

# NFP-Newsletter

## Arbeitsgruppe NFP

Ausgabe 07 / Dezember 2010

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

### Editorial

■ Im kommenden Jahr begeht die Arbeitsgruppe NFP ihr 30jähriges Jubiläum. Ursprünglich gegründet, um zu überprüfen, ob und wie man welche natürliche Methode in Deutschland seriöserweise auch in ärztlichen Praxen anbieten kann, steht die Arbeitsgruppe heute für eine Methode, die bei richtiger Anwendung so sicher ist wie die Pille, und für ein unabhängiges, nicht kommerzielles Informations-, Beratungs- und Schulungsangebot in Sachen partnerschaftlicher Familienplanung.

Auch nach 30 Jahren hat die NFP Arbeit nicht an Reiz verloren. Es ist immer noch

und immer wieder frappierend, wie komplexe Abläufe im weiblichen Körper sich mit Hilfe eines einfachen Zyklusblatts, in das die Frauen ihre Beobachtungen eintragen, selbständig, unabhängig, zuverlässig und ohne weitere Hilfsmittel dokumentieren und im Hinblick auf die individuelle Fruchtbarkeit interpretieren lassen. Einzige Voraussetzung: ein Sprachkurs in der ureigenen Körpersprache.

Dieser Sprachkurs sollte keiner Frau und natürlich auch keinem Mann vorenthalten werden. ■

Ihre Arbeitsgruppe NFP



### NEWS

#### NFP ist Sensiplan

**Köln.** Auf dem Deutschen Gynäkologenkongress in München im Oktober diesen Jahres war es endlich spruchreif. Die Methode der Arbeitsgruppe NFP hat einen Namen: sensiplan®.

#### Inhalt

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

**sensiPLAN**®

#### Warum diese Namensgebung?

Für viele, die der NFP Arbeit nahe stehen, kam diese Namensgebung überraschend. Denn für sie war NFP immer schon NFP. Doch so einfach ist das Ganze nicht. Die Arbeitsgruppe NFP hat zwar bereits in den frühen 90er Jahren NFP als Wort-Bild-Marke in Deutschland schützen lassen, doch im internationalen Kontext steht NFP für eine Vielzahl unterschiedlicher natürlicher Methoden, die mehr oder weniger praktikabel und sicher in der Anwendung sind. Auch gibt es im Bereich der neuen Technologien kommerzielle Anbieter mit etlichen Weiter- und Neuentwicklungen wie z.B. Computer gestützte Auswertungsprogramme, die zwar virtuell durch Eingabe von Probe-

zyklen überprüft worden sind, deren wissenschaftliche Testung zur Sicherheit im konkreten Feldversuch mit Anwenderinnen aber noch aussteht.

Zur Abgrenzung und Unterscheidung hat deshalb die Methode der Arbeitsgruppe NFP jetzt den Namen Sensiplan. Dieser Name ist nicht nur in Europa, sondern auch in den USA, Kanada und weiteren Ländern geschützt.

#### Was ändert sich für die NFP Beratung?

Nichts. Das ist gerade auch das Wichtige; denn mit dem neuen Namen ist nicht nur die Methode an sich geschützt, deren Wirksamkeit unter Alltagsbedingungen in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden konnte, sondern auch

*Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.*  
(Erasmus von Rotterdam)

das gesamte NFP „Warenpaket“, also die Art der NFP Berater Ausbildung, die Materialien und die NFP Beratung an sich. Deshalb bleibt auch weiterhin das vertraute NFP Logo bestehen.

In den nächsten Monaten wird aber sukzessive allen Materialien das Label Sensiplan hinzugefügt, um so nach und nach diesen Namen als Gütesiegel zu implementieren.

Auf der Website der Arbeitsgruppe NFP ist der neue Namen bereits zu finden ([www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)).

Ab Januar 2011 wird es auch eine internationale Seite in Englisch zu Sensiplan geben, an die sich alle internationalen Partner mit ihren Angeboten vor Ort andocken werden. Die Website der Arbeitsgruppe NFP wird sich dann auch in einem neuen Design präsentieren. ■

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



## Rund um die NFP Beratung

### Beeinflusst der Eisprung das Verhalten von Frauen?

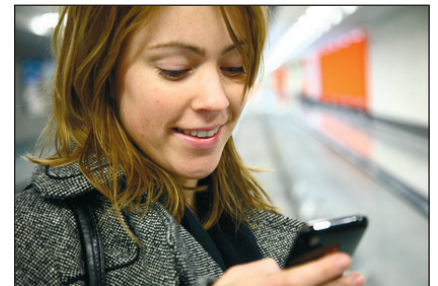
Kommunikationsforscherin Martie Haselton von der Universität Kaliforniens (UCLA) und Kolleginnen meinen: „Ja.“ Sie untersuchten das Telefonverhalten von 48 fruchtbaren Frauen im Alter von 18 bis 22 Jahren und stellten fest, dass Frauen in den Tagen unmittelbar vor dem Eisprung nur halb so oft wie in hormonell ruhigeren Zeiten mit ihrem Vater telefonierten. Auch nahm die Gesprächszeit von durchschnittlich 3,4 Minuten/pro Tag auf 1,7 Minuten ab, unabhängig davon, wer den Anruf initiiert hatte.

Mit ihren Müttern telefonierten die Frauen sichtlich häufiger und auch deut-

lich länger. An fruchtbaren Tagen viermal häufiger mit ihrer Mutter als mit ihrem Vater und mit 4,7 Minuten mehr als zweimal so lang.

Die Forscherinnen interpretieren ihre Ergebnisse dahingehend, dass Frauen in der Zeit ihrer größten Fruchtbarkeit unbewusst engen Kontakt mit genetisch zu nahen männlichen Verwandten meiden.

Gleichzeitig tun die Frauen in dieser Zeit aber auch alles – ebenfalls unbewusst – um sich besser zu präsentieren: Sie kleiden sich attraktiver und verändern ihre



Stimmelage so, dass sie Männer auf bestimmte Weise anspricht. ■

Mehr dazu: *D. Lieberman, E. G. Pillsworth, M. G. Haselton. Kin Affiliation Across the Ovulatory Cycle: Females Avoid Fathers When Fertile. Psychological Science, 2010.*

### Zurückgekehrt

**Leipzig.** Nach 16 Monaten Exil ist das NFP Zentrum Leipzig wieder ans St. Elisabeth-Krankenhaus zurückgekehrt. Wegen notwendiger Renovierungsarbeiten war das NFP Zentrum für die Übergangszeit in der nahegelegenen Propstei Gemeinde untergekommen. Mit einem Gottesdienst, einer Segnung der neuen Räume und Gelegenheit

zur Begegnung und zum Gespräch wurde die Zeit des „Asyls“ festlich beendet. ■



[www.ek-leipzig.de](http://www.ek-leipzig.de)

*Gehe ich vor dir, dann weiß ich nicht, ob ich dich auf den richtigen Weg bringe.*

*Gehst du vor mir, dann weiß ich nicht, ob du mich auf den richtigen Weg bringst.*

*Gehe ich neben dir, werden wir gemeinsam den richtigen Weg finden.*  
(aus Südafrika)

## Rund um die NFP-Beratung

### Review

Das "European Journal of Contraception and Reproductive Health" hat im April 2010 ein Review über den aktuellen Standard von nicht-hormonellen Methoden/ NFP publiziert. Nach einem kurzen historischen Überblick geht es um die Prävalenz der NFP Anwendung, die Grundlagen der NFP, Sicherheit der verschiedenen Methoden und Vor- und Nachteile. Wie bedeutend NFP weltweit ist zeigen die Zahlen der Vereinten Nationen: Etwa 41 Millionen Paare haben nach deren Schätzung 2007 natürliche Methoden angewendet. ■  
(G. Freundl, I. Sivin, I. Batar, *State-of-the-art of non-hormonal methods of contraception: IV. Natural family planning, The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care, April 2010; 15:113-123*)

### Aktuell publiziert: Neue Technologien und NFP

Anlässlich des 90sten Geburtstags von Prof. Egon Diczfalusy ist im „Journal of Reproductive Medicine and Endocrinology“ ein Sonderheft erschienen, in dem unter anderem ein Beitrag sich mit den neuen Technologien und NFP befasst:

G. Freundl, P. Frank-Herrmann, Ch. Gnoth, *Cycle Monitors and Devices in Natural Family Planning, J Reproduktionsmed Endokrinol 2010; 7 (Special Issue 1): 90-96.*

Die Quintessenz: Außer Bioself und Persona sind keine anderen so genannten Devices für die NFP in prospektiven Gebrauchssicherheitsstudien getestet worden. Die Ergebnisse dieser beiden Studien sind in der wissenschaftlichen Literatur veröffentlicht worden. ■

### Stillen schützt vor Osteoporose

Viele Frauen verbinden mit den Wechseljahren die Vorstellung, dass neben den Hitzewallungen die Osteoporose ein unabwendbares Schicksal darstellt. Eine aktuelle Studie hat nun Hinweise gegeben, dass Stillen das Risiko für eine postmenopausale Osteoporose reduzieren kann.

Warum? - In der Schwangerschaft und Stillzeit muss der Körper höhere Mengen an Kalzium mobilisieren. Ob dieser Effekt den Erwerb der Knochenmasse positiv beeinflusst und einer Osteoporose vorbeugt, war bisher nicht bekannt. Eine aktuell in der Zeitschrift „Menopause“ veröffentlichte Untersuchung analysiert nun den Zusammenhang zwischen Schwangerschaften, Stillen und Osteoporose.

619 Frauen, die im Durchschnitt 61 Jahre alt waren, wurden umfassend untersucht und ihre Risikofaktoren für eine Osteoporose erfasst (z. B. frühere Knochenbrüche und Rauchverhalten).

Die Auswertung ergab, dass Frauen, die in der Vergangenheit gestillt hatten, seltener eine Osteoporose (7,6%) entwickelten als Frauen, die niemals gestillt hatten (18,7%;  $p < 0,001$ ). Weitere Ergebnisse und Details: Schnatz PF et al. *Effects of age at first pregnancy and breast-feeding on the development of postmenopausal osteoporosis. Menopause 2010; 17: 1161-6* ■



<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20613669>

### Stillen und Beikost – neue Empfehlungen für Eltern

Stiftung Kindergesundheit. In den letzten Jahren gab es immer wieder widersprüchliche Empfehlungen zur Säuglingsernährung. Fachgesellschaften von Ärzten, Hebammen und Ökotrophologen haben deshalb jetzt gemeinsame Handlungsempfehlungen und unmissverständliche Zeitangaben zu Stillen, Babynahrung und Beikost zusammengestellt.

#### Die wichtigsten Empfehlungen:

■ Stillen gilt nach wie vor als das Beste für Mutter und Kind. Es kann das Risiko für Durchfall, Mittelohrentzündungen und späteres Übergewicht beim Kind senken. Es wirkt sich nicht nur auf die Gesundheit des Babys positiv aus, sondern auch auf die der Mutter und fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind.

■ Die Kinder sollten mindestens bis zum Beginn des fünften Lebensmonats ausschließlich gestillt werden. Das gilt auch

für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko. Aber auch nach Einführung der Beikost - das geschieht spätestens mit Beginn des zweiten Halbjahres - sollte weitergestillt werden.

Auch Teilstillen ist wertvoll, heißt es in den Handlungsempfehlungen. Gestillt wird nach Bedarf: Zeitpunkt und Dauer bestimmt das Kind.

Mehr zum Thema Stillen und Gesundheit findet sich auf der Seite der Stiftung Kindergesundheit. ■



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

## NFP-International

### NFP Vlaanderen

**Brüssel.** Eine Organisation, mit der die Arbeitsgruppe NFP schon seit langem zusammenarbeitet, die nach der Methode der Arbeitsgruppe NFP vorgeht und ihre NFP Berater entsprechend ausbildet, ist NFP Vlaanderen. Sie kooperiert eng mit NFP-Niederland. ■



[www.nfp.be](http://www.nfp.be)

## Interessante Links

### Stillen global

Wer immer sich für Literatur zu Stillen, Rückkehr der Fruchtbarkeit und LAM interessiert, wird auf den Namen Dr. Miriam Labbok stoßen. Miriam Labbok ist seit 2006 Direktorin des "Carolina (Global) Breastfeeding Institute (CBI)", das die Förderung des Stillens und die Gesundheit von Mutter und Kind zu seinen Anliegen zählt. ■



<http://globalhealth.unc.edu/index.php>



Zwischen den Jahren

*Ich habe einen Traum, dass eines Tages jedes Tal erhöht und jeder Hügel und Berg erniedrigt wird. Die rauen Orte werden geglättet und die unebenen Orte begradigt werden. Und die Herrlichkeit des Herrn wird offenbar werden, und alles Fleisch wird es sehen.*

(Martin Luther King)

## Personalia

### Zum Tod von Josef Rötzer

Am 4. Oktober 2010 ist der österreichische Arzt und Pionier der symptothermalem Methode der Natürlichen Empfängnisregelung, Prof. Josef Rötzer in seinem 91. Lebensjahr verstorben.

Der in Wien geborene Josef Rötzer nahm 1941 sein Medizinstudium auf und promovierte 1947 am Pathologischen Anatomischen Institut der Universität Wien. Ab Januar 1951 war er als Amtsarzt in Vöcklabruck tätig.

Seit 1951 arbeitete er auch mit Unterstützung seiner 2006 verstorbenen Frau



Prof. Josef Rötzer

Margareta an der praktischen Anwendung der Natürlichen Empfängnisregelung (NER). Grundlage für diese Arbeit waren die Zyklusaufzeichnungen von vielen Frauen und Paaren.

Er baute einen Beratungsdienst auf und schrieb zahlreiche Beiträge zu NER für unterschiedliche Fachrichtungen. Er hielt Vorlesungen an verschiedenen Universitäten in Österreich und Deutschland,

war auch Gastreferent u.a. in den USA, Hong Kong und Japan.

1965 veröffentlichte Josef Rötzer erstmals die symptothermale Methode, bei der er neben der Veränderung der Körpertemperatur den Zervixschleim zur Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage benutzte.

1986 gründete Josef Rötzer dann sein "Institut für Natürliche Empfängnisregelung" (INER). Auch nach seiner Pensionierung war Rötzer als Autor und Publizist tätig. Im Jahr 2002 wurde ihm der Gregoriusorden verliehen. ■

## 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  
Regina Jäger, NFP Beraterin

**Verantwortlich:**  
Sebastian Schilgen, Geschäftsführer  
MW Malteser Werke  
gemeinnützige GmbH  
Dr. Ursula Sottong, Leitung  
Arbeitsgruppe NFP

**Kooperationspartner:**  
Forschungsgruppe NFP  
an der Universitätsfrauenklinik  
Heidelberg

**Bilder:**  
Arbeitsgruppe NFP; Fotolia

**Screenshots:**  
[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)  
[www.ek-leipzig.de](http://www.ek-leipzig.de)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)  
[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)  
[www.nfp.be](http://www.nfp.be)  
[www.globalhealth.unc.edu](http://www.globalhealth.unc.edu)