

NFP-Newsletter

Arbeitsgruppe NFP

Ausgabe 04 / November 2009

www.nfp-online.de

Editorial

Die Schaffung eines neuen Bewusstseins für den verantwortlichen, umweltschonenden und im Blick auf zukünftige Generationen zukunftsfähigen Umgang mit den natürlicherweise vorhandenen Ressourcen ist das Thema unserer Zeit. Das ist manchmal ganz schön unbequem und geht nicht ohne ein Umdenken von Konsum auf Bewahren.

Die NFP ist im Grunde nichts anderes. Hier werden die natürlich vorhandenen Gegebenheiten genutzt, um ohne weitere Medikation die eigene Fruchtbarkeit jeden

Zyklus neu zu regulieren. Der Preis dafür ist die regelmäßige Körperbeobachtung und das Leben mit dem individuellen Biorhythmus. Gibt es auch einen Benefit? Wir denken – ja; denn: Frauen und Paare, die die NFP anwenden, sind besser über ihren Körper informiert, können selbständig und unabhängig ihre Fruchtbarkeit regulieren und leisten ihren ganz individuellen Beitrag zur Bewahrung der Schöpfung.

Ihre Arbeitsgruppe NFP



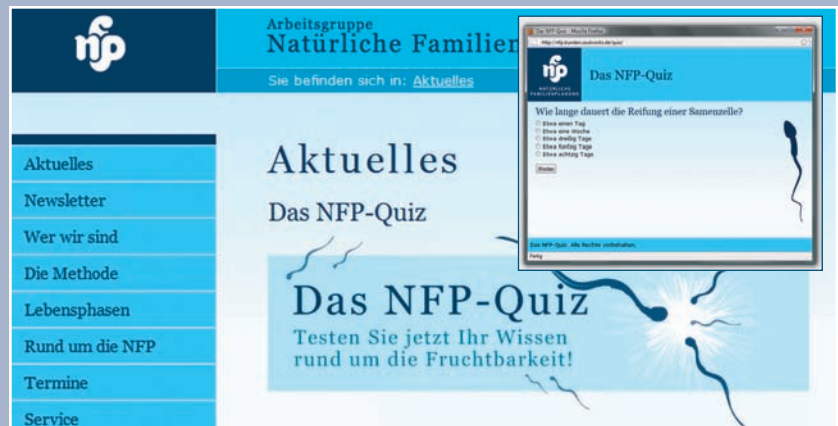
News

Relaunch der NFP Website

Im neuen Look präsentiert sich seit einigen Wochen die NFP Website

www.nfp-online.de

Interessant ist vor allem das NFP Quiz, das die BesucherInnen mit seinen Fragen zur Fruchtbarkeit herausfordert.



Inhalt

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

Würzburg

Eine Karte ganz besonderer Art gibt derzeit das Bistum Würzburg heraus.

Interessenten wenden sich bitte an die Beratungsstelle für NFP, Kürschnerhof 2 in 97070 Würzburg bzw. an bistum.wuerzburg@nfp-online.de



„Visionen sind Strategien des Handelns, das unterscheidet sie von Utopien. Zur Vision gehören Mut, Kraft und die Bereitschaft, sie zu verwirklichen.“
(Roman Herzog, April 1997)

Rund um die NFP Beratung

Das richtige Thermometer

Neben der Beobachtung des Zervixschleims ist die Messung der sogenannten Basaltemperatur eine der beiden Säulen der sympto-thermalen Methode der NFP.

Die Körpertemperatur eines gesunden Menschen liegt in der Regel zwischen 36 und 37°C. Als Basaltemperatur wird die Körpertemperatur bezeichnet, die direkt nach dem Aufwachen und vor jeder körperlichen Aktivität gemessen wird. Die Werte können differieren, je nachdem zu welcher Uhrzeit sie erhoben werden.

Die gemessenen Werte der Körpertemperatur unterscheiden sich auch in Abhängigkeit vom Messort: rektal, oral oder vaginal. Die höchsten Werte werden rektal gemessen, dann folgen die vaginal gemessenen. Die niedrigsten Werte werden im Mund gemessen.

Abhängig vom Stoffwechselgeschehen und beeinflusst durch die verschiedenen Aktivitäten schwankt die Körpertemperatur im Laufe des Tages. Sie hat ihre niedrigsten Werte morgens zwischen drei und sechs Uhr und ihre höchsten in den frühen Abendstunden.

Neben den Stoffwechselfvorgängen wird die Körpertemperatur einer Frau auch durch die zyklisch auftretenden hormonellen Schwankungen beeinflusst. In der Phase vor dem Eisprung, also in der ersten Zyklusphase, verläuft die Temperatur auf einem niedrigeren Niveau. Nach dem Eisprung steigt die Körpertemperatur um einige 0,1°C an. Diese Tatsache macht sich die NFP zur Bestimmung der fruchtbaren Zeit zu nutze.

Das richtige Erfassen der Aufwachtemperatur mittels Thermometer ist eine wichti-



ge Voraussetzung zur Bewertung des Zyklusgeschehens. Seit April 2009 sind Quecksilberthermometer in der EU verboten. Somit stehen zu Ermittlung der Basaltemperatur, entweder nur analoge Thermometer mit Galinstan® (Messgenauigkeit +0,1°C/-0,15°C) oder digitale Thermometer mit einer vierstelligen Anzeige (zwei Stellen nach dem Komma) und einer Messgenauigkeit von +/-0,1°C zur Verfügung. Diese Messgenauigkeit entspricht den Anforderungen der Norm DIN/EN 12470-3:2000 für klinische Thermometer und Thermometer zur Messung der Basaltemperatur.

Schwankungen im Rahmen von +/-0,1°C können bei der sympto-thermalen Methode toleriert werden; denn hier geht es nicht um die Ermittlung eines absoluten Wertes, sondern um die Ermittlung eines Referenzwertes zur Erfassung des Progesteron-bedingten Anstiegs der Körpertemperatur.

Vor allem bei der oralen Messung können Temperaturschwankungen eher durch ein unsachgemäßes Handling des Thermometers als durch technische Ungenauig-

keiten zustande kommen. Richtig erfasst man die Temperatur, indem man die Spitze des Thermometers unter der Zunge, rechts oder links des Zungenbändchens anlegt und bei geschlossenem Mund ca. 5 Min. misst.

Digitalthermometer mit kurzer Messzeit beenden die Messung, wenn der Anstieg innerhalb von vier Sekunden kleiner als 0,03°C ist. Da der Mikrochip im Thermometer je nach Messort unterschiedliche Wärmebedingungen zur Ermittlung der Temperatur vorfindet, errechnet er immer die maximale Temperatur. Deshalb kann der gemessene Wert im Display auch über den Signal-Ton hinaus noch ansteigen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass ein für die NFP geeignetes Thermometer über eine Messgenauigkeit von +/-0,1°C, einen gültigen Eichstempel und den Vermerk, dass die Messgenauigkeit der DIN/EN Norm entspricht verfügen sollte.

Überarbeitung: Der Leitfaden „Natürlich und sicher“



Seit seinem ersten Erscheinen 1987 ist der Leitfaden „Natürlich und sicher“ nicht nur optisch sondern auch inhaltlich immer wieder überarbeitet worden.

Aktuell hat es auch wieder einige kleinere Korrekturen gegeben. **Im Einzelnen ist das:**

Seite 80, Die unfruchtbare Phase am Zyklusbeginn

Regel: Eine unfruchtbare Phase am Zyklusbeginn darf nur dann angenommen werden, wenn im vorausgehenden Zyklus eine **nach den Regeln auswertbare Temperaturhochlage vorgelegen hat.**

Seite 81, zweiter Abschnitt

Bei der einzelnen Frau kann der Zeitpunkt des Eisprungs von Zyklus zu Zyklus um mehrere Tage schwanken. Um diese Schwankungsbreite zu erfassen, darf die

Minus-8-Regel erst angewandt werden, wenn die jeweils 1. höhere Messung aus mindestens 12 Zyklen vorliegt. **Achtung: Es gilt immer die 1. höhere Messung aus allen vorausgehenden Zyklen.**

Seite 93, zweiter Abschnitt

Nicht jede Frau kann immer alle Veränderungen des Gebärmutterhalses beobachten. Manche erfassen möglicherweise nur Öffnungsgrad **und** Festigkeit. Dies ist durchaus ausreichend.

Arbeitsgruppe NFP
Natürlich und sicher - Ein Leitfaden
ISBN-10: 3830432410
ISBN-13: 978-3830432418

NFP International

Melbourne, Australia

Zum Tod von James Brown

Am 31. Oktober 2009 ist Prof. James Boyer Brown im Alter von 90 Jahren verstorben. Geboren 1919 in Neuseeland und ausgebildet am Auckland University College arbeitete James Brown Anfang der 40er Jahre am Auckland Hospital. Dort qualifizierte er sich in den Bereichen Bakteriologie, Hämatologie und Histologie und baute die Biochemie zu ihrer heutigen Größe und Bedeutung auf. Er etablierte Verfahren zur Überwachung von Elektrolyten im Serum und die Herstellung von sterilen Lösungen zur Peritoneallavage, die z.B. in der Dialyse Anwendung finden.

1947 entdeckte er sein Interesse für die Endokrinologie und Reproduktionsmedizin. Er entwickelte u.a. Verfahren zur Messung von Östrogenen im Urin und sah in der Entwicklung von Methoden zur präzisen Bestimmung des Ovulationszeit-

punkts die wichtigste Herausforderung in der Reproduktionsmedizin.

Er erhielt dafür ein nationales Forschungsstipendium um in Edinburgh unter Prof. Guy Marrian, einem der Entdecker des Östrogens, zu arbeiten. Allen Widerständen zum Trotz gelang es Brown eine zuverlässige Methode zur Östrogenbestimmung im Urin zu entwickeln und das Verfahren 1955 zu publizieren. Mehr als 20 Jahre – bis zur Entwicklung der Radioimmunoassays - war seine Methode der „Goldstandard“ zur Hormon-Bestimmung.

Als er 1962 an die Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe der Universität Melbourne berufen wurde, überarbeitete er dort seine Testverfahren derart, dass innerhalb weniger Stunden eine Hormonanalyse möglich wurde. Seine Verfahren fanden vielfach in der Reproduktionsmedizin Anwendung.

Auch nach seiner Emeritierung 1985 blieb

Brown weiter der Forschung verbunden und war u.a. in Forschungsprogrammen der WHO involviert.

Bereits 1962 war er mit dem Ehepaar Drs. John und Lyn Billings zusammengetroffen, das die Ovulationsmethode entwickelt hat. Er bestätigte ihre Erkenntnisse und arbeitete vor allem bei der Entwicklung eines Home Ovarian Monitors, eines Testkits zur Bestimmung des Hormonprofils, eng mit ihnen zusammen.

Der Herausgeber des Journals of the American Society for Reproductive Medicine würdigte sein Wirken 2003 wie folgt: *„...In these days of hype, grossness and glitz, Dr. Brown is a model of scientific practice who is even more imposing by the low profile that he has been able to keep over the last two decades. Perhaps these are the ideals and values for which we need to renew our subscription.“*

NFP International

Brüssel

Mit einem großen Kraftakt stellt die französischsprachige Arbeitsgruppe NFP (caf) ihre Methodik, die ursprünglich dem Vorgehen nach Dr. Anna Flynn entspricht, auf das System der Malteser Arbeitsgruppe NFP um.

Mehr als 20 ausgebildete NFP BeraterInnen aus Belgien und Nordfrankreich studieren derzeit an zwei Wochenenden in Brüssel an der Außenstelle der Universität Leuven/ Louvain die Methode und simulieren anhand von ausgewählten Zyklen

unterschiedliche Zyklussituationen.

Hier finden sich einige weitere Informationen zu der belgischen Gruppe:

www.mieux-etre.org



Die Vorlesung fand in drei Sprachen – Deutsch, Englisch und Französisch – statt.



Blick in den Hörsaal.

Interessante Links

Australian Council of Natural Family Planning

Eine sehr ansprechend gestaltete Webseite ist die der australischen NFP Gruppe, die eine eigene Form der symptomthermalen Methode anbietet. Die australische Organisation war lange Jahre im ehemaligen internationalen Dachverband der NFP Arbeit (IFFLP) vertreten. Zu ihren prominentesten Mitgliedern zählt die viel zu früh verstorbene Barbara Gross, die sich mit ihren Studien zur Rückkehr der Fruchtbarkeit in der Stillzeit weltweit einen Namen gemacht hat.



<http://www.acnfp.com.au/index.php>

Das Leben in sechs Worten

Angeblich stammt die erste Variante von Sechswörtergeschichten von Ernest Hemingway: „For Sale: Baby Shoes, Never Worn“. Seitdem wurde dieses literarische Genre immer wieder aufgegriffen.

Eine NFP Geschichte wäre zum Beispiel: „Alternative gesucht, NFP gefunden, gemeinsam angewendet.“

Wenn Sie auch eine Sechswörtergeschichte haben, dann schreiben Sie uns: nfp@malteser.de

„Die menschliche Beziehung, die göttlich und das höchste aller weltlichen Güter ist, bedarf eines tieferen Verständnisses. Wir neigen dazu, uns binden zu lassen, an unser Haus, an unser Vermögen und an unsere Besitztümer. Eine Beziehung sollte jedoch kein Besitz sein. Sie sollte vielmehr ein Medium sein, mit dem wir gemeinsam durch die Höhen und Tiefen des Lebens schwimmen können.“

© Dr. Mohinder Singh Jus, (*1947)

Personalia

Zum Tod von Rainer Uebe

Völlig unerwartet ist Rainer Uebe, der geschäftsführende Inhaber von Uebe Medical GmbH verstorben. Sein Tod ereilte ihn in einer Phase, in der er sich mit neuem Elan dem Thema NFP wieder widmen wollte.

Rainer Uebe, von Haus aus Diplomingenieur und in fünfter Generation Firmeninhaber, war in der NFP Szene gut bekannt. Er entwickelte mit seinem Team den Temperaturcomputer Cyclotest 2Plus und das digitale Thermometer Cyclotest Lady für die Messung der Basaltemperatur, begleitete mit hohem Interesse die bundesweite Arbeit der NFP Berater, sammelte alles, was zum Thema NFP

publiziert wurde und war immer wieder persönlich auf NFP Kongressen und Tagungen anwesend, um den Kontakt zur operativen Arbeit nicht zu verlieren.

Ein Kongress, der ihm persönlich am besten in Erinnerung blieb, ist der Internationale NFP Kongress 1994 in Lublin/ Polen, weil er dort Gelegenheit hatte, viele der Pioniere der ersten Stunde kennen zu lernen. Sein geistiger und von ihm hoch geschätzter „Ziehvater“ war Prof. Gerd Döhring, der „Vater“ der Temperaturmethode.



Rainer Uebe

Die Prüfung zur NFP Beraterin haben bestanden:

| | |
|--------------------------|-------------------|
| Ariana Freissle | München |
| Peggy Glaubrecht-Steinke | Speyer |
| Elke Mäder | Pfalzgrafenweiler |
| Isabell Stein | Filderstadt |
| Lolita Wollbrecht | Schwetzingen |

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
www.nfp-online.de

Redaktion:

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

Verantwortlich:

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

Kooperationspartner:

Forschungsgruppe NFP
an der Universitätsklinik Heidelberg

Satz und Layout:

ahrensmedia, Bad Honnef
www.ahrensmedia.com

Bilder:

Arbeitsgruppe NFP; Dr. Ursula Sottong;
fotolia.de

Screenshots:

www.nfp-online.de
www.acnfp.com.au