit Hilfe der Selbstbeobachtung	148

12 Sicherheit, Akzeptanz und Anwendermerkmale**151**

Definition von Gebrauchssicherheit und Methodensicherheit	151
Pearl-Index und andere Berechnungsarten der Sicherheit	152
Die Sicherheit der sympto-thermalen Methode der Arbeitsgruppe NFP	153
Untersuchungsergebnisse	154
Gebrauchssicherheit	154
Methodensicherheit	155
Analyse der unbeabsichtigten Schwangerschaften	155
Sicherheit bei langen, unregelmäßigen Zyklen	158
Internationale Studien zur Sicherheit der NFP-Methoden	158
Schlußfolgerung	160
Sexualverhalten in der fruchtbaren Zeit	161
Ungeschützter und geschützter Verkehr	161
„Kontrolliertes Risiko“	162
Anwendung je nach Sicherheitsbedürfnis	163
Welche Anwenderfaktoren beeinflussen eine effektive NFP-Anwendung?	164
Sozioökonomische Aspekte und Familienplanungsabsicht	164
Bildungsniveau	164
Konfessionszugehörigkeit	165
Alter	165
„Abständler“ und „Beender“	166
„Hausfrauen verhüten unsicherer“	167
Ambivalenter und latenter Kinderwunsch	167
Umgang mit der Abstinenz	168
Länge der fruchtbaren Phase	168
Wie kommen die Paare mit der fruchtbaren Phase zurecht?	169
„Zur fruchtbaren Zeit die größte Lust“	170
Haben NFP-Anwender seltener Verkehr als andere?	171
Partnerschaft	171
Der Partner lernt mit	171
Kommunikation als Schlüsselvariable	172
Einfluß der NFP auf die Partnerschaft	172
Wer ist für die Empfängnisverhütung verantwortlich?	172
Akzeptanz	173
Welche Leute wenden NFP an?	174
Für wen ist NFP geeignet?	174

13 NFP-Beratung					177
Aus welchen Gründen wird die NFP-Beratung aufgesucht?					177
Wie wird die NFP erlernt?					178
Wer führt die NFP-Beratung durch?					179
Welche Qualifikation haben die NFP-Berater?					180
Wo kann NFP erlernt werden?					181
Zukunftsperspektiven für die NFP-Beratung					181
 14 Neue Technologien zur Bestimmung der fertilen Phase					183
Temperaturcomputer					184
Babycomp					184
Bioself 110					186
Cyclotest D					186
Beurteilung der Temperaturcomputer					186
Hormontests					187
ProgestUrine-RAMP-Test					189
Home Ovarian Monitor					189
Andere technische Geräte zur Bestimmung der fertilen Phase					190
PG/53' Fertility Tester, PC 2000, Ovulator					191
CUE Fertility Monitor					191
Ovulationscontroller					192
Rovumeter (Vaginalaspirator)					192
Cycle minder, L Sophia, Ovia					193
Zusammenfassende Beurteilung der neuen NFP-Technologien					193
 15 Geschlechtsbestimmung mit Hilfe der Natürlichen Familienplanung: Faktum oder Fiktion?					195

16 NFP in Entwicklungsländern: Chance oder Illusion?	197
---	------------

Welchen Stellenwert hat die NFP innerhalb der Lösungsstrategien der sog. Weltproblematik?	197
Epidemiologische Studien zur Sicherheit und Akzeptanz von NFP in Entwicklungsländern	198
Schlußfolgerung	201

17 Zukunftsvision: Fruchtbarkeitsbewußtsein als Selbstverständlichkeit	203
---	------------

18 Anhang: Übersicht über die internationalen Studien zur Sicherheit der Natürlichen Familienplanung	207
---	------------

Literatur	223
Literatur allgemein	223
Literatur über neue Technologien	238
Sachverzeichnis	243