

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
	Literatur	7
2	Historische Entwicklung der Natürlichen Familienplanung	9
2.1	Kalendermethode	10
2.2	Temperaturmethode	10
2.3	Zervixschleimmethode	10
2.4	Sympothermale Methode	11
2.5	Autopalpation der Zervix	12
2.6	Internationale Entwicklung	12
2.7	Entwicklung in Deutschland	13
	Literatur	14
3	Physiologische Grundlagen der Natürlichen Familienplanung	17
3.1	Hormonelle Regulation des weiblichen Zyklus	18
3.1.1	Follikelentwicklung beginnt bereits viel früher	18
3.1.2	Eisprungseite nach dem Zufallsprinzip	18
3.1.3	Wellenförmige Follikelreifung, aber nur ein Eisprung	18
3.1.4	Absolute Unfruchtbarkeit der Lutealphase	20
3.2	Periphere Wirkungen von Östrogen und Progesteron	20
3.3	Fruchtbare Phase – Dauer der Befruchtungsfähigkeit von Ei- und Samenzelle	21
3.3.1	Dauer der Befruchtungsfähigkeit der Spermien	21
3.3.2	Lebenszeit der Eizelle	23
3.3.3	Gemeinsame Fruchtbarkeit – Fertiles Fenster von 6 Tagen	23
3.4	Zervix und Zervixschleim	23
3.4.1	Aufbau und Funktion der Zervix	23
3.4.2	Ultrastruktur des Zervixschleims	24
3.5	Basaltemperatur	27
3.5.1	Progesteron und Basaltemperatur	27
3.5.2	Progesteron und Ovulation	27
	Literatur	27
4	Sympothermale Methode Sensiplan	31
4.1	Selbstbeobachtung des Zervixschleims	32
4.1.1	Wie wird der Zervixschleim beobachtet?	32
4.1.2	Zervixschleimmuster im Zyklusverlauf	33
4.1.3	Erläuterungen zu verschiedenen Zervixschleimeigenschaften	36
4.1.4	Selbstbeobachtung des Zervixschleims: Hohe Aussagekraft trotz Subjektivität	37
4.1.5	Körperwahrnehmung als Lernprozess	38
4.1.6	Welche Faktoren können die Zervixschleimbeobachtung beeinflussen?	38
4.1.7	Können alle Frauen den Zervixschleim beobachten?	39
4.2	Basaltemperaturmessung	40
4.2.1	Messung und Aufzeichnung der Basaltemperatur	40
4.2.2	Welches Thermometer ist zur Basaltemperaturmessung geeignet?	42
4.2.3	Störungen der Temperaturkurve	43

4.3 Bestimmung des Anfangs und Endes der fruchtbaren Phase	45
4.3.1 Postovulatorisch unfruchtbare Phase	45
4.3.2 Präovulatorisch unfruchtbare Phase	50
4.4 Veränderungen des Gebärmutterhalses und sekundäre Symptome der Fruchtbarkeit	55
4.4.1 Selbstuntersuchung der Zervix	55
4.4.2 Sekundäre Symptome der Fruchtbarkeit	58
Literatur	61
 5 Natürliche Familienplanung nach Absetzen von hormonellen Kontrazeptiva und in der Stillzeit	 65
5.1 Natürliche Familienplanung nach Absetzen von hormonellen Kontrazeptiva	66
5.1.1 Rückkehr der Fruchtbarkeit nach Absetzen der Pille: Aussagekräftige Untersuchungsergebnisse durch Zyklusselbstbeobachtung	66
5.1.2 NFP-Anwendung nach Absetzen hormoneller Kontrazeptiva	68
5.1.3 Konsequenzen bei Zyklusstörungen nach Absetzen der Pille	69
5.2 Natürliche Familienplanung in der Stillzeit	70
5.2.1 Stillen und Fruchtbarkeit	70
5.2.2 Notwendigkeit der Familienplanung	70
5.2.3 Regeln der Natürlichen Familienplanung während der Stillzeit	71
5.2.4 Probleme im Alltag	72
5.2.5 Lactational Amenorrhoea Method (LAM)	72
Literatur	73
 6 Zyklusbeispiele aus dem Alltag	 75
 7 Wie korrelieren die Zeichen der Fruchtbarkeit zur Ovulation und untereinander?	 107
7.1 Höhepunkt des Schleimsymptoms und Ovulation	108
7.2 Basaltemperaturanstieg und Ovulation	108
7.3 Ovulationstag durch Selbstbeobachtung im Vergleich zur objektiven Ovulation	111
7.4 Höhepunkt des Schleimsymptoms und Basaltemperaturanstieg	112
7.5 Maximale Zervixveränderung und Ovulation	113
7.6 Maximale Zervixveränderung und Höhepunkt des Schleimsymptoms	113
7.7 Beispielzyklen mit objektiv bestimmtem Ovulationstag	115
Literatur	124
 8 Methoden der Natürlichen Familienplanung im Vergleich	 125
8.1 Billings-Ovulationsmethode	126
8.1.1 Diskussion zur Billings-Ovulationsmethode	126
8.2 Creighton Model Fertility Care System	128
8.3 Temperaturmethode	129
8.3.1 Praktikabilität	129
8.4 Symptothermale Methode nach Rötzer	130
8.4.1 Auswertung der Basaltemperatur in Abhängigkeit vom Zervixschleim	131
Literatur	131

9	Zyklusformen im Leben einer Frau	133
9.1	»28 Tage sind nicht die Regel«	134
9.2	Große natürliche Schwankungsbreite eines normalen Zyklus	134
9.3	Länge der Follikelreifungsphase und Ovulationszeitpunkt	134
9.3.1	Altersabhängigkeit	136
9.3.2	Variabilität der fruchtbaren Phase	137
9.4	Lutealphase	138
9.4.1	Lutealinsuffizienz	138
9.4.2	Abhängigkeit der Lutealphase von der Länge der Follikelphase	140
9.5	Anovulatorischer Zyklus und Amenorrhoe	141
9.6	Zyklusveränderungen in verschiedenen Lebensphasen	141
	Literatur	142
10	Diagnostische Möglichkeiten mit der »Natural Cycle Monitoring Method« (NCM-Methode)	143
10.1	Zyklusaufzeichnung als Diagnostikum	144
10.2	Bestimmung des Ovulationszeitpunktes	144
10.3	Einmaliger Stresszyklus mit verlängerter Follikelphase	147
10.4	Genaue Ermittlung von Konzeptions- und Entbindungstermin	147
10.5	Oligomenorrhoe – Follikelreifung oft »wellenförmig«	147
10.6	Verlaufsbeobachtung einer Amenorrhoe durch Zyklusmonitoring	148
10.7	Lutealphasendiagnostik zum richtigen Zeitpunkt	148
10.8	Zyklusinterpretation ist nicht schwierig	151
	Literatur	151
11	Natürliche Familienplanung bei Kinderwunsch und unerfülltem Kinderwunsch	153
11.1	Fruchtbare Fenster selbst erkennen	154
11.2	Sexualverkehr während des ganzen Zyklus oder gezielt im fruchtbaren Fenster?	154
11.3	Dauer bis zum Eintritt einer Schwangerschaft	155
11.4	Neue Definition von Subfertilität	156
11.5	Empfängniswahrscheinlichkeit innerhalb des fertilen Fensters	156
11.5.1	Zervixschleim als prospektiver Fruchtbarkeitsmarker	159
11.5.2	Temperaturanstieg und Empfängniswahrscheinlichkeit	159
11.6	Abnehmende Fruchtbarkeit mit zunehmendem Alter	159
11.7	Erkennen einer Schwangerschaft anhand der Temperaturkurve	160
	Literatur	160
12	Sicherheit, Akzeptanz und Anwendermerkmale	163
12.1	Definition von Gebrauchssicherheit und Methodensicherheit	164
12.2	Berechnungsarten der Sicherheit	164
12.2.1	Pearl-Index	164
12.2.2	Life-Table (Kaplan-Meier)	165
12.2.3	»Perfect/Imperfect Use Approach«	165
12.3	Sicherheit der symptothermalen Methode Sensiplan	165
12.3.1	Gebrauchssicherheit	166
12.3.2	Lernphase nicht unsicherer	166
12.3.3	Sicherheit in Abhängigkeit vom Sexualverhalten	166

12.4 Einfluss der Anwenderfaktoren auf eine effektive NFP-Anwendung	171
12.4.1 Sozioökonomische Aspekte	171
12.4.2 NFP zu kompliziert für die »Normalbevölkerung«?	171
12.4.3 Lebensplanung entscheidender »Motivationsfaktor«	172
12.4.4 Ambivalenter und latenter Kinderwunsch	172
12.4.5 Umgang mit der fruchtbaren Zeit	173
12.4.6 Gründe für die Wahl der NFP	175
12.5 Studien zur Sicherheit der verschiedenen Methoden der Natürlichen Familienplanung in Industrieländern	175
Literatur	187
13 Erlernen der Methode Sensiplan	191
13.1 Schriftliche Methodenanleitungen	192
13.1.1 Standardwerk »Natürlich und sicher«	192
13.1.2 Übung und Vertiefung mit dem Arbeitsheft	192
13.2 Standardisierter Einführungskurs in die Methode Sensiplan	192
13.2.1 Kursprogramm	192
13.2.2 Wo kann NFP erlernt werden?	193
13.3 Individuelle Beratung nach Bedarf	193
13.4 Wer führt die NFP-Beratung durch?	194
13.4.1 Beratungsnetz der Arbeitsgruppe NFP	194
13.4.2 Qualifikation der NFP-Berater/innen?	194
13.4.3 Internationale Beratungsorganisationen	195
13.5 Online-Information und Beratung	195
13.5.1 Natürliche Familienplanung im Internet	195
Literatur	196
14 Zykluscomputer, Hilfsmittel und Softwareprogramme zur Bestimmung der fruchtbaren Phase	197
14.1 Übersicht über die derzeit auf dem Markt befindlichen Geräte	199
14.2 Qualität und Sicherheit der Zykluscomputer	199
14.2.1 Effektivitätsfindungsstudien (»EFS«)	199
14.2.2 Retrospektive Gebrauchssicherheitsstudien	199
14.2.3 Prospektive Gebrauchssicherheitsstudien	200
14.3 Hormonmesssystem PERSONA	201
14.3.1 Prinzip und Funktionsweise	201
14.3.2 Sicherheit, Dauer der fruchtbaren Phase und Akzeptanz	201
14.3.3 Beurteilung	202
14.3.4 Abwandlung und Kombination mit NFP-Markern	203
14.4 Temperaturcomputer	203
14.4.1 Prinzip und Funktionsweise	203
14.4.2 Sicherheit, Dauer der fruchtbaren Phase und Akzeptanz	203
14.5 Speichel- und Zervixschleimtestgeräte (Miniaturmikroskope: Donna, Fertility Scope, Lady Free Biotester)	209
14.5.1 Prinzip und Funktionsweise	209
14.5.2 Sicherheit	209
14.5.3 Beurteilung	210
14.6 Zusammenfassende Beurteilung der Zykluscomputer	210

14.7 Softwareprogramme zur symptothermalen Methode	210
14.7.1 Zyklussoftware ohne Auswertung	211
14.7.2 Zyklussoftware mit Auswertung	211
14.8 Zykluscomputer ausschließlich für die Kinderwunschsituation	216
14.8.1 Clearblue Fertility Monitor	216
14.8.2 LH-Tests zur Bestimmung des Ovulationszeitpunkts	217
14.8.3 DuoFertility Monitor	217
14.8.4 OvulaSens	217
14.9 Auf dem deutschen Markt nicht erhältliche Geräte	217
14.9.1 Home Ovarian Monitor	217
14.9.2 Ova Cue Fertility Monitor	218
14.9.3 OvuSense	218
14.9.4 Rovumeter	218
14.9.5 »Die Swell Device«	219
14.10 Zukünftige Entwicklungen	219
Literatur	220
15 Geschlechtsbestimmung mit Hilfe der Natürlichen Familienplanung: Faktum oder Fiktion?	225
15.1 Längst widerlegte Theorien halten sich hartnäckig	226
15.2 Keine Abhängigkeit vom Zeitpunkt des Verkehrs	226
Literatur	226
16 Natürliche Familienplanung in Entwicklungsländern: Chance oder Illusion?	229
16.1 Erfolgreiche Verbreitung von NFP nur in Basisstrukturen	230
16.1.1 Stärkung der Kompetenz von Frauen	230
16.1.2 Kosteneffektivität mit NFP	230
16.2 NFP-Programme in Entwicklungsländern	230
16.2.1 Billings-Methode	231
16.2.2 Vereinfachte Zervixschleimmethoden	231
16.3 Studien zur Sicherheit der NFP in Entwicklungsländern	236
Literatur	238
17 Kompetentes Körperbewusstsein für Jugendliche	241
17.1 Aktuelle gesundheitliche Probleme von Jugendlichen rund um das Thema Fortpflanzung	242
17.2 Neuer Aufklärungsansatz bereits in der Pubertät	242
17.2.1 Ergänzung zum Biologieunterricht	242
17.2.2 Frühzeitige Vorbereitung auf die körperlichen Veränderungen	243
17.2.3 MFM-Projekt für Mädchen	243
17.2.4 MFM-Projekt für Jungen	243
17.3 Programm für ältere Jugendliche	243
17.4 Ist NFP für Jugendliche geeignet?	244
Literatur	244
Kontakte – Adressen – Internet – Bücher	245
Stichwortverzeichnis	248