

# NFP-Newsletter

## Arbeitsgruppe NFP

Ausgabe 03 / Juli 2009

[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)

### Editorial

#### NFP – Warum?

Anders als noch vor vierzig, fünfzig Jahren gibt es heute im Bereich der Familienplanung ein reiches Angebot an unterschiedlichen Methoden, die für jede Frau und jeden Mann zugänglich sind. Angefangen bei den zahlreichen hormonellen Methoden, über Barrierenmethoden bis hin zu diversen Hilfsmitteln zum Zyklusmonitoring. Braucht es dann noch die NFP?

Wir meinen mehr denn je; denn NFP nutzt nicht nur die Erkenntnisse der modernen

Medizin, um auf natürliche und selbstverständliche Weise mit der eigenen Fruchtbarkeit umzugehen, sondern führt auch die Partner in einem hoch tabuisierten Bereich zusammen und bringt das Thema Liebe, Sexualität und Fruchtbarkeit ins Gespräch.

Warum also bieten wir NFP an? – Ganz einfach, weil es per se etwas Gutes ist.

#### Ihre Arbeitsgruppe NFP



### News

#### NFP BeraterInnen Ausbildungskurs 2010

In Vorbereitung ist derzeit ein Ausbildungskurs in Regensburg, der Anfang 2010 starten wird. Interessierte können sich bei der Arbeitsgruppe NFP in Köln registrieren lassen ([nfp@malteser.de](mailto:nfp@malteser.de)) und erhalten dann die weiterführenden Informationen. Näheres zur NFP BeraterInnen Ausbildung findet sich hier:

[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)

Aktuelles
Newsletter
Wer wir sind
Porträt
Zertifizierung
Ausbildung
Die Methode
Lebensphasen

### Rund um die NFP Beratung

#### Gender in der NFP-BeraterInnen Statistik

Eindeutig weiblich dominiert ist die NFP Beratungstätigkeit. Bei der letzten Statistik stellten die männlichen NFP Berater nur 17 % der NFP Beraterinnen und Berater. Ein echter Aufholbedarf beim männlichen Geschlecht.

### Inhalt

1. Editorial
2. News
3. Rund um die NFP Beratung
4. NFP-International
5. Interessante Links
6. Personalia/Lösung Rätsel
7. Impressum

#### NFP Bundeskonferenz 2009

Bei der einmal jährlich stattfindenden Bundeskonferenz der diözesanen AnsprechpartnerInnen wurden als neue SprecherInnen gewählt: Kirsten Danelzik aus Würzburg und Helene Uhrmann-Pauli aus Passau.

*„Diejenigen, die sich für Praxis ohne Wissen begeistern, sind wie Seeleute, die ohne Steuer und Kompass ein Schiff besteigen und nie ganz sicher sind, wohin sie fahren“.*

(Leonardo da Vinci)

## Rund um die NFP Beratung

### Mönchspfeffer: Ein Präparat zur Zyklusregulierung.



Ein häufig empfohlenes und bereits im Mittelalter verwendetes Präparat zur Zyklusregulierung ist Agnus castus oder der so genannte Mönchspfeffer. 2001 ist dazu eine Placebo kontrollierte Studie an 176 Frauen publiziert worden, die die Empfehlung stützt. Die vollständige Publikation findet sich hier: [www.bmj.com](http://www.bmj.com)

### Der Menstruationszyklus

Zum Thema Zyklus findet sich ein interessanter Beitrag hier: [www.akf-info.de](http://www.akf-info.de)



Die Kölner Gynäkologin Maria Beckermann hat hier neuere Erkenntnisse über den Ablauf und die Regulation des Menstruationszyklus zusammengestellt. Ziel ihres Beitrags ist es, dass Frauen mehr Körperkompetenz gewinnen und die Beziehung zu ihrem Körper verbessern.

### Hohe Stimme an fruchtbaren Tagen

Frauen sprechen an ihren fruchtbaren Tagen in einer höheren Tonlage. Dies hat Dr. Gregory Bryant der UCLA herausgefunden. Die Stimmen von 69 Frauen mit regelmäßigen Zyklen wurden an ihren unfruchtbaren Tagen und an Tagen nahe des Eisprungs untersucht. Wenn sich die Frauen nahe an ihrem Eisprung befanden, waren ihre Stimmen höher. Man geht davon aus, dass Hormone die Stimmlage beeinflussen, um versteckte Hinweise über

die Fruchtbarkeit zu geben. Frühere Studien zeigen, dass höhere Stimmlagen als attraktiver gelten.

Quelle: *Biology Letters*, 23. Februar 2009

*„Ein Urteil lässt sich widerlegen, aber niemals ein Vorurteil“.*

Maria von Ebner-Eschenbach

### Der Zweck des Zyklus

„Die extragenitalen zyklischen Veränderungen im Organismus der gesunden Frau“ war das Thema der von Prof. Gerhard Döring, dem „Vater der Temperaturmethode“ 1952 in München vorgelegten Habilitationsschrift.

Untersucht hat er u.a. die zyklischen Veränderungen von Atmung (Vitalkapazität, alveolare CO<sub>2</sub> Spannung, Alkali-Reserve im Blut), Pulsfrequenz, Blutdruck, Erythrozytenzahl, Differentialblutbild, Brustvolumen, Pupillenweite, Reaktionszeit und intellektuelle Leistungen. Seine Arbeit schließt mit folgender Bemerkung ab:

„Es ist anzunehmen, dass die Bedeutung der extragenitalen zyklischen Veränderungen in Parallele zu dem genitalen Zyklus ebenfalls in periodisch wiederkehrenden Schwangerschaftsvorbereitungen besteht. Während der Corpus luteum-Phase ist eine aufbauende, auf die Schwangerschaft ausgerichtete Tendenz zu beobachten und

anschließend erfolgt der menstruelle „Zusammenbruch“ mit den vegetativen Zeichen eines Hormonsturzes.

Das nachweisbare Vorhandensein schwangerschaftsähnlicher oder –gleicher Veränderungen an verschiedenen extragenitalen Funktionssystemen während des Postmenstruums wie z.B. die Vergrößerung der Schilddrüse und der Brustdrüse, die Steigerung des Stoffwechsels, die Erhöhung des Blutzuckerspiegels, die Erniedrigung der alveolaren CO<sub>2</sub>-Spannung usw. stützt die Annahme, dass die in jedem Zyklus wiederkehrenden Schwangerschaftsvorbereitungen sich nicht nur auf das Genitale, sondern auch auf die extragenitalen Organe und Funktionssysteme erstrecken. Der die praegravide Tendenz jedes vollwertigen Zyklus charakterisierende Anspruch von Tietze bezieht sich nach den Ausführungen der vorliegenden Arbeit auf den Organismus der gesunden Frau: „Der Zweck des Zyklus ist einzig und allein die Schwangerschaft ...“

## Rund um die NFP Beratung

### NFP Einführungsberatungen 2008

Ein Anstieg an Einführungsberatungen konnte 2008 in der Stillzeit und bei Kinderwunsch festgestellt werden. Die meisten Einführungsberatungen insgesamt fanden auch 2008 nach Absetzen der Pille statt. Auch bei Beratungen in der Normal-situation ist ein Anstieg zu verzeichnen.

NFP Einführungsberatungen verteilen sich auf folgende Situationen:

	2006	2007	2008
nach Pille	33%	40%	34%
Stillzeit	12%	9%	13%
Kinderwunsch	15%	14%	19%
Wechseljahre	> 1%	3%	3%
Normalsituationen	25%	25%	28%
Sonstige Situationen	14%	9%	3%

## NFP International

### Serena oder Natürliche Familienplanung FP in Canada

Serena wurde 1955 in Lachine gegründet, einem kleinen Ort am See Saint-Louis mit 40.000 (2001) Einwohnern, der seit 2002 zu Montréal gehört.

Das Gründerehepaar Gilles und Rita Breault kombinierte die Informationen über die Basaltemperatur mit der Beobachtung weiterer Zeichen der Fruchtbarkeit. Schon bald bemerkte das Ehepaar den steigenden Bedarf an der Vermittlung natürlicher Methoden und bildete Paare zu Beraterpaaren aus. 1968 eröffneten sie ein Büro in der Hauptstadt Ottawa und bildeten weitere Paare in Ontario und New Brunswick aus. Der Name Serena wird aus dem Akronym der Wörter Service de Régulation des Naissance gebildet. Kanada besteht aus zehn Provinzen und drei Territorien, Serena ist bereits in acht der zehn Provinzen mit „regionalen“ Ansprechpartnern vertreten.



[www.serena.ca](http://www.serena.ca)

## Interessante Links:

### Der Familien-Wegweiser der Bundesregierung



Soll meine Tochter geimpft werden? Soll ich mich impfen lassen? Schützt die Impfung tatsächlich vor Gebärmutterhalskrebs? Kann die Impfung auch schaden? Gibt es Unsicherheiten?

Diese und mehr Fragen beantwortet ein Portal der AOK, das den aktuellen Wissensstand wiedergibt und frei im Internet zugänglich ist.

[www.aok.de](http://www.aok.de)

### Der Familien-Wegweiser der Bundesregierung



Tipps und Informationen rund um Familie finden sich auf einer neuen Website der Bundesregierung. Auch die Arbeitsgruppe NFP hat hier mitgearbeitet.

[www.familienwegweiser.de](http://www.familienwegweiser.de)



### NFP Motivkarte „1+1=3?“

Zum Auslegen an Messeständen, als kleine Beigabe für Interessierte und Klientinnen oder einfach als Gesprächseinstieg bei verschiedenen Gelegenheiten eignet sich diese Motivkarte.

Berater und BeraterInnen die Interesse am Erwerb der Postkarte haben, wenden sich bitte an die Arbeitsgruppe NFP, E-Mail: [nfp@malteser.de](mailto:nfp@malteser.de) oder telefonisch unter 0221/9822-591

## NFP International

### Mit NFP auf den Pfaden der Maya

Auf den Pfaden der Maya ist NFP-Beraterin und Hebamme Gabriele Schöpe unterwegs gewesen, um Maya-Frauen, Paare und Jugendliche im Umgang mit der symptomthermalen Methodik der NFP zu schulen. Im Auftrag der Malteser Arbeitsgruppe NFP machte Gabriele Schöpe auf der Halbinsel Yucatán (Mexico) einmalige Erfahrungen:

„Am ersten Tag wurde uns der Ablauf der nächsten Tage erklärt: 6.00 Uhr Aufstehen, 7.00 Uhr Gottesdienst, 8.00 Uhr Frühstück, 9.00 Uhr Abfahrt in die Mayadörfer, 20.00 bis 24.00 Uhr NFP -BeraterInnen Ausbildung. Dann ging es los.



In den Mayadörfern sprachen wir mit Frauen jeden Alters über die Sprache des weiblichen Körpers. Nach anfänglichem Gelächter entspannte sich die Atmosphäre



Die tägliche Arbeit in den Frauenrunden.

meistens sehr schnell und die Frauen waren bereit, über alles zu reden. Sie waren froh zu erfahren, dass der Zervixschleim nichts Krankhaftes ist oder dass das Ziehen in der Brust vor der Menstruation nicht gleich Krebs bedeutet. Überall wo wir hinkamen, kamen Gesprächsrunden zustande. Ich verteilte die mitgebrachten Thermometer und Zyklusblätter und erklärte den Umgang mit den Materialien.

In Felipe Carillo Puerto wurden dann neun Paare, die in ihrer Gemeinde als Begleiter von Ehevorbereitungseminaren tätig sind und über ausreichende medizinische Vorkenntnisse verfügen, als NFP-BeraterInnen ausgebildet.

Nach zwei bewegenden und intensiven Wochen ging meine Arbeit zu Ende. Nun liegt es an den neuen BeraterInnen NFP zu leben und weiter zu geben. Ich danke Gott für alles und lege die Zukunft der NFP-BeraterInnen in seine Hände.“

Im internen Bereich ist ein ausführlicher Erfahrungsbericht von Gabriele Schöpes Mexico-Aufenthalt zu finden

[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)



Das letzte Bild vom NFP-Team vor dem Flug nach Hause.



Andre Devos und Gabriele Schöpe. Das „blaue NFP-Team“.



Am ersten Tag wurde die Apotheke erstellt, die von Dorf zu Dorf mitgenommen wurde.



Gabriele Schöpe verteilt mitgebrachte Thermometer und Kurven und erklärt den Umgang mit den Materialien.

„Der, der ich bin, grüßt sehnsüchtig, den, der ich sein möchte“.

Fjodor Dostojewski

## Personalia

### Die Prüfung zur NFP BeraterIn haben bestanden:

Ariana Freissle, München  
Lolita Wollbrecht, Freiburg

### Abschied:

Im Juni verstarb Ferenc Gurdon aus Kerpen. Ferenc Gurdon war NFP Berater der ersten Stunde: 1983 machte er die Ausbildung zum NFP Berater.

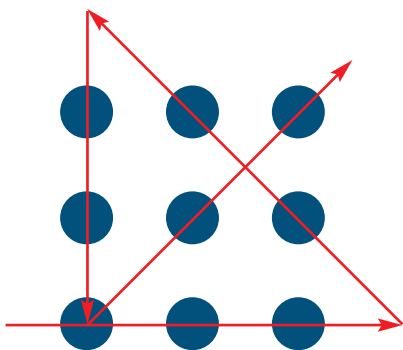
---

## Des Rätsels Lösung:

### Gewusst wie: Strategie pur!

Kennen Sie das Haus vom Nikolaus?

Hier kommt die Auflösung des Rätsels aus dem letzten NFP-NEWSLETTER.



---

## Impressum

MW Malteser Werke gemeinnützige GmbH  
Arbeitsgruppe NFP  
Kalker Hauptstr. 22-24  
51103 Köln  
Tel.: 0221-9822591  
Fax: 0221-9822589  
E-Mail: [nfp@malteser.de](mailto:nfp@malteser.de)  
[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)

### Redaktion:

Dr. med. Ursula Sottong MPH  
Dipl. Soz. Päd. Annegret Braun-Schmitz  
Regina Jäger

### Verantwortlich:

Sebastian Schilgen, Geschäftsführer Malteser  
Werke gemeinnützige GmbH  
Dr. Ursula Sottong, Leitung Arbeitsgruppe NFP

### Kooperationspartner:

Forschungsgruppe NFP  
an der Universitätsklinik Heidelberg  
[www.sektion-natuerliche-fertilitaet.de](http://www.sektion-natuerliche-fertilitaet.de)

### Satz und Layout:

ahrensmedia, Bad Honnef  
[www.ahrensmedia.com](http://www.ahrensmedia.com)

### Bilder:

Arbeitsgruppe NFP; Gabriele Schöpe;  
fotolia.de

### Screenshots:

[www.serena.ca](http://www.serena.ca)  
[www.akf-info.de](http://www.akf-info.de)  
[www.aok.de](http://www.aok.de)  
[www.familienwegweiser.de](http://www.familienwegweiser.de)