



# NFP - Bulletin

30. Jahrgang, Nr. 60, Juli 2014

Herzliche Einladung zur Generalversammlung mit Kongress am 22. November 2014 in Zürich (siehe Seite 6)

## Aus dem Inhalt

- Lichtzugstherapie (LET) für die Infertilitätsbehandlung** 12
- Embrioni scambiati – Identificati i genitori dei due gemellini** 24
- NFP 2015 World Congress** 26-28
- Congrès IEEF Paris 3.-6.10.13** 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 Interessengemeinschaft 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, Françoise Soler

### Fotos:

Dr. Roland Graf, Dr. Felix Kuchler,  
 Anne Hürzeler

**Auflage:** 1'300 Exemplare

### Layout:

Fritz Marti-Bartel

### Druck:

Bartel Druck  
 CH 8750 Glarus

**Abonnement** (1 Jahr): Fr. 15.00

**Mitgliedschaft:**  
 (Abo inbegriffen): Fr. 50.00

### Titelbild:

Fröhliche Simone Eck mit Kind

3	Editorial
5	TeenSTAR-Ausbildung zur Kursleiterin/zum Kursleiter
6	Einladung zum Jahrestag der IGNFP/IANFP vom 22. November 2014
8	Protokoll der 28. GV IGNFP vom 23. November 2013
12	Lichtenzugstherapie (LET) für die Infertilitätsbehandlung
20	Résumé élargi
21	Riassunto
24	Embrioni scambiati – Identifiati i genitori dei due gemellini
24	Zusammenfassung mit Anmerkung der Redaktion
25	Résumé avec remarque de la rédaction
26	Congrès PFN mondial 2015
27	Congresso PFN mondiale 2015
28	NFP Weltkongress Milano 2015
29	Congrès IEEF Paris 3.-6.10.13
30	IEEF-Kongress Paris 3.-6.10.13
31	Tag des Lebens vom 1. Juni 2014 in Zürich
31	Résumé
31	Riassunto
32	28. INER-Kongress in Vallendar
36	Infoabend „Kulturell angepasste Gesundheitsbildung – ein Familienprojekt in Westafrika“ vom 9.5.14 in Rheineck
37	Résumé
37	Riassunto
38	Veranstaltungskalender
42	Beratungsstellen



Liebe LeserIn  
Lieber Leser

Bekanntlich ermöglicht die NFP sowohl Schwangerschaften zu vermeiden, als auch Schwangerschaften anzustreben. Diese zweite Möglichkeit wird je länger desto wichtiger. Denn mittlerweile bleiben rund 1/5 der Paare ungewollt kinderlos, Tendenz steigend. Die NFP kann in vielen Fällen wirksam helfen. Die Lichtenzugstherapie (LET) hat sich u.a. als sehr erfolgreich erwiesen. Sie finden einen Beitrag dazu in dieser Ausgabe.



in Milano statt findet. Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren und zwei unserer Vorstandsmitglieder sind an vorderster Front mit dabei (Lucia Rovelli und Heinz Hürzeler). Bitte reservieren Sie diese Daten. Weitere Angaben folgen im nächsten Bulletin, sie können aber

auch in 6 Sprachen auf [www.2015NFPCongress.org](http://www.2015NFPCongress.org) abgerufen werden.

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Sommer. Herzliche Grüsse Anne + Heinz Hürzeler

Die gemeinsame Jahrestagung der IANFP/IGNFP findet dieses Jahr am 22.11.2014 ganztags (mit Kongress) in Zürich statt. Thema: „Christlicher Glaube und verantwortete Elternschaft“ mit dem Untertitel „Von Gott gewollte Mitarbeit und Mitverantwortung der Eltern zur Erhaltung der Schöpfung?“ Als Referenten haben zugesagt: Alma von Stockhausen, Elisabeth Rötzer und Josef Lingenhölle. Sie sind herzlich zu dieser Veranstaltung eingeladen.

Nach 12 Jahren darf die Schweiz wieder einmal die Delegierten des IEEF/IFFLP (Europäische Dachorganisation der nationalen Vereinigungen für NFP) vom 10.-12.10.2014 in Biberstein willkommen heissen.

Zudem erhalten Sie erste Infos zum Weltkongress NFP 2015, der gleichzeitig mit der Weltausstellung 2015 vom 11.-14.6.15

Chère lectrice,  
Cher lecteur,

Il est reconnu que la PFN permet non seulement d'espacer les grossesses, mais aussi de les favoriser. Cette deuxième possibilité est de plus en plus demandée. Car actuellement, un cinquième des couples sont involontairement sans enfants, et la tendance s'accroît. La PFN peut être une aide efficace dans beaucoup de cas. La thérapie d'élimination de la lumière (LET) a entre autres obtenu un grand succès. Vous trouverez un article sur ce thème dans cette édition.

L'assemblée annuelle commune de l'IAMPFN/AIPFN aura lieu cette année le 22.11.2014 toute la journée (congrès) à Zurich. Thème: „Foi chrétienne et parenté-responsable“ avec le sous-titre „Collabo-



ration voulue par Dieu et coresponsabilité des parents en matière de conservation de la création?”

Alma von Stockhausen, Elisabeth Rötzer et Josef Lingenhöle ont accepté d'y être orateurs.

Vous êtes cordialement invités à cette manifestation.

Il y a 12 ans, la Suisse avait l'honneur de recevoir les délégués de l'IEEF/IFFLP (organisation européenne faîtière des associations nationales de la PFN) : ce sera de nouveau le cas cette année, du 10 au 12.10.2014 à Biberstein.

Par ailleurs, vous recevez les premières informations sur le congrès mondial 2015 de la PFN qui aura lieu à Milan, en même temps que l'exposition mondiale 2015, du 11 au 14 juin à Milan. Les préparatifs battent leur plein et deux de nos membres du comité travaillent au front (Lucia Rovelli et Heinz Hürzeler). Veuillez réserver ces dates.

D'autres informations seront publiées dans le prochain bulletin, mais elles peuvent aussi être lues en 6 langues différentes sur le site [www.2015NFPCongress.org](http://www.2015NFPCongress.org).

Nous vous souhaitons un bon été. Cordiales salutations, Anne + Heinz Hürzeler

Care lettrici, cari lettori,

Notoriamente la NFP permette sia di cercare una gravidanza, sia di evitarla. La prima possibilità sta diventando sempre

più importante; attualmente circa un quinto delle coppie non riesce a concepire, e le percentuali aumentano! La NFP può essere di aiuto in molti casi: la terapia del buio si sta rivelando efficace, ne trovate un articolo in questo bollettino.

La giornata organizzata in comune da IANFP/IGNFP si svolgerà il prossimo 22 novembre a Zurigo: il tema del congresso sarà “Fede cristiana e paternità responsabile”, con un sottotitolo, “la collaborazione voluta da Dio e la coresponsabilità dei genitori per mantenere il creato”. Avremo tra noi, come conferenzieri, Alma von Stockhausen, Elisabeth Rötzer e Josef Lingenhöle, siete tutti invitati!

L'ultima volta fu 12 anni fa: quest'anno la Svizzera ospiterà di nuovo l'assemblea generale dell'IEEF/IFFLP, l'organizzazione europea degli insegnanti di metodi naturali, dal 10 al 12 ottobre, a Biberstein.

Ricevete le prime informazioni sul congresso mondiale NFP, che si terrà a Milano, dall'11 al 14 giugno 2015, in concomitanza con l'Expo mondiale. I preparativi sono in pieno svolgimento, due dei nostri soci sono in prima linea (Lucia Rovelli ed Heinz Hürzeler). Riservate la data, altre notizie seguiranno nel prossimo bollettino. Potete dare un'occhiata al programma ed iscrivervi già ora sul sito [www.2015NFPCongress.org](http://www.2015NFPCongress.org). Vi raccomandiamo di riservare, tramite il sito, anche l'hotel a Milano: l'organizzazione è riuscita ad avere prezzi interessanti, che certamente aumenteranno ben presto!

Vi auguriamo una serena estate piena di sole, con i nostri più cordiali saluti, Anne + Heinz Hürzeler





## Ausbildung zur Kursleiterin / zum Kursleiter

In einem 6-tägigen Seminar, das 50 Lektionen umfasst, wird die Fachkompetenz Erwachsener in der Sexualthematik erweitert und werden die pädagogischen Inhalte und Grundsätze des TeenSTAR-Programms vermittelt.

Die Ausbildung kann mit einem Zertifikat (mündlich, schriftlich, praktisch) nach den Richtlinien von TeenSTAR abgeschlossen werden. Dieses Zertifikat ist Voraussetzung für die Arbeit mit Jugendlichen.

Das TeenSTAR-Ausbildungsseminar richtet sich an Frauen und Männer, welche später Kurse mit Jugendlichen durchführen. Es besteht jedoch keine Verpflichtung dazu.

KursleiterInnen, die das Zertifikat erworben haben, müssen sich regelmässig weiterbilden, um Jugendliche unterrichten zu können.

### Seminar in zwei Teilen - Herbst 2014

Ausbildungsdatum:

1. Teil: Fr, 10. Oktober bis So, 12. Oktober 2014

2. Teil: Fr, 7. November bis So, 9. November 2014

Ausbildungsort: Rämismühle ZH

Kurskosten inkl. Material: CHF 700.- (für Studenten/Lehrlinge CHF 600.-)

### Seminar in zwei Teilen - Winter 2015

Ausbildungsdatum:

1. Teil: Fr, 23. Januar bis So, 25. Januar 2015

2. Teil: Fr, 6. Februar bis So, 8. Februar 2015

Ausbildungsort: Quarten SG

Kurskosten inkl. Material: CHF 700.- (für Studenten/Lehrlinge CHF 600.-)

Sekretariat TeenSTAR Schweiz

Mühlestrasse 1

8840 Einsiedeln

055 556 75 71

infoteenstar.ch www.teenstar.ch



Internationale Ärztevereinigung für Natürliche Familienplanung/  
Interessengemeinschaft für Natürliche Familienplanung



Samstag, 22.11.2014

Universitäts-Spital Zürich



## Einladung zur Jahrestagung

Kleiner Hörsaal PATH C 22 (Achtung: neuer Veranstaltungsort!)

Tram bis Haltestelle "ETH/Universitätsspital". Bei der Haltestelle überqueren Sie die Rämistrasse Richtung Zürichberg und gehen die Schmelzbergstrasse hoch bis zur Nr. 12 (bitte auch Hinweistafel neben dem Haupteingang USZ an der Rämistrasse beachten).

### Christlicher Glaube und verantwortete Elternschaft Von Gott gewollte Mitarbeit und Mitverantwortung der Eltern zur Erhaltung der Schöpfung

- |               |  |
|---------------|--|
| 09.15 – 09.30 | Begrüssung, Mitteilungen, Organisatorisches  |
| 09.30 – 10.30 | Alma von Stockhausen: Theologie des Leibes   |
| 10.30 – 10.45 | Pause  |
| 10.45 – 11.45 | Elisabeth Rötzer: Natürliche Empfängnisregelung –<br>mehr als eine Methode   |
| 11.45 – 13.30 | Mittagessen (im Personalrestaurant des USZ)  |
| 13.30 – 14.30 | Josef Lingenhöle: Christlicher Glaube und verantwortete<br>Elternschaft – Implikationen für die frauenärztliche Praxis |
| 14.30 – 14.45 | Pause  |
| 14.45 – 15.45 | Podiumsdiskussion  |
| 15.45 – 16.00 | Schlusswort, Verabschiedung der Zuhörer  |
| 16.00 – 16.15 | Pause  |



16.15 – 17.00 Generalversammlung der IANFP

Traktanden:

1. Begrüssung
2. Protokoll der GV vom 23.11.2013
3. Jahresbericht des Präsidenten
4. Jahresbericht des Kassiers
5. Bericht der Rechnungsrevisoren
6. Wahlen des Vorstandes und der Rechnungsrevisoren
7. GV 2015, Varia und Termine (zus. mit der IGFP)

17.00 – 18.00 Generalversammlung der IGFP

Traktanden:

1. Begrüssung
2. Protokoll der GV vom 23.11.2013
3. Jahresberichte
4. Abnahme der Jahresrechnung
5. Budget
6. Verschiedenes

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

JOSEF RÖTZER  
ELISABETH RÖTZER

## NATÜRLICHE EMPFÄNGNIS- REGELUNG

Die sympto-thermale  
Methode –  
Der partner-  
schaftliche Weg

DAS  
ORIGINAL

HERDER

### 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 28. Generalversammlung der Interessengemeinschaft für Natürliche Familienplanung IGNFP CH/FL vom 23. November 2013 in der Frauenklinik des Universitäts-Spitals Zürich.

### Teilnehmer:

Vorstand, Mitglieder und Gäste

### Traktanden:

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

### 1. Begrüssung

Christoph Casetti begrüsst die Anwesenden und gibt Entschuldigungen bekannt: Josef Lingenhölle, Maria Schmid, Käthy von Däniken, Christine Bourgeois, Anne Hürzeler, die Rechnungsrevisoren Alfred Schriber und Lucas Monn-Barmettler.

### 2. Protokoll der GV vom 10.11.2012

Das Protokoll wurde im NFP-Bulletin 59 abgedruckt, wird dem Verfasser verdankt und einstimmig genehmigt.

### 3. Jahresberichte

#### Jahresbericht des Präsidenten

Am 20. Februar 2013 traf sich der Vorstand zu einer erweiterten Vorstandssitzung. Neben den Vorstandsmitgliedern nahmen auch weitere interessierte Mitglieder daran teil. Neben dem Informationsaus-

tausch wurden die Einsätze an den Hochzeitsmessen besprochen und bewilligt. Nach- und Neudrucke von Informationsmaterial wurde besprochen. Die gemeinsame Tagung IANFP/IGNFP soll dieses Jahr ein Kongress werden. Als Referenten haben zugesagt Alma von Stockhausen, Elisabeth Rötzer und Josef Lingenhölle, die Antwort von Werner Neuer steht noch aus. Der Ehevorbereitungskurs der Pfarrei Liebfauen ist bereits Tradition und erfreut sich immer wieder grosser Beliebtheit. Am 5. Mai durfte ich in Oberbozen, St. Josef, einen geistlichen Impuls zur Theologie des Leibes geben, den gleichen Vortrag werde ich nächste Woche im Kloster Brandenburg wiederholen. Eine Aktualität, die mich sehr gefreut hat, ist der Master von Lucia Rovelli am Istituto Giovanni Paolo II in Rom. Als kleine Anerkennung habe ich mir eine Ikone mit der heiligen Familie und der Dreifaltigkeit ausgedacht. (Lucia ist freudig überrascht und dankt sehr herzlich für dieses unerwartete und so wertvolle Geschenk.) Zudem dürfen wir Lucia Rovelli zu ihrer Wahl als Präsidentin des IEEF und Heinz Hürzeler zur Wiederwahl (nach einem statutengemässen Unterbruch) als Kassier gratulieren.

#### Jahresbericht der Koordinationsstelle

Zum Glück habe ich mir den letztjährigen Bericht ausgedruckt um ihn beim Verfassen dieses Berichtes vor mir zu haben. Es hätte nicht viel gefehlt, und ich hätte genau gleich wie folgt begonnen: es ist spannend, sich an vorderster Front für die NFP einzusetzen. Was Anne und ich erleben durften, ist aber nicht nur spannend, sondern auch ermutigend, belebend, ja sogar beglückend!



Am 20. Februar 2013 hielten wir in Zürich eine Vorstandssitzung ab. Walti und Kathi berichteten über die vielen guten Gespräche, ihren ansprechend gestalteten Stand mit den gelaserten Äpfeln als originelles Geschenk an die Besucher. Im Bulletin findet ihr einen ausführlichen und reich bebilderten Beitrag mit Texten von Andrea Peter, Katrin Marrocco und Kati Gabathuler: herzlichen Dank dem INER Team für diesen ermutigenden Bericht!

Am 26. Februar war es endlich so weit: die „Lebensschutzinitiative“ wurde im Bundesblatt veröffentlicht und bis zum 24. August 2014 müssen jetzt 100'000 beglaubigte Unterschriften zusammen kommen. Namhafte Persönlichkeiten unterstützen die Initiative, aber aus strategischen Gründen hielten und halten wir uns bis nach der Abstimmung zur Initiative „Abtreibungsfinanzierung ist Privatsache“ im Februar zurück. (NR Fehr schimpfte über diese Konkurrenz!)

Anmerkung der Redaktion: Die nötige Unterschriftenzahl wurde bis Mitte Juli 14 nicht erreicht.

Welch eine Freude (9.3.14) beim Ehevorbereitungskurs der Diözese Chur in Zürich wieder vor erwartungsvollen Paaren zu stehen und für NFP zu werden. Werben tönt so technisch, aber es geht doch letztlich darum, dieses Mal sogar 12 Paare zu begeistern, Ihnen den Weg zu weisen zu einer harmonischen, erfüllenden Sexualität, ganz im Plane unseres wunderbaren Schöpfers in einer stabilen, ehelichen Gemeinschaft.

Am 16. März gab es eine Terminkollision: Die Mitgliederversammlung der VKAS fand

am gleichen Tag statt, wie die Präsidentenkonferenz von Ja zum Leben. Als Zentralsekretär von Ja zum Leben musste ich wohl auf die Teilnahme an der MV der VKAS verzichten. In verdankenswerter Weise sendet mir die VKAS ihre „Acta“ zu, damit ich stets auch auf dem Laufenden bin.

Vom 3.-5. Mai öffnete das Haus der Familie in Lichtenstern am Ritten (Oberbozen) seine Türen für den INER-Kongress. Leider konnte Anne nicht mit dabei sein. Ein echter Höhepunkt in einem NER-Jahr mit vielen neuen und erneuern von alten Kontakten. Neben viel Fachlichem gab Marco Loncar ein Münsterchen seiner Piano-Leidenschaft zum Besten und als Abschluss durfte der bunte Abend nicht fehlen. Ein ausführlicher Bericht mit Bildern war im Bulletin zu lesen.

Am 12. Mai durfte ich am Marsch des Lebens in Rom teilnehmen und durfte von der Bühne aus ein Plädoyer für den Lebensschutz und die NFP halten. Spontane lobende Worte waren sehr wohltuend, und auch die ganze Atmosphäre war so fröhlich, unbeschwert und geistgewirkt, dass zwar zahlreiche Carabinieri in voller Montur bereit standen, aber nie ernstlich eingreifen mussten.

Der 2. Juni wurde in aller Welt als Tag des Lebens gefeiert, so auch in Chur, wo ich an einem Stand für unsere Anliegen werben durfte. Es gab einige sehr gute Gespräche, vielleicht gerade deshalb, weil kein Besucherandrang herrschte. Ein kurzer Bericht wurde im Bulletin veröffentlicht.

Im August war es endlich so weit: das Bulletin Nr. 59 erschien. Es enthielt u.a. den



Beitrag von Tatjana Barras „Zusammenhänge zwischen Hypofertilität und Ernährung“, der grosse Beachtung fand. Gleichzeitig erging die Einladung zum heutigen Anlass an die Adressaten. Die nächste Nummer ist die 60. Ausgabe und wird hoffentlich bald herauskommen. Das Redigieren macht Spass und ist jedes Mal ein Abenteuer. Aus Gottes Gnade hatten wir noch nie rechtliche Probleme wegen dem Copyright.

Am 7. September organisierte das „Forum Ehe + Familie“ bzw. Marriageweek einen ganztägigen Anlass zum Thema „Starke Ehen“. Es gab die Möglichkeit einen Stand zu mieten, den ich einrichtete und auch betreute. Sehr beeindruckend war das Referat eines ehemaligen Sex-/Pornosüchtigen, der, nachdem er geheilt worden war, eine Ehe schloss, in der beide wiederum die vom Schöpfer so herrlich eingerichtete Sexualität in erfüllender Weise leben und geniessen dürfen.

Am 14. September fand in Zürich der Marsch fürs Leben statt. Gleichzeitig ein gesamtschweizerischer Gebetstag vor dem Eidg. Dank-, Buss- und Betttag. Ich trage die Fahne von Stans mit mir. Ratet mal, welche Bewantnis es damit hat? Kanton Glarus war schon besetzt, Stans war noch frei, Stans, der Wirkungsort von Ruedi Ehmann, Spital Stans, in welchem meine liebe Anne kompetent und liebevoll behandelt und gepflegt wurde. (Es hat mich im Nachhinein erschüttert, zu erfahren, wie sehr der Marsch fürs Leben in Zürich gestört wurde, Mitwirkende sogar angegriffen wurden: welch ein Kontrast zu Italien! Auf Rom liegt offenbar ein besonderer Segen.

Vom 3. bis 5. Oktober durften Anne und ich einen weiteren Höhepunkt erleben. Professor René Ecochard hatte einen NER-Kongress organisiert, in Verbindung mit der GV des IEEF (der europäischen Dachorganisation nationalen NFP-Organisationen). Wir durften mitwirken, indem wir zum Thema „Vom Vertrag zum Bund: warum heiraten?“ referierten. Von verschiedensten Zuhörern erhielten wir positive Echos. Der Text existiert auf Französisch und wurde von Corinne Bänziger ins Englische übersetzt. Verschiedene Sponder und innigste Gebete zum Herrn ermöglichten unserem NFP-Lehrenden Pastor Wapelese aus Lubumbashi ein Schengen Visum zu erhalten. Nach dem Kongress kam er ein paar Tage zu uns und erlebte zum ersten Mal in seinem Leben Schnee! An der GV wurde übrighens Lucia zur Präsidentin erkoren und ich durfte vom Revisor zum Kassier wechseln.

Zum 23. Oktober starteten wir einen Versuchsballon. Tatjana sagte spontan zu, in Zürich einen Vortrag zu Thema NER: sicher und aktueller als je“ und im Speziellen die LAM zu halten. Dies ermöglichte es uns, 200 frei schaffende Hebammen einzuladen. Eine Hebamme leistete der Einladung Folge und sowohl Tatjana, wie auch die Hebamme (und ich!) waren voll zufrieden. Nächstes Mal werden wir mehr Hebammen anschreiben, im Vereinsorgan Anzeigen schalten, eine Anmeldung und einen Kostenbeitrag verlangen.

Abschliessend möchte ich allen Helfern, Unterstützern, Schreibern ganz herzlich danken. Wie könnten die italienisch Sprechenden unser Bulletin lesen, ohne Lucias Riassuntis, wie froh sind wir über die Beiträge von Tatjana und last but not least



Christoph Casetti, der treu und grosszünftig immer wieder darauf bedacht ist, dass die IG NFP weiter bestehen darf. Tausend Dank aber auch unserem Herrn und Heiland, der uns immer wieder die nötige Kraft und Freude für unseren Dienst schenkt.

#### 4. Abnahme der Jahresrechnung

Die Jahresrechnung schliesst in etwa ähnlichem Umfang wie letztes Jahr ab. Christoph Casetti ist über die höheren Spesen der Mitarbeiter erfreut, das weist doch auf einen erweiterten Einsatz hin. Die Spendeneingänge sind etwas zurückgegangen. Von den Revisoren wird angeregt, das Mahnwesen zu intensivieren. Sie danken allen Beteiligten. Die Rechnung wird abschliessend einstimmig angenommen.

#### 5. Budget

Das Budget wird analog des letzten Jahres aufgestellt. Für die Teilnahme an den Hochzeitsmessen wird der Beitrag auf CHF 2'000.00 erhöht. Mit einer Mahnaktion erhofft man sich Mehreinnahmen an Spenden von etwa CHF 2'000.00. Das Budget wird ebenfalls einstimmig genehmigt.

#### 6. Wahlen

Es sind keine Demissionen eingegangen, damit finden keine Wahlen statt. Christoph Casetti denkt an eine Statutenrevision, denn zurzeit ist die Zahl der Vorstandsmitglieder auf 7 beschränkt. Es wird versucht, den Vorstand zu verjüngen. Dazu schlägt Peter Zeller vor, Delegierte aus dem Verein TeenSTAR einzuladen.

#### 7. Verschiedenes

Walter Gabathuler informiert über die neue Homepage des INER, die seit dem 11.11.

aufgeschaltet ist. Aus dem Veranstaltungskalender erwähnt er den INER-Kongress vom 25.4. in Vallendar und den Aufbaukurs, der heute mit 15 Teilnehmern startet. Einzelne Tage können auch als Fortbildung besucht werden.

Tatjana Barras berichtet über ihre Tätigkeit als Referentin: z.B. im Mai mit 150 Naturheilärzten. Eine Gynäkologin möchte die NaPro-Ausbildung machen. Sie freut sich darüber, dass am Internationalen Kongress in Paris INER- und WOOMB-Vertreter anwesend waren.

Lucia Rovelli weist auf den IEEF-Kongress 2015 in Mailand hin (Anm. d. R. siehe Ausschreibung in diesem Heft).

Josef Lingenhöle berichtet über einen guten Kurs mit Pro Life im Hintergrund. Gynäkologen, die Gott kennen, sollen vernetzt werden.

Peter Zeller erklärt ParentSTAR. In Anlehnung an TeenSTAR vermittelt dieses Programm „Sexualitätsbildung der Eltern, um ihre Verantwortung als Erzieher wahrzunehmen“.



Dr. med. Rudolf Ehmann bei seinem ausgezeichneten Vortrag: "Kontroverse um die Pille danach"



Joy DeFelice R.N., B.S.N., P.H.N. Direktor des Programms für Natürliche Familienplanung  
 Providence Sacred Heart Medical Center,  
 Spokane, WA 99220-2555 USA

## Lichtentzugstherapie (LET) für die Infertilitätsbehandlung

**ABSTRACT:** Infertilität (Unfruchtbarkeit) bleibt ein allgemein bekannter und oft ungelöster Zustand, der einzelne Paare betrifft. Zahlreiche Tierstudien haben aufgezeigt, dass Veränderungen im Tag/Nacht Zyklus wegen des Einflusses auf die Epiphyse (Zirbeldrüse) und das von ihr sekretierte Hormon Melatonin, die Fruchtbarkeit beeinträchtigen können. Mit infertilen Frauen, welche am Programm für natürliche Familienplanung teilnahmen, wurde eine Pilotstudie durchgeführt, um zu untersuchen, ob eine ähnliche Unregelmässigkeit die humane Fertilität beeinträchtigen könnte.

**ZIEL:** Den Zusammenhang zwischen während dem Schlaf bestehender Beleuchtung, abnormalen Menstruationszyklusparametern und Infertilität zu untersuchen.

**STUDIENDESIGN 1:** Es wurden 48 Frauen über eine Zeit von 10 Jahren einbezogen. Sie wurden angeleitet, während drei aufeinanderfolgenden Zyklen ihren Menstruationszyklus nach den Standards der Natürlichen Empfängnisregelung aufzuzeich-

nen. In der letzten Lektion wurden sie über die vermuteten Wirkungen des Umwelts Lichts auf ihre Fortpflanzungs-Hormone informiert. Man übergab ihnen eine Liste mit Lichtquellen und einem Bewertungssystem für die Abschätzung der Intensität, die es ermöglichte, den totalen Lichteinfluss auf die betroffene Person zu berechnen. Die Teilnehmer wurden angeleitet, während der sechs folgenden Zyklen das Total bestmöglich zu senken. Ihre Menstruationszyklen wurden vor und nach der Licht-Minimalisierung aufgrund von 6 Parametern begutachtet: Menstruationsausfluss, Phase vor dem Eisprung, Follikel-Phase, Ovulation, Luteal-Phase, Zykluslänge.

**RESULTATE:** Zu Beginn hatte keine (0%) der Probandinnen in keinem der drei aufeinanderfolgenden Zyklen alle Parameter im normalen Bereich. Eine nicht normale Follikelphase wurde in 96% der Frauen gefunden, gefolgt von Abnormalitäten in der lutealen (64%) und ovulatorischen (58%) Phase. Der durchschnittliche Licht-Punkttestand war 37.5. Das Erstellen einer abgedunkelten Schlafumgebung war mit einer signifikanten Abnahme von nicht normalen Parametern innerhalb von sechs Zyklen assoziiert. Es wurden 26 Frauen (54%) innerhalb desselben Zeitrahmens schwanger, eine mit einer normalen, nicht verhütenden Population vergleichbaren Rate. Zwei dieser Frauen hatten Vorgeschichten von Fehlgeburten und beide vollendeten ihre Schwangerschaft. Der durchschnittli-

26 wurden nach LET schwanger	4	9	6	1	2	2	1	1
Vorgängige Versuchszeit in Monaten	12 - 17	18 - 23	24 - 29	30 - 35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	84 Monate



che Licht-Punkttestand zum Zeitpunkt der Befruchtung war 4.6, dies entspricht einer Abnahme von über 87%.

15 Frauen hatten eine Befruchtung in den ersten drei Dunkelheitszyklen; 11 andere während den Dunkelheitszyklen 4 bis 6.

11 waren unter 30 Jahren alt, 15 über 30 Jahre. 8 Schwangerschaften fanden während den Monaten April bis September statt, und 18 zwischen Oktober und März. Die Abdunkelung wurde während der Schwangerschaft beibehalten. Alle hatten eine gesunde Geburt. 30 Frauen (62.5%) hatten schon eine vorgängige Fruchtbarkeits-Sprechstunde besucht. 25 waren mit fruchtbarkeitsfördernden Methoden behandelt worden, doch 13 (52%) von ihnen wurden nach der LET schwanger. Von den 12 Männern, die vor der LET anormale Tests aufwiesen, wurden 6 davon nach der LET fruchtbar.

Bei sieben (32%) der 22 Probandinnen, die keine Befruchtung durchliefen, wurden während der Studiendauer besteuernde medizinische Faktoren identifiziert: 4 männliche Faktoren, 1 weiblicher, 2 bei beiden. Die 15 übrig gebliebenen Teilnehmerinnen wandten den Lichtenzug inkonsequent an. Die Empfängnisrate steigt auf über 78%, wenn diese Gruppe, welche

keine Compliance zeigte, ausgeschlossen wird. Es wurde beobachtet, dass bei Wiedereinführung von Lichtquellen die nicht normalen Parameter zurück kamen.

**STUDIENDESIGN 2:** 9 Mütter mit vorgängiger/n Fehlgeburt/en wurden aufgefordert, die LET während ihrer nächsten Schwangerschaft konsequent anzuwenden. Die untenstehende Tabelle erläutert die Zeit der vorangegangenen Fehlgeburt(en).

Alle 9 Mütter brachten nach der LET ein gesundes Kind zur Welt.

Eine andere Frau hatte eine vorgängige Fehlgeburt mit 6 Wochen, entschied sich die LET nicht anzuwenden und durchlief eine erneute Fehlgeburt mit Zwillingen in der achten Schwangerschaftswoche. Bei ihrer nächsten Schwangerschaft wandte sie die LET an und hatte eine gesunde Geburt. Noch eine andere Frau entschied sich, die LET nicht anzuwenden und hatte eine zweite Fehlgeburt.

**DISKUSSION DER STUDIE 2:** Um diese Studie zu validieren wäre eine Kontrollgruppe nötig. Für Joy DeFelice stellt diese Anforderung ein ethisches Problem dar.

### Studie über vorhergehende Fehlgeburten und LET während der darauf folgenden Schwangerschaft

FALL	Anzahl Fehlgeburten	Zeit in Wochen oder Monaten	FALL	Anzahl Fehlgeburten	Zeit in Wochen oder Monaten
1	2	7 und 3 Wochen	6	1	12 Wochen
2	3	8, 6, 10 Wochen	7	3	fortlaufend
3	1	7 Wochen	8	1	2 Monate
4	2	1 Monat	9	1	1 Monat
5	3	fortlaufend			



## KLINISCHER FALL: LET (LICHTENTZUGSTHERAPIE) FÜR BEFRUCHTUNG GEBRAUCHT

Patricia T. Alter 39 Ehemann 43. Sie leben in San Francisco. Ein Sohn, 15 Jahre alt. Während 15 Jahren versucht schwanger zu werden. Fehlgeburt vor 8 Jahren. Haben ihr erstes Kind mit der Billings Methode

gezeugt. Anfänglicher Unterricht über die symptothermale Methode (STM) vor vielen Jahren mit der Liga von Ehepaaren für Ehepaare (Couple to Couple League (CCL)). Haben über Lichtbeobachtungen in „Fertilität, Zyklen und Ernährung“ von Marilyn Shannon gelesen, haben dann Joy DeFelice telephonisch kontaktiert. Patricia war zu dieser Zeit in der Mitte ihres Zyklus.

### PATRICIAS TABELLEN

TABELLENNUMMER	1	2	3	4	5
Vollständige Dunkelheit		1	2	3	4
<b>Phasen</b>	<b>Tage des untersuchten Zyklus</b>				
Menstruation	1-7.5	1-7	1-5	1-5.5	1-5.5
Trockene Tage	10-11		6-8	7-8	7
Leichte Feuchtigkeit	9	8-11	9-12	9	8-11
Schleim	<i>klar</i>	12-16	12-18	10-15	12-13;14, 18
	<i>nass</i>	12-16	12-18	13-16	10-15
	<i>dehnbar</i>	1 - 1 1/2	1 1/2		3-4
	<i>Tage</i>	12-16	15-16		12-13,17-18
	<i>schlüpfrig</i>	18-21	12-18	15-16	10-15
Spotting	17				16-17
Temperatur <i>mittlere in °C</i>	36.4	36.3	36.6	36.3	36.3
Höhepunkt ( <i>Tag</i> )	21	18	16	15	18
	<i>feucht</i>	22-23	19-20	17-18	16
Temperatursprung	24	19	18	17	19
Temperatur <i>mittlere in °C</i>	36.9	36.8	36.7	36.7	36.8
Trockene Tage	24-37	21-32	19-30	17-30	21...
<b>Luteale Phase</b>	<b>LÄNGE in TAGEN</b>				
<i>gemäss Schleim</i>	16	16	14	15	Schwangerschaft (Knabe)
<i>gemäss Temperatur</i>	14	16	13	14	
Länge des Zyklus	37	34	30	30	
Analyse <i>Tag des Zyklus*</i>		25 (7 ht)	23 (6 ht)	24 (8 ht)	26 (8 ht)
Progesteron		12	10.4	10.8	15.4
Prolaktin		30	35	27.2	17.4
*Notiz: Tag des Zyklus und «7 ht » = siebte höhere Temperatur					



Ihr erster Arzt hatte bei ihr ein PCOS (polycystisches Ovarialsyndrom) diagnostiziert. Sperma vor 21/2 Jahren überprüft – Ergebnis war “hervorragend”. Post-koital vor 2 Jahren.

HSP (Hysterosalpingographie) vor 13 Monaten, beide Tuben offen. Clomid (Clomiphen) vor einem Jahr. Sie setzte es nach 2 Monaten ab.

### NACH LICHTQUELLEN UNTERSUCHT:

1. Licht leuchtet auf den Seiten ihrer Fensterblende durch.
2. Licht scheint am Boden ihrer Schlafzimmertüre durch.
3. Sie hat zwei matte Glastüren, die in das Schlafzimmer führen. Keine Abdeckung weder auf der einen noch auf der anderen Tür.
4. Angrenzende Häuser in San Francisco stehen nahe beieinander. Sie ist den Beleuchtungen und Eingangsbeleuchtungen der Nachbarn ausgesetzt. Ihr Schlafzimmer liegt im hinteren Teil des Hauses, darum ist es dort etwas dunkler.
5. Ein anderes Fenster liegt im Bereich einer grellen Strassenlaterne in knapp zwei Metern Entfernung.
6. Es gibt selten frühes Morgenlicht wegen des normalerweise nebligen Wetters.

### Erster nach der STM aufgezeichneter

**Zyklus:** Nun ist sie sich des Lichts bewusst, das von den Fenstern der Räume auf der Sonnenseite kommt (siehe obigen 4.). „Sie begann, ein paar Abdunkelungen im ganzen Haus anzubringen.“ „Sowohl sie als auch ihr Ehemann schlafen besser und fühlen sich ausgeruhter.“ „Schwächeres prämenstruelles Syndrom (PMS) in dieser Lutealphase.“

### Zweiter nach STM aufgezeichneter Zyklus:

Erster Zyklus in völliger Dunkelheit. Erzählt “Hatte Hormon Tests – alle kamen grossartig heraus.”

Sie waren in der Sprechstunde eines zweiten Arztes „der auf Infertilität spezialisiert ist“.

### Dritter nach STM aufgezeichneter

**Zyklus:** Zweiter Zyklus in völliger Dunkelheit.

„Kein PMS während diesem ganzen Zyklus.“

### Vierter nach STM aufgezeichneter

**Zyklus:** Dritter Zyklus in völliger Dunkelheit.

Eine erneute Spermienanalyse. Anzahl 146 Mio/ml. Motilität nur 23%, 30% breite Köpfe, 19% mit gekräuselten Schwänzen. Arzt möchte im nächsten Zyklus am 15. Tag einen postkoitalen Untersuch machen. Ich habe retard Vitamin C für den Ehemann zugunsten der Motilität empfohlen.

### Fünfter nach STM aufgezeichneter

**Zyklus:** Vierter Zyklus in völliger Dunkelheit. Schwangerschaftszyklus.

Tag 15: Kein äusserlicher Schleim. Postkoitaler Untersuch an diesem Tag. Arzt erwähnt „überreichlich Schleim an der Zervix“.

„Spermien schwimmen in einer geraden Linie, aber nicht viele von ihnen.“

Tag 16: rotes Spotting. Sie glaubt, dass es vom “gestrigen post Koitus kommt”.

Tag 17: braunes Spotting und dehnbarer Schleim. Tag 18: klar, dünn, dehnbar.

Da die Ovulation am 18. Tag dieses Zyklus stattgefunden hat, wurde sie angehalten, ihre Temperaturkurve zu ihrem Arzt mit zu bringen, um einen korrekten Geburtstermin festzulegen. Sie erzählt, dass ihr In-



fertilitätsspezialist erstaunt war über die Schwangerschaft. Er dachte, sie hätte schon seit mehreren Zyklen Parlodel und Clomid benötigt. Er hatte es während mehreren Monaten „aufgedrängt“, aber sie hatte es abgelehnt. Joy empfahl ihr nun definitiv eine strikte Dunkelheit während der Schwangerschaft zu erhalten. Sie brachte einen gesunden Jungen zur Welt.

**DISKUSSION:** Es ist bekannt, dass das Gehirn (v.a. der Hypothalamus und die Hypophyse) das Zyklus-Zentrum für die Hormone, die den Menstruationszyklus befehlen, ist. Am Anfang des Jahres 1976 erhielt Joy durch die Forschung von R. J. Wurtman mit Laborratten einen speziellen Einblick in die Fragen, warum und wie diese Lichteinflüsse im Gehirn wirken könnten, dies speziell durch zwei Arbeiten<sup>2</sup>. „Die Epiphyse durchlief einen ausserordentlichen Wandel im Laufe der Evolution. Sie entwickelte sich in eine unübliche Art von Drüse, eine neuro-endokrine Umwandlerin. Dies bedeutet, dass die Drüse einen von aussen kommenden (Licht)Reiz, der über eine spezielle optische (Augen-)Nervenbahn zur Epiphyse führt, aufnehmen kann, und dass sie dann diesen Lichtreiz in einen hormonellen Ausgang (Melatonin) umwandeln kann.“ Joy postuliert, dass Melatonin im Hypothalamus gespeichert wird und dann die weiblichen Sexualhormone von dieser Lokalisation aus beeinflusst. „Dies bedeutet, dass wenn der vordefinierte Melatonin 24-Stunden-Rhythmus (normalerweise tief während dem Tag und hoch während der Nacht) unterbrochen wird, die normale Abwicklung von hormonellen Ereignissen des menstruellen Zyklus ebenfalls unterbrochen werden kann.“ Joy hat formelle Details zusammengestellt, um die Schlafum-

gebung auf Lichtquellen hin zu beurteilen<sup>3</sup>.

- a) Im Schlafzimmer lokalisierte künstliche Lichtquellen (mit verschiedenen Skalen wenn das Licht weiss, grün, blau oder rot ist).
- b) Besteuernde Faktoren, die durch künstliche oder natürliche Lichtquellen das Lichtniveau in der Schlafumgebung erhöhen (wie beispielsweise dünne Fensterläden, grosse Fenster, Spiegel, draussen liegender Schnee).
- c) Von innen kommende künstliche Lichtquellen, die ins Schlafzimmer hinein reflektieren (wie beispielsweise während der ganzen Nacht angeschaltetes Flurlicht oder von einem anderen Raum reflektierendes Licht)
- d) Von aussen kommende künstliche Lichtquellen, die ins Schlafzimmer hinein reflektieren (wie z.B. Strassenlaternen oder von den Nachbarn...)

Schon allein die Lichtelimination ergibt beste Resultate. In Situationen, in welchen das Licht nicht vollständig ausgeschaltet werden kann, nützen dunklere Fensterabdeckungen; oder eine Schlafmaske; oder kühles, gefaltetes Material, welches behaglich über die Nase und die Augen platziert wird, um das Licht auszugrenzen. Weitere nützliche Ideen sind vorhanden.

**SCHLUSSFOLGERUNG:** Das Vorhandensein von Umgebungslicht während dem Schlaf kann einen grundlegenden und unabhängigen Einfluss auf die reproduktive Funktion einer Frau haben. Einfach schon eine Lebensweise mit einem adäquaten Lichtausschluss kann eine effektive, kostengünstige und nicht-invasive Behandlung für gewisse Untergruppen von infertilen Ehepaaren sein. Gut abgesi-



cherte Studien, sowie darin eingeschlossene Messungen von reproduktiven Hormonen und Melatonin, um die beteiligten physiologischen Mechanismen zu beschreiben, werden für die Validierung der Resultate benötigt. Ehepaare können ihre potentiell fertilen Tage in jedem Zyklus nach der STM Anleitung korrekt identifizieren. Eine genügende Dunkelheitsstufe während dem Schlaf und die anschließende Aufrechterhaltung dieser Dunkelheit helfen, alle hormonellen Phasen des Menstruationszyklus zu stabilisieren. Diese Phasen können dann in den nach der STM aufgezeichneten Mustern beobachtet werden. Ehepaare berichten auch von einem grossartig verbesserten Schlaf nach der Abdunkelung.

### LITERATURNACHWEIS

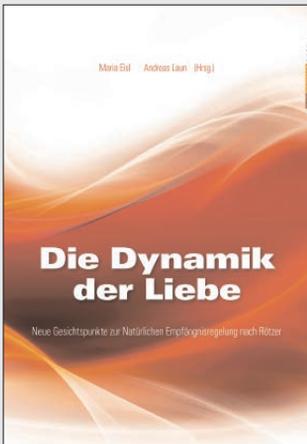
- 1 Wurtman RJ The pineal and endocrine function Hospital Practice 1969;4:32-7
- 2 Wurtman RJ The effects of light on the human body Scientific American 1975;227:60-77
- 3 DeFelice J. Eleventh Edition (2009). The effects of light on the menstrual cycle: also infertility. Before and after clinical observations of light elimination therapy joydefelice@comcast.net

Lichteinflüsse auf den Cervixschleim im Menstruationszyklus, klinische Beobachtungen durch SERENA, info@serena.ca

Fragebogen für die Analyse der Lichtverschmutzung: erstellt durch Françoise Soler, acodiplan@telefonica.net (Seite 18,19)

Übersetzung: Nathan Hürzeler, Masterstudent in Humanmedizin

Die Redaktion dankt der Autorin für die Abdruckerlaubnis. Weitere Abdruckerlaubnisse sind bei der Autorin zu beantragen.



## Die Dynamik der Liebe Neue Gesichtspunkte zur Natürlichen Empfängnisregelung nach Rötzer

Hrsg.: Maria Eisl / Andreas Laun

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 „Rhombberg-Studie“. Das Arztehepaar Walter und Michaela Rhombberg 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. Erhältlich im Buchhandel oder bei der Koordinationsstelle der IGFP, Postfach 18, 8775 Luchsingen, T. 055 643 24 44, Fax 055 643 24 81, huerzele@active.ch CH 17.40 ISBN 978-3-902336-99-6



## TABELLE DER LICHTVERSCHMUTZUNG (2007) (1 von 2)

© Mrs. Joy DeFelice, R.N. Registered Nurse, B.S.N. Bachelor of Science in Nursing, P.H.N. Public Health Nurse  
 Übersetzung: Heinz Hürzeler (10-7-2014), huerzele@active.ch

8 – 10 Punkte	5- 7 Punkte	2-4 Punkte	Total
<b>KUNSTLICHT IM SCHLAFZIMMER</b>			
Zahlen eines elektronischen Weckers:			
weiss oder grün	blau	rot	
Lichtwecker:		Anzeige elektrische Decke	
hell	matt	Anzeige Wasserbett	
Anzeigelampe		Anzeige Telefon	
hell	matt		
Leselampe	Strahlung eines elektrischen Radiators, Cheminée/Heizofen	Interphon mit dem Kinderzimmer Licht eines Befeuchters	
Rauchdetektor Licht eines Computers Wecker, der die Zeit an die Decke projiziert Anzeige Telephon/Batterieladegerät Dekoration, die im Dunkeln leuchtet		Anzeige von : Automat. Beantworter Fernseher, Radio Anwesenheitsmelder Leuchtschalter	
<b>FAKTOREN, DIE DAS LICHT IM ZIMMER VERSTÄRKEN</b>			
Faktoren	Kunstlicht	Natürliches Licht	
<b>Am Fenster (ohne Jalousien, Läden oder nicht ganz abgedunkelt)</b>			
feine Vorhänge	7 - 10	10	
leichte Vorhänge, helle Farben	7 - 10	10	
<b>Durch das Fenster</b>			
Blattfall eines nahen Baumes	7 - 10	10	
Schnee auf dem Boden		8 -10	
Reflexion von Wasserflächen (Meer, See)		7 -10	
<b>Andere</b>			
Glastüre/ Lamellentüre	8 - 10	10	
Spiegel, der das Licht reflektiert	variabel	5 - 7	
		Zwischentotal (1 von 2)	

Quelle : The Effects of Light on the menstrual cycle : also infertility. Before and after clinical observations of Light Elimination Therapy. By Joy DeFelice Natural Family Planning Program Sacred Heart Medical Center Spokane WA 99220-2555 USA



TABELLE DER LICHTVERSCHMUTZUNG (2007) (2 von 2)

© Mrs. Joy DeFelice, R.N. Registered Nurse, B.S.N. Bachelor of Science in Nursing, P.H.N. Public Health Nurse,  
Übersetzung: Heinz Hürzeler, huerzele@active.ch

8 – 10 Punkte	5- 7 Punkte	2-4 Punkte	Total
<b>KUNSTLICHT IM HAUS, das IM ZIMMER reflektiert wird</b>			
Licht, das die ganze Nacht im Korridor brennt	Helle Kontrollampe im Korridor oder in der Nähe des Badzimmers	Matte Kontrollampe im Korridor oder in der Nähe des Badezimmers	
Licht, das die ganze Nacht im Badzimmer brennt	Helles Licht, das von einem benachbarten Raum stammt	Mattes Licht, das von einem benachbarten Raum stammt	
Licht des Computers Rauchmelder	Strahlung eines elektrischen Radiators, Cheminée, Heizofen	Licht eines aufladbaren Rasierapparates	
Je nach seinem Aufstellort Heim-Aquarium, Licht für Pflanzen			
<b>KUNSTLICHT AUSSERHALB DES HAUSES, DAS INS ZIMMER REFLEKTIERT WIRD</b>			
Licht am Hauseingang, das die ganze Nacht brennt	Licht am Hauseingang des Nachbarhauses		
Strassenlaternen	Strassenlaterne innerhalb des Wohnblocks	Strassenlaterne ausserhalb des Wohnblocks	
Bewegungsmelder	Bewegungsmelder im Nachbarhaus	Weihnachtsbeleuchtung	
Appartements und Läden in der Nähe	Entferntes Neonlicht		
Scheinwerfer des Verkehrs während der ganzen Nacht	Helles Licht		
<b>NATÜRLICHE QUELLE</b> Heller Mond Kurze Nächte (Frühling/Sommer) Helles Tageslicht vor 06.30 Uhr	<b>VERKÜRZTE ZEITEN DER DUNKELHEIT</b> 10 Nachtwache und Schlaf am Tag mit Licht 7 - 8 Einschlafen nach ein Uhr morgens 10 Kurze Nächte (z.B. Alaska, Schweden etc.) 7 – 8 Oft wenig Schlaf(von 23 Uhr bis 04.30 Uhr)		
		Zwischentotal (2 von 2)	
		<b>GESAMTTOTAL DER LICHTVERSCHMUTZUNG</b>	

Anmerkungen: In einem Zimmer, das genügend dunkel ist, darf die Frau eine viertel Stunde nach dem Lichtlöschen keine Bilder und Möbel etc. mehr erkennen können. Durch die Jalousien darf das Licht nicht vor 06.30 oder 07.00 Uhr eindringen. Wenn die Frau vor dieser Zeit aufsteht, muss sie früher schlafen gehen.



Joy de Felice R.N., BSN, PHN, Director of the NFP Program at Sacred Heart Medical Center, Spokane, West 101 Eight Avenue TAF-C9 WA 99220 USA joydefelice@comcast.net

Präsentation und Französischübersetzung  
Françoise Soler

## La fécondité elle même peut être affectée par un excès de lumière captée pendant le sommeil

### Les effets de la lumière sur le cycle menstruel

« C'est le jour et la nuit » est une expression que nous employons tous. Cependant cette distinction s'est amenuisée au cours des générations à cause de l'augmentation des sources et de la durée de la lumière. Ainsi beaucoup de femmes n'expérimentent jamais une véritable nuit. Elles sont dans, ou entourées de lumière 24 heures sur 24.

Depuis l'automne 1976, nous avons repéré souvent que la présence de lumière pendant le sommeil de la femme peut affecter une ou plusieurs phases de son cycle. On peut le voir dans les observations de la femme, dans le Patron Infertile de Base aussi bien en allaitement qu'en pré-méno-pause.

La fécondité de nombreux couples peut elle-même souffrir d'un excès de lumière pendant le sommeil. Des difficultés à maintenir la grossesse peuvent se produire aussi.

Quelques exemples habituels de source de lumière sont les réveils lumineux, la lumière dans le couloir ou la salle de bain, les veilleuses, les pilotes lumineux de la télé, d'un détecteur de fumée, du téléphone, d'un ordinateur ; ainsi que le reflet

dans la zone du repos de la lumière d'un porche ou de la circulation. Il y a plusieurs autres sources de lumière artificielle. Même la lumière naturelle peut être trop brillante dans une partie de la chambre.

Chaque chambre doit être sombre quand vous éteignez. L'évaluation de la lumière doit se faire 15 minutes après, afin que les yeux se soient habitués à l'obscurité. La façon la plus rapide et la plus facile de déterminer la présence de lumière, est de se lever au milieu de la nuit. Vous ne devez pas être capable de voir les objets de la salle de bain ou autre, ou de sortir de la chambre à coucher sans chercher lentement votre chemin. La première lueur brillante du matin ne doit pas entrer avant 6h.30 ou 7 h. (à moins que d'habitude vous vous leviez plus tôt; dans ce cas vous iriez dormir dans l'obscurité moins tard le soir). Une fois que la femme a trouvé les sources de lumière, elle doit rapidement retirer les interférences lumineuses. L'élimination suffisante des sources de lumière résout souvent les difficultés dans l'enregistrement des symptômes hormonaux. Elle doit alors maintenir continuellement le niveau d'obscurité adéquat afin que se maintienne la stabilité hormonale.

De courts moments d'éclairage, par exemple pour les tétées de nuit, n'ont pratiquement pas d'effets. Employez une faible lumière et éteignez aussitôt que possible. Au cas où la lumière ne peut pas être complètement éliminée, par exemple, détecteur de fumée, veilleuse de bébé, complexes d'appartement, dortoirs universitaires, il y a de nombreuses ingénieuses façons d'augmenter l'obscurité.

Les couples commentent qu'ils dorment mieux après avoir augmenté l'obscurité dans la zone de sommeil. Nombreux sont aussi ceux qui assombrissent les cham-



bres des enfants pour améliorer leur sommeil.

### Comment la lumière et l'obscurité peuvent-elles influencer les hormones de la reproduction ?

Même à travers les yeux fermés pendant le sommeil, l'ensemble rétine-hypothalamus capte les messages de lumière et obscurité de l'environnement de la femme et les renvoie à la glande pinéale. La glande pinéale produit alors l'hormone mélatonine comme réponse aux messages lumière/obscurité qu'elle reçoit de l'environnement.

La production normale de mélatonine a un rythme clair de 24 heures, un niveau plus bas en présence de lumière et plus élevé dans l'obscurité. La variation de la mélatonine influence à son tour l'hypothalamus qui est le centre des variations cycliques des hormones de la reproduction. Quand le haut niveau normal de mélatonine pendant la nuit est diminué à cause de la lumière, la progression normale des hormo-

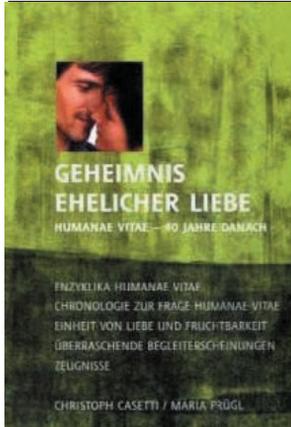
nes initiée par l'hypothalamus peut être elle-même interrompue. La fertilité masculine peut aussi en être affectée. La femme elle-même et sa monitrice de méthodes naturelles peut observer un ou plusieurs effets sur les graphiques de registre des symptômes. Les changements positifs obtenus après l'instauration et le maintien d'une majeure obscurité sont aussi facilement repérables.

Traduction : Françoise Soler (Barcelona, Spain) [acodiplan@telefonica.net](mailto:acodiplan@telefonica.net)

### Riassunto

L'infertilità rimane uno stato conosciuto ma spesso non risolto, che colpisce alcune coppie. Numerosi studi su animali hanno dimostrato che cambiamenti del ritmo circadiano hanno effetti sull'epifisi e sulla melatonina, ormone che influenza la fertilità. Alcune donne infertili hanno partecipato ad uno studio pilota, per scoprire se queste irregolarità di ritmo giorno/ notte hanno un effetto anche sulla fertilità umana.

Article publié dans Medical Matters February 2012 (p.6) Issue of the California NFP newsletter. Published by the California Association of Natural Family Planning (CANFP). This article was requested, reviewed and accepted by: Lynn Keenan, M.D. President of CANFP, Clinical Professor of Medicine at the UCSF/Fresno Medical Education Program Board Certified in Sleep and Internal Medicine CANFP - 1217 Tyler St. Salinas, CA 93906 EUA FAX Number: 831-443-3746 [www.CANFP.org](http://www.CANFP.org) . [info@canfp.org](mailto:info@canfp.org) 1-877-33-CANFP



### 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 IG NFP, Postfach 18, 8775 Luchsingen, T. 055 643 24 44, Fax 055 643 24 81, [huerzele@active.ch](mailto:huerzele@active.ch)



## TABULER LA POLLUTION DUE A LA LUMIÈRE (2007) (1 de 2)

© Mrs. Joy DeFelice, R.N. Registered Nurse, B.S.N. Bachelor of Science in Nursing, P.H.N. Public Health Nurse  
Traduction: Françoise Soler (18-5-2013) acodiplan@telefonica.net

8 – 10 points	5- 7 points	2-4 points	Totaux
<b>LUMIÈRE ARTIFICIELLE DANS LA CHAMBRE À COUCHER</b>			
<b>Chiffres d'un réveil numérique</b>			
blancs ou verts	bleus	rouges	
<b>Réveil lumineux:</b>		Pilote couverture électrique	
Brillant	mat	Pilote matelas d'eau	
<b>Lampe pilote</b>		Pilote du téléphone	
Brillante	mate		
Lampe de lecture	Rayonnement d'un radiateur électrique, Cheminée/poêle de chauffage	Interphone avec la chambre du bébé Lumière d'un humidificateur	
Détecteur de fumée Lumière d'un ordinateur Réveil qui projette l'heure au plafond Pilote du téléphone/chargeur de piles Décorations qui brillent dans l'obscurité		Pilote de: Répondeur automatique Télé, radio... Détecteur de présence Interrupteur lumineux	
<b>FACTEURS AUGMENTANT LA LUMIÈRE DANS LA CHAMBRE</b>			
Facteurs	Lumière artificielle	Lumière naturelle	
<b>A la fenêtre (sans persiennes, ni volets ou pas totalement sombres)</b>			
Rideaux fins	7 - 10	10	
Rideaux légers/ de couleurs claires	7 - 10	10	
<b>Par la fenêtre</b>			
Chute de feuilles d'un arbre proche	7 - 10	10	
Neige sur le sol		8 -10	
Reflets de masse d'eau (mer, lac...)		7 -10	
<b>Autres</b>			
Porte en verre/ clairevoie	8 - 10	10	
Miroir reflétant de la lumière	variable	5 - 7	
		Sous-total	

Source : The Effects of Light on the menstrual cycle : also infertility. Before and after clinical observations of Light Elimination Therapy. By Joy DeFelice Natural Family Planning Program Sacred Heart Medical Center Spokane WA 99220-2555 USA



TABULER LA POLLUTION DUE A LA LUMIÈRE (2007) (2 de 2)

© Mrs. Joy DeFelice, R.N. Registered Nurse, B.S.N. Bachelor of Science in Nursing, P.H.N. Public Health Nurse  
 Traduction Française Soler acodiplan@telefonica.net

8 – 10 points	5- 7 points	2-4 points	Totaux
<b>LUMIÈRE ARTIFICIELLE DANS la MAISON qui se reflète DANS la CHAMBRE</b>			
Lumière allumée toute la nuit dans le couloir	Veilleuse brillante dans le couloir ou proche de la salle de bain	Veilleuse mate dans le couloir ou proche de la salle de bain	
Lumière allumée toute la nuit dans la salle de bain	Lumière brillante en provenance d'une autre pièce proche	Lumière mate provenant d'une autre pièce proche	
Lumière de l'ordinateur Détecteur de fumée	Rayonnement d'un radiateur électrique, cheminée, poêle de chauffage	Lumière d'un rasoir électrique rechargeable	
Selon sa localisation Aquarium domestique, rumba, lumière pour plantes...			
<b>LUMIÈRE ARTIFICIELLE HORS de la MAISON qui se reflète DANS la CHAMBRE</b>			
Lumière du porche de la maison allumée toute la nuit	Lumière du porche de la maison voisine		
Lampadaire	Lampadaire dans le bloc	Lampadaire au-delà du bloc	
Détecteur de mouvement	Détecteur de mouvement de la maison voisine	Illuminations de Noël	
Appartements et boutiques proches	Néon éloigné		
Phares de la circulation toute la nuit	Lumière brillante		
SOURCE NATURELLE Lune brillante Nuits courtes (printemps/été) Lumière du jour brillant avant 6.30	HEURES D'OBSCURITÉ ÉCOURTÉES 10 Tour de nuit et repos diurne avec lumière 7 - 8 S'endormir au-delà d'une heure du matin 10 Nuits courtes (ex.: Alaska, Suède, etc.) 7 - 8 Dormir souvent peu de temps (de 23 h. à 4.30 h.)		
		Sous total (1 de 2)	
		TOTAL POLLUTION PAR LA LUMIÈRE	

(18-5-2013) Notes: Dans une chambre suffisamment sombre, la femme ne devrait pas pouvoir distinguer les tableaux, les meubles... un quart d'heure après avoir éteint la lumière.

A travers les persiennes, la lumière ne devrait pas pénétrer avant 6,30 ou 7 h. Si la femme se lève avant cette heure, elle ira dormir plus tôt.



## Embrioni scambiati – Identificati i genitori dei due gemellini

(Enza Cusmai: “il Giornale”, venerdì 18/4/2014 (estratto))

### L’esame del DNA conferma l’errore nell’impianto. E all’ospedale “Pertini” saltano le prime teste.

... I test genetici sugli embrioni impiantati in una donna all’ospedale Pertini di Roma, hanno confermato che lo scambio degli embrioni c’è stato. I medici hanno già identificato e avvertito la coppia naturale che presenta compatibilità genetica. Il test del Dna e della saliva erano stati fatti a cinque coppie, tutte quelle che avevano eseguito il trattamento nel periodo 4 – 6 dicembre dello scorso anno nel Centro per la procreazione assistita. E ora la risposta delle provette non ammette dubbi. (...) Alla base dello scambio, ci sarebbe la forte somiglianza tra i cognomi delle due diverse coppie. (...) Il giudice costituzionale Ferdinando Santosuosso non sembra avere dubbi: “La legge dice che figlio è di chi lo partorisce”, quindi la mamma che sta portando avanti la gestazione non rischia di perdere i bambini a meno che decida di interrompere la gravidanza”. La mamma genetica invece, “non ha nessun titolo, dal punto di vista giuridico, di rivendicare nulla.”

#### Commento:

“Dal nostro punto di vista rimane solo la preghiera che il futuro sia il migliore possibile per tutti gli interessati, in particolare per i gemelli, che nasceranno in agosto. Questo avvenimento ci conferma nella con-

vinzione di utilizzare ogni possibilità per impegnarci a favore della NFP e della NaProTecnologia.” (A. + H. Hürzeler)

### Embryonen vertauscht

Im Dezember des letzten Jahres wurden zwei Gläschen mit befruchteten Eizellen verwechselt. Bei zwei Frauen wurden die Embryonen der anderen eingepflanzt. Bei der einen entwickelten sich Zwillinge, die andere blieb kinderlos. Eine DNA-Analyse brachte den Irrtum eindeutig an den Tag. Das Paar, das die Zwillinge erwartet, hat sich ganz gegen eine Abtreibung entschieden: als Psychologen waren ihnen die Folgen bekannt. Aber was nun? Soll nach der Geburt ein Zwilling dem sterilen Paar, von dem die Embryonen stammen, übergeben werden? Oder gar beide? Das Gesetz sagt: das Kind, das eine Frau zur Welt bringt, gilt als ihr Kind. Die genetischen Eltern haben also keinen Anspruch.

Zur Zeit schweigen offenbar beide Paare. Sie sind wohl ratlos, und inzwischen wird mit allen möglichen Szenarien spekuliert. Das wird sich wohl spätestens nach der Geburt ändern.

„Aus unserer Sicht bleibt nur noch das Gebet für eine bestmögliche Zukunft aller Beteiligten, insbesondere der Zwillinge, die im August zur Welt kommen werden. Dieses Vorkommnis soll uns darin bestärken, weiterhin aus vollster Überzeugung und bei jeder Gelegenheit für die NFP und NaProTecnologie einzustehen.“

Anne + Heinz Hürzeler



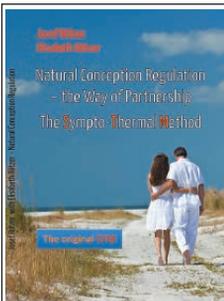
### Embryons confondus

En décembre 2013, deux éprouvettes contenant des ovules fécondés ont été confondues. Chez deux femmes, les embryons de l'autre femme ont été implantés. L'une attend des jumeaux, l'autre n'est pas tombée enceinte. Une analyse de l'ADN a révélé clairement l'erreur. Pour le couple qui attend les jumeaux, il n'est pas question de procéder à un avortement : psychologues de métier, ils savent quelles sont les conséquences d'une telle intervention. Mais que faire maintenant ? Donner après la naissance un des jumeaux au couple stérile dont il est issu ? Ou même les deux ? La loi dit que l'enfant porté par une femme est son enfant. Les parents génétiques ne peuvent donc rien exiger.

Actuellement les deux couples gardent le silence. Ils sont probablement désemparés. Entretemps, il y a des spéculations sur tous les scénarios possibles. Cela changera probablement après la naissance.

« De notre côté, il ne nous reste qu'à prier pour que les meilleures décisions soient prises en faveur du meilleur avenir possible pour tous les concernés, en particulier les jumeaux qui viendront au monde en août prochain. Cette actualité doit nous encourager à propager avec conviction et aussi souvent que possible la régulation naturelle des naissances et la NaProtechnologie. »

Anne et Heinz Hürzeler



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!





Feed the Life, Nourish Love and Sustain the Family

## 2015 NFP World Congress

Milano (Italia), 11 – 14 Giugno 2015

### Alimentare la vita, nutrire l'amore, sostenere la famiglia

Viaggio alle radici ed ai confini del futuro: la Regolazione Naturale della Fertilità (RNF) come strumento per una vita sessuale sostenibile, salutare, umana – Nuove prospettive per la vita sessuale e la pianificazione familiare

*Annuncio preliminare*

*Grande evento: annota la data!*

*A 15 anni dall'ultimo congresso mondiale sulla RNF, si terrà il nuovo Congresso*

*Il Congresso affronterà numerosi contenuti antropologici, pedagogici e scientifici, con la presentazione di dati recenti e nuove prospettive diagnostico-terapeutiche nel campo della regolazione della fertilità: partecipando all'evento ognuno potrà ottenere grandi vantaggi per la propria attività!*

**Call for papers:** è aperta la raccolta degli Abstract degli Oratori; collegatevi al sito web del Congresso <http://www.2015nfpcongress.org> ed andate alla pagina "Programma-Call for Abstract" per vedere tutti i dettagli.

**Informate i vostri amici!** Le Associazioni sono invitate ad informate al più presto i loro Soci che possono essere interessati a partecipare al Congresso.

L'evento si svolgerà a Milano durante l'esposizione mondiale "Expo 2015 – Alimentare il pianeta. Energia per la vita" e voi e la vostra Famiglia potrete avere l'opportunità di visitarla.

In occasione dell'Expo sono attese a Milano molte persone: vi raccomandiamo caldamente di prenotare al più presto gli alberghi; stiamo stipulando accordi per potervi assicurare la disponibilità di camere ai migliori prezzi, ma la disponibilità è limitata ed il tempo passa velocemente!

**Per ogni informazione visitate il sito del Congresso:** [www.2015NFPcongress.org](http://www.2015NFPcongress.org); rimanete sempre aggiornati con le **Newsletter** che riceverete registrandovi su <http://www.2015nfpcongress.org/Account/Register>

Arrivederci a Milano!

I Presidenti del Congresso

Lucia Rovelli  
Presidente IEEF  
Lugano (CH)



Michele Barbato  
Past President IEEF  
Vimercate (I)



[www.2015NFPcongress.org](http://www.2015NFPcongress.org) [congress@2015NFPcongress.org](mailto:congress@2015NFPcongress.org) Via San Cristoforo 3, 20144 Milano (MI) Italy tel. +39 02 4895 3740





Nourrir la vie, alimenter l'amour et soutenir la famille

## Congrès PFN mondial 2015

Milan (Italie), du 11 au 14 juin 2015

### Nourrir la vie, alimenter l'amour et soutenir la famille

Voyage vers les origines des limites du futur: planification familiale naturelle (PFN), outil en faveur d'une vie sexuelle humaine saine et durable — Nouvelles perspectives de la vie sexuelle / planification familiale

*Annnonce préliminaire*

*Événement majeur: réservez la date!*

*15 ans après le dernier congrès PFN mondial,  
un nouveau congrès PFN mondial se prépare !*

*Le Congrès PFN mondial 2015 traitera d'un large éventail de thèmes anthropologiques, pédagogiques et scientifiques, et présentera les données récentes et les nouvelles perspectives de diagnostic et de thérapie en matière de régulation de la fertilité: vous êtes tous invités à profiter des avantages de cette occasion spéciale et à participer à cet événement!*

**Appel à des contributions:** l'appel des résumés est ouvert, pour plus de détails, veuillez-vous rendre sur le site suivant: <http://www.2015nfpcongress.org> à la page Programme – Call for Abstract

**Informez vos amis!** Toutes les associations sont invitées à informer d'autres associations qui seraient intéressées au sujet.

La manifestation aura lieu pendant **l'exposition mondiale 2015 à Milan – Nourrir la planète. Energie pour la vie: vous êtes invité(e)s à la visiter avec votre famille.**

*On attend beaucoup de participants à cette manifestation mondiale à Milan en juin de l'année prochaine: une réservation précoce (dès que possible) d'un hôtel est fortement recommandée. Nous sommes en train de négocier des prix avantageux et de bloquer un certain nombre de chambres, mais ce nombre est limité et le temps passe si vite!*

**Pour toute information supplémentaire, nous vous prions de visiter notre site Internet:** [www.2015NFPcongress.org](http://www.2015NFPcongress.org) et de veiller à recevoir les informations actuelles en vous abonnant à notre **Newsletter (circulaire)** <http://www.2015nfpcongress.org/Account/Register>

*Soyez les bienvenus!*

Lucia Rovelli  
Presidente IEEF  
Lugano (CH)



Michele Barbato  
Past President IEEF  
Vimercate (I)



[www.2015NFPcongress.org](http://www.2015NFPcongress.org) [congress@2015NFPcongress.org](mailto:congress@2015NFPcongress.org) Via San Cristoforo 3, 20144 Milano (MI) Italy





# NFP Welt-Kongress 2015

Milano (Italien) 11. – 14. Juni 2015

*Voranzeige*

***Grossereignis: Datum reservieren!***

***Nach 15 Jahren seit dem letzten NFP-Kongress  
gibt es einen neuen Kongress***

**Call for papers:** auf <http://www.2015nfpcongress.org> finden Sie alle Details

**Informieren Sie Ihre Freunde!**

**Sie sind immer auf dem neusten Stand, wenn Sie den Newsletter abonnieren:** <http://www.2015nfpcongress.org/Account/Register>

***Die vollständige deutsche Version wird  
baldmöglichst aufgeschaltet.***

***Auf Wiedersehen in Mailand!***

***Die Präsidenten des Kongresses***

Lucia Rovelli  
Präsidentin IEEF  
Lugano (CH)



Michele Barbato  
Past President IEEF  
Vimercate (I)



[www.2015NFPCongress.org](http://www.2015NFPCongress.org) [congress@2015NFPCongress.org](mailto:congress@2015NFPCongress.org) Via San Cristoforo 3,  
20144 Milano (Mi) Italy tel. +39 02 4895 3740



## Congrès IEEF Paris 3.-6.10.13

(Présentation en détail avec tous les textes des intervenants disponibles sur l'Internet <http://linkcommittee.free.fr/> – nos chaleureux remerciements au Prof. René Écochard qui a placé ces contributions et photos sur l'Internet)

### Le congrès en quelques lignes

Elisabeth Longchamp Schneider (extrait du bulletin Avifa Fribourg, hiver 2013-14)

Ce congrès international de l'IEEF, lié à son assemblée générale, a réuni à Paris des participantes et participants issus de nombreux pays tels que la Russie, l'Ukraine, l'Angleterre, l'Allemagne, l'Autriche, l'Italie, l'Espagne, la France et même les Etats-Unis.

L'assemblée comptait de nombreuses personnes jeunes, et même des enfants. J'ai eu l'image d'un vivier dynamique de personnes toutes intéressées à donner à la famille, à la vie, à la fertilité toutes leurs chances de se développer en vue d'une vie humaine meilleure, tournée sur la générosité, sur l'abondance, sur la joie.

Des interventions diverses et variées ont permis d'aborder tant le fait d'être homme que celui d'être femme, le mariage et la chasteté conjugale, la dynamique du changement dans les comportements et d'approfondir quelques connaissances sur le cycle menstruel et la fertilité.



Seminar mit Fred+Sally Olveni + Robert Nkontchou



Anne + Heinz Hürzeler beim Vortragen



## IEEF-Kongress Paris 3.-6.10.13

(ausführliche Darstellung mit den Manuskripten der Referenten: <http://linkcommittee.free.fr/> – unser herzlicher Dank geht an Prof. René Écochard, der diese Beiträge und Photos ins Internet gestellt hat)

### Der Kongress kurz zusammenfasst

Der internationale Kongress des IEEF, verbunden mit seiner Generalversammlung, hat in Paris Teilnehmerinnen und Teilnehmer vereint, die aus zahlreichen Ländern stammten, wie z.B. Russland, Ukraine, England, Deutschland, Österreich, Italien, Spanien, Frankreich und sogar Vereinigte Staaten.

An der Versammlung nahmen zahlreiche junge Personen und sogar Kinder teil. Ich hatte den Eindruck eines dynamischen Personenteiches, in welchem alle daran interessiert sind, der Familie, dem Leben, der Fruchtbarkeit alle Chancen zu geben, sich hin zu einem besseren menschlichen

Leben, gegründet auf Grosszügigkeit, Fülle, Freude zu entwickeln.

Die verschiedenen und abwechslungsreichen Vorträge erlaubten sowohl angesichts der Tatsache zu Mann sein, wie auch derjenigen Frau zu sein, die Ehe und die eheliche Keuschheit, die Dynamik der Veränderung des Verhaltens anzugehen und einige Kenntnisse des Monatszyklus und der Fruchtbarkeit zu vertiefen.

Übersetzung: Heinz Hürzeler



Pastor Wapalese, unser NFP-Lehrer in der Dem. Rep. Kongo und eine Schwester aus dem selben Land



Die Koordinatoren mit dem Vorstand der AVIFA. Im Hintergrund erkennt man in der Mitte Michèle Guy, eine Schlüsselperson der ersten Stunde



## Tag des Lebens vom 1. Juni 2014

Auch dieses Jahr luden das Bischöfliche Ordinariat, Chur, und Human Life (HLI) Schweiz zum Tag des Lebens ein, dieses Mal ins Pfarreizentrum Johanneum in Zürich. Unsere Vereinigung hatte die Gelegenheit, an einem kleinen Stand für die NER/NFP zu werben. Herzlichen Dank an die Verantwortlichen für diese offene Türe!

Das Thema hiess „Präimplantationsdiagnostik (PID) – Eugenik im Reagenzglas?“. Für uns als Gläubige ist es wichtig, klare und richtige Hintergrundinformation zu erhalten, geht es doch bald darum, in den Abstimmungskampf einzusteigen. Denn an der Urne soll darüber befunden werden, ob das derzeit geltende Verbot der Präimplantationsdiagnostik aufgehoben werden soll oder nicht.

Zwei bestens ausgewiesene Referenten, Prof. Dr. Manfred Spieker und lic.iur. & theol. Niklaus Herzog beleuchteten in ihren Vorträgen die Tatsachen und Hintergründe der PID. Praktisch geht es darum, dem Embryo im 8-Zell-Stadium eine Zelle zu entnehmen und diese genetisch zu untersuchen. Nach einer Aufhebung des PID-Verbotes ist praktisch alles Machbare erlaubt, ob es sich ethisch vertreten lässt oder nicht. Im Extremfall werden der Frau nur Embryonen eingepflanzt, deren Eigenschaften ihren Idealvorstellungen entsprechen. Alle anderen werden bestenfalls eingefroren oder vernichtet.

Nach der Veranstaltung trafen sich Vertreter der verschiedenen beteiligten Organisationen zu einem gemeinsamen Nachessen, verbunden mit einem intensiven Erfahrungsaustausch.

## Résumé

La Journée de la vie 2014 du diocèse de Coire était entièrement consacrée au thème : « Le diagnostic préimplantatoire (DPI) – l'eugénisme en éprouvette ». Les orateurs étaient le professeur et docteur Manfred Spieker et Monsieur Niklaus Herzog, licencié en droit et en théologie. Notre AIPFN tenait un stand d'information.

## Riassunto

La “Giornata per la vita” della Diocesi di Coira ha offerto quest’anno una riflessione approfondita sul tema della diagnosi preimpianto, e le domande sull’eugenetica. Referenti sono stati il Prof. Manfred Spieker, ed il lic. iur e theol. Niklaus Herzog. La nostra IGNFP era presente con uno stand.



Unser Stand am Tag des Lebens



## 28. INER-Kongress in Vallendar

Dieser internationale Kongress fand vom 25.-17. April 2014 im Bildungshaus Marienland Schönstatt in Vallendar (bei Koblenz DE) statt.

Der Freitag Nachmittag war fünf Workshops zu folgenden Themen gewidmet:



Bildungshaus Marienland

1. Hubert Weissenbach: Der Mann aus der Sicht der Bibel und der Kirche, exklusiv nur für Männer!
2. Wilma Lerchen: Ist die kirchliche Sexualmoral eine Spassbremse?
3. Dr. Elisabeth Luge: Testosteron & Co. – die Bedeutung der Hormone im Leben von Mann und Frau
4. Annette Arnold: Auf dem Sprungbrett in die Pubertät. Vorstellung des TeenSTAR-Programmes zur Persönlichkeitsbildung für Kinder von 9-11 Jahren
5. Lisbeth Weinlich/Walter Gabathuler: Präsentationsmöglichkeiten mit den neuen Medien, nicht den Inhalt betreffend, sondern die Technik.

Die Mitgliederversammlung des INER wurde am Abend abgehalten: nach der Begrüßung durch Elisabeth Rötzer, der Lesung von 2 Versen aus der Bibel wurden die statutarischen Geschäfte behandelt. Wie gewohnt präsentierte Walter Gabathuler die Statistiken 2013 auf klare und humorvolle Art. In Zukunft ist es sehr wichtig, dass alle Kurse oder Beratungen gemeldet werden und auf der Homepage erscheinen, um das öffentliche Interesse unserer Vereinigung zu beweisen.

Dann wurden die Tätigkeiten der Deutschen, Österreichischen und Schweizerischen Sektion vorgestellt. In der Person von Utta Kemmether wurde eine neue Kassierin gewählt.

Die Daten der beiden nächsten Kongresse wurden wie folgt festgelegt: 1.-3.5.2015 St. Arbogast in Götzis (AT) und 22.-24. April 2016 in Bad Blankenburg (DE).



Walter Gabathuler stellt einige Möglichkeiten mit dem Tablet vor



Zum Schluss präsentierte David Prentis die Beziehungen zwischen Verhütung und dem Zerfall unserer Gesellschaft, die unter anderem durch Abtreibung und Euthanasie charakterisiert ist.

Unter der kompetenten Führung von Elisabeth Rötzer wurden am Samstag Vormittag Zyklusbeispiele ausgewertet. Lothar Eck aus Passau sprach über das „Naturrecht“ und die NER durch welche der Mensch wegen der Liebe des Schöpfers zu seinen Geschöpfen beim Schöpfungsakt mitwirkt. Nach dem Mittagessen stellten die Leiter der Workshops die Arbeiten des Vorabends vor, dann fuhr Elisabeth Rötzer weiter mit dem Unterricht anhand von anderen Zyklusbeispielen.

Dann konnte die Versammlung von der reichen Erfahrung von Dr. Ehmann profitieren, der über die Problematik der Spirale sprach und kompetent die zahlreichen Fragen der Multiplikatorinnen beantwortete.

Zu Beginn des Abends sprachen Renate und Norbert Martin, Mitglieder des päpstlichen Rates für die Paare und die Familie, mit Begeisterung und mit hübschen Illustrationen von den Jahren, während denen sie in Rom, an der Seite von Johannes-Paul II, einem vielseitig begabten gläubigen Mann, der insbesondere die Jungen ansprechen konnte. Es war auch Norbert Martin, der anlässlich der Verleihung des Gregorius-Ordens die Laudatio auf Josef Rötzer hielt.

Dann verging der Abend in Freude und mit Humor, mit Musikstücken, Familienspielen, einem denkwürdigen Sketch und Liedern.



Zyklen, Zyklen mit Elisabeth Rötzer



David Prentis beim Vortragen



Kati Gabathuler und Dr. Hedwig Förster





Ehepaar Büchsenmeister: Gewinner des von den Kindern organisierten Spiels



Simone Eck und Martin Kastner



Elisabeth Weinlich

Die Zyklusauswertung vom Sonntagmorgen war Themen wie Fehlgeburt, Periode nach der Geburt einer Totgeburt und Stillperiode gewidmet.

Dr. Matthias Unseld erhielt die Bewilligung zur Präsentation der NER während den 4 ersten Jahren des Medizinstudiums in Wien. Dazu wurde eine Studie zum Kapitel Gesundheitsförderung lanciert um die Anwender der NER besser kennen zu lernen. Es wurde ein Aufruf an alle Interessierten (nicht nur INER) verbreitet. Jede Frau und jeder Mann muss online einen Fragebogen ausfüllen. Für nähere Auskunft wende man sich an [e.roetzer@asak.at](mailto:e.roetzer@asak.at) oder [matthias.uns@gmail.com](mailto:matthias.uns@gmail.com).

Anschliessend stellte Walti Gabathuler das wunderbare „Zyklus-Buch“ ausgearbeitet von Kati“ vor, das elektronisch verfügbar ist und auf Verlangen bei Walti vom Internet heruntergeladen werden kann.

Dann folgten die obligaten Dankesbezeugungen, Verabschiedungen und die Einladung zum nächsten INER-Kongress vom 1.-3. Mai 2015 in Götzis.

Nach der Messe wurde das Mittagessen eingenommen, dann erfolgte die Wegfahrt.





Die Kinder und ihre jungen Hüterinnen



Monika und Martin Kastner beim Rollenspiel



## Infoabend „Kulturell angepasste Gesundheitsbildung – ein Familienprojekt in Westafrika“ vom 9.5.14 in Rheineck

Was für eine ausgezeichnete Idee von Andrea Peter, einen Infoabend mit Dr. med. Felix Küchler zu organisieren! Eine muntere Schar lauschte gespannt den Ausführungen des Referenten. Er schöpfte wirklich aus dem Vollen, denn er lebte über 10 Jahre in Afrika in verschiedenen Kulturen.

Dieses Mal ging es um Fulbe in Gambia. Die Hauptlast des alltäglichen Lebens liegt auf den Frauen: Kinder, Wasser schöpfen, Kochen, Grundnahrung Hirse, aber auch Yams, Bohnen und Erdnüsse beschaffen. Die Männer kümmern sich um ihre Zebu-Rinder. Das Projekt hatte zum Ziel, den Frauen die natürliche Familienplanung näher zu bringen. Wie ist dies möglich bei Frauen, die keine Ahnung von ihrem Innenleben haben? Also muss der Zyklusvorgang visualisiert werden: rote Steine, trockene Stecklein, grüne Blätter. Ein grosse Hilfe war eine Anthropologin, die selber NFP-Anwenderin ist.

Auch wenn „moderne“ Verhütungsmittel so weit bekannt sind, werden oft „traditionelle“ Methoden (Amulette, Kräuter) angewendet. Damit die „natürliche“ Methode erfolgreich sein kann, müssen die Frauen angeleitet werden, ihren Zyklus zu kennen und den Tag des Eisprunges einzugrenzen. In Afrika ist wegen den einfachsten Verhältnissen und mangelnder Bildung nur die Beobachtung der Symptome möglich.

## Ausbildung in NFP

Nein, nicht möglich	Ja!
Anatomie/Physik erklären	Von den Wahrnehmungen der Lernenden ausgehen
Graphiken erstellen	Einfache Visualisierung, mündliche Kommunikation
Vermitteln, was die Wissenschaft lehrt	Ergründen, welche Vorstellungen die Menschen vor Ort haben

Da ist z.B. die Meinung verbreitet, dass der Same des Mannes die Muttermilch vergiftet: ist natürlich falsch. Je nach Wunsch werden Frauen und Männer getrennt angeleitet, als Ort muss ergründet werden, wo sich die Leute wohl fühlen.

Der Referent zeigte auch die unterschiedlichen Prioritäten auf. Im Westen stehen Sicherheit, Nebenwirkungen und Versagen der Methode im Vordergrund. In Afrika geht es um die Erhaltung der Fruchtbarkeit (nach der Hochzeit sofort schwanger werden), Angst vor Sterilität, Infektionen. Im Westen versteht man unter Armut kein Geld, von Sozialhilfe abhängig sein, in Afrika fehlende Menschen (z.B. Witwen, Waisenkinder), Hunger, Krankheit.

### Die Ausbildung in NFP erfolgte praktisch wie folgt:

Nur Frauen versammelten sich im Schatten eines Baumes, Kommunikation erfolgte auf gleicher Augenhöhe, jede Frau hat die Mens, es besteht ein starkes Körperbe-



wusst sein. Zum Darstellen des fruchtbaren Schleimes stand der glasklare Saft der Ladyfingers zur Verfügung. Nach einer Demonstration werden in kleinen Gruppen Zyklen selber nachgebildet. Der Kurs dauert 4 – 5 Halbtage und wird mit einem Einzelexamen abgeschlossen.

Die Männer treffen sich unter einem Dach und erhalten den gleichen Unterricht.

Inzwischen konnten in Gambia 140 Frauen ausgebildet werden. Für die Weiterführung des Projektes werden Finanzen gesucht. Spenden nimmt dankbar entgegen: Association Suisse Raoul Follereau, 1005 Lausanne, PC 10-25979-2, Vermerk „Gambia“

### Résumé

Le docteur Felix Küchler montra à l'exemple de la planification familiale en Afrique occidentale qu'une adaptation culturelle est décisive pour réussir, surtout lorsqu'il s'agit de thèmes aussi sensibles que la relation conjugale, la grossesse, la contraception. Il s'occupe de projets de santé en Gambie et au Bénin, mais il a aussi été actif en Erythrée. Il a vécu 10 ans en Afrique et a ainsi appris à connaître différentes cultures.

### Riassunto

Il dr. Felix Küchler ha studiato la regolazione familiare nell'Ovest dell'Africa, per scoprire se l'adeguamento culturale sia decisivo per la riuscita delle relazioni, della gravidanza, della regolazione delle nascite. Egli segue progetti nel campo della salute in Gambie ed in Benin, oltre alla sua attività in Eritrea, paesi dove ha vissuto per 10 anni.



Zuerst werden die Frauen in NFP unterrichtet



dann aber auch die Männer



**02.09.14**

**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

**05.09.14**

**NER-Grundkurs G1**

19.30-22.00 Uhr

8932 Mettmenstetten, Bahnhofstrasse 24  
Referenten: Katrin und Christian Marrocco  
Tel. 043 466 83 41, katrin.marrocco@gmx.ch  
Kursgeld: Paar CHF 250.00, Einzelperson CHF 200.—  
3-teiliger Kurs, vollständige Teilnahme erwünscht

**15.09.14**

**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

**20.09.14**

**NER-Grundkurs G1**

14.00-18.00 Uhr

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

**20.09.14**

**xy-évolution, atelier pour garçons et papas**

10.00-16.00 h

1700 Fribourg, Salle de formation de la Clinique Dahler  
Route de Bertigny 34  
Manuel Mariotta, Elisabeth Schneider Longchamp  
Tél. 076 409 09 05, fribourg@avifa.ch  
Prix de la journée : CHF 80.00 (accompagnant compris)

**24.09.14**

**NER-Grundkurs G1**

19.30-22.00 Uhr

6330 Cham  
Referenten: Lisa und Rainer Barmet  
Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch  
Kursgeld: Paar CHF 250.—, Einzelperson CHF 200.—

**26.09.14**

**NER-Grundkurs 3-teilig**

19.00-21.30 Uhr

8404 Winterthur oder 8217 Wilchingen  
Referentinnen: Rebekka Bertolini Kühne und Caroline Külling  
Tel. 078 840 22 29, becca.bertolini@gmx.ch



**10.10.14** **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

**14.10.14** **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

**17.10.14** **NER-Grundkurs G2**  
 19.30-22.00 Uhr 8932 Mettmensstetten, Bahnhofstrasse 24  
 Referenten: Katrin und Christian Marrocco  
 Tel. 043 466 83 41, katrin.marrocco@gmx.ch  
 Kursgeld: Paar CHF 250.00, Einzelperson CHF 200.—

**18.10.14** **Natürlich natürlich! Grundkurs 1. Teil**  
 16.30-19.30 Uhr 8750 Glarus  
 Referenten: Anne und Heinz Hürzeler  
 Tel. 055 643 24 44, huerzele@active.ch  
 Kursgeld: Paar CHF 80.—, Einzelperson CHF 60.—

**22.10.14** **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

**29.10.14** **NER-Grundkurs G2**  
 19.30-22.00 Uhr 6330 Cham  
 Referenten: Lisa und Rainer Barmet  
 Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch  
 Kursgeld: Paar CHF 250.—, Einzelperson CHF 200.—

**08.11.14** **NER-Grundkurs G2**  
 14.00-18.00 Uhr 8883 Quarten, Bildungszentrum Neu-Schönstatt  
 Referenten: Lisa und Rainer Barmet  
 Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch  
 Kursgeld: Paar CHF 200.—, Einzelperson CHF 160.—

**08.11.14** **Natürlich natürlich! Grundkurs 2. Teil**  
 16.30-19.30 Uhr 8750 Glarus  
 Referenten: Anne und Heinz Hürzeler  
 Tel. 055 643 24 44, huerzele@active.ch  
 Kursgeld: Paar CHF 80.—, Einzelperson CHF 60.—



**14.11.14** **NER-Grundkurs G3**

19.30-22.00 Uhr 8932 Mettmenstetten, Bahnhofstrasse 24  
Referenten: Katrin und Christian Marrocco  
Tel. 043 466 83 41, katrin.marrocco@gmx.ch  
Kursgeld: Paar CHF 250.00, Einzelperson CHF 200.—

**19.11.14** **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

**19.11.14** **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

**22.11.14** **Jahrestagung IANFP/IGNFP:**

09.15-16.00 Uhr Christlicher Glaube und verantwortete Elternschaft  
Von Gott gewollte Mitarbeit und Mitverantwortung der  
Eltern zur Erhaltung der Schöpfung  
8000 Zürich, Universitätsspital, Kleiner Hörsaal PATH C 22  
Referenten: Alma von Stockhausen, Elisabeth Rötzer,  
Josef Lingenhölle (Anschliessend GV der IANFP und IGNFP)  
Auskunft: Koordinationsstelle IGNFP, Postfach 18, 8775  
Luchsingen, Tel.: 055 643 24 44, E-mail: huerzele@active.ch

**22.11.14** **xy-évolution, atelier pour garçons et papas**

10.00-16.00 h 1926 Fully, ch. des écoliers 9  
Marc-André Mabillard, Marie-Claire Cajoux  
079 421 93 42, valais@avifa.ch  
Prix de la journée : CHF 80.00 (accompagnant compris)

**26.11.14** **NER-Grundkurs G3**

19.30-22.00 Uhr 6330 Cham  
Referenten: Lisa und Rainer Barmet  
Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch  
Kursgeld: Paar CHF 250.—, Einzelperson CHF 200.—

**02.12.14** **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



**06.12.14 Natürlich natürlich! Grundkurs 3. Teil**

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

**21.02.15 xy-évolution, atelier pour garçons et papas**

10.00-16.00 h 1926 Fully, ch. des écoliers 9  
 Marc-André Mabillard, Marie-Claire Cajoux  
 079 421 93 42, valais@avifa.ch  
 Prix de la journée : CHF 80.00 (accompagnant compris)

**01.-03.05.15 29. Internationaler INER Kongress**

A-6840 Götzis, Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast  
 Kosten und Wegbeschreibung werden anfangs 2015 bekannt gegeben. Auskunft erteilen Walter und Kati Gabathuler  
 Tel. 071 855 55 03, iner@tiscalinet.ch, www.iner.org



Wettbewerb "Herz" von Katrin Marrocco an der Hochzeitsmesse in ZH mit grossem Erfolg benutzt



## 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: ati.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 Cortailod, Tel. 032 842 37 76 (français,  
deutsch), e-Mail: marylise@kristol.com

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

Bettina Jans-Troxler  
Lorrainestrasse 4, 3013 Bern, Tel. 076 490 23 46  
bettinaundandreas@gmail.com  
(deutsch, français, english, espanol)

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, Schönauweg 29,  
3612 Steffisburg; Tel. 033 437 90 24

Clara Schnyder, Hubelstrasse 9, 3930 Visp,  
Tel. 027 946 46 63

Fabienne Heynen, Hofstrasse 18, 3937 Baltschie-  
der, Tel. 027 923 18 62

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

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

Marianne Frank-Gabathuler, Im Geerig 71, 5507  
Mellingen, Tel. 043 288 98 14

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

Larissa Kaufmann + Stefan Sameli, Oberdorfstr. 1,  
5628 Aristau, Tel. 056 664 18 55,  
larissakaufmann@gmx.ch

Ruth Kuhn, Dornenweg 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: p\_zeller@bluewin.ch

Rainer + Elisabeth Barmet, Kirchbühl 8, 6330  
Cham, Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch

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

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

Walburga Gwerder-Frangi, Stoosstr. 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, Hauptstrasse 90-T,  
7421 Summaprada, Tel. 081 253 32 79,  
hedgehog\_80@bluewin.ch

Katharina von Däniken, Hauptstrasse 90-S,  
7421 Summaprada, Tel. 081 844 09 76 (deutsch,  
italiano) e-Mail: infoperla@vondaeniken.net

Rebekka Bertolini, Hauptstrasse 17, 8252 Schlatt,  
Tel. 978 840 22 29, becca.bertolini@gmx.ch

Luzina Zangerl, Kurfirstenstrasse 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 78

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



## Adressen von Beratungsstellen

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

Elisabeth + Peter Wüst, Blumenstrasse 4, 9424  
Rheineck, Tel. 071 888 49 83

Erika Meyer Herzog, Büchelstrasse 10, 9425 Thal;  
Tel. 071 888 26 02, herzog-meyer@bluewin.ch

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

Nadia + Patrick Strässle, Postgasse 5,  
9620 Lichtensteig, Tel. 079 576 05 78,  
patrickstraessle@gmail.com

### 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@bluewin.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, Schlosstrasse 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  
Chiattonne 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



JOSEF RÖTZER / ELISABETH RÖTZER

## Die Frau und ihr persönlicher Zyklus

Von der Vorpubertät bis in die Wechseljahre

Neuerscheinung! Dieses Buch bietet sowohl den Frauen als auch der Ärzteschaft Informationen über den normalen und gestörten Ablauf des Zyklus in den verschiedenen Lebensaltern an, die beim ärztlichen Gespräch das gegenseitige Verstehen erleichtern sollen. Den Frauen soll das notwendige Wissen vermittelt werden, das zum Verständnis der verschiedenen Abläufe des Zyklus ausreichend ist. Dadurch werden sie in die Lage versetzt, bei Bedarf eigene Entscheidungen treffen zu können. Die Ärzteschaft soll in die Lage versetzt werden, sich ein Bild davon zu machen, welches Vorwissen die Frauen mitbringen könnten. Damit wird es den Ärzten und Ärztinnen ermöglicht, sich auf die zu erwartenden Gespräche mit ihren Sachinhalten einzustellen.

3. neubearbeitete Auflage

kartonierter Einband / 212 Seiten / 19 x 24 cm CHF 28.00  
erhältlich bei der Koordinationsstelle der IG NFP, Postfach 18, 8775 Luchsingen  
Tel. 055 643 24 44, Fax 055 643 24 81, huerzele@active.ch

