

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 84 (1986)

Heft: 3

Artikel: Natürliche Empfängnisregelung "NER" : verlässlich und unschädlich!

Autor: Gabathuler-Sigrist, Walter / Gabathuler-Sigrist, Katherina

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950296>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der empfängnisverhütende Vaginalschwamm

Erhältlich in Apotheken und Drogerien unter dem Markennamen «TODAY» oder «Benzaltex».



Der empfängnisverhütende Vaginalschwamm «TODAY» ist ein rezeptfreies Kontrazeptivum, das nach strengen Prüfungsverfahren kürzlich von der amerikanischen «Food and Drug Administration» (FDA) (Ernährungs- und Arzneimittelbehörde) auf dem amerikanischen Markt zugelassen worden ist. Es handelt sich um einen kelchförmigen, weissen Polyurethanschwamm von 6cm Durchmesser und 1,5cm Dicke mit einer Rückzugsschleife. Der hydrophile Schwamm ist mit einer spermiziden Substanz imprägniert. Er wird von der Frau eingelegt und kann für mehrere Geschlechtsakte während einer 24stündigen Zeitspanne an Ort und Stelle belassen werden, darf jedoch erst 6 Stunden nach der letzten Ejakulation entfernt werden. Der Vaginalschwamm hat eine

spermizide Wirkung, er absorbiert die Spermazellen und wirkt als mechanische Sperre.

Der Vaginalschwamm kann bei Frauen mit einem Prolaps nicht empfohlen werden, weil in solchen Fällen eine fixe Position nicht gewährleistet ist. Die selben Probleme dürften auch bei Beckenerschlaffungen verschiedenen Grades auftreten; in diesem Zusammenhang ist Frauen, deren Diaphragma infolge Beckenerschlaffung nicht richtig sitzt, besondere Beachtung zu schenken, weil sich der Vaginalschwamm vermutlich ebensowenig wird fixieren lassen. Die richtige Position des Vaginalschwammes bei Beckenerschlaffung kann vom Arzt oder von der Patientin selbst durch Erzeugung eines Innendrucks mittels Pressen kontrolliert werden. Wo immer

ein Risiko besteht, sollte der Trägerin geraten werden, den Vaginalschwamm genauer und öfters auf seine Position hin zu prüfen.

(The Vaginal Contraceptive Sponge: A New Non-Prescription Barrier Contraceptive, Ellen Lemberg, R.N.-C., M.S., W.H.C.N.P., Nurse Practitioner, Oktober 1984, Seite 1, 12)

Während zweieinhalb Jahren sammelte der sozialmedizinische Dienst der Frauenklinik Basel mit der genannten Methode Erfahrungen unter Leitung von Frau Prof. Mall-Häfeli. Im Mai dieses Jahres wird in «Praxis Therapeutische Umschau», Hans Huber Verlag Bern, die Studie von Frau Prof. Mall-Häfeli publiziert. bl

Natürliche Empfängnisregelung «NER» verlässlich und unschädlich!

Walter und Katharina Gabathuler-Sigrist, Thalstrasse 76a, 9400 Rorschacherberg, Telefon 071 425503

Die besten Methoden der Familienplanung sind die, welche sich durch Zuverlässigkeit und leichte Anwendbarkeit auszeichnen und vor allem frei von Nebenwirkungen und jederzeit reversibel sind.

Diese Kriterien treffen bei der natürlichen Empfängnisregelung zu.

Dr. med. J. Rötzer hat unter ständiger Kontaktnahme mit anderen Wissenschaftlern in mehr als 30jähriger Arbeit seine «sympto-thermale-Methode» entwickelt, die vor allem der Natur des Menschen entspricht und die Verlässlichkeit der «Pille» erreicht.

Was ist natürliche Empfängnisregelung?

Natürliche Empfängnisregelung ist ein Weg verantworteter Elternschaft, der es erlaubt, eine Schwangerschaft anzustreben oder zu vermeiden.

– «natürlich», das heisst der Natur des Menschen entsprechend.

«verantwortet», das heisst dem neuen Leben gegenüber.

«ein Weg», das heisst nicht allein Methode, mehr noch, neuer Lebensstil.

Sie beruht auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass im Regelmonat (Zyklus) der Frau die meisten Tage unfruchtbar sind. Wenn ein Ehepaar die Zeichen der Fruchtbarkeit erkennen und deuten kann, kann es bewusst eine Schwangerschaft anstreben oder diese – bei Vorliegen von wichtigen Gründen – auch jahrelang vermeiden.

Natürliche Empfängnisregelung kann im gesamten «fruchtbaren Leben der Frau» gelebt werden:

– während regelmässiger oder unregelmässiger Zyklen, nach einer Entbindung, unter Stillen und in den Wechseljahren.

Ist dieser Weg auch verlässlich?

Die modernen Formen der natürlichen

Empfängnisregelung dürfen nicht mit den heute veralteten Methoden nach «Knaus und Ogino», die nur reine Kalenderbeziehungsweise Rechenmethoden sind, verglichen werden.

Im Verlauf von mehr als 30 Jahren Erfahrung mit Tausenden von Ehepaaren konnte Dr. Rötzer eine Vorgangsweise entwickeln, die als «sympto-thermale Methode» bezeichnet wird und eine mit der «Pille» vergleichbare Verlässlichkeit erzielt, ohne aber mit deren Nachteilen verbunden zu sein.

Um diese Sicherheit zu erreichen, muss das Ehepaar motiviert werden, über diese Vorgangsweise gut informiert zu sein und die angeführten Regeln genau zu befolgen. Kurzanleitungen führen zu Missverständnissen, daher ist eine vollständige Information unerlässlich.

In der Regel ist eine umfassende Information in der ärztlichen Praxis aus Zeitgründen nicht möglich.

Das Buch von Dr. Rötzer «Natürliche Geburtenregelung – Der partnerschaftliche Weg», Herder Verlag, ist so gestaltet

tet, dass ein Selbststudium ohne weiteres möglich ist. Anhand von wenigen besonders gekennzeichneten Seiten kann die Frau im Verlauf ihres Regelmonates lernen, die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage in einem Zyklus zu bestimmen.

Am vorteilhaftesten wird diese Vorgangsweise in einem Kurs erlernt. In der Schweiz finden alljährlich sowohl Einführungs- wie auch Weiterbildungskurse statt (siehe Veranstaltungen über NER in der Schweiz).

Eine zusätzliche Möglichkeit des Erfahrungsaustausches bietet sich durch Inanspruchnahme einer «Kontaktadresse» an. Wenn Sie Interesse daran haben, eine persönliche Auskunft zu erhalten, oder mit jemandem in Kontakt zu kommen, der bereits Erfahrung mit der natürlichen Empfängnisregelung hat, können Sie direkt an Dr. Rötzer gelangen (genaue Adresse im Buch), oder eine der bereits existierenden unentgeltlichen Beratungsstellen für NER in Anspruch nehmen.

Was bedeutet «sympto-thermal»?

Das wichtigste Zeichen der Fruchtbarkeit ist eine vermehrte schleimige Absonderung aus der Scheide. Es ist dies der Zervixschleim, der an den fruchtbaren Tagen im Halsteil der Gebärmutter gebildet wird. Durch das tägliche Beobachten lernt die Frau diesen Schleim als Zeichen für die möglicherweise fruchtbare Zeit zu deuten, und mit Hilfe der Aufwachtemperatur wird dann die sicher unfruchtbare Zeit erkannt.

Die Auswertung der Aufwachtemperatur in Abhängigkeit vom Zervixschleim erklärt die grosse Sicherheit der sympto-thermalen Methoden.

(Die Aufwachtemperatur wird unmittelbar nach dem Aufwachen, nicht stur zur gleichen Uhrzeit, mit einem gewöhnlichen Fieberthermometer gemessen.)

Eine Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation WHO hat ergeben, dass 95% der Frauen bereits im ersten Regelmonat (Zyklus) die notwendigen Unterscheidungen innerhalb des Zervixschleimes machen können, wenn geschulte Lehrkräfte die Frau am Anfang unterweisen können.

Erfahrungen in Drittweltländern zeigen, dass die Bevölkerung (auch Analphabeten) sehr gute Ergebnisse hat mit der natürlichen Empfängnisregelung. Die einfache Lebensweise ohne Stress wirkt sich günstig aus auf den Zyklus. Die fruchtbaren Tage sind enger begrenzt und besser festzustellen.

Deshalb findet die alleinige Schleimbeobachtung (Ovulationsmethode nach Dr. Billings) dort grössere Verbreitung.

Für uns westliche Frauen ist es sehr wichtig, über den Einfluss der Bekleidung und der Intimhygiene auf die Entstehung von Ausfluss und auf die Beobachtbarkeit des Zervixschleimes aufmerksam gemacht zu werden.

Bitte lesen Sie dazu den Anhang B des Buches von Dr. Rötzer.

Man kann von Anfang an bestimmte Zeichen als sicher unfruchtbar erkennen und es ist andererseits leicht, bei Kinderwunsch die besten fruchtbaren Tage zu bestimmen.

Dann ist eine bestimmte Zeit des Lernens notwendig, um die fruchtbaren Tage enger begrenzen zu können.

Noch weitere Zeichen des Zyklusgeschehens, auf die hier nicht näher eingegangen werden kann, bringen für jede einzelne Frau wertvolle Hinweise für die fruchtbare und unfruchtbare Zeit.

Das Bewusstwerden der Fruchtbarkeit

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 der Frau bei, und offensichtlich werden die biologischen Vorgänge von der Frau als Teil ihres Personseins erlebt.

Aus dieser Sicht sollte bereits das junge Mädchen über den Ablauf seines Regelmonats Bescheid wissen, ganz gleich, ob es einmal heiraten wird oder nicht.

Das bewusste Leben im Einklang mit dem Rhythmus des Zyklus, mit seinen Stimmungen und seinen körperlichen Erscheinungen, trägt dazu bei, im Einklang mit sich selbst zu leben.

Der partnerschaftliche Weg

Natürliche Empfängnisregelung vermittelt dem Ehepaar einen Zugang zu einer verantworteten Elternschaft, in der die Fruchtbarkeit auf natürliche Art verstanden, angenommen und gelebt wird.

Da beide Partner gemeinsam diesen Weg gehen müssen, tragen sie auch gemeinsam Verantwortung und es ist der Weg beider: nicht «ihrer» oder «seiner». Mann und Frau gehen aufeinander ein, reden über den Fruchtbarkeitsrhythmus der Frau und lernen so einen Dialog, der das Leibliche mit einschliesst. Gegenseitiges Vertrauen und Respekt wächst und kann auf andere Bereiche der Ehe positiv wirken.

Die psychologischen Wurzeln dieser

neuen Erfahrung sind im wesentlichen wohl darin zu suchen, dass die Ehepartner vermehrt aufeinander eingehen und liebevolle Zuwendung, losgelöst von der körperlichen Vereinigung, lassen bei der zeitweiligen Enthaltbarkeit erleben, dass es vielfältigere Ausdrucksformen ehelicher Liebe gibt. Es kommt zu einer neuen schöpferischen Gestaltung der gegenseitigen Liebesbeziehung.

Aus religiöser Sicht ist die natürliche Empfängnisregelung eine zutiefst christliche eheliche Lebensform von hohem spirituellem Wert, sie ist eheliches Leben nach dem Plan des Schöpfers.

So zu verstehen ist auch der Ausspruch von Mutter Teresa: «Natürliche Empfängnisregelung ist Selbstkontrolle aus Liebe!»

1985 wurde in Zürich die Interessengemeinschaft für natürliche Familienplanung **IG-NFP Schweiz/Fürstentum Liechtenstein** gegründet.

Dieser Verein setzt sich zur Aufgabe, die Verbreitung der natürlichen Empfängnisregelung in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein zu fördern und zu koordinieren.

Im Bulletin der IG-NFP, das von jedermann abonniert werden kann, werden interessante Informationen und Veranstaltungen publiziert.

5. Mai 1986

Informationsabend in Stans mit Dr. Rötzer

Veranstalter: Chefarzt der Gynäkologie Dr. med. R. Ehmann

Nähere Auskünfte und weitere Veranstaltungstermine erhalten Sie von der Koordinationsstelle:

Dr. L. Braun-Clarke, Götzstrasse 4, 8006 Zürich

oder direkt bei einer der nachstehenden Beratungsstellen, die auch jederzeit gerne unentgeltlich persönliche Auskünfte erteilen.

Frau Dr. med. M. Reck, Wiesentalstrasse 2, 9450 Altstätten

Walter und Kati Gabathuler, Thalerstrasse 76a, 9400 Rorschacherberg

Svizzera italiana: secretariato

Orietta Gandolla, 6950 Tesserete

Suisse romande: secretariat

B. et D. Ayer-Andrey, Route des Bles d'Or 16, 1752 Villars-sur-Glâne

Literaturhinweise:

Grundlage für das praktische Erlernen der natürlichen Empfängnisregelung ist das Buch von Dr. Rötzer:

«Natürliche Geburtenregelung. Der partnerschaftliche Weg.»

Verlag Herder Basel

Natürliche Familienplanung

Physiologische Grundlagen, Methodenvergleich, Wirksamkeit

Eine Einführung für Ärzte und Berater
Petra Frank und Elisabeth Raith
Springer Verlag Berlin, Heidelberg

Mit Freuden Frau sein ... und was der Mann dazu tun kann.

Ingrid Trobisch
ABC Team, R. Brockhaus Verlag

Mit Freuden Frau sein 2

Fragen und Antworten um das Geheimnis der Fruchtbarkeit

Ingrid Trobisch und Elisabeth Rötzer
ABC Team, R. Brockhaus Verlag

Glückliche Familie

Verantwortete Sexualität – Verantwortete Elternschaft

Elisabetta und Urs Meier-Vismara
Verlag Wort und Werk, Nettetal herausgegeben
von Christoph Casetti, Bischofsvikar

Verantwortete Elternschaft

Natürliche Familienplanung nach der Billings Methode

René et Marie Sentis

Verlag Wort und Werk, Nettetal herausgegeben
von Christoph Casetti, Bischofsvikar

Walter und Katharina Gabathuler-Sigrist

Wir sind eine Familie mit vier Kindern. Zur natürlichen Empfängnisregelung sind mein Mann und ich gekommen, als wir nach der Geburt unseres vierten

Kindleins eine sichere Methode suchten. Als ehemalige Krankenschwester habe ich das Büchlein von Dr. Rötzer damals mit sehr grosser Skepsis gelesen. In unserer Stillgruppe (La Leche Liga) hatte ich es entdeckt, musste aber feststellen, dass es praktisch unbekannt war.

Dank der Unterstützung meines Mannes und dem persönlichen Briefwechsel mit Dr. Rötzer habe ich mich ganz gut zu rechtfinden können, auch in der lange dauernden Stillzeit. Eine grosse Hilfe waren mir auch die Gespräche mit einer erfahrenen Frau, die die Methode schon längere Zeit praktizierte.

Nach mehr als einem Jahr konnte ich an mir selber die Zeichen und Veränderungen einer möglicherweise fruchtbaren Zeit beobachten. Das Wunder dieses ersten «Eisprunges» war für mich ein riesiges Erlebnis, dem dann wirklich die erste Menstruation folgte.

Zu wissen, wann ich fruchtbar bin, andererseits aber meine absolut unfruchtbaren Zeiten zu kennen, gibt mir eine sehr grosse Sicherheit und Freiheit, die ich sonst nicht haben könnte.

Mit meiner Fruchtbarkeit leben und damit umgehen können, macht mein Leben, unsere Ehe reicher!

Es stimmt mich traurig, zu sehen, mit welcher immer raffinierteren Methoden man versucht, seine Fruchtbarkeit los zu werden. Das ist mit ein Grund, weshalb wir vor einigen Jahren begonnen haben, Kurse über NER zu geben, anfangs im kleinen Kreis, später dann öffentlich.

Es freut uns, dass in der Schweiz das Interesse wächst. NER ist viel bekannter geworden, vor allem seit Dr. Rötzer regelmässig Seminare hält in der Schweiz. In zahlreichen Weiterbildungskursen haben wir uns zu seinen Mitarbeitern ausbilden lassen.

Nebst persönlichen Beratungen werden wir auch angefragt für Einführungsabende, Grundkurse und Weiterbildung für zukünftige Mitarbeiter, von Bildungshäusern, Kirchgemeinden, Schulen, in der Erwachsenenbildung und Mütterberatung usw.

Als Ehepaar möchten wir Frauen und Männer ansprechen. Es ist für uns eine echte Bereicherung unserer Ehe und Partnerschaft, dass wir diese Arbeit gemeinsam machen und uns in idealer Weise ergänzen können.

Wenn Sie Fragen haben, stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Natürliche Geburtenregelung

Im Jahre 1956 begann der tschechoslowakische Arzt, Dr. med. Eugen Jonas, mit seinen Forschungen über einen Zusammenhang der menschlichen Fortpflanzung und der Kosmobiologie.

Seine ersten Entdeckungen zeigten, dass ein Zusammenhang zwischen kosmischen Einflüssen und dem Fruchtbarkeitszyklus der Frau besteht.

Der Grund für seine Forschungen war seine Suche nach einer natürlichen Verhütungsmethode, die unerwünschte Schwangerschaften verhüten würde und so die Notwendigkeit von Abtreibungen im voraus aus dem Wege räumen würde.

Zwei Jahre später, im Jahre 1958, wurden diese Erkenntnisse auch experimentell von Prof. Dr. Kurt Rechnitz, Gynäkologe in Budapest, bestätigt.

Nach den Thesen von Dr. Jonas und seinen Entdeckungen, hat jede Frau neben ihrem menstruellen monatlichen Periodenzyklus noch einen zweiten Fruchtbarkeitszyklus. Dieser zweite Zyklus aber ist bei weitem der wichtigere. Er macht fast 85% der fruchtbarsten Tage der Frau aus.

Jede Form einer natürlichen Geburtenregelung, die den zweiten Zyklus nicht in Betracht zieht, wird nach den Erkenntnissen von Dr. Jonas immer wieder eine

Versagerquote aufweisen.

Das Jonas-System, von Dr. K. Rechnitz modifiziert, zieht nun beide Fruchtbarkeitszyklen in Betracht. Dadurch erreicht es eine vergleichbare Sicherheitsebene, die grösser ist als jede andere Form von Geburtenregelung, egal ob es eine natürliche, chemische oder mechanische ist.

Ein Forschungszentrum wurde von der tschechoslowakischen Regierung bewilligt, damit die Entdeckungen von Dr. Jonas getestet werden könnten. Tausende von Frauen meldeten sich damals 1968 freiwillig, um sich nach dem neuen System zu richten. Eine sorgfältige Auswertung der Ergebnisse wies eine Zuverlässigkeitsquote von 97,7% auf. Dies ist mehr, als jede andere bekannte Form von Geburtenregelung bieten kann. Dr. Rechnitz, der mit einer geringeren Anzahl von Fällen an der Budapester Geburtenklinik arbeitete, erreichte einen 100%igen Erfolg bei der Benützung des Jonas-Systems in bezug auf Geschlechtswahl.

Später wurde nach diesen frühzeitigen Testen ein weiterer Sicherheitsfaktor für die Richtigkeit der Berechnungen eingegliedert. Die Grundberechnungen für dieses System werden mit Computer durchgeführt.

Das völlig natürliche Jonas-System sollte mit anderen Familienplanungsmethoden in der Wirksamkeit verglichen werden.

Verschiedene Formen der Pille haben differierende Erfolgsquoten. Keine Pillenart erreicht eine 100%ige Wirksamkeit. Die Spirale ist zu 90–97%, je nach Typ, wirksam. Ihre durchschnittliche Wirksamkeit wird mit etwa 95% angegeben. Antikonzption mittels eines spermaabstossenden Schaumes oder Geles ist zu 92,8–94% wirksam. Die Rhythmus-Methode hat eine Versagerquote zwischen 14,4–24%, nach einer amerikanischen Studie sogar höher, bis zu 39%. Coitus interruptus hat die höchste Versagerquote von allen, nämlich 62%.

Die sogenannte sympto-thermale Methode nach Rötzer ist eine kombinierte Anwendung der Temperaturmethode mit der Billings-Methode (Schleimstruktur) und hat natürlicherweise eine hohe Erfolgsquote, da es sich einfach um die Kombination von zwei verschiedenen Methoden handelt. Hier muss man sich aber fragen, inwieweit die kontinuierliche tägliche Kontrolle der Schleimstruktur, wie sie gefordert wird, zusammen mit der täglichen morgendlichen Kontrolle der Basaltemperatur für eine Frau