

**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:** 85 (1987)

**Heft:** 7-8

**Artikel:** Natürliche Empfängnisregelung : Erfahrungen mit Natürlicher Familienplanung (NFP)

**Autor:** Ehmann, R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950692>

### **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:** 26.04.2026

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

# Natürliche Empfängnisregelung

## Erfahrungen mit Natürlicher Familienplanung (NFP)

Dr. R. Ehmann, Chefarzt der gynäkologisch-geburtshilflichen Abteilung des Kantonsspitals Nidwalden, 6370 Stans



Von Frauen, die NFP anwenden, hören wir immer häufiger den Ausspruch: «Hätte ich doch schon früher von dieser Methode gewusst.» Diese Äusserung beinhaltet den Ausdruck von Zufriedenheit ebenso wie den Wunsch nach umfassender Information.

Warum spricht NFP moderne Frauen und Paare an? Der unverkennbare Trend zu Natur und Natürlichkeit macht sich auch auf dem Gebiet der Familienplanung bemerkbar. Das ständig wachsende Wissen um die Vorgänge rund um die Fruchtbarkeit und damit die uns von der Natur gegebenen Möglichkeiten ihrer Kontrolle, ruft geradezu nach praktischer Anwendung. Die Möglichkeit der sicheren Abgrenzung von fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen im Zyklus der Frau überzeugt immer mehr. Warum sollte eine Methode, die in der Sterilitätsbehandlung seit Jahren mit solcher Präzision und so grossem Erfolg eingesetzt wird, nicht auch im Sinne der umfassenden Empfängnisregelung zum Zuge kommen?

Nebst der hohen Sicherheit der NFP, die zum Beispiel mit der Pille vergleichbar ist, ist sie völlig frei von Nebenwirkungen.

Sie vermittelt der Frau, wie dem Partner, einen einzigartigen Einblick in das wunderbare Geschehen der Fortpflanzung, woraus Achtung vor diesen Vorgängen erwächst und die Verantwortung beider Partner angesprochen wird. Der Dialog

zwischen den Partnern wird auf diese Weise gefördert. Die Methode ist damit partnerschaftlich und bürdet nicht nur der Frau die Last der Verantwortlichkeit mit allen möglichen Nachteilen wie allfällige Nebenwirkungen auf Sexualität und Fortpflanzung werden nicht grundsätzlich getrennt. Wohl aus diesem Grund kennen wir bei der NFP kaum Probleme von Libidoabnahme und -verlust, wie dies bei künstlichen Methoden der Empfängnisverhütung nur allzuoft zu beobachten ist. Damit entfallen weitgehend diesbezügliche Partnerschaftsprobleme. Vielleicht ist dies ein Grund für die geringe Zahl der Scheidungen bei NFP-Ehepaaren, die nach Untersuchungen unter 1% liegt, bei ansonsten steigenden Scheidungszahlen von 8–10% und in den USA auf lange Sicht sogar bis 50%. Immer häufiger vernehmen wir von Frauen, die von künstlichen Methoden auf NFP gewechselt haben, sie würden allein wegen der wiederkehrenden Libido und der erneuten Zunahme des sexuellen Empfindens nie mehr zur künstlichen Geburtenregelung zurückkehren. So zeigen unsere Erfahrungen, dass die NFP

- abgesehen von wenigen Ausnahmen von den Frauen und ihren Partnern akzeptiert wird
- für die überwiegende Anzahl der Paare praktikabel ist
- die Ansprüche der Paare bezüglich Sicherheit zufriedenstellt
- zunehmend von den Frauen selbst verlangt wird.

**Voraussetzung** für ein Gelingen der Methode ist, dass

- ein Paar dazu motiviert ist
- eine gute Instruktion erfolgt
- anfänglich auftretende Probleme mit Erfahrenen besprochen werden können
- die Regeln konsequent befolgt werden.

Nachdem wir am Kantonsspital in Stans die NFP zunächst in der Sprechstunde mit recht grossem Zeitaufwand instruiert hatten, wollten wir sie einem grösserem Publikum zugänglich machen. Dies geschah in Form eines Einführungsabends, für den wir Dr. Josef Rötzer selbst gewinnen konnten. Dann folgten zwei Kursabende mit dem Ehepaar Gabathuler aus Rorschach, an denen die praktischen Belange zum Zuge kamen.

Der grosse Andrang zu den Abenden bestätigte das Interesse am Thema. Herr und Frau Gabathuler gehören dem Ausbildungsteam der Interessengemeinschaft für Natürliche Familienplanung Schweiz/Fürstentum Liechtenstein an. Solche Multiplikatoren werden nun von der Interessengemeinschaft vermehrt ausgebildet, was für uns Ärzte eine grosse Entlastung bedeutet. Die Erfahrung zeigt auch, dass die Frauen sich gerne an erfahrene «Laien» wenden, da sie zum Teil Hemmungen haben, die Zeit des Arztes zu sehr in Anspruch zu nehmen.

In Zürich wurde 1986 die Internationale Ärztegemeinschaft NER gegründet (NER = Natürliche Empfängnisregelung), deren Koordinator Dr. med. A. Wick, Chefarzt Medizinische Klinik, Kantonsspital Frauenfeld, ist. Es ist vorgesehen, jährlich eine Ärztefortbildung mit Dr. J. Rötzer durchzuführen, um die Methode weiteren Kreisen der Ärzteschaft zugänglich zu machen.

Die Natürliche Familienplanung macht auch weltweit von sich reden. So hat die Weltgesundheitsorganisation im August 1986 in Warschau einen Workshop über «Natürliche Methoden der Familienplanung im Nicht-Religiösen Kontext» veranstaltet. Dabei waren 14 Länder vertreten, die sich mit diesem Thema befassten. Bezüglich der Sicherheit wurde folgende Aussage gemacht: «Werden die Richtlinien befolgt, ist Natürliche Familienplanung zu 97% erfolgreich.»

Es wurden unter anderem 17 Empfehlungen ausgearbeitet, wie zum Beispiel: «Lehrgänge über das Bewusstmachen der eigenen Fruchtbarkeit sollten in allen Gesundheits- und Erziehungsberufen ins Curriculum aufgenommen werden. Dies sollte für alle in der primären Gesundheitsvorsorge Tätigen gelten, seien es Professionelle oder Laien.» Ferner: «Weil diese Methoden eine Zusammenarbeit von Mann und Frau erfordern, sollte ein spezielles Curriculum für die Männer erstellt werden, zum Beispiel gelehrt in den militärischen Grundschulen (RS).»

Interessant in diesem Zusammenhang ist auch, dass NFP in der Dritten Welt sehr erfolgreich eingesetzt wird. Ein Bekannter aus Haiti berichtete mir unlängst über eine Erfolgsquote von 98%. Bemerkenswert aus eigener und der Erfahrung anderer erscheint mir: Paare, die NFP anwenden, gewinnen mit der Zeit eine andere, das heisst positivere Einstellung zur Schwangerschaft. Tritt zum Beispiel eine nicht geplante Schwangerschaft ein, ist sich das Paar meistens bewusst, sich in irgendeiner Art und Weise nicht an die Regeln gehalten zu haben. Aus dieser Verantwortlichkeit heraus wird dann die Schwangerschaft in ganz anderer Weise akzeptiert.

tiert, als dies bei der künstlichen Empfängnisverhütung der Fall ist. Die Methode der NFP gerät bei den betreffenden Paaren so nur äusserst selten in Misskredit, da sie sich bewusst sind, dass bei entsprechendem Verhalten die Schwangerschaft nicht eingetreten wäre. Sie wissen, dass sie selbst zur Sicherheit der Methode wesentlich beitragen können. Dies im Gegensatz zu gewissen künstlichen Methoden, bei denen abgesehen von zum Beispiel regel-

mässiger Einnahme der Pille die Anwenderin die Sicherheit nicht mehr gross beeinflussen kann, geschweige denn gar bei der Spirale. Die positiven Erfahrungen mit der NFP im Sinne der symptomthermalen Methode nach Rötzer zeigen, dass der heutige Mensch nicht nur bereit, sondern auch imstande ist, diese sichere und natürliche, das heisst weder in den menschlichen Organismus noch das Leben eingreifende Methode durchzuführen.

**1876** schrieb Mary P. Jacobi an der Harvard Universität in den USA eine preisgekrönte Dissertation, in der sie darauf hinwies, dass die Körpertemperatur der Frau nach der Menstruation sich auf einer Tieflage befindet, dann ansteigt und mit der Menstruation wieder abfällt. Beim Obduzieren fiel ihr auf, dass die Eierstöcke im Verlauf des Zyklus ein verschiedenes Bild boten. Daraufhin hat sie gemeint, dass die Frau unter der Funktion des Eierstockes lebe und dass sie der Funktion des Eierstockes unterworfen sei, und so sei es auch mit allen ihren physiologischen Schwankungen.

*Anmerkung: Die Angaben über Mary P. Jacobi sind einer von Dr. Rudolf F. Vollmann besprochenen Kassette entnommen.*

**1886** hat A. Sorel (Frankreich) wohl den wertvollsten Beitrag zur Periodizität des Mittelschmerzes geliefert, indem er die sorgfältig geführten Aufzeichnungen über den Ablauf von 147 menstruellen Zyklen mit Eintragungen des Mittelschmerzes veröffentlichte, der im Zeitraum von 12 bis 15 Tagen vor der nächsten Menstruation zu beobachten war.

**1904** veröffentlichte Theodor Hendrik van de Velde (Holland) die Arbeit: «Über den Zusammenhang zwischen Ovarialfunktion, Wellenbewegung und Menstrualblutung und über die Entstehung des sogenannten Mittelschmerzes.» Da van de Velde vor dem Anstieg der Körpertemperatur einen ausgeprägten Tiefpunkt sah, meinte er, dass am Tiefpunkt die Ovulation anzunehmen sei. Diese irrtümliche Annahme hat sich bedauerlicherweise bei manchen hartnäckig bis auf den heutigen Tag erhalten.

## Zur Geschichte der Natürlichen Empfängnisregelung

*Elisabeth Rötzer, Vorstadt 6, A-4840 Vöcklabruck, Tochter und Mitarbeiterin von Dr. med. Rötzer*

**Die nachfolgende Übersicht kann nur eine stark verkürzte Geschichte der Natürlichen Empfängnisregelung sein, in der einige Marksteine und einige Pioniere dieser Forschungsrichtung angeführt werden. Der Versuch, eine vollständige Würdigung aller massgeblichen Umstände zu bringen, muss einer zukünftigen Arbeit überlassen werden.**

### Chronologische Übersicht bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts

**1672** sah Regnier de Graaf (Holland) im Eierstock der Frau grosse Bläschen, die er für die «Eier» hielt. Daher rührt der Name «Graaf'scher Follikel» für das sprungreife Eibläschen (Follikel).

**1677** entdeckte Antoni van Leeuwenhoek (Holland) beim Mikroskopieren die Samenzellen.

**1827** beschrieb Karl Ernst von Baer (Königsberg und St. Petersburg) als erster das Ei im Eierstock der Hündin (eingebettet im «discus proligerus» = im «Eihügel»).

**1844** beschrieb Th. W. Bischoff (Deutschland) die «von der Begattung unabhängige periodische Reifung und Loslösung der Eier der Säugetiere und des Menschen als erste Bedingung ihrer Fortpflanzung».

Anmerkung: Es ist beachtenswert, dass der Eisprung bereits damals als von der Begattung unabhängig angesehen wurde.

**1847** wies F. A. Pouchet (Frankreich) darauf hin, «dass regelmässig vom 10.-15. Tag nach der Menstruation der uterovaginale Schleim, der bis zu dieser Zeit zäh gewesen und von mattweisser Farbe war, nun flüssiger und viel reichli-

cher als zuvor auftritt und dass seine Sekretion oft ein solches Ausmass erreicht, dass er in grosser Ausdehnung den Eingang der Genitalorgane befeuchtet und auf die benachbarten Partien überfließt».

Anmerkung: Pouchet spricht bei der Frau von einer «Spontanovulation» («ovulation spontanée»), die nach eigenen Gesetzen von selbst erfolgt und nicht durch irgendwelche Einwirkungen zu jedem beliebigen Zeitpunkt des Zyklus provoziert wird. Die sogenannte «provozierte» Ovulation gibt es nur bei ganz bestimmten Tieren, wie zum Beispiel beim Kaninchen.

**1855** wies W. Tyler Smith (England) darauf hin, dass die Sekretion des Zervixschleims für das Eindringen der Samenzellen in den Halskanal und in das Innere der Gebärmutter eine wichtige Voraussetzung sei; die höchstgradige Verflüssigung des Zervixschleims sei bald nach dem Ende der Menstruation festzustellen.

**1866** und **1868** machte J. Marion Sims (England) auf die Bedeutung des vermehrten Zervixschleimflusses zur Behandlung der Sterilität aufmerksam.

Anmerkung: Erst viele Jahre später, **1933**, wurden diese Zusammenhänge sozusagen neuerlich entdeckt, und Séguy und Vimeux sowie Séguy und Simonet (Frankreich) wiesen auf die grosse Bedeutung des vermehrten Zervixschleimes als direktes Zeichen der Ovulation und als unbedingte Notwendigkeit für das Eintreten einer Schwangerschaft hin.

**1872** berichtete W. O. Priestley (England), dass er bei 4 Frauen 14 Tage vor der Menstruation einen Mittelschmerz hatte auftreten sehen. Es sei dies die Folge einer erschwerten Ovulation, wobei der Follikel Mühe habe, eine sklerosierte Oberflächenschicht des Ovariums zu durchbrechen; damit sei bewiesen, dass in diesen Fällen die Ovulation nicht mit der Menstruation einhergehe.

### Die Entdeckung der zeitlich begrenzten Fruchtbarkeit der Frau in Verbindung mit dem Ovulationstermin

Aus heutiger Sicht ist es verwunderlich, dass bei den chronologisch aufgezählten Untersuchungsergebnissen die mögliche fruchtbare Zeit bei den Medizinern heftigst umstritten war. Teilweise wurde die günstigste fruchtbare Zeit um die Zeit der Menstruation angenommen, teilweise wurde die Meinung vertreten, dass man im Verlaufe eines Zyklus zu jeder Zeit schwanger werden könne. Interessant ist eine Bemerkung von R. Schröder, der zu seiner Zeit als führender Universitätsprofessor der Gynäkologie anzusehen war. Im Handbuch der Gynäkologie, I/2, herausgegeben von J. Veit und W. Stoekel, München 1928, beklagt er auf Seite 171, dass das Fehlen von Brunsterscheinungen bei der Frau – sowohl körperlicher als auch merkbarer Libidosteigerungen – die Be-