



NFP - Bulletin

29. Jahrgang, Nr. 59, August 2013

Herzliche Einladung zur Generalversammlung am 23. November 2013 in Zürich (siehe Seite 6)

Aus dem Inhalt

INER-Stand als kostBAR an der Fest- und Hochzeitsmesse St. Gallen 12

Alimentation et hypofertilité 22

Wann sind meine fruchtbaren Tage? (Familiengesundheitsprojekt in Gambia) 29



Interessengemeinschaft für natürliche Familienplanung
Schweiz/Fürstentum Liechtenstein

Koordinationsstelle
Anne & Heinz Hürzeler
CH-8775 Luchsingen
Tel. 055 643 24 44

Association d'Intérêt pour la Planification Familiale Naturelle
Suisse / Principauté du Liechtenstein
Centre de Coordination

Società d'Interesse per la Pianificazione Naturale della Famiglia
Svizzera / Principato del Liechtenstein
Centro di Coordinamento

Impressum

Redaktion:

Anne und Heinz Hürzeler
 Koordinationsstelle Interessen-
 gemeinschaft für
 Natürliche Familienplanung
 Schweiz/Fürstentum Liechtenstein
 Hauptstrasse 29
 CH-8775 Luchsingen
 Tel.: 055 643 24 44
 Fax: 055 643 24 81
 e-Mail: huerzele@active.ch
 PC Konto 80-26038-1
 IBAN CH08 0900 0000 8002 6038 1
 BIC POFICHBEXXX

mitverantwortlich:

Dr. med.
 Elisabetta Meier-Vismara
 Via Fontanella 19
 6932 Breganzona
 Tel.: 091 967 26 34

Übersetzungen:

Lucia Rovelli, Anne Hürzeler,
 Nathan Hürzeler

Fotos:

Walter Gabathuler, Felix Kückler,
 Christoph Keel, Anne und
 Heinz Hürzeler

Auflage: 1'300 Exemplare

Layout:

Fritz Marti-Bartel

Druck:

www.printzessin.ch

Abonnement (1 Jahr): Fr. 15.00

Mitgliedschaft:
 (Abo inbegriffen): Fr. 50.00

Titelbild:

Schnappschuss vom INER-Kongress

3	Editorial
6	Einladung zum Jahrestag der IGNEP/IANFP vom 23. November 2013
8	Protokoll der 27. GV IGNEP vom 10. November 2012
12	INER-Stand als kostBAR an der Fest- und Hochzeitsmesse St. Gallen
15	Résumé
15	Riassunto
16	27. INER-Kongress in Oberbozen
22	Alimentation et hypofertilité
25	Ernährung und Hypofertilität
29	Riassunto
29	Wann sind meine fruchtbaren Tage? (Familiengesundheitsprojekt in Gambia)
31	Quand est-ce que je suis fertile? (Un projet de santé familiale en Gambie)
32	Riassunto
33	Master en fertilité et sexualité conjugale
34	Zusammenfassung
34	Riassunto
35	Bonnes nouvelles de l'Equipe des moniteurs de Suisse AVIFA
35	Gute Nachrichten vom Team der Schweizer AVIFA-Beraterinnen
36	Riassunto
37	Marsch für das Leben in Rom vom 12. Mai 2013
39	Résumé
39	Riassunto
40	Tag des Lebens vom 2. Juni 2013 in Chur
40	Résumé
40	Riassunto
41	Veranstaltungskalender
46	Beratungsstellen



Liebe Leserin
Lieber Leser

Schneller als erwartet ist die Ferienzeit angebrochen, eine Zeit, in welcher gar manches länger dauert, liegen bleibt, auf später verschoben wird. Nicht so bei uns: die Texte sind da, werden aufbereitet und übersetzt und siehe da, entgegen allen Hindernissen haben Sie die neuste Ausgabe des NFP-Bulletins in Ihren Händen. Wir wünschen Ihnen genügend Musse – vielleicht sogar mehr als übers Jahr – zum Lesen, und wer weiss, haben Sie etwas auf dem Herzen, das Sie uns gerne mitteilen würden z.B. Anregungen, Kritik, Lob: wir freuen uns auf Ihr Feedback und danken an dieser Stelle wieder einmal ganz herzlich allen, die uns in irgend einer Form unterstützen.

Dürfen wir Sie auf zwei besondere Anlässe aufmerksam machen? Bitte reservieren Sie sich den Samstag, 23. November 2013. Am Vormittag findet unsere Generalversammlung statt, am Nachmittag wird Dr. med. Rudolf Ehmann, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe in Zürich (Frauenklinik) ein öffentliches Referat zum Thema Kontroverse um die „Pille danach“ halten. Das Thema ist sehr komplex und es ist für uns alle wichtig, aus berufenem Munde Klarheit zu erhalten.

Denjenigen, die genügende Sprachkenntnisse in Französisch, Englisch oder



Russisch haben, empfehlen wir einen Sprung nach Paris: Kongress des Europäischen Instituts für Familien-Schulung (IEEF Institut Européen d'éducation familiale) vom 4.-6. Oktober 2013. Das diesjährige Kongress-Thema heisst „Verhaltensänderung und Familien-Schulung“. (www.ieefparis.net)

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Sommerzeit. Herzliche Grüsse

Anne + Heinz Hürzeler

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Les vacances sont déjà là: période pendant laquelle certaines activités s'arrêtent et sont remises à plus tard. Nous en profitons pour mettre au point les textes du bulletin PFN, les traduire et les mettre en page. Et malgré tous les obstacles, voilà la nouvelle édition. Nous vous souhaitons suffisamment de temps libre pour pouvoir savourer la lecture. Et qui sait, vous ressentirez le besoin de nous faire part d'une suggestion, d'une critique ou d'une bonne appréciation. N'hésitez pas à le faire, nous sommes friands de vos réactions et renouvelons nos re-



merciements à tous ceux qui nous soutiennent d'une manière ou d'une autre.

Nous aimerions attirer votre attention sur deux manifestations particulières! Veuillez réserver le samedi 23 novembre 2013. Notre assemblée générale aura lieu le matin, l'après-midi le docteur Rudolf Ehmann, gynécologue et obstétricien, parlera sur le thème « Controverse à propos de la „pilule du lendemain“ » à la clinique gynécologique de Zurich. Ce thème est très complexe. Et il est important pour nous tous d'être bien informés par un orateur très compétent.

Pour ceux et celles qui comprennent suffisamment le français, l'anglais ou le russe, nous vous recommandons de vous rendre à Paris pour le congrès de l'IEEF, Institut Européen d'Education Familiale, du 4 au 6 octobre 2013. Le thème du congrès de cette année est le suivant : „Changement de comportement et formation familiale“ (www.ieefparis.net).

Bon été et cordiales salutations

Anne + Heinz Hürzeler

Care lettrici
Cari lettori

il tempo delle vacanze è arrivato, più velocemente di quanto ci aspettassimo, un tempo nel quale certe cose durano più a lungo, altre restano, o vengono rinviate a più tardi. Non così da noi, i testi sono pronti, tradotti, e così, superando ogni ostacolo, potete tenere in mano un nuovissimo Bollettino. Vi auguriamo abbastanza tempo libero, forse più che durante il resto dell'anno, per leggerlo, magari anche per scriverci le vostre impressioni, i suggerimenti, le critiche, e ringraziamo da queste pagine tutti coloro che ci sostengono, in tanti modi diversi.

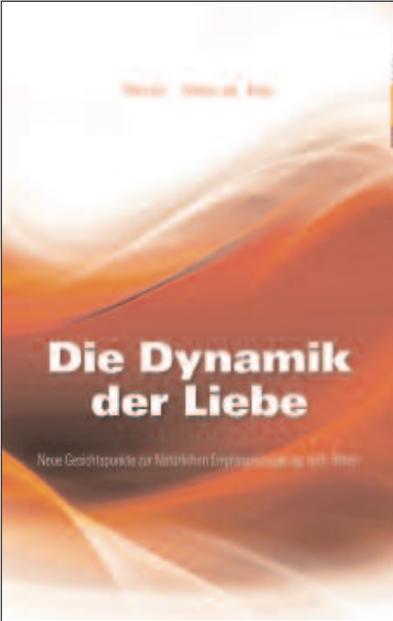
Vogliamo attirare la vostra attenzione su due momenti speciali: riservate la data del 23 novembre! Al mattino avrà luogo l'assemblea generale, al pomeriggio ospiteremo il dr. Med. Rudolf Ehmann che ci parlerà della "pillola del giorno dopo", tema complesso e controverso; da una persona così competente speriamo di ottenere chiarimenti!

A coloro che possiedono conoscenze linguistiche in francese, inglese o russo consigliamo un salto a Parigi, per l'assemblea generale dell'IEEF, dal 4 al 6 ottobre, resa ancora più interessante da un congresso dedicato ai cambiamenti nel comportamento e nell'educazione familiare (www.ieefparis.net).

Augurandovi una piacevole estate, cordialmente vi salutiamo

Anne + Heinz Hürzeler





Die Dynamik der Liebe Neue Gesichtspunkte zur Natürlichen Empfängnisregelung nach Rötzer

Hrsg.: Maria Eisl / Andreas Laun

CH 17.40 erhältlich bei der Koordinationsstelle und im Buchhandel ISBN 978-3-902336-99-6

Die Entdeckung, dass die Lebensweise der Natürlichen Empfängnisregelung die Wahrscheinlichkeit einer Scheidung senkt, ist sensationell! Sofort stellt sich die Frage: Ist das wirklich wahr und warum ist es so?

Dass es so ist, beweist die „Rhomberg-Studie“. Das Arztehepaar Walter und Michaela Rhomberg untersuchte in einer internationalen Studie Fragen in diesem Zusammenhang und stellt hier die Ergebnisse vor.

Warum es so ist – und diese Frage reicht weit über die Thematik der Scheidung hinaus - beleuchten Beiträge von Weihbischof Dr. Andreas Laun, Elisabeth Rötzer, Maria und Heinrich Eisl, Bischof Dr. Elmar Fischer und nicht zuletzt die vielen persönlichen Statements der Studienteilnehmer. Ein gelungener Mix aus Wissen und Praxis. www.ehefamiliebuch.at

Résumé

„La dynamique de l’amour“: c’est le titre d’un excellent livre (seulement en allemand) sur le thème de la régulation naturelle des naissances, paru en allemand aux éditions EHE FAMILIE. Les titres des chapitres sont les suivants :

- ch. 1 : Est-ce que la RNN protège contre le divorce? Prof. W. Rhomberg, Dr M. Rhomberg, Hubert Weissenbach
- ch. 2 : Commentaires personnels des participants à l’enquête Rhomberg
- ch. 3 : Fondée sur l’amour – la RNN, Dr Andreas Laun
- ch. 4 : Notre parcours jusqu’à la RNN, Maria et Heinrich Eisl
- ch. 5 : Humanae vitae enseigne le chemin – La RNN du point de vue de l’Eglise, Dr A. Laun
- ch. 6 : RNN versus contraception, Dr Elmar Fischer
- ch. 7 : La méthode symptothermique selon Rötzer, Elisabeth Rötzer



Internationale Ärztevereinigung für Natürliche Familienplanung/
Interessengemeinschaft für Natürliche Familienplanung



Samstag, 23.11.2013



Universitäts-Spital Zürich

Einladung zur Jahrestagung

Kurszimmer 2, NORD 1 C 307

Tram bis Haltestelle "ETH/Universitätsspital". Bei der Haltestelle überqueren Sie die Rämistrasse Richtung Zürichberg und gehen die Schmelzbergstrasse hoch (bitte Hinweistafel neben dem Haupteingang USZ an der Rämistrasse beachten). Nach ca. 150 m zweigt die Frauenklinikstrasse links zum Nordtrakt 1 ab.

10.15 – 10.45 Generalversammlung der IANFP

10.45 – 11.45 Generalversammlung der IGFP

- Traktanden:
1. Begrüssung
 2. Protokoll der GV vom 10.11.2012
 3. Jahresberichte
 4. Abnahme der Jahresrechnung
 5. Budget
 6. Wahlen
 7. Verschiedenes

Anschliessend Mittagessen in der Cafeteria des Universitätsspitals



öffentlicher Vortrag:

Kontroverse um die „Pille danach“

Kurszimmer 2, NORD 1 C 307
(Wegbeschreibung siehe Seite 6)

14.15 - 15.15 **Dr. med. Rudolf Ehmann**
Facharzt für Gynäkologie und
Geburtshilfe
6370 Stans

15.30 –16.30 **Diskussion**

ca. 16.45 Ende der Tagung

Für weitere Auskünfte: Koordinationsstelle IGFP,
Postfach 18, 8775 Luchsingen
Tel.: 055 643 24 44, Fax: 055 643 24 81,
E-mail: huerzele@active.ch



Natürliche Empfängnisregelung:

partnerschaftlich,
seit Jahrzehnten bewährt und erprobt.
Das Original mit konkreten
Praxisanleitungen, Hinweisen und
Erfahrungen. Geeignet für den
Selbstunterricht.
Mit einem neuen Kapitel
zum Thema Kinderwunsch.

Erhältlich im Buchhandel oder bei
der Koordinationsstelle der IGFP, Postfach 18,
8775 Luchsingen, huerzele@active.ch,
Preis: CHF 24.50



Protokoll der 27. Generalversammlung der Interessengemeinschaft für Natürliche Familienplanung IG NFP CH/FL vom 10. November 2012 in der Frauenklinik des Universitäts-Spitals Zürich.

Teilnehmer:

Vorstand, Mitglieder und Gäste

Traktanden:

1. Begrüssung
2. Protokoll der GV vom 19.11.2011
3. Jahresberichte
4. Abnahme der Jahresrechnung
5. Budget
6. Verschiedenes

1. Begrüssung

Christoph Casetti begrüsst die Anwesenden und gibt Entschuldigungen bekannt: Peter Zeller, Josef Lingenhölle, Maria Schmid, Käthy von Däniken, Christine Bourgeois, Anne Hürzeler, der Rechnungsrevisor Lucas Monn-Barmettler.

2. Protokoll der GV vom 19.11.2011

Das Protokoll wurde im NFP-Bulletin 58 abgedruckt, wird dem Verfasser (Walter Gabathuler) herzlich verdankt und einstimmig genehmigt.

3. Jahresberichte

Jahresbericht des Präsidenten

Zu Beginn gedenken wir der verstorbenen Margrit Reck mit einer Schweigeminute.

Sie war eine treue Verfechterin und Fördererin der Natürlichen Methoden. Sie hatte ihren Lebenslauf selber verfasst und darin die NFP ausdrücklich erwähnt. Ihr sei an dieser Stelle nochmals herzlich gedankt: RIP.

Vom Buch „Dynamik der Liebe“ hat Bischof em. Elmar Fischer noch einen grossen Vorrat.

An der Vorstandssitzung vom 15. Februar musste ich die Absage von Kardinal Schönborn als Referent an der GV mitteilen. Als neue Referentin konnte Tatjana Barras gewonnen werden. Der Vorstand wurde neu konstituiert: Tatjana Barras wird Vizepräsidentin, Walter Gabathuler bleibt Aktuar, aber Heinz Hürzeler wird das Protokoll übernehmen.

Am 26. INER-Kongress in Quarten hielt ich ein Referat über die eheliche Spiritualität.

Am 2. „Tag der Ehe“ des Bistums Chur vom 27.10. wurde TeenSTAR durch das Ehepaar Amstutz vorgestellt. Es gibt Kritik aus den eigenen Reihen, christliches und moralisches komme zu kurz. Hanna Klaus hat 2 Versionen ausgearbeitet, eine für SchülerInnen mit christlichem Hintergrund und eine für SchülerInnen ohne jeden christlichen Hintergrund.

Der Kongress in Heidelberg ist an sich hilfreich und notwendig, aber die Ethik kommt zu kurz. Humanae Vitae wird zwar erwähnt, aber es wird keine klare Haltung bezogen. Die Berichterstattung war unkritisch. Wenn man nachforscht, was die Referenten tun, dann machen sie



auch IVF. Die Malteser wollen eine kirchliche Linie einhalten. Aber der Problemkreis Verhütung/Regelung muss klar sein, in Deutschland und Österreich weicht die offizielle Kirche aus. Von diesem Hintergrund her ist mein Kommentar im Bulletin Nr. 58 zu lesen. Der Jahresbericht wird einstimmig angenommen und dem Präsidenten für seinen Einsatz herzlich gedankt.

Jahresbericht der Koordinationsstelle

Vorweg darf ich euch etwas versichern: es ist spannend, sich an vorderster Front für die NFP einzusetzen. Möchtet ihr ein paar Beispiele zur Illustration?

Doch wo soll ich anfangen? Ich glaube, dass die Methoden der NFP schneller als wir je gehofft haben, an Bedeutung gewinnen werden, weil weltweit die Fruchtbarkeit der Menschen zurückgeht. Auf der einen Seite möchten Menschen die zeitliche Abfolge von Geburten beeinflussen oder diese sogar vermeiden. Das ist natürlich ein intensives Arbeitsfeld in unserer so lebensfeindlichen Umwelt und insbesondere im Kampf gegen die mächtigen und finanzstarken Hersteller von Kontrazeptiva. Zum Glück hilft da vielerorts die Abneigung der Frauen, sich als Pilleneschluckerinnen versklaven zu lassen.

Es ist für Anne und mich jeweils ein „Aufsteller“, beim Ehevorbereitungskurs der Bischöflichen Stelle für Pastorale Fragen der Diözese Chur in Zürich mitzuwirken. Bei den Teilnehmenden spürt man das echte Interesse, eine wohlthuende Offen-

heit und wir hoffen, dass es uns gelingt, die jungen Mitmenschen für die Methode der natürlichen Empfängnisregelung zu begeistern und ihnen in der kurzen zur Verfügung stehenden Zeit durch unser hoffentlich genügend authentisches Zeugnis Mut zu machen, die gottgewollte Sexualität im geschützten Rahmen des Ehesakramentes zu leben.

Der INER-Kongress in Quarten war wieder ein voller Erfolg. Wir durften teilnehmen und erleben, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die NER nicht nur selber leben sondern auch erfolgreich weitervermitteln, wobei immer wieder die Kreativität der Beteiligten sehr schön zum Tragen kommt.

Und das Internet macht es z.B. möglich, das Dr. Angela Koeninger, ehemalige Assistentin von Dr. Ehmann, die in Deutschland tätig ist, uns in Kontakt zu einer jungen Frau bringt, deren Muttersprache französisch ist, vier Kinder hat und welcher die Ärzte dringend geraten haben, nicht gleich wieder schwanger zu werden. Also ist Anne gefordert und sie hat es nicht leicht! Denn z.B. am entscheidenden dritten Tag, an welchem eine höhere Messung eingetragen werden sollte, hat die Frau vergessen, die Temperatur zu messen!

Und unser Bulletin darf mithelfen, NFP-Lehrerinnen für Gambia zu finden. Über Tatjana Barras kam der Kontakt mit Dr. Felix Kuchler zustande, und dank unserer guten Vernetzung mit Afrika über Prof. Ecohard und das IEEF konnten wir Kontakte über die Schweiz hinaus vermitteln.



Dieses Jahr fand die Jahrestagung des IEEF früher als sonst statt, nämlich gleichzeitig mit dem Welt-Familientreffen mit Papstbesuch in Mailand. War das eine Ermutigung, mit der Metro von einem Stadtteil zum anderen zum Gipfeltreffen der NFP-Vereinigungen zu fahren. Die Züge waren über voll von fröhlichen, sauber angezogenen jungen Menschen, die sich zum Treffen mit dem Papst begaben: Ja, es gibt sie noch, die Jugendlichen, die einmal unser christliches Denken und Handeln weiterführen können.

Endlich ist es dem Expertenteam gelungen, die Unterlagen für die Ausbildung von NFP-Lehrpersonen so auszugestalten, dass endlich die EU im Rahmen des Gruntvig-Programmes „Lebenslanges Lernen“ einen Unterstützungsbeitrag zugesprochen hat. Dieser wird es ermöglichen, europaweit für die Ausbildung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zu werben und entsprechend zu fördern und vor allem auch die Mediziner für die NFP zu sensibilisieren. Mittlerweile gibt es NFP-Vorlesungen an verschiedenen europäischen Universitäten, und es ist zu hoffen, dass es doch in den nächsten Jahren gelingt, die Ignoranz so vieler Mediziner zu beheben.

Und jetzt noch ein paar Bemerkungen zur zweiten Aufgabe der NFP, nämlich hypofertilen Paaren zu Kindern zu verhelfen. Im Bulletin haben wir einen Beitrag veröffentlicht, der darlegt, wie viel Unverantwortliches auf dem Gebiet der IVF stattfindet. Dieses führt sehr oft zu grossem Leiden der betroffenen Paare, insbesondere der Frauen. Wie wohltuend ist es, zu erfahren, dass auch für Paare nach

erfolglosen IVF-Versuchen Hoffnung besteht in der Anwendung der Kenntnisse der NFP insbesondere durch die NaPRO-Technologie. Ein internationales Institut konnte gegründet werden, Präsident der europäischen Sektion ist Dr. Phil Boyle, ein lieber alter Freund von uns. Ich bin mittlerweile Mitglied geworden hoffentlich zur grossen Freude von Josef Lingenhölle, der in der deutschen Schweiz als Gynäkologe die NaPRO-Technologie anwendet.

Das Problem des Rückganges der Fruchtbarkeit ist übrigens nicht nur auf Europa und Amerika beschränkt. Auch die islamischen Länder bekommen Probleme, was neue Horizonte für die NFP öffnet.

Beim Bulletin ist es uns gelungen, die 58. Ausgabe herauszugeben. Es war nicht leicht, auf der einen Seite eine Auswahl von verschiedensten interessanten Begebenheiten zu treffen und auch einen aktuellen, fachspezifischen Beitrag zu finden. Bis jetzt haben wir positive Echos erhalten, ob diese positive Stimmung uns auch wieder namhafte Spenden einbringt, wird sich weisen. Die Nummer 57 hat wieder über CHF 6'000.— an Spenden unter CHF 200.00 eingebracht.

Und damit sind wir am entscheidenden Punkt, der den Weiterbestand der Koordinationsstelle ermöglicht. Unser Präsident hat in seiner treuen und grosszügigen Art wieder nachgeholfen! Es ist mir ein aufrichtiges Bedürfnis, ihm an dieser Stelle sehr herzlich zu danken! Danken möchte ich natürlich auch allen weiteren Spendern, den Helfern und Unterstützern in verschiedenen Belangen, den An-



wesenden, und nicht zuletzt Lucia Rovelli, die jeweils in Rekordzeit die Riasunti verfasst. Dabei wollen wir aber den Herrn nicht vergessen, der uns immer wieder durchträgt, stärkt und ermutigt und wir sind zuversichtlich, dass wir unseren Dienst auch in der nächsten Zeit tun dürfen.
Der Jahresbericht wurde einstimmig angenommen.

4. Abnahme der Jahresrechnung

Bei Erträgen im Betrag von CHF 35'971.82 (Vorjahr CHF 51'295.60) und Aufwendungen von CHF 32'690.97 (Vorjahr 37'902.70) ergibt sich ein Einnahmenüberschuss von CHF 3'280.85 (Vorjahr CHF 13'392.90). Das Vereinsvermögen beträgt CHF 25'296.60 (Vorjahr CHF 22'015.75).

Der Überschuss ist begründet durch die Ausgabe von nur einem Bulletin statt der budgetierten zwei.

Die beiden Rechnungsrevisoren konnten noch vor der GA keinen gemeinsamen Termin für die Revision vereinbaren. Die Rechnung ist wie gewohnt sauber geführt, die Belege stimmen. Deshalb wird eine Verabschiedung unter Vorbehalt der Meinung der Revisoren beantragt. Dieser Antrag wird einstimmig genehmigt.

5. Budget

Das Budget wird etwa im gleichen Rahmen aufgestellt, wiederum mit der Option zwei Bulletins herauszugeben. Es sieht Einnahmen von CHF 41'050.00 und

Ausgaben von CHF 40'100.00. Das Budget wird einstimmig genehmigt.

6. Verschiedenes

Tatjana Barras bemerkt, dass Elisabeth Rötzer nie zugestimmt hat, dass sie Multiplikatorinnen auf Französisch ausbilden darf. Die Leute gehen deshalb nach Genf, lernen die Auswertungen nach Sensiplan und möchten nur noch diese Methode lernen. Die nächste Generation wird Sensiplan folgen. Walter Gabathuler entgegnet, dass ein Abschluss mit Elisabeth Rötzer gefordert ist, sie aber kein Französisch kann. Deshalb ist im Moment nichts anderes möglich (nachträglich ergänzte er, dass zudem kein französisches Unterrichtsmaterial für die Ausbildung der A-Kursleiter zur Verfügung stehe). Christoph Casetti räumt ein, dass die Lehrmittel von Sensiplan didaktisch ansprechend gestaltet sind, gewisse ethische Defizite bleiben allerdings. Es ist nötig, das französische Rötzer-Buch attraktiver zu gestalten.

Luchsingen, im Juli 2013
Für das Protokoll: Heinz Hürzeler



INER-Stand als KostBAR an der Fest- und Hochzeitsmesse St. Gallen

Gedanken von Andrea Peter

Zum 11. Mal an der Hochzeitsmesse in St. Gallen bildeten wir ein ganz besonderes Team. Neben Walti und Kati Gabathuler und Erika Meyer Herzog waren auch Katrin und Christian Marrocco mit ihrer erst wenigen Wochen alten Rut Lisa dabei.

Wie schon seit vielen Jahren fühlen wir uns auf dieser Messe als "Exoten". Zwischen all dem "Glanz & Gloria" ein 9 m² Ständchen mit Beratung ohne den grossen finanziellen Hintergedanken. Unsere Motivation kommt aus dem Herzen.

Die Gespräche und Beratungen, die wir führen durften, gingen in die Tiefe. So manches Pärchen, manche Frau lief mit einer anderen Einstellung zu Körper und zu Beziehungsangelegenheiten von dannen. Es bleibt uns Beraterinnen eine innere Zufriedenheit, wenn die Menschen dankbar von unserem Stand weiter gehen. Ein ganz toller Blickfang und somit meistens auch "Gesprächsfang" waren die 'gelaserten' Äpfel, die Erika mitbrachte.



INER-Stand an der Hochzeitsmesse in St. Gallen



Auch wenn unser Stand nicht dem grossen Ansturm ausgesetzt war, war es wiederum eine wertvolle Möglichkeit, interessierten Menschen die NER näher zu bringen.

Katrin Marrocco

Das Geheimnis ist gelüftet

„Kennen Sie das Geheimnis vom weiblichen Zyklus?“ Diese Frage habe ich am 19. Januar an der Hochzeitsmesse in St. Gallen unzählige Male gestellt. Aber niemand kannte das Geheimnis! So durfte ich fast allen, denen ich die Frage stellte, dieses Geheimnis kurz kund tun. Ich tat das anhand einer kreisförmigen Zyklusdarstellung, die das unbekannte Geschehen im Zyklusablauf bildlich vorstellt: Die Menstruation – durch die

roten Blütenblätter dargestellt – ist noch allen ein Begriff. Darauf folgt, mit weissen Steinen versinnbildlicht, die unterschiedlich lange unfruchtbare Zeit nach der Menstruation. Das Auftreten der ersten Feuchtigkeit läutet die fruchtbare Zeit ein: Hier kann neues Leben wachsen! Ein kleiner Spiegel weist darauf hin, dass jeder Betrachter in dieser Zeit entstanden ist.

Auf diese Phase folgt die sicher unfruchtbare Zeit (weisse Steine), die anhand der Aufwachttemperatur erkannt wird und die bis zur nächsten Menstruation dauert. Eine Schwangerschaft ist in dieser Trockenzeit biologisch unmöglich. Auch bei absoluter Kontraindikation, also wenn eine Schwangerschaft den Tod von Mutter oder Kind bedeuten würde, ist hier eine angstfreie sexuelle Begegnung möglich.

Details der Ausstellungsobjekte



Was braucht es, um diese Methode der natürlichen Empfängnisregelung anwenden zu können? In der Mitte des Kreises finden wir ein Herz. Es steht für eine liebevolle, von gegenseitiger Achtung geprägte Beziehung, welche Voraussetzung ist für diese Lebensweise.

In der Herzsachtel liegt ein Zyklusblatt, ein Bleistift, ein Thermometer und das Buch von Dr. Rötzer. Das ist es, was wir brauchen, um die Orientierung (siehe Kompass) im Zyklus der Frau zu haben. Ideen zur Gestaltung der fruchtbaren Zeit wenn keine Schwangerschaft angestrebt wird, entdeckt der Betrachter in der zweiten Herzdose.

Wenn ein Paar das Geheimnis des weiblichen Zyklus gelüftet hat, kann es dieses Wissen nutzen um eine Schwangerschaft anzustreben oder zu vermeiden. Dies konnten wir vielen Messebesuchern nachvollziehbar erklären. Jetzt liegt bei jedem Paar selber die Verantwortung, wie sie in Zukunft ihre Empfängnis verantwortungsvoll regeln wollen.

Kati Gabathuler

NER deiner Gesundheit zuliebe stand auf den knackigen Äpfeln, die wir dank einer grosszügigen Spende den Besuchern anbieten konnten; gediegen verpackt in den Wellkarton-Würfeln, die Erika in liebevoller Fleissarbeit hergestellt hatte.

Ja, viele wollten natürlich einen dieser originellen Äpfel, keine Frage, doch sie nahmen sich auch Zeit, so Erstaunliches über den Zyklus und den Umgang mit der Fruchtbarkeit zu erfahren. Weshalb hatte ihnen das eigentlich noch nie jemand gesagt?!?

Wie immer zeigten die Männer sehr viel Interesse an einleuchtenden Fakten zum Zyklus der Frau. Das mit den Hormonen im Wasser hatten alle schon gehört, geht es sie doch direkt an. Aber dass NER wirklich verlässlich und lebbar ist, war doch für viele neu!

Mein „Taschenzyklus“, an dem ich die unterschiedlichen Längen der Zyklen



„begreifbar“ machen kann, waren mir, zusammen mit dem Zyklusbuch, auch hier eine willkommene Hilfe.

Noch nie hatten wir so viele gute Gespräche und uns wohlgesinnte Zuhörer – das lag bestimmt nicht nur an den Äpfeln!

Es ist so, unser Stand ist jeweils klein, doch für die Besucher unsichtbar können wir durch die Banner im Hintergrund in den kleinen Raum gelangen, in dem sich der Nachschub an Broschüren, Merkblättern, Werkzeug zum Aufbau etc. befindet. Dort ist auch Platz zum Ausruhen und heuer erstmals zum Stillen.

Meinen treuen Helferinnen und Helfern danke ich an dieser Stelle ganz herzlich für die neuen Ideen beim Gestalten des INER-Standes und für ihre tatkräftige Mithilfe!

Résumé

Lors du salon du mariage à Saint Gall, une équipe INER s'est de nouveau engagée en présentant un stand original. Personne n'a su répondre à la question : « Connaissez-vous le secret du cycle féminin ? » Cela permit d'engager de nombreuses discussions intenses et de donner des conseils de valeur. Grâce à un don généreux, il a été possible d'offrir à tous les visiteurs une pomme imprimée au laser. Cette action a remporté un franc succès.

Riassunto

Alla fiera matrimoniale a San Gallo anche quest'anno il gruppo dell'INER svizzero si è presentato con uno stand originale. Alla domanda: conosci il segreto del ciclo femminile?, nessuno sapeva rispondere. Da qui dialoghi intensi e consulenze. Grazie ad una donazione generosa, ad ognuno è stata offerta una mela con una scritta impressa a laser.



Erika Meyer Herzog: „NER is(s)t kostbar“

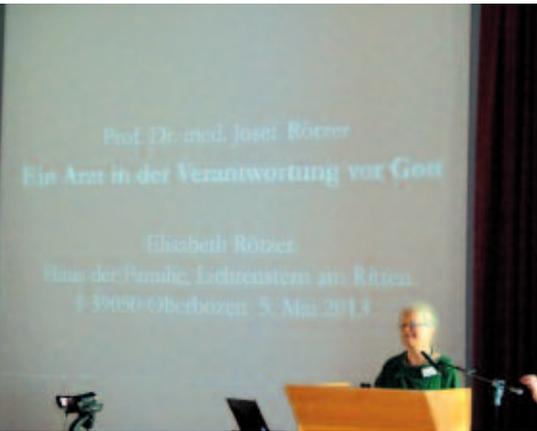


27. INER Kongress in Oberbozen

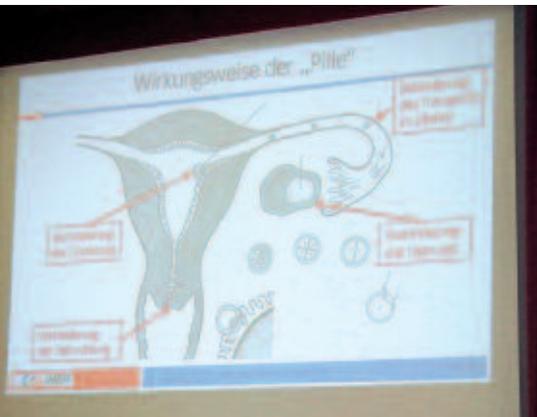
Bei herrlichstem Sommerwetter trafen sich die Mitglieder und Freunde des INER vom 3.-5.5.13 im Haus der Familie, Lichtenstern am Ritten, zum Kongress und zur Mitgliederversammlung. Am Freitag waren drei Arbeitskreise angesagt: Unter dem Titel „Ganz Mann sein“ leitete Hubert Weissenbach einen Männerworkshop. Unter der Leitung von Gerlinde und Klaus Pahlen wurde das Thema „Wenn aus Freundschaft Ehe wird“ bearbeitet und beim 3. Arbeitskreis unter der Leitung von Monika Kastner stand „Mit Freuden Frau sein“ auf dem Programm.

Abends war die Mitgliederversammlung angesagt. Zu Beginn gedachte man mit einer Schweigeminute der am 5. Oktober 2012 verstorbenen Mitbegründerin und unermüdbaren Mitarbeiterin des INER Frau Dr. med. Margrit Reck-Waldis. Anschließend führte Walter Gabathuler in seiner gewohnt witzigen Art durch die statutarischen Geschäfte. Aus den Jahresberichten ging hervor, wie viel Arbeit im Sinne der NER geleistet wurde.

Rechtzeitig auf den Kongress kam die überarbeitete Neuauflage des Buches „Natürliche Empfängnisregelung“ heraus. Elisabeth Rötzer führt aus, dass der Verlag nicht alle Wünsche berücksichtigen konnte und betonte, dass die roten Seiten und Regeln unverändert blieben. Die Tabellen wurden graphisch übersichtlicher dargestellt und sind jetzt leichter lesbar. Dr. Rudolf Ehmann verfasste das Vorwort, in welchem er medizinische und gynäkologische Aspekte der



Elisabeth Rötzer beginnt ihren Vortrag



So sehen die Folien aus, wenn sie mit dem Beamer projiziert werden



Kati wie sie lebt und lebt



NER einbringt. Neu eingefügt wurde ein Kapitel zum Thema „Kinderwunsch“, und das Thema „Unregelmässiger Zyklus“ wurde erweitert.

Es wird versucht, die seit Jahren angesammelten Daten zu digitalisieren. Dann soll die Homepage neu gestaltet werden und das Logo soll überarbeitet werden.

NER Schweiz berichtete von der Teilnahme an der Fest- und Hochzeitsmesse (siehe Bericht in diesem Bulletin) und am Ökomarkt in St. Gallen. Die „gelaserten“ Äpfel erwiesen sich als hervorragende Türöffner.

In Sachen Finanzen wurde gutes Haushalten bestätigt.

INER International berichtet über einen polnischen Mitarbeiter, der eine App für Smartphones entwickelt hat. Besonders wirksam in Polen, wo die Mehrzahl der Jungen keine Bücher mehr liest.

Der nächste INER-Kongress findet vom 25.-27.4.2014 in DE-Vallendar statt.

David Prentis aus der Tschechischen Republik hielt ein begeisterndes Referat über das Stillen. Das ökologische Stillen nach Sheila Kippley sei gesundheitlich und psychisch das Beste für Mutter und Kind und beeinflusse die Fruchtbarkeit der Frau derart, dass dieses Stillen nach WHO weit mehr Geburten verhindere als sämtliche Verhütungsmittel. Bessere Zyklen und Fruchtbarkeit können auf natürliche Weise durch entsprechende Ernährung erzielt werden.



Elisabeth Weinlich stellt ihr Tablet vor



TeenSTAR war mit einem ansprechenden Stand vertreten



Mit viel Liebe hergerichtete weibliche Organe





Der einladende Eingang zum Haus der Familie



Magister Maria Prügel und Dr. med. Adelheid Gruninger



Auch Mütter mit Kindern fühlten sich wohl

Dann stellte Frau Karin Lamplmair ihr Buch „Ich nannte sie Nadine“ vor. Nach einem Schwangerschaftsabbruch bekam sie wieder Kraft und begann anderen Frauen zu helfen. Sie widmet auch ein Kapitel der NER, nachdem sie mit Kontrazeptiva leidvolle Erfahrungen gemacht hatte. Das Buch soll Frauen vor dem Schwangerschaftsabbruch bewahren und nach Schwangerschaftsabbruch Leidenden helfen.

Der Samstag war der Weiterbildung gewidmet. Elisabeth Rötzer gelang es, die Beispiele mit Freude und Begeisterung vorzutragen und Spannung zu erzeugen. Was man aus einer Aufzeichnung alles herauslesen kann! Ein echter Gewinn, auch für geübte Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.

In einem eindrücklichen Referat präsentierte DDDr. Peter Egger „Die Gefährdungen der Ehe und Familie in unserer Zeit“. Die Bedrohungen sind allgegenwärtig, aber es gibt trotz allem Zeichen der Hoffnung: die Wiederentdeckung der Familie. Viele Jugendliche sehnen sich nach einer glücklichen Familie. Sie sind bereit, eine stabile Partnerschaft zu begründen und sich auf eine christliche Ehe vorzubereiten. Verschiedene Bewegungen helfen ihnen dabei.

Dr. Ehmann wurde mit heiklen Fragen geradezu überhäuft. Er konnte aus seinem reichen Erfahrungsschatz schöpfen und kompetent antworten. Nur auszugsweise: Ob es stimmt, dass eine Frau höchstens 5-6 Kaiserschnitte haben dürfe. Nein, in der Literatur sind bis 12-13 Sectiones bekannt. Es ist aber sehr wich-



tig, dass die Narbe gut verheilen kann, d.h. man sollte mindestens 1 Jahr warten bis zur nächsten Schwangerschaft. Dass die Fruchtbarkeit der Bevölkerung abnehme, stimme generell. Man macht Metaboliten der Pille, die sich im Trinkwasser anreichern, dafür verantwortlich. Eine weitere Ursache, die grassiert, sind Chlamydieninfektionen. Man kann sie zwar behandeln aber die Bakterien lassen sich nicht beseitigen, was in 20-25% der Fälle zu Sterilität führt. Besonders ausführlich behandelte er die Wirkungen der „Pille danach“. Zurzeit sind zwei Präparate erhältlich. Neuerdings wird behauptet, dass sie ausschliesslich ovulationshemmend seien, was gemäss Literatur widerlegt werden kann. Die nidationshemmende Wirkung kann laut verschiedenen Autoren belegt werden. Die Bezeichnung „nidationshemmend“ wird aber möglichst vermieden, damit die Präparate nicht als frühabtreibend bezeichnet werden. (Anm. der Redaktion: Dr. Ehmann wird diese Thematik an unserer Jahrestagung vom 23.11. in Zürich eingehend behandeln).

Elisabeth Weinlich stellte ein Tablet vor, mit dessen Hilfe sie Grundkurse führt. Die Schaubilder sind mit verschiedenen Farben beschriftbar. Schluss mit Schleppen von Overhead, Ordnern, Blättern etc.. Alles Nähere kann im NER-Büro erfragt werden.

Natürlich darf der Bunte Abend mit den jungen Musikern in Südtiroler Tracht nicht fehlen. Sogar Domherr Casetti, dessen 70. Geburtstag gefeiert wurde, schwang zur Eröffnung das Tanzbein. Ein fröhlicher, gelungener Abend.



Elisabeth Rötzer darf immer wieder Zertifikate verlängern



Dr. med. Dorit Hakala erteilt fleissig Kurse



Dr. Ehmann trägt vor





DDDr Peter Egger bei der Einleitung



Marco Loncar lässt die Tasten tanzen



Von ernst bis heiter!



Erika Meyer Herzog und Andrea Peter in guter Laune

Am Sonntag präsentierte Elisabeth Rötzer Ausschnitte aus der „Biographie von Prof. Dr. med. Rötzer – ein Arzt in der Verantwortung vor Gott“. Immer wieder staunt man über die göttlichen Fügungen, einfach wunderbar. Papst Benedikt würdigte Prof. Rötzer folgendermassen: „Sie haben durch Ihr in 55 Jahren unermüdlicher Forschung erworbenes und von tiefem Glauben inspiriertes und getragenes Fachwissen Tausenden Ehepaaren geholfen, ihre Ehe im Einklang mit dem Plan Gottes zu gestalten und dadurch die eigentliche Würde und Schönheit dieses Sakramentes zu entdecken, das Paulus als direktes Abbild der Verbindung Christi zur Kirche sieht (vgl. Eph. 5, 31-32):“

Abschliessend dankten Elisabeth und Walter allen, die zum Gelingen der Tagung beigetragen haben, allen voran natürlich dem Ehepaar Lanz. Zusammenfassend lässt sich sagen: Es ist immer gut mit Euch!

Wer neugierig ist, wie es weiter geht, ist herzlich eingeladen zum 28. Iner-Kongress vom 25.-27.4.14 in DE-Vallendar bei Koblenz.





Dr. Ehmann ist ganz Ohr



Der Referent DDDr. Peter Egger unterstützt von seiner Gattin

Hinweise:

- Das Skriptum des Vortrags von DDDr. Peter Egger kann bei info@iner.org angefordert werden.
- Von der Biographie Prof. Rötzer hat Walter Gabathuler einen Film auf DVD erstellt. Interessenten mögen sich an walter.gabathuler@iner.org wenden.



Dres med. Rhomberg und Förster beim Fachsimpeln



Inzwischen sind die beiden Übersetzungen unseres Lehrbuches: „Natürliche Empfängnisregelung – Der partnerschaftliche Weg“ erschienen

„Natural Conception Regulation – the Way of Partnership“

Ins Englische übersetzt von David Prentis, 1. Auflage 2012
Der Inhalt entspricht der aktuellen deutschen Ausgabe
ISBN 978-3-9523645-8-1

„L'art de vivre sa fertilité“

Ins Französische übersetzt von Marylise Kristol-Labant
2. erweiterte Auflage 2012
Der Inhalt entspricht der aktuellen deutschen Ausgabe
ISBN 978-3-9523645-9-8

Beide Bücher sind bei der Koordinationsstelle zum INER-Sonderpreis von CHF 18.00 erhältlich!



Liens entre hypofertilité et alimentation

D^r med. Tatjana Barras-Kubski, FMH méd. générale

Une femme du Rwanda de 40 ans m'a consultée pour avoir un deuxième enfant. Elle avait déjà une petite fille de 3 ans (née à 24 semaines !), mais avait eu ensuite 4 fausses-couches. Toutes les investigations gynécologiques étaient en ordre. Elle avait la semaine avant les règles un syndrome prémenstruel (irritabilité, seins sensibles, migraines) et ses règles étaient par ailleurs fort douloureuses. La peau de ses jambes était très sèche, avec des squames (terrain psoriasique). Son taux sanguin de ferritine était trop bas (à 21 µg/l).

Elle avait déjà arrêté de boire du lait depuis quelques mois, car elle avait continuellement une rhinite. Après un plat de pâtes, elle se sentait fatiguée et faisait parfois la sieste.

Sur notre conseil, elle a changé son alimentation. Elle a surtout arrêté de manger des aliments acidifiants (café, thé noir, chocolat, alcool), ainsi que du pain et des pâtes. Elle a découvert avec plaisir les différentes sortes de riz naturel, le quinoa, le sarrasin, le yam, le manioc et leurs farines. Son mal-être physique et psychique avant les règles, ainsi que ses douleurs menstruelles ont diminué de manière spectaculaire en 2 mois ! Nous avons dosé l'œstradiol et la progestérone plusieurs fois en phase post-ovulatoire au cours du même cycle et nous

avons diagnostiqué un léger déficit en progestérone (approche NAPRO). Sous des apports de vitamines (surtout du groupe B), de minéraux, d'oméga 3, de progestérone intravaginale (utrogestan), elle est devenue enceinte au onzième cycle d'observation. Dès le cinquième mois de grossesse, elle a élargi un peu le régime, suivant l'intensité de ses contractions et de ses vomissements. Elle a eu moins de vomissements que lors de ses grossesses antérieures, un cerclage de prévention à 12 semaines et a accouché par voie basse à terme d'une fille. Elle a poursuivi son régime pendant l'allaitement en observant les coliques de son bébé. A l'arrêt de l'allaitement, elle a pu réintégrer progressivement plusieurs aliments, mais a renoncé à ceux contenant du gluten, qui décidément provoquaient trop de fatigue.

Une autre patiente de 38 ans, suisse, avait un garçon de 6 ans et un désir d'enfant depuis 4 ans. Elle avait été opérée pour une endométriose et la peau de ses jambes était comme des « écailles de poisson. » Elle a fait 3 essais avec insémination du conjoint, puis 3 cycles avec stimulations hormonales, sans succès. Le traitement par les hormones lui avait provoqué des nausées, des ballonnements abdominaux, de la fatigue et une prise de poids de 6 kilos (elle raconte « qu'elle avait un foie fragile depuis bébé »). Sous changement alimentaire strict, elle est devenue enceinte au cinquième cycle ! La peau de ses jambes était devenue moins squameuse. Elle a eu malgré le régime des nausées durant le premier trimestre, puis des contractions prématurées en fin de grossesse,



surtout lorsqu'elle faisait des écarts alimentaires. Elle a accouché à terme d'un deuxième garçon.

Ces deux patientes (et plus de 80 femmes par la suite) me permettent d'émettre l'hypothèse que les femmes avec des « investigations gynécologiques normales », mais qui sont « infertiles » ou ont des fausses-couches à répétition, ont souvent des intolérances alimentaires ! (surtout si la peau de leurs jambes est très sèche).

Lien génétique entre le terrain psoriasique, l'endométriase et les ovaires polykystiques

C'est le Dr Thadée Nawrocki (France), spécialiste entre autres en génétique et embryologie, qui m'a éveillé au lien génétique entre l'endométriase, et dans une moindre mesure les ovaires polykystiques, et le terrain psoriasique.

Or, environ 30 % de la population caucasienne a une prédisposition génétique au terrain psoriasique, confirmée par la recherche génétique HLA et les sous-groupes spécifiques, qui indiquent souvent aussi une prédisposition aux malabsorptions intestinales à l'origine d'intolérances alimentaires.

Ce terrain psoriasique se diagnostique simplement par l'examen physique de la peau des jambes qui est très sèche, parfois avec des squames ou des « écailles ». Curieusement, ma statistique révèle que 76 % des patientes qui me consultent pour hypofertilité ont la peau des jambes très sèche et des into-

lérances alimentaires (et la moitié de leurs conjoints également, ce qui affecte la qualité de leurs spermatozoïdes !).

Le syndrome prémenstruel et la dysménorrhée améliorés par des changements d'habitudes alimentaires

Qui n'a pas remarqué que le syndrome prémenstruel (irritabilité, seins sensibles, ballonnement, envie de sucré, maux de tête, fatigue, prise de poids les jours précédant les règles) et la dysménorrhée (douleurs de règles) sont améliorés d'une façon spectaculaire par un changement alimentaire (alimentation saine, fraîche, sans fast-food, et parfois avec éviction du gluten et/ou des produits laitiers) ?

Pourquoi ?

Depuis 30 ans, le blé a été modifié à 3 reprises afin qu'il contienne plus de gluten (gliadine). Le gluten confère à la pâte son élasticité, ainsi le pain peut être fabriqué par des machines... Or, le taux de gluten, selon des tests génétiques, était resté auparavant stable durant 10'000 ans... Le pain actuel, chargé en gluten et fait à la levure et non au levain - du moins en Suisse où, en plus, on ne le laisse pas lever plusieurs heures - devient de moins en moins digeste, d'où l'explosion actuelle des intolérances au gluten !

En outre, le lait hautement pasteurisé ou upérisé subit une modification subtile de ses protéines (caséine, etc.), d'où la difficulté pour certaines personnes de l'assimiler. Ces mêmes personnes par contre supportent généralement le lait fraîchement trait !



Effet des aliments modifiés

Lorsqu'on sait que les intestins dépliés équivalent à la surface d'un terrain de football, on comprend que les modifications des aliments irritent la muqueuse intestinale, provoquent une inflammation de la muqueuse et une perturbation des enzymes digestifs et de l'immunité, bref qu'elles aient un pareil impact... La muqueuse intestinale absorbe alors moins de facteurs nutritifs nécessaires à la fertilité (cuivre, zinc, etc.). Ainsi, lorsque le taux de ferritine est bas, on peut suspecter une intolérance, particulièrement au gluten. Si la vitamine B12 est abaissée, on peut pressentir entre autres une flore intestinale perturbée. L'intolérance aux produits laitiers se laisse suspecter par des affections ORL à répétition (nez bouché, sinusites, bronchites à répétition).

Comment diagnostiquer les intolérances alimentaires ?

Il est conseillé de faire d'abord le dosage sanguin des anticorps anti-transglutaminases et/ou des anticorps anti-gliadines désaminés pour exclure une cœliaquie, la forme d'intolérance alimentaire la plus forte, qui n'est diagnostiquée que chez 1-2 % de la population suisse pour l'instant. La cœliaquie se confirme par des biopsies intestinales. Les tests respiratoires pour diagnostiquer l'intolérance au lactose deviennent de plus en plus courants.

Mais, même si ces tests sont négatifs (ce qui est généralement le cas) et que les symptômes sont bien présents (diges-

tion lourde, reflux, modifications du transit intestinal, fatigue, peau des jambes et des mains plus sèche), la personne a des intolérances alimentaires.

Parfois, une prise de sang est faite pour tester l'intolérance à 50 ou 100 aliments. Je préfère les tests d'éviction des produits, plus fiables selon mon expérience : on demande à la patiente de se priver de produits faits essentiellement de gluten (pain, pâtes, biscuits, pizzas, tartes, etc.) pendant 3 semaines en observant les effets (diminution de la fatigue après un repas, du ballonnement abdominal, de la constipation ou de la diarrhée ? La peau et les muqueuses sont-elles moins sèches ? etc.). Si on ne constate pas de changement, on évite en plus les produits laitiers de vache pendant 3 semaines supplémentaires. L'amélioration des symptômes après quelques jours ou parfois après un mois confirme le diagnostic clinique d'intolérance alimentaire.

Quels sont les aliments qui contiennent du gluten ?

Le blé, l'orge et le seigle surtout. Le gluten de l'épeautre est plus digeste, car moins modifié. Le maïs et le millet contiennent moins de gluten, mais ils peuvent être parfois mal tolérés par certaines personnes. L'avoine en contient si peu qu'il est généralement très bien toléré.

L'éviction des aliments sera plus ou moins importante selon l'intensité des symptômes.



Diagnostiquer des intolérances alimentaires revient à :

- aider le couple à concevoir (la glaire cervicale s'améliore)
- diminuer les fausses-couches
- diminuer les vaginites, vulvites et cystites
- diminuer les nausées et vomissements ainsi que la prise de poids excessive de la maman pendant la grossesse
- probablement diminuer les contractions et les accouchements prématurés.

Quelle joie de voir naître des bébés espérés ! Mon taux de grossesses chez des femmes de 35 ans en moyenne, avec désir d'enfant depuis 3 ans ou plus, ayant eu déjà en moyenne une fausse-couche, est de 43 %. Je conseille aux couples d'éviter les relations en période fécondante les 3 premiers mois de régime pour prévenir une récurrence de fausse-couche.

L'hypofertilité liée aux intolérances alimentaires deviendra de plus en plus fréquente. La NAPROtechnologie associée aux changements alimentaires : quel espoir pour les couples hypofertiles !

www.cyclefeminin.ch

Zusammenhänge zwischen Hypofertilität und Ernährung

Dr. med. Tatjana Barras-Kubski, Fachärztin für Allgemeinmedizin FMH

Eine 40 Jahre alte Frau aus Ruanda wünschte eine Beratung um ein zweites Kind zu bekommen. Sie hatte bereits eine kleine dreijährige Tochter, die in der 24. SS-Woche zur Welt kam, hatte aber anschliessend 4 Fehlgeburten. Alle gynäkologischen Untersuchungen waren in Ordnung. Eine Woche vor der Menstruation hatte sie ein prämenstruelles Syndrom (Reizbarkeit, empfindliche Brüste, Migränen) und ihre Perioden waren zudem sehr schmerzhaft. Die Haut der Beine war sehr trocken, mit Schuppen (schuppenflechtenartig). Ihr Ferritin-Spiegel im Blut war zu niedrig (21 µg/l). Sie hatte bereits vor einigen Monaten mit dem Milchtrinken aufgehört, weil sie ständig an einer Rhinitis litt. Nach einem Teigwarengericht fühlte sie sich müde und machte manchmal einen Mittagschlaf.

Auf unseren Rat änderte sie die Ernährung. Sie hat vor allem aufgehört, säurebildende Nahrungsmittel zu essen (Kaffee, Schwarztee, Schokolade, Alkohol), sowie Brot und Teigwaren. Sie hat mit Freuden die verschiedenen Naturreis-Sorten, Quinoa, Buchweizen, Yams, Maniok und deren Mehle entdeckt. Ihr physisches und psychisches Unwohlsein vor der Menstruation, sowie deren Beschwerden haben sich innerhalb von 2 Monaten augenfällig verringert! Wir haben während der postovulatorischen Phase desselben Zyklus die Östradiol-



und Progesteronspiegel mehrmals bestimmt und haben einen leichten Mangel an Progesteron diagnostiziert (NAPRO Vorgehensweise).

Unter Zufuhr von Vitaminen (vor allem B-Gruppe), Mineralstoffen, Omega 3 Fettsäuren und intravaginalem Progesteron (Utrogestan), wurde sie im elften Beobachtungszyklus schwanger. Ab dem fünften Schwangerschaftsmonat erweiterte sie ihre Diät leicht, je nach ihrer Wehenintensität und Erbrechhäufigkeit. Sie hatte weniger Erbrechen als während früheren Schwangerschaften, benötigte eine prophylaktische Muttermunds-Cerclage in der zwölften Woche und gebar termingerecht auf natürliche Art ein Mädchen. Während dem Stillen fuhr sie mit ihrer Diät fort und beobachtete Koliken bei ihrem Kind. Nach dem Abstillen konnte sie nach und nach wieder verschiedene Nahrungsmittel integrieren. Sie enthielt sich aber solcher, die Gluten enthielten, da sie wirklich zu starke Müdigkeit hervorriefen.

Eine weitere Patientin, 38-jährig, Schweizerin, hatte einen 6-jährigen Knaben und einen Kinderwunsch seit 4 Jahren. Sie war wegen einer Endometriose operiert worden und die Haut ihrer Beine schaute wie „Fisch-Schuppen“ aus. Sie hatte 3 Versuche von künstlicher Insemination mit Spermien des Gatten, dann 3 Zyklen mit hormonaler Stimulation gemacht, ohne Erfolg. Die Hormonbehandlung hatte Übelkeit, abdominale Blähungen, Müdigkeit und eine Gewichtszunahme von 6 kg bewirkt (sie erzählt, sie habe „von Geburt auf eine schwache Leber“). Unter einer strikten Ernährungsänderung

wurde sie im fünften Zyklus schwanger! Die Haut der Beine war weniger schuppig geworden. Trotz der Diät war es ihr während des ersten Trimesters übel, gegen das Ende der Schwangerschaft hatte sie verfrühte Wehen, speziell wenn sie sich nicht an die Ernährungsvorschriften hielt. Sie gebar den zweiten Knaben termingerecht.

Diese zwei Patientinnen (und in der Folge über 80 weitere Frauen) erlauben es mir, die Hypothese aufzustellen, dass Frauen mit «normalen gynäkologischen Befunden», die aber «unfruchtbar» sind oder wiederholt Fehlgeburten hatten, oft Nahrungstoleranzen haben! (insbesondere, wenn die Haut ihrer Beine sehr trocken ist).

Genetische Verbindung zwischen dem Gebiet der Psoriasis (Schuppenflechte), Endometriose und polyzystischen Ovarien

Es war Dr. Thadée Nawrocki (Frankreich), Spezialist unter anderem in Genetik und Embryologie, der in mir die genetische Verbindung zwischen Endometriose, und weniger ausgeprägt zwischen polyzystischen Ovarien, und der Neigung zu Psoriasis erweckte.

Nun aber, etwa 30 % der kaukasischen Bevölkerung besitzt eine genetische Prädisposition für Psoriasis und ähnliche Erkrankungen, bestätigt durch genetische HLA Analysen mit den zugehörigen spezifischen Untergruppen, die oft auch eine Prädisposition zu, am Ursprung von Lebensmitteltoleranzen liegenden, schlecht absorbierenden Därmen anzeigen.



Diese schuppenflechtartige Erscheinungsform wird einfach durch eine physische Untersuchung der Haut der Beine, die sehr trocken ist, manchmal mit Schuppen oder «Plättchen», diagnostiziert. Eigenartigerweise zeigt meine Statistik, dass 76 % der Patientinnen, die mich wegen Hypofertilität konsultieren, an den Beinen eine sehr trockene Haut aufweisen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben (und zur Hälfte auch die Gatten, was die Qualität ihrer Spermien beeinträchtigt!).

Besserung des prämenstruellen Syndroms und von Menstruationsbeschwerden durch Änderung der Ernährungsgewohnheiten

Wer hat nicht bemerkt, dass das prämenstruelle Syndrom (Gereiztheit, empfindliche Brüste, Blähungen, Lust auf Süßes, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gewichtszunahme in den Tagen vor der Monatsregel) und Menstruationsbeschwerden (schmerzhafte Regeln) sich durch eine Umstellung der Ernährung auf spektakuläre Art ändern (gesunde Ernährung, frisch, ohne Fast-food, und manchmal mit Vermeidung von Gluten und/oder Milchprodukten)?

Warum?

Seit 30 Jahren wurde Weizen 3 mal modifiziert, damit er mehr Gluten (Gliadin) enthält. Gluten gibt dem Teig Plastizität, dadurch kann das Brot mit Maschinen hergestellt werden... Nun, der Gluten-Gehalt war, gemäss genetischen Tests, früher während 10'000 Jahren stabil geblieben... Das moderne Brot, vollgeladen mit Gluten und nicht mehr mit Sauerteig,

sondern mit Hefe hergestellt – dies zumindest in der Schweiz, wo man es nicht mehr mehrere Stunden gären lässt – wird immer weniger verdaulich, daher die aktuelle Explosion der Gluten-Unverträglichkeiten!

Darüber hinaus erfährt die pasteurisierte oder UHT-Milch eine feinsinnige Modifikation ihrer Proteine (Kasein, etc.), daher haben gewisse Personen Mühe, sie zu assimilieren. Hingegen vertragen dieselben Personen normalerweise frisch gemolkene Milch!

Wirkung der modifizierten Lebensmittel

Wenn man sich klar macht, dass, wenn man die Eingeweide auslegen würde, eine Fläche eines Fussballfeldes entstünde, versteht man, dass die Modifikationen der Nahrung die Darmschleimhaut reizen, eine Entzündung der Schleimhaut auslösen und eine Störung der Verdauungsenzyme und der Immunität herbeiführen, kurz gesagt dass sie einen ähnlichen Einfluss hervorrufen... Die Darmschleimhaut absorbiert also weniger, für die Fruchtbarkeit notwendigen, Ernährungsfaktoren (Kupfer, Zink, usw.). Auf diese Weise kann man, wenn der Ferritin-Spiegel tief ist, eine Unverträglichkeit vermuten, speziell auf Gluten. Falls das Vitamin B12 erniedrigt ist, kann man unter anderem eine gestörte Darmflora voraussehen. Die Milchprodukt-Unverträglichkeit lässt sich anhand von sich wiederholender HNO-Beeinträchtigung (verstopfte Nase, Nasennebenhöhlenentzündung, wiederkehrende Bronchitis) vermuten.



Wie diagnostiziert man Nahrungsmittelintoleranzen?

Es ist anzuraten in erster Linie eine Blutmessung der Anti-Transglutaminase und/oder desaminierten Anti-Gliadin Antikörper durchzuführen um eine Zöliakie, die stärkste Nahrungsmittelunverträglichkeit, welche zur Zeit nur bei 1-2% der Schweizer Bevölkerung diagnostiziert wird, auszuschliessen. Die Zöliakie wird durch Darmbiopsien bestätigt.

Atmungstests um Laktoseintoleranzen zu diagnostizieren werden immer geläufiger.

Dennoch, auch wenn diese Tests negativ ausfallen (was normalerweise der Fall ist) und wenn die Symptome wirklich vorhanden sind (schwere Verdauung, Rückfluss von Mageninhalt, Modifikationen in der Darmpassage, Müdigkeit, trockenere Haut an den Händen oder Beinen), weist die Person Nahrungsmittelintoleranzen auf.

Gelegentlich wird eine Blutentnahme zur Unverträglichkeitstestung von 50 bis 100 Nahrungsmitteln gemacht. Ich bevorzuge die Vermeidungstests von Produkten, sie sind zuverlässiger nach meiner Erfahrung: Man fordert die Patientin auf, auf hauptsächlich aus Gluten hergestellte Produkte (Brot, Teigwaren, Kekse, Pizzen, Wähen, usw.) während 3 Wochen zu verzichten und die Auswirkungen (Abnahme der Müdigkeit nach einer Mahlzeit, der abdominalen Blähungen, der Verstopfung oder des Durchfalls? Sind die Haut und die Schleimhäute weniger trocken? usw.) zu beobachten. Wenn man keine Änderung bemerkt, meidet man ebenfalls Kuh-Milchprodukte während zusätzlichen 3 Wochen. Die Besse-

rung der Symptome nach einigen Tagen oder manchmal auch nach einem Monat bestätigt die klinische Diagnose einer Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Welche Lebensmittel enthalten Gluten?

Vor allem der Weizen, die Gerste und der Roggen. Das Gluten des Dinkels ist besser verträglich, da weniger modifiziert. Der Mais und die Hirse enthalten weniger Gluten, können aber manchmal von gewissen Personen schlecht vertragen werden. Der Hafer enthält so wenig davon, dass er normalerweise gut vertragen wird. Das Vermeiden der Lebensmittel wird je nach Symptomintensität mehr oder weniger stark ausfallen.

Diagnostizieren von Nahrungsmittelunverträglichkeiten läuft auf Folgendes hinaus:

- hilft dem Paar ein Kind zu zeugen (der Zervixschleim verbessert sich)
- vermindert Fehlgeburten
- vermindert Entzündungen der Vagina, der Vulva und der Harnblase
- vermindert Übelkeit und Erbrechen und ebenfalls die exzessive Gewichtszunahme der Mutter während der Schwangerschaft
- vermindert wahrscheinlich die Kontraktionen und die Frühgeburten

Welch eine Freude unerhoffte Kinder zur Welt kommen zu sehen! Meine Geburtenrate unter im Durchschnitt 35 Jahre alten Frauen mit Kinderwunsch seit drei Jahren oder mehr, die im Durchschnitt schon eine Fehlgeburt erlitten haben, ist



43 %. Ich empfehle den Paaren den Geschlechtsverkehr in der fruchtbaren Periode während den ersten drei Monaten der Diät zu vermeiden, um eine erneute Fehlgeburt vorzubeugen.

Die an Nahrungsmittelintoleranzen gebundene Hypofertilität wird immer häufiger. Die NAPRO Technologie verknüpft mit Ernährungsumstellungen: welch eine Hoffnung für hypofertile Paare!

www.cyclefeminin.ch

Riassunto

L'autrice riporta i successi ottenuti in più di 80 casi, cambiando il modo di nutrirsi: i disturbi mestruali diminuiscono, le gravidanze desiderate iniziano. La causa dei problemi è spesso un'intolleranza alimentare, soprattutto verso il glutine ed i latticini. Vi sono possibilità diagnostiche, che vengono descritte. L'esperienza dell'autrice riporta un minor numero di aborti spontanei, di infezioni, di aumento eccessivo di peso durante la gravidanza. Grazie alla Naprotechnology ed alla dieta si aprono nuove speranze per le coppie subfertili.

Wann sind meine fruchtbaren Tage? Ein Familiengesundheitsprojekt in Gambia, West-Afrika

von Dr. med. Felix Küchler

Jede Frau im gebärfähigen Alter kann lernen, die 5 bis 7 fruchtbaren Tage im Monatszyklus zu erkennen. Die Fertigkeit der Selbstbeobachtung auf einfachste Weise zu vermitteln, dies ist das Ziel unseres Projektes.

Den eigenen Körper kennenlernen

Nach nur einem Jahr sind 27 Frauen ausgebildet. Die erste Gruppe von Frauen besuchten im Februar 2012 den 5-tägigen Kurs. Dieser fand in einer einheimischen Wohnstube statt. Frau Dr. med. Cecilia Piper aus England leitete die Ausbildung.

Wir gingen von den Erfahrungen und Fragen der Frauen aus: Was beobachten sie während des Monatszyklus? Welche Tage sind nach ihrer Meinung fruchtbar? Oft glauben die Frauen, sie könnten unmittelbar vor oder nach der Periode empfangen. Diese Fehl-Vorstellung gilt es zu korrigieren. Dabei hilft die Selbstbeobachtung: An den fruchtbaren Tagen kann flüssige Sekretion gefühlt und beobachtet werden. Wichtig ist es, diese Ausscheidungen von Entzündungserrscheinungen oder Samenflüssigkeit zu unterscheiden. Dazu helfen lokal vorhandene Materialien: Karite-Butter für die mässig fruchtbaren Tage und für die fruchtbarsten Tage "Okra", ein in Afrika verbreitetes Gemüse, das einen glasklaren, fadenziehenden Schleim enthält.





Rollenspiel; die Frau mit Hut (rechts) spielt den Mann

Auf Anatomie verzichten wir fast ganz. Hingegen entwickelten wir eine einfache Art, den Zyklus darzustellen. Rote Steine repräsentieren die Menstruationstage, trockene Hölzchen die unfruchtbaren und grüne Blätter die fruchtbaren Tage.

Temperaturmessung und Aufzeichnungen kommen hier nicht in Frage. Die meisten sind Analphabetinnen. Einfache Anwendbarkeit hat höhere Priorität als maximale Sicherheit.

Hohe ungedeckte Nachfrage

Laufend melden sich neue Frauengruppen. Was wir in Gambia erleben, stimmt mit den meisten Entwicklungsländern überein: Paare möchten verhüten, haben aber ungenügenden Zugang zu kulturell, religiös, sozial und ökonomisch angepassten Methoden.

Weltweit sind ein Viertel aller Schwangerschaften unerwünscht, geht aus einer Studie von Dr. A. Costello hervor (British Medical Journal, Vol. 329, 2004). Eine der Konsequenzen sind Abtreibungen, die manchmal tödlich enden, da sie im Geheimen, unter schlechten Bedingungen



Die "Okra"-Frucht enthält einen glasklaren, fadenziehenden Schleim

durchgeführt werden. Auch in Gambia sind Abtreibungen verboten.

Die Frauen und Männer schätzen es, dass die natürliche Methode nichts kostet, keine Nebenwirkungen hat und jederzeit absetzbar ist.

Starke Beteiligung, sichtbarer Erfolg

Ich habe 10 Jahre lang in Afrika gearbeitet und viele Ausbildungen von Dorfsamaritern geleitet. Immer dachte ich, der Unterricht müsste einfacher, praktischer und näher bei den Leuten sein. Im vorliegenden Projekt ist dies nun möglich, da wir unabhängig von staatlichen Systemen sind.

Zum ersten Mal darf ich jetzt erleben, dass die AfrikanerInnen drängeln, um ausgebildet zu werden und das Erlernete sofort selbst erfolgreich anwenden: Von der Februar-2012-Gruppe ist keine schwanger geworden.

Spenden an: Association Suisse Raoul Follereau, 1005 Lausanne, PC 10-25979-2, Vermerk: "Gambia"





Dr. med. Cecilia Piper explique le cycle féminin

Quand est-ce que je suis fertile? Un projet de santé familiale en Gambie, Afrique de l'Ouest

Dr méd. Felix Küchler, Suisse

Toute femme en âge de procréer peut apprendre à reconnaître les 5 à 7 jours fertiles de son cycle menstruel. Le but de notre projet est de transmettre l'habileté de l'auto-observation de la manière la plus simple possible.

Connaître son propre corps

Lors de cette première année, 27 femmes déjà ont été formées. Le premier groupe de femmes a suivi le cours de 5 jours en février 2012. Il eut lieu dans la salle de séjour d'une famille locale. C'est la doctresse anglaise, Cecilia Piper, qui dirigea la formation.

Nous sommes partis de l'expérience et des questions des femmes: qu'est-ce qu'elles observent pendant le cycle menstruel ? Quels sont à leur avis les jours fertiles ? Les femmes croient souvent qu'elles peuvent concevoir juste avant ou après les règles. Il faut corriger cette idée erronée. L'auto-observation est alors très utile : lors des jours fertiles, une sécrétion liquide peut être sentie et observée. Il est important de différencier ces sécrétions des symptômes liés à une inflammation ou du sperme. Des matériaux existant sur place visualisent l'enseignement : pour les jours moyennement fertiles, du beurre de karité et pour les jours les plus fertiles, de l'okra, un légume répandu en Afrique, qui contient une glaire transparente, filante.

Nous renonçons presque complètement à enseigner l'anatomie. Par contre, nous développons une manière simple de re-





Zyklus-Darstellung mit roten Steinen, grünen Blättern und dürren Stäbchen

présenter le cycle. Des pierres rouges représentent les règles, des bâtonnets de bois sec, les jours infertiles et des feuilles vertes, les jours fertiles.

Il n'est pas question de mesurer la température et de remplir un tableau. La plupart des femmes sont analphabètes. Une applicabilité simple est prioritaire, avant la sécurité maximale.

Demande élevée insatisfaite

De nouveaux groupes de femmes s'annoncent constamment. Ce que nous vivons en Gambie correspond à la plupart des pays en voie de développement: les couples veulent espacer les grossesses, mais ils ont un accès insuffisant à des méthodes adaptées d'un point de vue culturel, religieux, social et économique. Au niveau mondial, une grossesse sur quatre est indésirée selon une étude du Dr A. Costello (British Medical Journal, Vol. 329, 2004). Par conséquent, des avortements ont lieu qui aboutissent parfois au décès de la femme puisque tout

s'accomplit en secret, dans de mauvaises conditions. Car les avortements sont aussi interdits en Gambie. Les femmes et les hommes apprécient le fait que la méthode naturelle ne coûte rien, n'a pas d'effets secondaires et peut être arrêtée à tout moment.

Forte participation, succès visible

J'ai travaillé 10 ans en Afrique et dirigé beaucoup de formations de samaritains de village. J'ai toujours pensé que l'enseignement devrait être plus simple, plus pratique et plus proche des gens. Dans ce projet, c'est désormais possible, car nous sommes indépendants des systèmes publics. Pour la première fois, je vis comment les Africaines et les Africains se pressent pour recevoir une formation et appliquer immédiatement avec succès ce qu'ils ont appris: il n'y a plus eu de grossesse depuis février 2012.

Dons à : Association Suisse Raoul Follereau, 1005 Lausanne, PC 10-25979-2, référence : "Gambie"

Riassunto

L'autore ha realizzato un progetto di salute familiare in Gambia, il cui scopo era di offrire a donne in età fertile l'insegnamento dell'autoosservazione. In un anno sono state formate 27 donne, capaci di trasmettere queste conoscenze. L'autore, che per 10 anni ha formato samaritani nei villaggi africani, ha vissuto l'esperienza di un interesse vivissimo per questa nuova conoscenza di sé, e il successo nel mettere in pratica ciò che si stava imparando, tanto che nessuna gravidanza inaspettata è stata registrata, da febbraio 2012.



Master en fertilité et sexualité conjugale

Estelle Sylvestre, Ste-Croix

Je suis très heureuse, par ces quelques lignes et grâce à l'AVIFA, de vous présenter le Master en fertilité et sexualité conjugale coordonné par l'Institut Jean-Paul II et proposé pour la première fois aux francophones depuis la rentrée 2011. J'ai la chance de suivre cet enseignement universitaire qui se déroule sur trois ans (trois à quatre week-ends par année ainsi que deux semaines à Rome) et ponctué par la présentation d'un mémoire.

Nous sommes 62 inscrits, venant de toute la France, de Belgique et je suis la seule à venir de la Suisse (romande, ajout de la rédaction). J'en profite pour me présenter brièvement. Je suis médecin généraliste, diplômée de la faculté de médecine de Lyon, installée depuis 2007 à Ste-Croix, dans le canton de Vaud, avec mon mari et nos trois enfants, bientôt 5 ! Je ne pratique plus actuellement la médecine, me consacrant à ma famille et à cette formation qui m'ouvre de nouveaux horizons enthousiasmants pour ma reprise. J'ai découvert, lors d'une session à Paray-le-Monial, l'ouverture de ce master. J'avais rencontré précédemment la Dr Tatjana Barras qui m'avait fait découvrir la méthode sympto-thermique et qui m'avait donné envie de me former dans ce domaine. Je n'ai donc pas hésité à m'inscrire.

Le parcours pédagogique proposé par l'Institut Jean-Paul II comporte une for-

mation pratique ainsi qu'une formation théorique. Par la formation pratique, l'étudiant est appelé à devenir enseignant en méthode de régulation naturelle des naissances. La méthode est choisie librement par l'étudiant, qui s'inscrit auprès d'une structure reconnue. Pour ma part, vous devinez que j'ai choisi de me former avec le CLER à la méthode sympto-thermique.

Par ailleurs, l'enseignement théorique est à la fois anthropologique, théologique se référant aux enseignements ma-



gistériels de Paul VI (Humanae Vitae), Jean-Paul II (Familiaris Consortio) et Benoît XVI (Deus Caritas Est), mais aussi scientifique par un apprentissage des fondements des différentes et principales méthodes de régulation naturelle des naissances et par l'enseignement de notions médicales qui concernent la fertilité. Je découvre avec cette formation le travail fondamental de tous ceux qui oeuvrent pour les méthodes naturelles. Les enseignants ne cessent de nous rappeler l'importance, pour l'Eglise, de ces méthodes, qui éclairent le chemin des époux dans la fécondité de leur amour. Aujourd'hui face à l'abondance des moyens techniques contraceptifs peu contraignants, offerts sur un plateau dès le plus jeune âge, les couples se tournent difficilement vers les méthodes naturelles. Dans le contexte culturel dominant, il y a une censure sur la vérité de l'amour et par conséquent sur la vérité de l'Homme. Or les méthodes naturelles, loin d'être « des moyens techniques de contraception », exigent une conception de la sexualité qui soit en harmonie avec la règle inscrite dans la féminité et la masculinité de chaque être humain. Et en cheminant avec elles, je cite le Pr. M. Barbato : « nous découvrons avec émerveillement et stupeur la signification la plus profonde du cœur de l'Homme ». C'est un défi immense et c'est avec la joie au cœur que j'avance peu à peu vers ce nouvel horizon qui m'est offert. Nous avons appris que le master ouvrait ses portes une nouvelle fois aux francophones à la rentrée 2013. Avis aux amateurs: délais d'inscription en cours, dépliant à télécharger de www.istitutogp2.it

Zusammenfassung

Estelle Sylvestre ist Allgemeinpraktikerin in Ste-Croix, die zurzeit ihren Beruf nicht ausübt, weil sie sich ganz den drei, bzw. bald 5 Kindern widmet. Sie absolviert aber den „Master en fertilité et sexualité conjugal“ am Istituto Paolo II in Rom. Neben solidem theoretischem Wissen wird praktische Erfahrung in Natürlicher Familienplanung vermittelt. Der Lehrgang wird 2013 erneut auf Französisch (und Italienisch) angeboten. Die Einschreibefrist läuft. Weitere Information siehe www.istituto.gp2.it

Riassunto

Estelle Sylvestre è un medico generalista a Sainte Croix, che al momento si dedica ai suoi tre, presto 5 bambini. Ma contemporaneamente sta seguendo i corsi del Master in fertilità e sessualità coniugale all' Istituto Giovanni Paolo II a Roma. Questo Master offre un approfondimento teorico, oltre all'esperienza pratica nell'insegnamento dei metodi naturali. Per gli interessati sono aperte le iscrizioni ad una nuova edizione, sia in francese che in italiano, le informazioni si trovano a www.istitutogp2.it



Bonne nouvelles de l'Equipe des moniteurs de Suisse - AVIFA

Elisabeth Longchamp Schneider, monitrice en PFN

Depuis 2010, la PFN en Suisse romande a vécu un développement positif, tant du côté des monitrices que du côté des utilisatrices et utilisateurs.

Une volée de formation a porté ses fruits fin 2011 et fin 2012, si bien que nous comptons désormais dans nos rangs 6 nouvelles monitrices et 1 couple moniteur. L'une d'entre elles nous livre son résumé du livre de Yves Semen sur la sexualité selon Jean-Paul II, résumé qu'elle a dû présenter au WE d'évaluation. Du côté des utilisatrices et utilisateurs, la demande est grandissante, d'une part grâce à des médecins gynécologues qui commencent à reconnaître et recommander la PFN (eh oui, tout arrive!) et d'autre part à cause de la mauvaise presse de la pilule ces derniers temps. Bien qu'elle ait fêté ses 50 ans, Dame Pilule n'a pas atteint la maturité ni la sagesse qu'on serait en droit d'attendre d'elle.

Les femmes qui sont nées en même temps que la pilule et entrent, tout comme la signataire de cet éditorial, dans les années 50 de leur vie, s'intéressent à la ménopause. On apprendra avec Anne-Michèle Stern, qui a mené des recherches poussées, qu'elle n'existe pas ! A ce propos, il serait intéressant qu'une étude sérieuse s'intéresse un jour à savoir si les femmes qui adoptent une contraception hormonale et celles qui

adoptent la PFN vivent différemment la perte de leur fertilité. En résumé, est-il plus facile de perdre une ennemie contre laquelle on a toujours lutté ou de perdre une amie chère avec laquelle on a cheminé ?

Quand bébé se laisse désirer parce que la fertilité n'est pas au top, il y a des réponses à chercher dans l'alimentation, nous dit Tatjana Barras-Kubski dans son article (voir page 22).

...
Nous vous souhaitons une bonne lecture, de belles découvertes, et formulons le vœu que la PFN puisse s'harmoniser en Europe pour devenir une actrice reconnue sur la scène de la fertilité !
www.avifa.ch

Gute Nachrichten vom Team der Schweizer AVIFA-Beraterinnen

Elisabeth Longchamp Schneider, NFP-Beraterin

Seit 2010 erlebt die NFP Französische Schweiz eine positive Entwicklung, sowohl auf der Seite der Beraterinnen als auch der Anwenderinnen und Anwender.

Ein Ausbildungsjahrgang trug Ende 2011 und 2013 Früchte, indem 6 neue Beraterinnen und 1 Berater-Ehepaar in unseren Reihen aufgenommen werden konnten. Eine von ihnen erstellte eine Zusammenfassung des Buches von Yves Semen über die Sexualität nach Johannes Paul II, die sie auch am Evaluations-Wochenende vorstellte. Von seiten der Anwenderinnen und Anwender steigt das Inter-



esse, einesteils weil sich die Gynäkologen für die NFP zu interessieren beginnen (besser spät als nie!) und andererseits wegen der schlechten Presse der Pille. Obwohl sie ihr 50-jähriges Jubiläum feiert, hat Frau Pille weder die Reife noch die Weisheit erreicht, die man von ihr das Recht hat zu fordern.

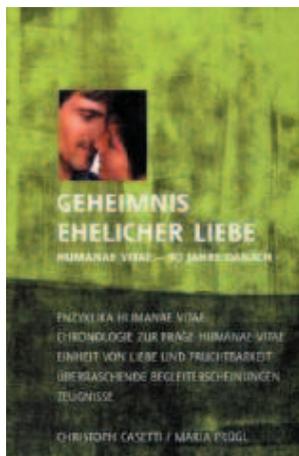
Die Frauen, die zur gleichen Zeit wie die Pille geboren wurden, wie auch die Verfasserin dieses Berichtes, langsam in die Fünfzigerjahre kommen, interessieren sich für die Menopause. Mit Anne-Michèle Stern, die vertiefte Studien durchgeführt hat, vernimmt man, dass es sie gar nicht gibt! In diesem Zusammenhang wäre es interessant, eine Studie durchzuführen, um zu wissen, ob Frauen, die hormonelle Kontrazeption angewandt haben und diejenigen, die mit NFP gelebt haben, den Verlust der Fruchtbarkeit unterschiedlich erleben. Kurz, ist es leichter eine Feindin, gegen die man immer gekämpft hat, zu verlieren oder eine Freundin, mit der man seinen Weg gegangen ist?

Wenn das Bebe auf sich warten lässt, gibt es die Möglichkeit, Antworten in der Ernährung zu suchen, wie uns Tatjana Barras-Kubski in ihrem Beitrag schildert (siehe Seite 25).

Wir wünschen ihnen angenehmes Lesen, schöne Entdeckungen und formulieren den Wunsch, dass die NFP sich in Europa harmonisch entwickelt, um eine anerkannte Schauspielerin auf der Fruchtbarkeitsbühne zu werden. www.avifa.ch

Riassunto

Già da alcuni anni la NFP nella Svizzera francese sta vivendo un'evoluzione positiva. 6 nuovi insegnanti ed una coppia hanno seguito la firmazione, le richieste di consulenza aumentano, non da ultimo perchè i ginecologi incominciano ad interessarsi ai metodi naturali.. Vi raccomandiamo il contributo di Anne-Michèle Stern sul tema della menopausa e quello di Tatiana Barras-Kubski sulla relazione tra fertilità e nutrizione alla pagina 22 in francese, 25 in tedesco.



Buchtip

Unter dem Titel „**Geheimnis der ehelichen Liebe**“ haben Christoph Casetti und Maria Prügl beim Christiana Verlag eine Sammlung von hervorragenden Beiträgen zum Jubiläum von Humanae Vitae zusammengetragen. Sehr empfehlenswert, erbauend und Mut machend.

Erhältlich im Buchhandel oder bei der Koordinationsstelle der IGNFP, Postfach 18, 8775 Luchsingen, T. 055 643 24 44, Fax 055 643 24 81, huerzele@active.ch



3. Marsch für das Leben in Rom am 12.5.13

Kurzbericht von Heinz Hürzeler

Wann war denn Beginn, 8 Uhr oder 9 Uhr? Um sicher zu sein, nichts zu versäumen, war ich kurz nach 8 Uhr beim Kolosseum. Und siehe da, hunderte von emsigen Helferinnen und Helfern waren voll beim Vorbereiten. Nach und nach füllte sich der riesige Platz mit fröhlichen Menschen, in verschiedensten Kleidungen, mit verschiedensten Bannern, Schildern, Bändern. Es herrschte eine wunderbare Atmosphäre, unterstützt von herrlichem Frühlingswetter, dank einiger Wolken warm, aber nicht zu heiss. Gegen 10 Uhr hiess die Präsidentin die Anwesenden Willkommen und erteilte das Wort den vielen Delegierten aus der halben Welt. Der eingeladene Delegierte der Schweiz war kurzfristig verhindert, auf seine Anfrage sagte ich spontan zu, nach Rom zu reisen und ihn, und damit auch den Schweizer Lebensschutz zu vertreten. Ich durfte folgende Worte (wurden natürlich von Lucia ins Italienische

übersetzt und auf Italienisch vorgetragen, siehe Seite 39!) an die versammelten Freunde richten:

“Guten Morgen, liebe Lebensschützer

Mit grosser Freude darf ich euch Grüsse aus der Schweiz überbringen. Seit 11 Jahren ist die Abtreibung straffrei. Nach offiziellen Statistiken sind in 10 Jahren über 100'000 Kinder an der Geburt gehindert worden. Abgesehen von den ethischen und religiösen Einwänden darf man dabei nicht vergessen, dass diese 100'000 Menschen der schweizerischen Wirtschaft fehlen. Das Bruttoinlandprodukt wurde um über 300 Milliarden CHF vermindert. Der Schaden bleibt für immer und jedes Jahr wird der Fehlbetrag grösser. Deshalb haben wir eine Volksinitiative lanciert. In der Verfassung soll es knapp und klar heissen: Das menschliche Leben ist geschützt. Bis Ende August 2014 müssen 100'000 beglaubigte Unterschriften gesammelt werden. Wir vertrauen auf Gottes mächtiges Wirken. Beten wir weiterhin ganz intensiv für den Schutz des menschlichen Lebens! Kämpf-



Die Teilnehmer formieren sich für den Marsch

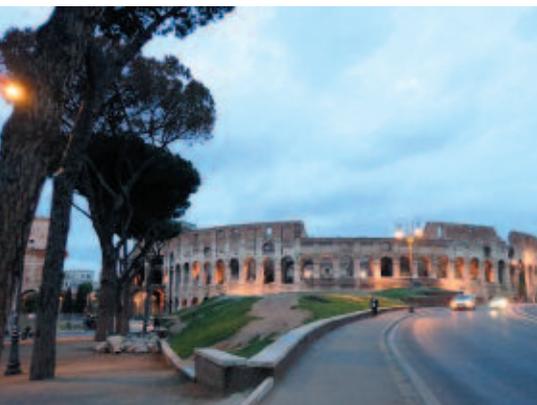




Eindrücklicher Baldachin der polnischen Delegation



St. Peter, Ziel des Marsches



Das Kolosseum ist Ausgangspunkt des Marsches

fen wir auch für die Befreiung der Frauen von ihrer Versklavung durch die Pille! Sie sollen in voller Freiheit ihre Fruchtbarkeit verwalten, ohne schädliche Chemie, ohne horrende Kosten, aber lebensfreundlich und mindestens so sicher wie die Pille mit natürlichen Methoden der Empfängnisregelung. Stopp der Lebensvernichtung: es lebe das Leben, das Leben in der vom Schöpfer gewollten Fülle. Danke!”

Im Anschluss an dieses Grusswort erhielt ich ein besonderes Lob für die „klare Botschaft“, was mich natürlich riesig freute und auch ermutigt, getreulich weiter für den umfassenden Lebensschutz einzustehen.

Nachdem auch der Bürgermeister von Rom seiner freudigen Erwartung Ausdruck gegeben hatte, formierte sich der Umzug und los ging's: gegen 40'000 begeisterte Lebensschützer bewegten sich Schritt für Schritt Richtung Castel Sant'Angelo, dann weiter bis St. Peter. Der Friede Jesu Christi und das Wirken des Heiligen Geistes waren sehr stark spürbar, so stark, dass sich die Gegner nirgends unangenehm bemerkbar machen konnten. Hunderte von Carabinieri waren einsatzbereit, mussten aber nirgends einschreiten. Nach dem Eintreffen vor St. Peter suchte sogar Papst Franziskus den Kontakt mit den Marschierern und ermutigte alle, die sich für den uneingeschränkten Schutz des menschlichen Lebens einsetzen. Der nächste Marsch für das Leben findet am 4. Mai 2014 statt, alle sind herzlich eingeladen. Wer sich informieren möchte: www.marciaperla-vita.it (auf Italienisch).



Riassunto

Un'eco positiva per i metodi naturali alla Marcia per la vita, a Roma H.H. si è recato a Roma, sostituendo un delegato svizzero che non poteva partecipare. Prima dell'inizio della marcia ha offerto questo saluto ai partecipanti.

(Vortragener Text)

“Buongiorno a tutti voi, che amate e proteggete la vita! Con grande piacere vi porto il saluto della Svizzera, dove l'interruzione di gravidanza è diventata legale 11 anni fa. Secondo le statistiche ufficiali, in questi anni a più di 100.000 bambini è stato impedito di nascere. Oltre alle obiezioni etiche e religiose, a voi ben note, non si può dimenticare che queste 100.000 persone mancheranno all'economia svizzera, che il prodotto interno lordo diminuirà di più di 300 miliardi di franchi svizzeri. Il danno rimarrà per sempre, ogni anno l'importo mancante aumenterà. Proprio per questa ragione, vista l'impossibilità di una offensiva basata sull'etica, abbiamo lanciato un'iniziativa popolare, che chiede che venga detto chiaramente, nella costituzione svizzera, che la vita umana è protetta. Abbiamo tempo fino a fine agosto 2014 per raccogliere 100.000 firme di cittadini svizzeri maggiorenni. Affidiamoci alla potente azione di Dio, preghiamo intensamente per la protezione della vita umana. Lottiamo per la liberazione delle donne dalla schiavitù della pillola! Le donne dovrebbero essere aiutate a gestire la loro fertilità, senza chimica dannosa, senza costi colossali, grazie ai metodi naturali di

regolazione della fertilità, amici della vita e oggi almeno altrettanto sicuri della pillola contraccettiva. Fermiamo la distruzione della vita: che la vita possa vivere, la vita nella pienezza voluta dal Creatore. Grazie.”

Résumé

Comme le délégué suisse invité était empêché de participer à la Marche pour la vie, Heinz Hürzeler le remplaça et y apporte un court message où il annonce notamment le lancement de l'initiative sur la protection intégrale de la vie au printemps dernier dans notre pays. Ces quelques mots furent un grand encouragement hautement apprécié par les protecteurs de la vie réunis. La marche se déroula très paisiblement et se dirigea vers St. Pierre ou le pape François souhaite la bienvenue aux marcheurs.



Der Platz vor dem Kolosseum füllt sich mehr und mehr





Stand unserer IG am Tag des Lebens in Chur



Mons. Casetti im Gespräch mit Heinz Hürzeler

Tag des Lebens vom 2. Juni 2013 in Chur

Dieses Jahr fand der Tag des Lebens in Chur statt, weil Papst Franziskus wünschte, dass an diesem Tage in den Kathedralen der Bistümer Messen gefeiert werden. Im nahe gelegenen Pfarreisaal wurde eine Ausstellung eingerichtet, an welcher Ja zum Leben zusammen mit der Interessengemeinschaft für Natürliche Familienplanung mit einem Stand vertreten war. Dies gab die Möglichkeit auch für die Lebensschutz-Initiative zu werben. Der Besucherstrom hielt sich in Grenzen. Dafür waren die Kontakte um so intensiver.

Résumé

Le 2 juin 2013, notre AI a eu l'autorisation de tenir un stand avec Oui à la Vie lors de la journée de la Vie du diocèse de Coire. Malgré le peu de visiteurs présents, il y eut quand même quelques bonnes conversations et des contacts précieux.

Riassunto

Alla giornata per la vita della diocesi di Coira, il 2 giugno scorso, la nostra associazione ha potuto occupare uno stand con le persone del "Si alla vita". Non tantissimi i visitatori, ma interessanti colloqui e contatti.



26.08.13 **NER-Grundkurs G1**

19.00- 8404 Winterthur, Gesundheitspraxis Händ & Herz, Industriestr. 8
 21.30 Uhr Referentinnen: Caroline Külling und Rebekka Bertolini
 Tel. 052 681 55 63, info@frauuzufrau.ch
 Kosten: Paar CHF 200.—, Einzelpers. CHF 160.— inkl. Unterl.

06.09.13 **NER-Grundkurs G1**

19.30- 8883 Quarten, Bildungszentrum Neu-Schönstatt
 22.00 Uhr Referenten: Lisa und Rainer Barmet
 Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch
 Kosten: Paar CHF 200.—, Einzelperson CHF 160.—

06.09.13 **Die Frau und ihr persönlicher Zyklus G1**

20.00- 8580 Amriswil, Kath. Pfarramt St. Stefan, Aleestrasse 17
 22.00 Uhr Referenten: Kati und Walter Gabathuler, zusammen mit Dr. Josef
 Lingenhöle, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
 Auskunft: INER Landesstelle CH, Kati und Walter Gabathuler,
 Tel. 071 855 55 03, kati.gabathuler@iner.org
 Kosten: Fr. 60.-/Person, Fr. 80.- /Paar inkl. Lehrbuch und Kursunterlagen

17.09.13 **Gestion de la fertilité pour favoriser une grossesse ou limiter les naissances**

20h00- 1470 Estavayer-le-Lac, Centre de santé de la Corbière,
 22h00 Corbière 6, tél. 026 664 84 20, www.lacorbiere.ch
 Enseignantes: Dr. med. Tatjana Barras-Kubski, Mary-Claire Jeannet
 première soirée ouverte à tous, pas d'inscription,
 participation aux frais CHF 20.00 par couple ou par personne

18.09.13 **NER-Grundkurs G1**

19.30- 6330 Cham, Kath. Pfarreiheim
 22.00 Uhr Referenten: Lisa und Rainer Barmet
 Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch
 Kosten: Paar CHF 200.—, Einzelperson CHF 160.—

19.09.13 **Conférence sur la régulation des naissances**

20h30 1700 Fribourg, Institut de pédagogie curative,
 Rue St-Pierre Canisius 19
 Tél. 076 409 09 05, fribourg@avifa.ch
 Prix de la soirée, payable sur place: 20.— /couple; 15.— /personne



20.09.13 Die Frau und ihr persönlicher Zyklus G2

20.00- 8580 Amriswil, Kath. Pfarramt St. Stefan, Aleestrasse 17
22.00 Uhr Referenten: Kati und Walter Gabathuler, zusammen mit
Dr. Josef Lingenhölle, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Auskunft: INER Landesstelle CH, Kati und Walter Gabathuler
Tel. 071 855 55 03, kati.gabathuler@iner.org
Kosten: Fr. 60.-/Person, Fr. 80.- /Paar inkl. Lehrbuch und Kursunterlagen

21.09.13 Natürlich natürlich! Grundkurs 1. Teil

16.30- 8750 Glarus
19.30 Uhr Referenten: Anne und Heinz Hürzeler
Tel. 055 643 24 44, huerzele@active.ch
Kosten: Paar CHF 80.—, Einzelperson CHF 60.—

23.09.13 NER-Grundkurs G2

19.00- 8404 Winterthur, Gesundheitspraxis Händ & Herz, Industriestr. 8
21.00 Uhr Referentinnen: Caroline Külling und Rebekka Bertolini
Tel. 052 681 55 63, info@frazuzfrau.ch
Kosten: Paar CHF 200.—, Einzelpers. CHF 160.— inkl. Unterl.

25.09.13 Conférence sur la régulation des naissances

20h00 1630 Bulle, Consultation de la Dr Monique Oggier Huguenin
Place des Alpes 26, 3e étage, Tél. 076 421 83 00
Prix de la soirée, payable sur place: 20.—/couple; 15.—/personne,
inscription souhaitée au plus tard la veille de la séance

04.10.13 Die Frau und ihr persönlicher Zyklus G3

20.00- 8580 Amriswil, Kath. Pfarramt St. Stefan, Aleestrasse 17
22.00 Uhr Referenten: Kati und Walter Gabathuler, zusammen mit
Dr. Josef Lingenhölle, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Auskunft: INER Landesstelle CH, Kati und Walter Gabathuler,
Tel. 071 855 55 03, kati.gabathuler@iner.org
Kosten: Fr. 60.-/Person, Fr. 80.- /Paar inkl. Lehrbuch und Kursunterlagen

04.10-06.10.13 TeenSTAR Ausbildungsseminar in 2 Teilen (1. Teil)

6340 Baar
Auskunft: Sekretariat TeenSTAR, Iris Duvoisin,
Tel. 055 556 75 71, sekretariat@teenstar.ch
Kurskosten: inkl. Material CHF 700.— (für Studenten/Lehrlinge CHF 600.—)
Anmeldung online über www.teenstar.ch

04.10-06.10.13 General Assembly and meeting of IEEF/EIFLE

F-Paris, genauere Angaben siehe www.ieef.eu oder www.eiffl.org



11.10.13 Conférence sur la régulation des naissances

20h15 1926 Fully, Local de l'AVIFA Valais, Ch. des Ecoliers 9
Tél. 027 723 64 03 ou 079 902 84 82 (Sophie Détraz)
Prix de la soirée, payable sur place: 20.—/couple; 15.—/personne

14.10.13 Conférence sur la régulation des naissances

20h30 1700 Fribourg, Institut de pédagogie curative,
Rue St-Pierre Canisius 19
Tél. 076 409 09 05, fribourg@avifa.ch
Prix de la soirée, payable sur place: 20.—/couple; 15.—/personne

18.10.13 NER-Grundkurs G2

19.30- 8883 Quarten, Bildungszentrum Neu-Schönstatt
22.00 Uhr Referenten: Lisa und Rainer Barmet
Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch
Kosten: Paar CHF 200.—, Einzelperson CHF 160.—

19.10.13 Natürlich natürlich! Grundkurs 1. Teil

16.30- 8750 Glarus
19.30 Uhr Referenten: Anne und Heinz Hürzeler
Tel. 055 643 24 44, huerzele@active.ch
Kosten: Paar CHF 80.—, Einzelperson CHF 60.—

21.10.13 NER-Grundkurs G3

19.00- 8404 Winterthur, Gesundheitspraxis Händ & Herz, Industriestr. 8
21.00 Uhr Referentinnen: Caroline Külling und Rebekka Bertolini
Tel. 052 681 55 63, info@frauuzufrau.ch
Kosten: Paar CHF 200.—, Einzelpers. CHF 160.— inkl. Unterl.

26.10.13 NER-Grundkurs G1

14.00- 4600 Olten, Praxis f. klass. Homöopathie, Aarauerstr. 74
18.00 Uhr Referenten: Brigitte und Peter Zeller
Tel. 062 754 17 66, p_zeller@bluewin.ch
Kosten: CHF 200.—
Anmeldung obligatorisch

30.10.13 NER-Grundkurs G2

19.30- 6330 Cham, Kath. Pfarreiheim
22.00 Uhr Referenten: Lisa und Rainer Barmet
Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch
Kosten: Paar CHF 200.—, Einzelperson CHF 160.—



30.10.13 Conférence sur la régulation des naissances

20h00 1630 Bulle, Consultation de la Dr Monique Oggier Huguenin
Place des Alpes 26, 3e étage, Tél. 076 421 83 00
Prix de la soirée, payable sur place: 20.—/couple; 15.—/personne,
inscription souhaitée au plus tard la veille de la séance

08.11.-10.11.13 TeenSTAR Ausbildungsseminar in 2 Teilen (2. Teil)

6340 Baar
Auskunft: Sekretariat TeenSTAR, Iris Duvoisin,
Tel. 055 556 75 71, sekretariat@teenstar.ch
Kurskosten: inkl. Material CHF 700.— (für Studenten/Lehrlinge CHF 600.—)
Anmeldung online über www.teenstar.ch

15.11.13 NER-Grundkurs G3

19.30- 8883 Quarten, Bildungszentrum Neu-Schönstatt
22.00 Uhr Referenten: Lisa und Rainer Barmet
Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch
Kosten: Paar CHF 200.—, Einzelperson CHF 160.—

16.11.13 NER-Grundkurs G2

14.00- 4600 Olten, Praxis f. klass. Homöopathie, Aarauerstr. 74
18.00 Uhr Referenten: Brigitte und Peter Zeller
Tel. 062 754 17 66, p_zeller@bluewin.ch
Kosten: CHF 200.—
Anmeldung obligatorisch

16.11.13 Natürlich natürlich! Grundkurs 1. Teil

16.30- 8750 Glarus
19.30 Uhr Referenten: Anne und Heinz Hürzeler
Tel. 055 643 24 44, huerzele@active.ch
Kosten: Paar CHF 80.—, Einzelperson CHF 60.—

19.11.13 Conférence sur la régulation des naissances

20h30 1700 Fribourg, Institut de pédagogie curative,
Rue St-Pierre Canisius 19
Tél. 076 409 09 05, fribourg@avifa.ch
Prix de la soirée, payable sur place: 20.—/couple; 15.—/personne

20.11.13 NER-Grundkurs G3

19.30- 6330 Cham, Kath. Pfarreiheim
22.00 Uhr Referenten: Lisa und Rainer Barmet
Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch
Kosten: Paar CHF 200.—, Einzelperson CHF 160.—



23.11.13 Jahrestagung IANFP/IGNFP:

14.15- **Kontroverse um die „Pille danach“**
 16.45 Uhr 8000 Zürich, Universitätsspital, Kurszimmer 2, NORD 1 C 307
 Referent: Dr. med. Rudolf Ehmann, Facharzt für Gynäkologie und
 Geburtshilfe
 Auskunft: Koordinationsstelle IGNFP, Postfach 18, 8775
 Luchsingen, Tel.: 055 643 24 44, E-mail: huerzele@active.ch

27.11.13 Conférence sur la régulation des naissances

20h00 1630 Bulle, Consultation de la Dr Monique Oggier Huguenin
 Place des Alpes 26, 3e étage, Tél. 076 421 83 00
 Prix de la soirée, payable sur place: 20.—/couple;15.—/personne,
 inscription souhaitée au plus tard la veille de la séance

25.-27.04.14 28. INER Kongress mit Mitgliederversammlung

D-Vallendar (bei Koblenz)
 Kosten und Wegbeschreibung werden anfangs 2014 bekannt
 gegeben. Auskunft erteilen Walter und Kati Gabathuler
 Tel. 071 855 55 03, iner@tiscalinet.ch, www.iner.org

NER-Aufbaukurs 2013/2014

Adresse: A1 bis A5 in Cham, A6 Baar
 Veranstalter: INER
 Auskunft: INER-Landesstelle, W. und. K. Gabathuler T: 071 855 55 03
 Referent: Margret und Hubert Weissenbach (A1 bis A5) Elisabeth Rötzer (A6)
 Besonderes: Anmeldung obligatorisch. Teilnehmer müssen Grundkurs besucht
 haben. Kursbeitrag wird noch festgelegt. Für Zertifikatsinhaber ist
 Fortbildung nach Absprache anerkannt!

Termine:

- A1 - Samstag, 23.11.2013, 9:00 - 18:00
- A2 - Samstag, 18.01.2014, 9:00 - 18:00
- A3 - Samstag, 22.02.2014, 9:00 - 18:00
- A4 - Samstag, 29.03.2014, 9:00 - 18:00
- A5 - Samstag, 10.05.2014, 9:00 - 18:00
- A6 - Samstag, 21.06.2014, 9:00 - 22:00
- A6 - Sonntag, 22.06.2014, 9:00 - 16:00



Sympto-thermale Methode nach Dr. Rötzer:

Institut für Natürliche Empfängnisregelung. Dr. Rötzer e.V. INER Schweiz und Liechtenstein, Walter und Kati Gabathuler, Mühletobelstrasse 63a, CH-9400 Rorschach, Tel. 071 855 55 03, Fax 071 855 84 01, e-Mail: kati.gabathuler@iner.org, Internet: www.iner.org.

Christine Bourgeois, Ch. du Sécheron 8, 1132 Lully, Tel. und Fax 021 802 37 35 (deutsch, französisch, englisch), e-Mail: c.bourgeois@swissonline.ch

Marylise Kristol-Labant, ch. du Joran 5, 2016 Cortaillod, Tel. 032 842 37 76 (français, deutsch), e-Mail: marylise@kristol.com

Ingrid Edelmann-Schümperli, Schollstr. 31c, 2504 Biel; Tel. 032 342 37 10

Dr. med. Tatjana Barras-Kubski, Schlossstrasse 15, 3098 Köniz, Tel. 031 371 75 50 (français, deutsch, espagnol, english), Fax 031 371 50 56, t.barras@bluewin.ch; www.cyclefeminin.ch www.weiblicherzyklus.ch

Anna Katharina Wäfler, Schönauegweg 29, 3612 Steffisburg; Tel. 033 437 90 24

Zita Burgener-Imoberdorf, Pfausstrasse, 3953 Leuk-Stadt; Tel. 027 473 28 03

Ruth + Lorenz Fuss, Breitenstr. 22, 4416 Bubendorf; Tel. 061 931 42 16

Albert + Ursula Ulrich-Amrein, Keltenberg 8, 5600 Lenzburg; Tel. 062 891 32 74

Karin Kaufmann-Jenny, Oberdorfstr. 1, 5628 Aristau

Ruth Heer-Kuhn, Dormenweg 11, 6048 Horw, Tel. 041 340 53 84

Trudy Hunziker, Goldmattweg 30, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 80 88

Brigitte + Peter Zeller, Hohriedstr. 3, 6264 Pfaffnau, Tel. 062 754 17 66, e-Mail: peter.zeller@dreifels.ch

Annina und Omar Gosatti-Biedermann
6340 Baar, Tel. 041 760 39 77
e-mail: anbidi@bluewin.ch

Sr. Verena Matter, Klosterstr. 10,
6390 Engelberg; Tel. 041 637 25 50

Walburga Gwerder-Frangi, Stoonsstr. 9,
6436 Ried; Tel. 041 830 22 52

Lucia Rovelli, Via San Lorenzo 15,
6900 Lugano, Tel. 091 921 02 91
(deutsch, italiano, français, english)
e-Mail: lurov@bluewin.ch

Sandra Lauffer, Ringstrasse 99, 7000 Chur
Tel. 081 253 32 79, sandra1980@bluewin.ch

Käthy von Däniken-Beutler, Raviscé, 7741 San Carlo, Tel. 081 844 09 76 (deutsch, italiano)e-Mail: infoperla@vondaeniken.net

Luzina Zangerl, Kurfürstenstrasse 18
8002 Zürich, Tel. 044 201 00 05
e-mail: luzina.zangerl@bluewin.ch

Anne und Heinz Hürzeler, Hauptstrasse 29,
8775 Luchsingen, Tel. 055 643 24 44,
e-Mail: huerzele@active.ch (français, engl., deut.)

Marianne Busenhardt,
8800 Thalwil, Tel. 079 594 03 12
e-mail: mariannebus@gmx.ch

Cornelia Lippuner, Güetli Rossau,
8932 Mettmenstetten,
Tel. 043 466 77 77, Fax 043 466 77 88

Katrin und Christian Marrocco-Wirth
8932 Mettmenstetten, Tel. 043 466 83 41
e-mail: marrocco@gmx.ch

Walter + Kati Gabathuler,
Mühletobelstrasse 63a, 9400 Rorschach,
Tel. 071 855 55 03, Fax 071 855 84 01

Erika Meyer Herzog, Büchel-Buechberg,
9425 Thal; Tel. 071 888 26 02

Andrea Peter, Hofäckerenstr. 24,
9425 Thal; Tel. 071 888 06 15
e-mail: andrea.peter-fink@bluewin.ch



Billings-Methode:

Interessenvertretung für die Schweiz:
Centro Medicina educativa – Dr. med.
Elisabetta Meier-Vismara,
Via Fontanella 19, 6932 Breganzona,
Tel. 091 967 26 34, Fax 091 968 13 25
e-Mail: meier-vismara@bluewin.ch
www.medicina-educativa.ch

Carole et Nicolas Favre, 1699 Pont,
Tel. 021 907 13 38

Aliette et Claude Freléchoz, Heidengasse 5,
6340 Baar, Tel. 041 763 02 18,
Fax 041 763 02 15, e-Mail fac@gmx.ch

Sr. Dr. med. Lydia Fischer, Via Cittadella 17,
6600 Locarno; Tel. 091 751 96 66

Fabia e Giorgio Ferrari, Via Quiete,
6826 Riva San Vitale; Tel. 091 648 15 40

Martha Mariani, Stüssistrasse 66,
CH-8057 Zürich, Tel. 043 540 14 43
(deutsch, espagnol, italiano)

Suisse Romande (AVIFA: méthode sympto-thermique selon le C.L.E.R./France)

Anne-Michèle Stern, ch. des Suzettes 20,
1233 Bernex, Tél. 022 757 34 20
anne-michele@geneva-link.ch

Monique Oggier Huguenin,
ch. de la Rêche 101, 1630 Bulle,
Tél. 026 912 83 00 et 076 421 83 00
Monique.oggier.huguenin@pvr.ch

Elisabeth Longchamp Schneider,
grand rue 54,
1700 Fribourg, Tél. 079 305 29 40
elisabeth@famille-schneider.ch

Marie Isabelle Hartmann,
route de Beaumont 9,
1700 Fribourg, Tél. 026 424 97 77
Guido.hartmann@bluemail.ch

Elisabeth Yerly, rue du Pratzet 15,
1733 Treyvaux, Tél. 026 413 32 31
nicolas.yerly@bluewin.ch

Gema Mabillard, Rouatope 12,
1912 Leytron, Tél. 027 565 00 58

Romaine Pellouchoud, impasse du Levant 21,
1912 Leytron, Tél. 027 306 24 25

Sophie Detraz, rue de Surfrête 5,
1920 Martigny, Tél. 027 723 64 03

Marie-Claire Cajoux, route du Chavalard 48,
1926 Fully, Tél. 027 746 34 28

Anne Catherine Pellouchoud,
1926 Fully, Tél. 027 746 31 42

Kevin Marston,
2000 Neuchâtel, Tél. 079 676 17 23

Rachel Marston,
2000 Neuchâtel, Tél. 079 676 17 23

Cornélia Bandi, rue des Jeanneret 9-11,
2400 Le Locle, Tél. 032 931 04 31

Monica Salazar del Rio,
2503 Bienne, 079 213 68 98

Dr. Med. Tatjana Barras-Kubski, Schloss-
strasse 15, 3098 Köniz, Tél. 031 371 75 50
(français, allemand, espagnol, anglais)
t.barras@bluewin.ch www.cycleféminin.ch,
www.weiblicherzyklus.ch

Anne-Bérénice Cattaneo, via Moncucco 39,
6900 Lugano, Tél. 091 968 13 43

Svizzera italiana:

Centro Metodi Naturali (C.A.M.E.N.), Salita Chiattono
7, CH-6900 Lugano, Orari di apertura: giovedì dalle
14 alle 16; sabato dalle 9.30 alle 11.30. Segretariato:
Sara Tedeschi, 6950 Tesserete, Tel. 091 943 24 69

Centro Medicina educativa – Dr. med. Elisabetta
Meier-Vismara, Via Fontanella 19,
6932 Breganzona, Tel. 091 967 26 34,
Fax 091 968 13 25, meier-vismara@bluewin.ch,
www.medicina-educativa.ch



Eindrücke vom bunten Abend in Oberbozen

