

# Natürliche Familienplanung heute

Modernes Zykluswissen für Beratung und Anwendung

Bearbeitet von

Elisabeth Raith-Paula, Petra Frank-Herrmann, Günter Freundl, Thomas Strowitzki, Ursula Sottong

1. Auflage 2013. Taschenbuch. xi, 252 S. Paperback

ISBN 978 3 642 29783 0

Format (B x L): 16,8 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Klinische und Innere Medizin > Gynäkologie, Geburtshilfe, Materno-Fetal, Hebammen](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

## Vorwort zur fünften Auflage

---

Die Arbeitsgruppe NFP feiert 2012 ihr 30jähriges Bestehen. Es ist ihr Verdienst, dass heute in Deutschland und weiteren europäischen Ländern Paaren, die eine Schwangerschaft vermeiden wollen, eine sichere und gleichzeitig unschädliche Methode der natürlichen Empfängnisregelung zur Verfügung steht. Inzwischen ist es jedoch notwendig geworden – und das ist einer der Gründe für die Neuauflage dieses Fachbuches –, diese von der Arbeitsgruppe entwickelte und überprüfte symptothermale Methode von einer Vielzahl anderer Methoden und Programme, die sich gern mit den guten Sicherheitszahlen dieser Methode schmücken, abzugrenzen. Dazu wurde die geschützte Marke Sensiplan eingeführt und bezeichnet nun die symptothermale Methode der Arbeitsgruppe NFP. Die wissenschaftlichen Daten werden im Buch entsprechend zugeordnet. Nun fällt es potentiellen Anwendern leichter, die Unterschiede zu erkennen und sich auf dem immer unübersichtlicher werdenden Markt der »Natürlichen Familienplanung« die für sie sicherste und beste Variante herauszusuchen.

Ein weiterer Grund für die rasche Neuauflage nach nur vier Jahren ist die Tatsache, dass die NFP derzeit, gerade in der jüngeren Generation, eine erfreuliche Renaissance erlebt. Ein Zeichen dafür sind die vielen Softwareprogramme für Smartphone und PC zur Erleichterung von Zyklusaufzeichnung und -auswertung, die wie Pilze aus dem Boden sprießen.

Mit Gründung der »Sektion Natürliche Fertilität« bei der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Fertilitätsmedizin (DGGEF) wurde die NFP in einen wissenschaftlich tätigen Fachverband integriert, der gleichzeitig eine Plattform für die ärztliche Fortbildung bietet.

Die Wahrnehmung von Sensiplan als sichere und empfehlenswerte Variante unter den NFP-Methoden hat inzwischen in der ärztlichen Fachliteratur Einzug gehalten, wie man auch an der Tatsache erkennen kann, dass sie in der aktuellen Leitlinie der DGGG zur Empfängnisverhütung bei den natürlichen Methoden an erster Stelle steht.

In den letzten Jahren sind einige Themen verstärkt in den Fokus des wissenschaftlichen Interesses gerückt. Angesichts der steigenden Zahl von Kinderwunschaaren mit Fertilitätsproblemen gewinnt die Möglichkeit, mit NFP das »fertile Fenster« zu erkennen und dadurch die Empfängniswahrscheinlichkeit zu erhöhen, zunehmend an Bedeutung und wird bereits in das Management des unerfüllten Kinderwunsches – den invasiven Maßnahmen vorgeschaltet – integriert.

Bei Zyklus- und Hormonstörungen wird ärztlicherseits der Nutzen der Zyklusselbstbeobachtung durch die Frau (»Natural Cycle Monitoring Method«) für eine gezielte Diagnostik und insbesondere für die Verlaufsbeobachtung zunehmend erkannt.

Die deutsche Zyklusdatenbank ist inzwischen zur größten im europäischen Raum herangewachsen und erlaubt fundierte Aussagen zu verschiedensten Fragestellungen. So wurden beispielsweise neue Erkenntnisse über die Zeitdauer bis zum Eintritt einer Schwangerschaft (»Time To Pregnancy«) und die Konzeptionswahrscheinlichkeiten an verschiedenen Tagen des fertilen Fensters gewonnen.

Noch weitreichender sind die Erkenntnisse zur Schwankungsbreite von Zykluslänge, Ovulationszeitpunkt und fruchtbarer Phase bei gesunden Frauen. Die sich daraus ergebenden Schlussfolgerungen für die sicherlich banale, aber im Alltag dennoch wichtige Frage: »Wann kann Geschlechtsverkehr im aktuellen Zyklus zu einer Schwangerschaft führen?« – sollten bald in Schul- und medizinische Lehrbücher Eingang finden. Erfreulicherweise haben erste Schulbuchverlage den modernen Wissensstand bereits übernommen.

An der Methode selbst, wie sie im deutschen Sprachraum und darüber hinaus von verschiedenen assoziierten europäischen Organisationen verbreitet wird, mussten erfreulicherweise keine wesentlichen Veränderungen vorgenommen werden. Wir sehen darin ein eindrucksvolles Indiz für die Qualität, die Sicherheit und Akzeptanz der Methode Sensiplan. Lediglich die Tatsache, dass viele Frauen, die heutzutage zur NFP wechseln, nicht mehr nur »von der Pille kommen«, sondern vorher andere, z. B. kontinuierliche östrogenfreie hormonelle Verhütungsmethoden angewandt haben, macht eine methodische Anpassung erforderlich.

Die deutlich gewandelte Zugangsweise zur NFP setzt sich weiter fort: Wenn Frauen bzw. Paare sich für eine natürliche Methode entscheiden, dann besuchen sie oft keinen klassischen Einführungskurs, sondern informieren sich im Selbststudium via Buch und Internet. Erst in einem weiteren Schritt wird eine NFP-Beratung in Anspruch genommen, um gezielte Fragen im Zusammenhang mit der individuellen Zyklussituation zu klären.

Wie eingangs schon erwähnt, ist es für viele NFP-Anwenderinnen heute selbstverständlich geworden, ihre Zyklusaufzeichnungen online zu führen oder mit Hilfe eines App auf dem Handy stets präsent zu haben. Die Brauchbarkeit entsprechender Softwareprogramme wird in dieser Auflage systematisch beleuchtet und analysiert.

Darüber hinaus gibt es eine Reihe interessanter Entwicklungen auf dem Gebiet der kontinuierlichen Basaltemperaturmessung – ein Prinzip, das zukünftig die Anwenderfreundlichkeit der NFP erhöhen könnte.

Die von NFP-Anwenderinnen oder -Interessentinnen genutzten Online-Foren erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit und ihre Anzahl steigt ständig. In diesem Zusammenhang ist es unser Wunsch, dass die verschiedenen Protagonisten der NFP zunehmend wissenschaftlich begleitet werden.

Seit vielen Jahren ist es uns ein besonderes Anliegen, bereits bei Jugendlichen ein kompetentes Körperbewusstsein und damit eine positive Persönlichkeitsentwicklung und einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper zu fördern. Die Projekte, die in den letzten 13 Jahren dazu entwickelt wurden, sind sehr erfolgreich und werden für verschiedene Altersgruppen weiterentwickelt.

Wir sehen das Basiswissen, das die NFP bietet, weiterhin als einen wesentlichen Bestandteil zur Förderung der Körper- und Fruchtbarkeitskompetenz der Frau in den verschiedenen Lebensphasen – von der Pubertät bis zu den Wechseljahren.

**Dr. med. Elisabeth Raith-Paula**

**Dr. med. Petra Frank-Herrmann**

Puchheim und Heidelberg, im Mai 2012