



NFP-Bulletin

33. Jahrgang, Nr. 65, November 2018

Herzliche Einladung zur Generalversammlung mit Kongress am
10. November 2018
in Zürich
(USZ, kl. Hörsaal PATH (C22))

Aus dem Inhalt

Der Wind dreht in Richtung NFP!

Rede von Prof. René Écochard

Bambinimesse

Burkina Faso: ein Gesundheitszentrum entsteht

Was jede Frau, die die Pille absetzt, wissen muss, bevor sie versucht ein Kind zu haben



**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:

Nathan Hürzeler
Assistenzarzt
Unterdorfstrasse 54
4415 Lausen
Tel. 079 419 11 35
nhuerzeler@gmx.ch

Übersetzungen

ins Deutsche: Heinz Hürzeler
ins Französische: Anne Hürzeler
ins Italienische: Lucia Rovelli

Auflage 1800

Layout Beyhan Fidan

Druck Bartel-Druck AG, Glarus

Abonnement (1 Jahr) CHF 15.00

Mitgliedschaft

(Abo inbegriffen) CHF 50.00

Titelbild

Stimmungsbild vom
INER-Stand an der Bambinimesse:
die Standbetreuerinnen (man erkennt
links Angelika Suntiger, etwa in
der Mitte Katrin Marrocco) in voller
Aktion

Bildnachweis

Seite 1, 29, Hürzeler
Seite 31, ACPERVIE

- | | |
|----|---|
| 3 | Editorial |
| 5 | Einladung Mitgliederversammlung |
| 6 | Le vent tourne pour la PFN
Der Wind dreht in Richtung NFP
Riassunto |
| 9 | Intervention au Parlement Européen
Rede vor dem Europäischen
Parlament
Riassunto |
| 28 | Bambinimesse
Salon du bébé
Riassunto |
| 29 | Erste App von der FDA freigegeben
Première appli autorisée par la
FDA
La prima App approvata dalla
FDA |
| 31 | Burkina Faso: ein Gesundheitszentrum
entsteht
Un centre de santé se construit
Un centro di salute é costruito |
| 32 | Comment agir si votre mari n'accroche
pas à la PFN
Zusammenfassung
Riassunto |
| 35 | Was jede Frau, die die Pille absetzt,
wissen muss, bevor sie versucht ein Kind
zu haben
Ce que toute femme qui arrête
la pilule doit savoir avant
d'essayer d'avoir un bébé
Riassunto |
| 39 | Veranstaltungskalender |
| 45 | Beratungsstellen |



Liebe Leserin Lieber Leser

Die zweite Ausgabe des NFP-Bulletins des Jahres 2018 erhalten Sie grad noch kurz vor der Mitgliederversammlung, zu der Sie herzlich eingeladen sind. Das Programm finden Sie auf der Seite 5.

Professor René Écochard, zusammen mit seiner Frau Isabelle, setzen sich seit Jahrzehnten an vorderster Front für die Verbreitung der NFP in Europa, aber auch in Afrika ein. Sie hatten die Gelegenheit, die „Ökologie des Menschen und Fruchtbarkeit“ dem Europäischen Parlament vorzustellen. Seine Ausführungen liefern uns ausgezeichnete, wissenschaftlich begründete Tatsachen, die uns helfen, den klaren Blick im Zeitalter des Genderismus nicht zu verlieren (ab Seite 9)

Am 9. Marsch fürs Leben war die IG zusammen mit Ja zum Leben mit einem Stand beteiligt. Dank einem ausgezeichneten Einsatz der Polizei konnte der Anlass in würdigem Rahmen und störungsfrei durchgeführt werden. Besonders erwähnenswert erscheint uns, dass die Polizisten ihren Einsatz mit Freuden geleistet haben: Ein herzliches „Vergelt's Gott“ allen Beteiligten.

Ein Novum war der INER-Stand an der Bambini-Messe in Sursee. Wir trafen ein lebensbejahendes,



frohes Zielpublikum an mit schätzungsweise etwa 1/5 der kontaktierten Paare, die NFP bereits kennen: Super Ambiance und viele ermutigende Begegnungen (Seite 28).

Wir wünschen allen von Herzen eine freudvolle, gnadenreiche Adventszeit, fröhliche Weihnachten und ein reich gesegnetes Neues Jahr.

Anne und Heinz Hürzeler

Chère lectrice, Cher lecteur,

Vous recevez la deuxième édition 2018 du bulletin PFN juste avant l'assemblée générale à laquelle vous êtes cordialement invités. Vous trouverez le programme à la page 5.

Le professeur René Écochard, ainsi que son épouse Isabelle, s'investissent depuis des dizaines d'années au tout premier plan de la propagation de la PFN en Europe, mais aussi en Afrique. Ils ont eu l'occasion de présenter l'„écologie humaine et fertilité“ au parlement européen. Leur exposé nous fournit des faits parfaitement fondés scientifiquement: ils nous aident à garder un esprit clair à l'époque de la promotion du genre (à partir de la page 9)

Lors de la 9e marche pour la vie, l'AI a collaboré avec Oui à la vie en y présentant un stand. La manifestation s'est déroulée en toute dignité et sans incident grâce à l'excellente intervention de la police. Nous avions même l'impression que les policiers se réjouissaient d'être là: un cordial « Que Dieu vous récompense ! » à toutes celles et tous ceux qui se sont tant investis.

C'était la première fois qu'INER avait un stand au salon du bébé à Sursee. Un pub-



lic joyeux, favorable à la vie, dont approximativement 1/5 des couples contactés connaissaient déjà la PFN, est venu vers nous: excellente ambiance et beaucoup de rencontres encourageantes (page 28).

Bon Avent, joyeux Noël et une nouvelle année richement bénie vous souhaitent

Anne + Heinz Hürzeler

Vi auguriamo di cuore un lieto tempo dell'Avvento, un Santo Natale ed un felice 2019

Anne + Heinz

Care lettrici

Cari lettori

Ricevete questo secondo bollettino del 2018 poco prima dell'assemblea generale, alla quale siete cordialmente invitati. Trovate il programma a pagina 5

Il professor René Ecochard e sua moglie Isabelle, sono da tanti anni in prima linea per la diffusione della NFP in Europa ed anche in Africa. Essi hanno avuto l'occasione di presentare l' »Ecologia dell'uomo e la fertilità« al parlamento europeo. La loro relazione ci offre uno sguardo sulla realtà con solide basi scientifiche, che ci aiutano a mantenere lucidità, in questa epoca di preoccupazioni gender. La trovate a pag. 9

Alla nona marcia per la vita, l'IG ha tenuto lo stand in collaborazione con « Sî alla vita ». Grazie ad una perfetta collaborazione con la polizia, la manifestazione si è svolta senza disturbi. Ci ha molto colpito la cordialità dei poliziotti nei nostri confronti.

Una novità: l'INER ha organizzato uno stand alla BAMBINIMESSE di Sursee. Pubblico molto positivo, un quinto delle coppie incontrate conosce già i metodi naturali! Pag 29



VKAS/IGNFP

*Vereinigung Katholischer Ärzte der Schweiz, Arbeitsgruppe Fertilität
Interessengemeinschaft für Natürliche Familienplanung*



Samstag, 10.11.2018

Universitäts-Spital Zürich



Einladung zur Jahrestagung

Kleiner Hörsaal PATH C 22

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 HAUPTTEINGANG USZ AN DER RÄMISTRASSE BEACHTEN).

- 11.00 – 12.00 GENERALVERSAMMLUNG DER IGNFP
TRAKTANDEN: 1. BEGRÜSSUNG
 2. PROTOKOLL DER GV VOM 18.11.2017
 3. JAHRESBERICHTE
 4. ABNAHME DER JAHRESRECHNUNG
 5. BUDGET
 6. WAHLEN
 7. VERSCHIEDENES

ANSCHLIESSEND MITTAGESSEN IM PERSONALRESTAURANT

KLEINER HÖRSAAL PATH C 22

- 13.30 – 14.00 DR. MED. JOSEF LINGENHÖLE (ROMANSHORN)
 DIE FRUCHTBARKEIT IN DER GYNÄKOLOGISCHEN PRAXIS
- 14.10 – 14.40 MARIA PRÜGL (SALZBURG)
 ALTE UND NEUE WEGE DES REFERATES EHE UND FAMILIE DER ERZDIOZESE SALZBURG
- 14.40 – 15.10 PAUSE
- 15.10 – 15.40 PFR. DR. WERNER NEUER (TÜBINGEN)
 FRUCHTBARKEIT IN BIBLISCH-ANTHROPOLOGISCHER PERSPEKTIVE
 IN DER SICHT EINES EVANGELISCHEN THEOLOGEN
- 15.50 – 16.20 DOMHERR LIC. THEOL. CHRISTOPH CASETTI (CHUR)
 DER UMGANG MIT DER FRUCHTBARKEIT AUS KATHOLISCHER SICHT

ANSCHLIESSEND DISKUSSION / FRAGEN, ENDE DER TAGUNG GEGEN 17 UHR
FÜR WEITERE AUSKÜNFTE: KOORDINATIONSSTELLE IGNFP, POSTFACH 18, 8775 LUCHSINGEN
TEL.: 055 643 24 44, FAX: 055 643 24 81, E-MAIL: HUERZELE@ACTIVE.CH



Le vent tourne pour la PFN !

Dr Tatjana Barras-Kubski

www.cyclefeminin.ch / info@cyclefeminin.ch

Le 11 septembre 2018, j'ai pu présenter au CHUV devant une cinquantaine de conseillères en planning familial et quelques médecins de toute la Suisse romande, la méthode sympto-thermique du Prof. Dr J. Roetzer (symptômes du cycle, mode d'analyse de la température, les 6 règles en début du cycle, etc.). Puis j'ai présenté l'article sur l'étude de l'Université de North Carolina, de la J. Hopkins Bloomberg School of Public Health/ Baltimore etc., qui a été publiée le 3 septembre 2018 dans « Effectiveness of Fertility Awareness-based Methods for pregnancy prevention ». Elle a analysé 53 études mondiales prospectives publiées avec au moins 50 femmes (malheureusement le Dr J. Roetzer ou l'INER n'ont pas d'étude prospective publiée dans une revue médicale, donc sa méthode sympto-thermique n'y apparaît pas malgré sa si grande collection de cycles, actuellement vers 500'000 cycles!).

On voit dans cette étude que la méthode qui a la plus grande efficacité mondiale est la méthode de Sensiplan/DE. Or dans les années quatre-vingt, 2 jeunes femmes médecins allemandes (Elisabeth Raith-Paula et Petra Frank-Herrmann) ont demandé au Dr J. Roetzer d'étudier et d'analyser sa Méthode ST. Cependant, après peu d'années, cette collaboration s'est arrêtée suite à une divergence : les jeunes médecins voulaient employer le terme de « Contraception naturelle », terme mieux « compris » dans le domaine médical et le Dr. J. Roetzer expliquait à raison que ce n'était pas une méthode contraceptive mais qui respectait les rythmes naturels de la fertilité, avec la continence pendant les périodes fertiles du cycle si on désirait éviter une grossesse. Puis les jeunes médecins ont travaillé respectivement dans l'hôpital de Munich et de Düsseldorf (avec le Prof. G. Freundl) et ont fondé d'abord le groupe NFP-Bonn au milieu des

années quatre-vingt, qui a pris le nom de Sensiplan vers 2015 pour se délimiter d'autres méthodes non sympto-thermiques. De fait, la différence avec la méthode ST du Dr J. Roetzer est minime : 5 jours infertiles au début du cycle, et l'infertilité post-ovulatoire commence soit le 3e soir après le jour sommet de glaire (pas fréquent), soit le soir de la 3e température haute (à 0,2 au-dessus de la ligne de base), selon ce qui vient le plus tard... L'efficacité de Sensiplan est donc un signe indirect de l'efficacité de la MST du Dr J. Roetzer!

Le 20 septembre 2018, lors d'une journée en faveur de l'allaitement à l'hôpital cantonal de Frauenfeld, j'ai pu présenter la MAMA (méthode d'allaitement maternel et aménorrhée), l'efficacité des MST puis celle des applications.

Les études susmentionnées avec leurs excellents résultats ont enfin convaincu les publics que la PFN est une alternative valable, aussi efficace que la pilule, sans effets secondaires et qui favorise le dialogue au sein du couple!

Littérature : Effectiveness of Fertility Awareness-Based Methods for Pregnancy Prevention. Peragallo Urrutia et al Obstetrics & Gynecology, Vol. 132, No. 3, September 2018

Der Wind dreht in Richtung NFP!

Dr. Tatjana Barras-Kubski

www.cyclefeminin.ch / info@cyclefeminin.ch

(Original auf Französisch, Übersetzung Heinz Hürzeler)

Am 11. September 2018 konnte ich im CHUV vor etwa fünfzig Beraterinnen für Familienplanung und einigen Ärzten aus der ganzen welschen Schweiz die sympto-thermale Methode nach Prof. Dr. J. Rötzer vorstellen (Symptome des Zyklus, wie man die Temperatur analysiert, die 6 Regeln am Beginn des Zyklus usw.). Dann stellte ich den



Artikel zur Studie der Universität Nord Carolina, J. Hopkins Bloomberg School of Public Health/ Baltimore usw. vor, die am 3. September 2018 in „Effectiveness of Fertility Awareness-Based Methods for Pregnancy Prevention“ veröffentlicht wurde. Sie hat 53 weltweite prospektive veröffentlichte Studien mit mindestens 50 Frauen analysiert (leider hat Dr. J. Rötzer oder das INER (Anm. der Redaktion: in der neueren Zeit) keine prospektive in einer medizinischen Zeitschrift veröffentlichte Studie, deshalb wird seine symptomthermale Methode nicht erwähnt, trotz seiner so grossen Sammlung von Zyklen, zur Zeit gegen 500'000!).

Daraus ist ersichtlich, dass die Methode, die weltweit die grösste Wirksamkeit aufweist, die Methode Sensiplan/DE ist. Zwar sind in den achtziger Jahren 2 junge deutsche Ärztinnen (Elisabeth Raith-Paula und Petra Frank-Herrmann) Dr. J. Rötzer angegangen, um seine ST-Methode zu studieren und zu analysieren. Nach wenigen Jahren jedoch hörte diese Zusammenarbeit aufgrund eines Meinungsunterschiedes auf: die jungen Ärztinnen wollten den Begriff „Natürliche Verhütung“, der auf dem Gebiet der Medizin besser verstanden wird, verwenden und Dr. J. Rötzer erklärte zu Recht, dass es sich nicht um eine Methode zur Verhütung handle sondern zur Beachtung der natürlichen Rhythmen der Fruchtbarkeit, mit Enthaltung während der fruchtbaren Abschnitten des Zyklus, wenn man eine Schwangerschaft vermeiden möchte. Dann arbeiteten die jungen Ärztinnen in den Spitälern von München, beziehungsweise Düsseldorf (mit Prof. G. Freundl) und waren zuerst in den achtziger Jahren Mitbegründerinnen der Bonner NFP-Gruppe, die gegen 2015 den Namen Sensiplan annahm, um sich von anderen nicht sympto-thermalen Methoden abzugrenzen. In der Tat ist der Unterschied zur ST-Methode von Dr. Rötzer minim: 5 unfruchtbare Tage am Zyklusanfang, und Beginn der post-ovulatorischen Unfruchtbarkeit entweder am 3. Tag nach dem Schleimhöhepunkt (nicht häufig) oder am Abend der 3. höheren Temperatur (0,2 ° über

der Basis-Linie), je nachdem, was später eintrifft... Die Wirksamkeit von Sensiplan ist deshalb ein indirektes Zeichen für die Wirksamkeit der STM von Dr. J. Rötzer.

Am 20. September 2018 konnte ich am kantonalen Spital in Frauenfeld anlässlich eines Tages zugunsten des Stillens die LAM (Lactational Amenorrhoea Method), die Wirksamkeit der STM und der Apps vorstellen.

Die oben erwähnten Studien mit ihren ausgezeichneten Resultaten haben die Zuhörer und Zuhörerinnen davon überzeugt, dass die NFP eine wertvolle Alternative, ebenso wirksam wie die Pille, ohne Nebenwirkungen darstellt, die den Dialog innerhalb des Paares fördert.

Literatur: Effectiveness of Fertility Awareness-Based Methods for Pregnancy Prevention. Peragallo Urrutia et al Obstetrics & Gynecology, Vol. 132, No. 3, September 2018

Riassunto

Lo scorso 11 settembre Tatjana Barras-Kubski ha presentato ad una cinquantina di persone un metodo sintotermico ed uno studio condotto negli Stati Uniti. In esso Sensiplan risulta il metodo più efficace, e corrisponde bene con il metodo Rötzer. Il 20 settembre ha presentato la LAM (lactational amenorrhea method) ad una giornata all'ospedale cantonale di Frauenfeld. Questi studi hanno convinto il pubblico presente, che i metodi naturali rappresentino una valida alternativa, efficace quanto la pillola contraccettiva, senza effetti collaterali, che migliora il dialogo nella coppia.



Effectiveness of Fertility Awareness–Based Methods for Pregnancy Prevention

A Systematic Review

Rachel Peragallo Urrutia ([Hopkins University](#)), MD, MS, Chelsea B. Polis, PhD, Elizabeth T. Jensen, PhD, Margaret E. Greene, PhD, Emily Kennedy, MA, and Joseph B. Stanford, MD, MSPH
OBSTETRICS & GYNECOLOGY, VOL. 132, NO. 3, SEPT. 2018

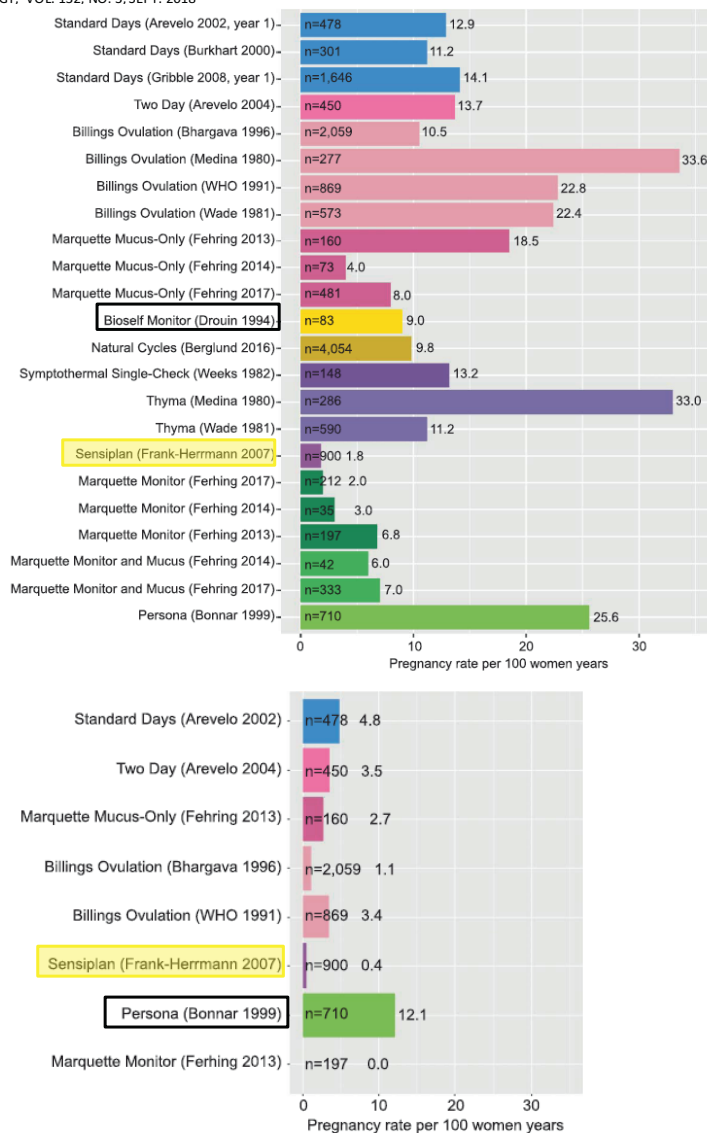


Fig. 3. Overview of perfect use pregnancy rates and probabilities among new users during the first year of use. Data included for moderate- or higher quality studies only.

Urrutia. Fertility Awareness Method Effectiveness. *Obstet Gynecol* 2018.





Menschliche Ökologie und Fruchtbarkeit

4 Schlüsselpunkte

*Der weibliche Zyklus steht im Zentrum der menschlichen Fruchtbarkeit
 Die Frau lebt mit ihrem Zyklus Jahreszeiten
 Der weibliche Zyklus und die Männlichkeit
 Menschliche Ökologie und Modernität vereinigen*

Intervention au Parlement Européen 25 09 2018

Isabelle et René Ecochard

Vidéo disponible sur Youtube : https://youtu.be/-CG_X_tIBtU

Nous vous remercions, mon épouse Isabelle et moi-même, de nous avoir donné l'opportunité de vous parler d'un sujet qui nous passionne, l'écologie humaine et la fertilité. J'aborderai quatre points et passerai ensuite la parole à mon épouse. Les quatre points que je traiterais : 1) tout d'abord le cycle féminin, qui est au centre de la fertilité humaine ; 2) la femme a des saisons dans son cycle ; 3) cycle féminin et la masculinité ; et enfin 4) conjuguer écologie humaine et modernité. C'est le pari actuel que nous avons à réussir.

Le cycle féminin est au centre de la fertilité humaine, bien évidemment, et dans chacune de ses cellules la femme est femme : la femme est femme même lorsqu'elle n'a pas de cycle, même lorsqu'elle prend un contraceptif. Elle reste femme et l'homme reste homme : homme, dont les chromosomes sont XY dans chacune de ses cellules, femme, dont les chromosomes sont XX dans chacune des cellules. Chacune de nos cellules est en effet sexuée.

Meine Gattin Isabelle und ich danken Ihnen, dass Sie uns die Gelegenheit geben, Ihnen ein Thema vorzustellen, das uns fasziniert, nämlich die menschliche Ökologie und die Fruchtbarkeit. Ich werde vier Punkte behandeln und dann das Wort an meine Gattin weiter geben. Die vier Punkte, die ich behandeln werde, sind:

1. Zuerst der weibliche Zyklus, der im Zentrum der menschlichen Fruchtbarkeit steht
2. Die Frau hat Jahreszeiten in ihrem Zyklus
3. Der weibliche Zyklus und die Männlichkeit und letztlich
4. Menschliche Ökologie und Modernität vereinigen, was das aktuelle Ziel darstellt, das wir erreichen müssen.

Der weibliche Zyklus steht klar im Zentrum der menschlichen Fruchtbarkeit und in jeder ihrer Zellen ist die Frau eine Frau: die Frau bleibt Frau, sogar wenn sie keinen Zyklus hat, selbst wenn sie ein Verhütungsmittel nimmt. Sie bleibt Frau und der Mann bleibt Mann: Mann, dessen Chromosomen in jeder Zelle XY sind, Frau, deren Chromosomen in jeder Zelle XX sind. Jede unserer Zellen hat in Wirklichkeit ein Geschlecht.





In jeder ihrer Zellen ist die Frau eine Frau, unabhängig von ihren Hormonen, doch ... über ihren Zyklus kann sie das Leben weitergeben

Cependant c'est le cycle de la femme qui permet de transmettre la vie. Dans le cycle, il y a trois temps : un temps de latence, un temps de fertilité, qui est le temps où les spermatozoïdes de l'homme peuvent rencontrer l'ovule, et un temps pour l'enfant. Ce troisième temps du cycle est en effet le temps où l'enfant peut s'installer dans l'utérus.

On dit qu'un couple utilise des méthodes naturelles s'il vit ses unions intimes en dehors de la période fertile lorsqu'il ne souhaite pas concevoir. En somme, il adapte son comportement à son projet. Il suit tout simplement l'écologie humaine.

Si le couple utilise les méthodes naturelles, il accepte que ce soit le corps qui donne les temps de la vie intime, et cela est difficile.

Jedoch ist es der Zyklus, der es der Frau erlaubt, das Leben weiter zu geben. Im Zyklus gibt es drei Zeiten: eine Zeit der Latenz, eine Zeit der Fruchtbarkeit, die die Zeit ist, wo die männlichen Samenzellen der Eizelle begegnen können, und eine Zeit für das Kind. Diese dritte Zeit ist in der Tat die Zeit, wo sich das Kind in der Gebärmutter einnisten kann.

Man sagt, dass ein Paar die natürlichen Methoden anwendet, wenn es seine intimen Vereinigungen ausserhalb der fruchtbaren Zeit lebt, so lange es keine Empfängnis wünscht. Zusammengefasst richtet es sein Verhalten nach seinem Projekt. Es folgt einfach der menschlichen Ökologie.

Wenn ein Paar die natürlichen Methoden anwendet, akzeptiert es, dass es der Körper ist, der die Zeit des intimen Lebens angibt, und dies ist schwierig.



En effet, dans bien des aspects de la vie, nous décidons du moment de nos actes : la date de nos vacances, le mode de transport pour aller au travail, etc. Le couple qui décide d'utiliser les méthodes naturelles accepte de se mettre en situation de disponibilité, c'est à dire qu'il accepte une certaine vulnérabilité. En effet, il a fait le choix d'accueillir la nature, de la même manière que la personne qui prend soin de l'environnement accueille les saisons et adapte sa vie à leur rythme.

La suppression du cycle féminin par la contraception n'enlève pas la féminité. La femme reste femme mais elle est malheureusement privée des saisons du corps. En effet, la femme vit des saisons dans son cycle, mais ces saisons n'existent plus sous contraceptif hormonal. Une femme qui n'est pas sous contraceptif a des saisons hormonales ce que n'a malheureusement pas une personne sous contraceptif. Quelques faits scientifiques.

Tout d'abord, il y a trois climats hormonaux distincts au cours du cycle : un premier temps qui est quasiment de repos hormonal qui commence avec les règles, c'est l'hiver du cycle, une période de repos apparent. Tout se prépare discrètement mais sans que la femme soit baignée d'hormones.

Puis il y a un temps de féminité, celui de forte sécrétion des estrogènes. C'est le temps de développement de la féminité.

In der Tat entscheiden wir in vielen Aspekten des Lebens den Zeitpunkt unserer Tätigkeiten: das Datum unserer Ferien, das Transportmittel für den Arbeitsweg, usw. Das Paar, das sich entscheidet die natürlichen Methoden zu verwenden, akzeptiert sich in eine Situation der Verfügbarkeit zu begeben, das heisst es akzeptiert eine gewisse Verletzlichkeit. Es wählt also, die Natur willkommen zu heissen, in der gleichen Art wie eine Person, die zur Umwelt Sorge trägt, die Jahreszeiten akzeptiert und sein Leben ihrem Rhythmus anpasst.

Das Unterdrücken des weiblichen Zyklus durch die Verhütung nimmt die Weiblichkeit nicht weg. Die Frau bleibt Frau, aber bedauerlicherweise lebt sie die Jahreszeiten des Körpers nicht mehr. In der Tat lebt die Frau Jahreszeiten in ihrem Zyklus, aber diese Jahreszeiten gibt es unter hormonaler Verhütung nicht mehr. Eine Frau, die nicht verhütet, hat hormonale Jahreszeiten, die eine Person unter Verhütung leider nicht hat.

Einige wissenschaftliche Tatsachen
Zuerst gibt es im Laufe des Zyklus drei bestimmte hormonale Klimas: eine erste Zeit, die sozusagen hormonale Ruhe ist und mit der Monatsregel beginnt, dies ist der Winter des Zyklus, eine offensichtliche hormonale Ruhe. Alles bereitet sich diskret vor, ohne dass die Frau in Hormonen schwimmt. Dann gibt es eine Zeit der Weiblichkeit, mit einer starken Sekretion von Östrogenen. Dies ist die Zeit der Entwicklung der Weiblichkeit.

Le couple qui utilise les « méthodes naturelles » accepte que le corps donne les temps de la vie intime



Wenn ein Paar die natürlichen Methoden anwendet, akzeptiert es, dass der Körper die Zeit des intimen Lebens angibt

*Verfügbarkeit
Verletzlichkeit*





Drei verschiedene hormonale Klimas

Weiblichkeit

Enfin, il y a un troisième temps, celui de la maternité.

Ainsi, la femme vit successivement un temps de repos hormonal, un temps où sa féminité est mise en valeur, puis un temps où sa maternité lui est rappelée.

Dann gibt es eine dritte Zeit, diejenige der Mutterschaft.

So lebt die Frau sukzessiv eine Zeit der hormonalen Ruhe, eine Zeit, in welcher ihre Weiblichkeit im Vordergrund steht, dann eine Zeit, während welcher ihre Mutterschaft ihr in Erinnerung gerufen wird.

Sans ces hormones le femme reste féminine et sera sans doute une très bonne mère, mais elle ne bénéficie plus de toute l'aide que le corps peut offrir pour développer ses potentialités



Ohne diese Hormone bleibt die Frau weiblich und wird ohne Zweifel eine sehr gute Mutter sein, aber sie profitiert nicht mehr von aller Hilfe, die der Körper zur Entwicklung seiner Möglichkeiten anbieten kann

Ces saisons du corps sont très importantes, car, chez tous les êtres vivants, les hormones portent à leur meilleur les potentiels vitaux, et c'est le cas des hormones du cycle féminin. Pour mieux le comprendre, parlons un instant de l'homme. Imaginons un homme sans testostérone. Si on supprimait la testostérone des hommes, on les plongerait dans une sorte d'hiver hormonal ! Et bien, c'est cet hiver que nous proposons aux femmes avec la contraception. Heureusement, sans ces hormones, la femme reste féminine. Elle est très belle et elle sera sans doute une très bonne mère. Mais malheureusement, elle ne bénéficie plus de toute l'aide que le corps peut offrir pour développer ses potentialités. Elle vit grâce à sa nature de femme, mais elle n'est plus aidée à le faire. C'est un peu comme l'homme qui, sans testostérone, ne serait plus aidé à bâtir, à construire, à rechercher, à investiguer.

Ces Jahreszeiten des Körpers sind sehr wichtig, weil bei allen Lebewesen die Hormone die Lebenspotenziale zu ihrem Höchststand bringen, und dies ist der Fall bei den Hormonen des weiblichen Zyklus. Um dies besser zu verstehen, sprechen wir eine Weile vom Mann. Stellen wir uns einen Mann ohne Testosteron vor. Wenn man bei den Männern das Testosteron entfernen würde, liesse man sie in eine Art hormonalen Winter tauchen. Und mit der Verhütung schlagen wir auch Frauen diesen Winter vor. Zum Glück bleibt die Frau ohne diese Hormone weiblich. Sie ist sehr schön und wird sicher eine sehr gute Mutter sein. Aber leider profitiert sie nicht von der ganzen Hilfe, die ihr der Körper zur Entwicklung ihres Potenzials anbieten kann. Sie lebt dank ihrer weiblichen Natur, aber ihr wird nicht dazu geholfen, es zu tun. Es ist ein wenig wie der Mann, dem ohne Testosteron nicht geholfen wird zu bauen, zu konstruieren, zu forschen, zu erkunden.



Abordons maintenant le cycle comme pédagogie de la relation. Le cycle féminin a un rôle de premier plan dans l'écologie humaine, pour développer une pédagogie de la relation entre hommes et femmes. Ainsi, tout d'abord, les règles invitent l'homme à l'admiration du potentiel féminin à transmettre la vie. Les règles invitent l'homme à développer son empathie, une délicate attention, pour quelque chose qui est mystérieux pour lui : tout ce qui chez une femme est lié à son potentiel de fécondité. La période fertile invite l'homme à une certaine retenue face à la féminité qui est en fleur : cette féminité n'est pas à « prendre » mais à aimer et à protéger. La période fertile est un temps où l'homme est invité à s'émerveiller, à développer ses capacités de retenue, nécessaire devant toute beauté : admirer pour protéger, ne pas accaparer ni posséder ! Enfin, la troisième période du cycle est un temps de développement de la dimension maternelle, qui invite à l'admiration de la femme qui peut être mère. Ce temps renvoie l'homme au souvenir de sa mère, c'est-à-dire cette admiration face à la mère, à la femme-mère. Nous voyons donc que le cycle se fait pédagogie.

La beauté et la vulnérabilité ce sont deux éléments que l'écologie donne à l'humanité pour l'incliner à prendre soin de ceux qui nous entourent et de notre environnement. Nous prenons soin de nos fleurs parce qu'elles sont belles et vulnérables. Nous ne prendrions pas autant soin de fleurs qui seraient artificielles. D'ailleurs, très peu placent des fleurs artificielles dans leur jardin, même si cela donne moins de travail... En retour, ce dont nous prenons soins prends plus d'importance à nos yeux, comme le dit le renard au Petit Prince : "C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante."

Betrachten wir nun den Zyklus als Pädagogie der Beziehung. Der weibliche Zyklus spielt vordergründig eine Rolle in der menschlichen Ökologie, um eine Pädagogie der Beziehung zwischen Männern und Frauen zu entwickeln. Daher laden die Regeln den Mann ein, das weibliche Potenzial der Weitergabe des Lebens zu bewundern. Die Regeln laden den Mann ein, seine Empathie zu entwickeln, diese feinfühlig Aufmerksamkeit für etwas, das für ihn mysteriös ist: alles, was bei der Frau mit ihrem Potenzial der Fruchtbarkeit verbunden ist. Die fruchtbare Periode lädt den Mann zu einer gewissen Zurückhaltung gegenüber der Weiblichkeit, die blüht, ein: diese Weiblichkeit darf nicht „genommen“ werden, sondern geliebt und geschützt. Die fruchtbare Periode ist eine Zeit, während welcher der Mann dazu eingeladen wird, sich entzücken zu lassen, seine Fähigkeiten zur Zurückhaltung zu entwickeln, die vor jeder Schönheit nötig ist: bewundern um zu schützen, weder an sich zu reißen noch zu besitzen! Letztlich ist die dritte Periode des Zyklus eine Zeit zur Entwicklung der mütterlichen Dimension, die dazu einlädt, die Frau, die Mutter sein kann, zu bewundern. Diese Zeit erlaubt dem Mann einen Blick zurück an seine Mutter, das heisst diese Bewunderung gegenüber der Mutter, die Frau-Mutter. Wir sehen also, dass sich der Zyklus als lehrreich erweist.

Die Schönheit und die Verletzlichkeit sind zwei Elemente, die die Ökologie der Menschheit vermittelt, um sie dazu zu veranlassen, zu diejenigen, die uns umgeben und unserer Umwelt Sorge zu tragen. Wir tragen Sorge zu unseren Blumen, weil sie schön und verletzlich sind. Wir würden nicht im gleichen Masse Sorge tragen, wenn sie künstlich wären. Übrigens pflanzen nur sehr wenige künstliche Blumen in ihrem Garten, auch wenn dies weniger Arbeit verursachen



La biologie, pédagogie de la relation

- Les règles (menstruations) invitent
 - à l'admiration du potentiel féminin de transmettre la vie,
 - à l'empathie, la délicate attention
- La période fertile invite à une retenue devant la féminité qui n'est pas à prendre mais à aimer et protéger
- La période lutéale invite à l'admiration de celle qui peut être mère



Die Biologie, Pädagogie der Beziehung Die (Monats-)Regeln laden ein

°Zur Bewunderung des weiblichen Potenzials der Weitergabe des Lebens

°Zur Empathie, der feinfühligten Aufmerksamkeit

°Die fruchtbare Periode lädt zu einer Zurückhaltung bezüglich der Weiblichkeit ein, die nicht genommen werden darf, sondern geliebt und geschützt werden soll.

°Die luteale Periode lädt zur Bewunderung derjenigen ein, die Mutter sein kann

würde... Im Gegenzug: das, zu welchem wir Sorge tragen, wird in unseren Augen wichtiger, wie der Fuchs zum „Petit Prince“ sagt: „Es ist die Zeit, die du für deine Rose verloren hast, die deine Rose so wichtig macht.“

So haben die Schönheit und die Verletzlichkeit des Zyklus einen sehr wichtigen Platz für den Mann, womit ihm geholfen wird, seine Fähigkeiten, die Fruchtbarkeit und Mutterschaft zu pflegen, zu entwickeln. Dieser Aspekt ist für die menschliche Ökologie zentral. Es handelt sich um eine Wirklichkeit, deren biologische Grundlage jetzt besser bekannt ist: die Schönheit startet in uns den ganzen biologischen Hirn-Prozess, der durch die Bewunderung ausgelöst worden ist. Dieser Prozess betrifft einen ganzen Strauss von Hormonen, der die Empathie entwickelt.

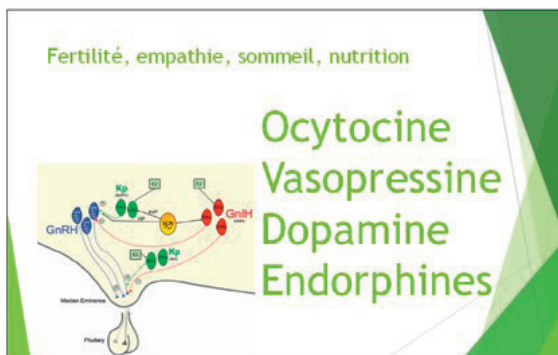


Ainsi, la beauté et la vulnérabilité du cycle ont une place très importante pour l'homme, afin qu'il soit aidé à développer ses capacités à prendre soin de la fécondité et de la maternité. Cet aspect est central pour l'écologie humaine. Il s'agit d'une réalité au support biologique maintenant mieux connu: la beauté met en nous en action tout le processus biologique cérébral déclenché par l'émerveillement. Ce processus concerne tout un bouquet d'hormones qui développe l'empathie.

Les processus de l'empathie concernent plusieurs dizaines de zones dans le cerveau. Ces zones sont communes à l'homme et à la femme, mais réagissent différemment aux incitations chez l'homme et chez la femme, et en fonction des temps du cycle féminin. Ces processus d'empathie sont intimement liés à ceux de la nutrition, du sommeil, etc. car elles sont liées aux soins donnés aux enfants. C'est une réalité qui a pu être étudié chez l'animal et plus récemment chez l'homme. L'amour et la transmission de la vie sont biologiquement reliés au niveau de nos cerveaux comme le miel et le pain sont unis dans le pain d'épices. L'importance de ces phénomènes pour l'écologie humaine permet de mieux comprendre pourquoi, lorsqu'on touche aux hormones tout l'édifice est fragilisé.

Die Empathie-Prozesse betreffen ein paar Dutzend Gehirnzonen. Diese Zonen sind dem Mann und der Frau gemeinsam, aber sie reagieren unterschiedlich auf die Reize beim Mann und bei der Frau und in Funktion der Zeiten des weiblichen Zyklus. Diese Empathie-Prozesse sind sehr eng mit denen der Ernährung, des Schlafes usw. verbunden, weil sie mit der Pflege der Kinder verbunden sind. Dies ist eine Wirklichkeit, die beim Tier studiert werden konnte und neuerdings beim Menschen. Die Liebe und die Weitergabe des Lebens sind biologisch auf der Ebene des Hirns verbunden, wie der Honig und das Brot beim Lebkuchen verbunden sind. Die Wichtigkeit dieser Phänomene für die menschliche Ökologie ermöglicht es, besser zu verstehen, warum das ganze Gebäude geschwächt wird, wenn man bei den Hormonen eingreift.

Es ist unerlässlich, den weiblichen Zyklus zu bewahren, um die menschliche Ökologie zu bewahren. Nun ist es aber auch nötig, die menschliche Ökologie mit der Modernität zu vereinigen.



Fruchtbarkeit, Empathie, Schlaf, Ernährung

*Ocytozin
Vasopressin
Dopamin
Endorphine*



Conjuguer écologie humaine et modernité

► Il s'agit de conjuguer

► la **modernité**, c'est-à-dire l'enrichissement de la société par la coresponsabilité masculine et féminine

► Et l'**écologie** humaine où masculinité et féminité développent leurs **complémentarités**

► La promotion du cycle féminin comme trésor de l'humanité en est un **point de départ**



Die menschliche Ökologie mit der Modernität verbinden

Es geht um das Verbinden

°der Modernität, das heisst die Bereicherung der Gesellschaft durch die männliche und weibliche Mitverantwortung

°und der menschlichen Ökologie bei welcher Männlichkeit und Weiblichkeit ihre gegenseitige Ergänzung entwickeln

Die Werbung für den Zyklus der Frau als Schatz der Menschheit ist ein Ausgangspunkt

Il est indispensable de préserver le cycle féminin pour préserver l'écologie humaine. Or, il est aussi nécessaire de conjuguer écologie humaine et modernité.

On ne peut pas dire « autrefois c'était bien, revenons en arrière ! ». Il y a une dynamique de croissance. Il est bon de veiller à ce que l'homme apprenne à se protéger contre le risque de prendre, de consommer, la beauté. La femme n'est plus vécue comme une concurrente alors qu'elle le deviendrait si elle perdait la vulnérabilité et le regard émerveillé de l'homme devant celle qui transmet la vie.

Man kann nicht sagen, „früher war es gut, gehen wir zurück!“. Es gibt eine Dynamik des Wachstums. Es ist gut, darüber zu wachen, dass der Mann lernt sich vor dem Risiko des Nehmens, des Konsumierens der Schönheit zu schützen. Die Frau wird nicht mehr als Konkurrentin erlebt, was sie würde, wenn sie die Verletzlichkeit und den bewundernden Blick des Mannes vor derjenigen, die das Leben weiter gibt, verlieren würde.



Une dynamique de croissance



- L'homme est protégé contre le risque de prendre, de consommer, la beauté...
- La femme n'est pas une concurrente, elle a un potentiel de vie, familial et social, la féminité et la maternité, à aimer et à protéger
- Les ondes féminines et la stabilité masculine sont les deux ingrédients complémentaires, nécessaires à l'écologie humaine

Eine Dynamik des Wachstums

°Der Mann wird vor dem Risiko die Schönheit zu nehmen, zu konsumieren geschützt

°Die Frau ist keine Konkurrentin, sie hat ein Lebenspotenzial in der Familie und in der Gesellschaft, die Weiblichkeit und die Mutterschaft die zu lieben und zu schützen sind

°Die weiblichen Wellen und die männliche Stabilität sind die zwei sich ergänzenden Bestandteile, die für die menschliche Ökologie notwendig sind

La femme a des potentiels de vie tout à la fois sociaux mais aussi familiaux et de vie tout à fait particulière avec ses deux dimensions de féminité et maternité, à aimer et à protéger.

Les femmes ont développé mille et une de leurs capacités au sein de la société au cours des vingt dernières années. Mais peu de femmes ont encore des cycles féminins. Elles en sont privées par la contraception elles restent pleinement femmes mais elles ne sont tout simplement plus aidées à l'être et le monde masculin lui n'est plus aidé à apprendre à la protéger.

Ces perturbations exposent à une guerre des sexes alors même que normalement c'est l'émerveillement et la vulnérabilité qui éduque l'homme à l'écologie humaine. Nous pouvons résumer le cœur de l'écologie humaine de la façon suivante : La vie peut être merveilleuse si on s'en occupe mais elle est vulnérable. Nous pouvons lui nuire. Nous avons la responsabilité de la protéger de la promouvoir. Pour cela il y a des règles à suivre comme en écologie environnementale.

Die Frau hat Lebenspotenziale, die gleichzeitig sozial und familiär sind. Und das sehr spezielle Lebenspotenzial mit seinen beiden Dimensionen der Weiblichkeit und der Mutterschaft muss geliebt und geschützt sein.

Die Frauen haben im Laufe der letzten 20 Jahre 1001 ihrer Kapazitäten in der Gesellschaft entwickelt. Aber wenige Frauen haben noch weibliche Zyklen. Die Verhütung hat sie ihnen weggenommen; sie bleiben vollständig Frauen, aber ihnen wird ganz einfach nicht mehr geholfen, es zu sein und der männlichen Welt wird nicht geholfen zu lernen, sie zu schützen.

Diese Störungen führen zu einem Geschlechterkrieg, wo normalerweise die Entzückung und die Verletzlichkeit den Mann zu menschlicher Ökologie erziehen.

Wir können den Kernpunkt der menschlichen Ökologie folgendermassen zusammenfassen: Das Leben kann wunderbar sein, wenn man sich seiner annimmt, aber es ist verletzlich. Wir können ihm schaden. Wir haben die Verantwortung dafür, es zu schützen und zu fördern. Dazu gibt es Regeln, die man befolgen muss wie in der Umwelt-Ökologie.



Ecologie humaine (II)

- Nous sommes l'un **pour** l'autre
- Nous devenons l'un **par** l'autre
- La **vulnérabilité** est à protéger, car elle **est la vie**



Menschliche Ökologie (II)

°Wir sind der eine für den anderen

°Wir werden der eine durch den anderen

°Die Verletzlichkeit muss geschützt werden, denn sie ist das Leben

De plus, dans l'espèce humaine nous sommes les uns pour les autres. A titre d'exemple, citons cette découverte récente des biologistes de l'évolution des espèces. La longue période de survie des grands-mères après la ménopause aurait été mise au point par la sélection des espèces pour permettre la longue enfance des enfants, condition nécessaire à la transmission du savoir. Ceci explique l'émerveillement réciproque des enfants pour les grands-parents et de ceux-ci pour leurs petits-enfants.

Zudem sind wir in der menschlichen Spezies füreinander da. Als Beispiel zitieren wir diese kürzliche Entdeckung der Biologen der Evolution der Arten. Die lange Überlebenszeit der Grossmütter nach der Menopause sei durch die Selektion der Arten entwickelt worden, um den Kindern eine lange Kindheit zu ermöglichen, notwendige Bedingung für die Übertragung des Wissens. Dies erklärt die gegenseitige Bewunderung der Kinder für ihre Grosseltern und von ihnen für ihre Enkel.



Modernité

- ▶ Les femmes ont développé mille et une de leurs capacités au sein de la société
- ▶ Mais, peu de femmes ont encore un cycle féminin, elles en sont privées par la contraception. Elles restent pleinement femme mais ne sont plus aidées
- ▶ Le monde masculin ne sait souvent pas que l'émerveillement et la vulnérabilité sont appels à prendre soin

Die Modernität

° Die Frauen haben in der Gesellschaft 1001 Kapazitäten entwickelt

° Aber nur wenige Frauen haben noch einen weiblichen Zyklus, die Verhütung hat ihn ihnen weggenommen. Sie bleiben vollständig Frau, aber es wird ihnen nicht mehr geholfen

° Die Männerwelt weiss oft nicht, dass Bewunderung und Verletzlichkeit zur Pflege aufrufen

Tout ce que nous venons d'évoquer montre la nécessité d'accueillir la vulnérabilité et la beauté de la vie et du cycle féminin. Mais il est tout aussi nécessaire de poursuivre les évolutions liées à la modernité. Il s'agit donc de conjuguer la modernité et écologie humaine. Poursuivre l'enrichissement de la société par la coresponsabilité masculine et féminine tout en préservant les potentiels de l'écologie humaine, où masculinité et féminité développent leur complémentarité.

Pour tout cela il est absolument clé de promouvoir le cycle féminin comme un trésor de l'humanité, parce qu'il en est tout simplement le point de départ.

Je vous remercie et passe la parole à mon épouse, Isabelle.

Alles, was wir soeben erwähnt haben, zeigt die Notwendigkeit, die Verletzlichkeit und die Schönheit des Lebens und des weiblichen Zyklus willkommen zu heissen. Aber es ist ebenfalls notwendig, die mit der Modernität verbundenen Entwicklungen zu verfolgen. Es geht also darum, die Modernität und die menschliche Ökologie zu vereinigen. Die Bereicherung der Gesellschaft durch die männliche und weibliche Mitverantwortung zu verfolgen und die Potenziale der menschlichen Ökologie, während Männlichkeit und Weiblichkeit ihre Ergänzung entwickeln, zu bewahren.

Zu diesem allem ist es absolut entscheidend, den weiblichen Zyklus als Schatz der Menschheit zu fördern, weil dies ganz einfach den Anfang darstellt. Ich danke ihnen und übergebe das Wort meiner Gattin Isabelle.



3 points concrets
PFN

Elles sont possibles
Elles s'enseignent
Apport de l'Europe

Tuesday 25 September 2018 from 16:30-18:00 hrs
Room ASH1, European Parliament, Brussels
Registration at NFP-Biotechnological Partnership until 18 September 2018

cler
amour et famille

Docteur Isabelle Ecochard

Maison médicale - La Présence
Cabinet médical

3 konkrete Punkte

*NFP
Sie sind möglich
Sie werden gelehrt
Europas Beitrag*

Nous allons voir maintenant deux points concrets de notre sujet, puis nous nous poserons la question de sa place en Europe. Tout d'abord : « Les méthodes de PFN sont possibles, elles ne se prescrivent pas, elles s'enseignent »

Wir werden jetzt zwei konkrete Punkte unseres Themas ansehen, dann werden wir uns die Frage nach ihrem Platz in Europa stellen.

Zuerst: „Die Methoden der NFP sind möglich, sie werden nicht verschrieben, sie werden gelehrt“



Elles sont possibles

- ▶ Mêmes signes cliniques objectifs
- ▶ Inculturées dans chaque pays ou région



Sie sind möglich

°gleiche objektive klinische Zeichen

°Bestandteile der Kultur von jedem Land oder jeder Region

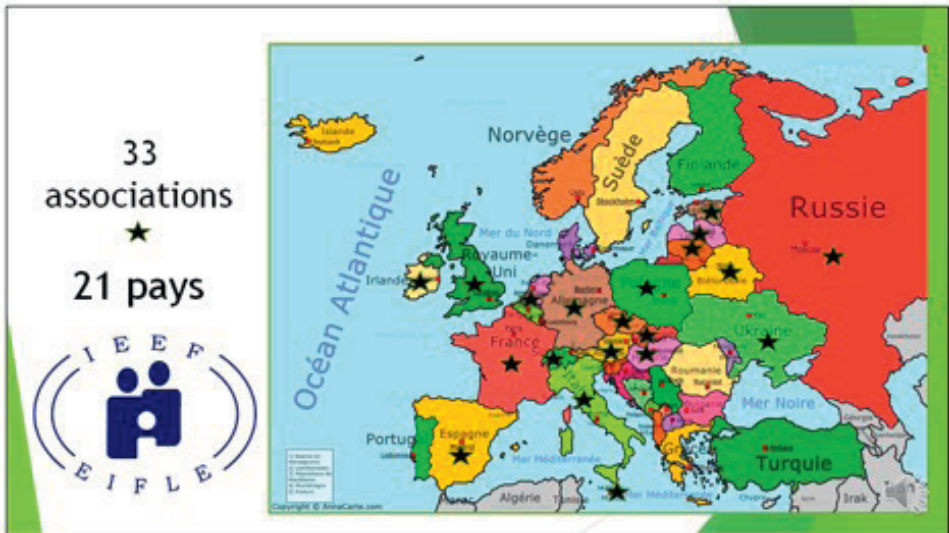
Oui elles sont possibles : elles reposent sur l'observation de signes faciles à repérer, que toute femme peut apprendre. On peut dire que l'observation de ces signes cliniques objectifs est simple.

Ces méthodes sont inculturées. Il est remarquable de constater que dans tous les pays, du nord au sud et de l'ouest à l'est elles peuvent être enseignées. Chaque pays met en œuvre une pédagogie adaptée, un matériel pédagogique spécifique. Actuellement les dossiers sont informatisés, avec des sites internet et des applications.

Ja, sie sind möglich: sie beruhen auf der Beobachtung von leicht festzustellenden Zeichen, die jede Frau lernen kann. Man kann sagen, dass die Beobachtung dieser objektiven klinischen Zeichen einfach ist.

Diese Methoden sind Bestandteile der Kultur. Es ist bemerkenswert festzustellen, dass sie in allen Ländern, von Nord bis Süd und von Ost bis West gelehrt werden können. Jedes Land erarbeitet eine angepasste Pädagogie, ein spezifisches pädagogisches Material. Zurzeit sind die Unterlagen elektronisch, mit Webseiten und Applikationen.





33 Vereinigungen
21 Länder

En Europe on répertorie 33 associations qui promeuvent ce choix écologique en matière de régulation des naissances. Elles sont réparties dans 21 pays.

Au sein de ces associations, des travaux de recherche sont et ont été effectués concernant leur efficacité. Elles travaillent aussi à une bonne pédagogie afin que les couples utilisent les méthodes naturelles avec bonheur et efficacité.

Elles se retrouvent souvent en congrès, pour échanger, assurer leur formation continue.

In Europa verzeichnet man 33 Vereinigungen, die diese ökologische Wahl in Sachen Geburtenregelung fördern. Sie sind auf 21 Länder verteilt.

In diesen Vereinigungen werden und wurden Forschungsarbeiten zu ihrer Wirksamkeit durchgeführt. Sie arbeiten auch an einer guten Pädagogik, damit die Paare die natürlichen Methoden mit Freude und Wirksamkeit anwenden.

Sie versammeln sich oft in Kongressen für den Austausch und zur Sicherung der Weiterbildung.





FEDRA ...

Ainsi le projet FEDRA a pu voir le jour au sein de l'Institut Européen d'Education Familiale (IEEF-EIFLE). FEDRA est un travail commun réalisé par les associations européennes. Il vise à améliorer la qualité du travail sur le terrain, la qualité des programmes et du matériel de formation.

So wurde im Schosse des Europäischen Instituts für Familienschulung (IEEF-EIFLE) das FEDRA-Projekt geschaffen. FEDRA ist eine von den europäischen Vereinigungen gemeinsame ausgeführte Arbeit. Sie hat zum Ziel, die Qualität der praktischen Arbeit, die Qualität der Programme und des Unterrichtsmaterials zu verbessern.



Elle ne se prescrit pas,
elles s'enseignent



*Sie werden nicht verordnet
Sie werden gelehrt*

De la même manière que l'hypercholestérolémie, le tabagisme, les troubles du sommeil ou le diabète peuvent être traités par une éducation, un enseignement, la PFN ne se prescrit pas elle s'enseigne. Elle repose sur une éducation à la connaissance de la fertilité du couple. Il s'agit d'enseigner comment reconnaître la fenêtre de fertilité du cycle féminin et comment adapter son comportement à son projet.

Pour une planète plus propre nous avons appris à trier nos déchets ou à réduire notre consommation. Là, il s'agit d'apprendre à respecter la fertilité du couple, d'apprendre à adapter son comportement pour ne pas modifier la fertilité, pour ne pas l'abîmer ni la détruire. Promouvoir une écologie humaine.

Auf die gleiche Art wie die Hypercholesterinämie, übermäßiger Tabakkonsum, Schlafstörungen oder Diabetes durch eine Erziehung, eine Belehrung behandelt werden können, wird NFP nicht verordnet sondern gelehrt. Sie beruht auf der Kenntnis der Fruchtbarkeit des Paares. Es geht darum, zu lehren wie man das Fruchtbarkeits-Fenster des weiblichen Zyklus erkennt und wie man sein Verhalten an sein Vorhaben anpasst.

Für einen saubereren Planeten haben wir gelernt, die Abfälle zu trennen und unseren Verbrauch zu reduzieren. Hier handelt es sich darum, zu lernen, die Fruchtbarkeit des Paares zu respektieren, zu lernen, wie man sein Verhalten anpasst, um die Fruchtbarkeit nicht zu verändern, um sie weder zu beschädigen noch zu zerstören. Eine menschliche Ökologie zu fördern.





Ecologie intégrale

Integrale Ökologie

En quoi l' « Europe peut-elle être une chance pour un renouveau de la sexualité conjugale ? »

Les associations ont préparé le terrain, elles ont choisi les meilleures méthodes et mis au point de bonnes pédagogies. Maintenant, il est important de leur faire une place dans les propositions faites dans les écoles, les services de santé et les médias.

En effet, après avoir étudié la question l'OMS a été affirmative sur ce point : toutes les méthodes fiables doivent être proposées aux couples. L'urgence d'un travail en faveur de l'écologie humaine fait placer cette question en haut de la liste des priorités.

C'est le moment de faire connaître aux députés européens cette urgence de l'écologie humaine.

Wie „könnte Europa eine Chance für ein Wiederaufleben der ehelichen Sexualität sein?“

Die Vereinigungen haben das Terrain vorbereitet, sie haben die besten Methoden ausgewählt und gute Lehrmethoden entwickelt.

Jetzt ist es wichtig, ihnen einen Platz bei den Vorschlägen, die in den Schulen, den Gesundheitsdiensten und den Medien gemacht werden, zu bereiten.

In der Tat steht die WHO nach dem Studium der Frage positiv gegenüber: alle zuverlässigen Methoden müssen den Paaren vorgeschlagen werden. Die Dringlichkeit einer Arbeit zu Gunsten der menschlichen Ökologie lässt diese Frage oben auf der Prioritätenliste anbringen.

Dies ist der Moment um den europäischen Abgeordneten diese Dringlichkeit der menschlichen Ökologie zur Kenntnis zu bringen.

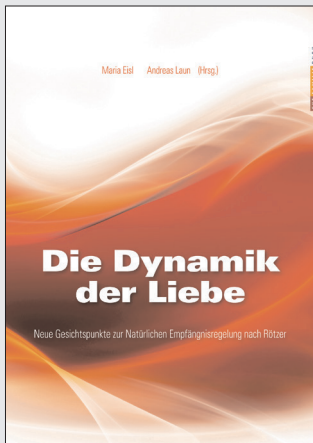




René und Isabelle Écochard aufgenommen in Kenia
Bild zVg

Riassunto

Il 25 settembre René ed Isabelle Ecochard hanno presentato una relazione al parlamento europeo, dal titolo Ecologia dell'uomo e fertilità. Nella relazione sono stati presentati i vantaggi dell'NFP, basandosi su lavori di ricerca scientifici. NFP non è prescrizione medica, ma si impara e si vive.



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 «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. 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
CH 17.40 ISBN 978-3-902336-99-6



Bambinimesse Sursee

Erwartungsvoll strebte ich am Sonntag, 9. September 2018, der Stadthalle Sursee zu. Welche Freude, einen riesengrossen, 7 m langen bunt eingerichteten Stand anzutreffen, dazu ein paar INER-Leute, allen voran Angelika Suntiger als verantwortliche Organisatorin. Die Rollos mit der Darstellung des natürlichen Zyklus durften nicht fehlen, neu war eine Leinwand und ein Beamer, der laufend Bilder projizierte und Dominik, Angelikas Gatte, hatte aus hölzernen Harassen zahlreiche Stehtische gezimmert. Jetzt blieb nur noch zu hoffen, dass die Messe auch zahlreich besucht wird, und sie wurde! Neben einer Anzahl (hoch-)schwangeren Frauen, mit und ohne Gatte, mit und ohne Kinder, kamen Grosis und sonstige Verwandte in hellen Scharen. Manche gingen rasch durch die Messe, andere nahmen sich Zeit und besuchten unseren Stand, nachdem sie mit einem Apfel neugierig gemacht wurden und wir ihnen nach erfolgreichem Bestehen des Quiz ein Glas Süssmost servieren durften. Es war erstaunlich, wie viele Besucher recht gut Bescheid wussten, andere hatten sichtlich Mühe, aber mit Hilfe der Begleitpersonen wurden die Gläslein mit den Zyklusphasen in die richtige Reihenfolge gebracht. Ich war jedes Mal überglücklich, wenn die Paare erzählten, sie würden den Zyklus der Frau bewusst leben, die Einnahme der Pille käme auf keinen Fall in Frage. Nur zu schnell war Abend, und wir mussten alles Standmaterial zusammenpacken und verladen.

Diese Messe hatte uns viele Möglichkeiten gegeben, für unser Anliegen einzustehen. Hoffentlich dürfen wir auch nächstes Jahr wieder präsent sein. Bravo Angelika, hoffentlich bist du auch so begeistert, und herzlichen Dank für deine Initiative.
(Heinz Hürzeler, Helfer bei der Standbetreuung)

Salon du bébé à Sursee

C'est le cœur plein d'espoirs que je me suis dirigé vers la « Stadthalle » de Sursee le dimanche 9 septembre dernier. Quelle joie de découvrir un immense stand coloré de 7 m de long, installé et tenu par quelques amis INER, en particulier Angelika Suntiger, responsable de l'organisation de cette action. Les bannières représentant le cycle féminin étaient naturellement au rendez-vous. Mais aussi des nouveautés: un écran et un projecteur qui projetait continuellement des images, ainsi que de nombreuses caisses en bois assemblées par Dominik, le mari d'Angelika, pour former des tables hautes. Il ne restait plus qu'à espérer la venue de beaucoup de visiteurs, et ce fut le cas! Non seulement des femmes enceintes, accompagnées d'époux et d'enfants ou non, mais aussi des grands-mamans et d'autres parents vinrent par groupes joyeux. Certains passaient vite, d'autres prenaient leur temps et se sont arrêtés à notre stand intrigués par une pomme: s'ils réussissaient le quiz que nous leur propositions, ils recevaient un verre de jus de pomme. Il était étonnant de voir combien de nombreux visiteurs étaient déjà bien informés, d'autres par contre avaient vraiment de la peine, mais avec l'aide des conseillers INER, les petits verres représentant les phases du cycle ont été mis dans le bon ordre. J'étais toujours à nouveau très heureux d'entendre un couple raconter qu'il vivait en harmonie avec le cycle féminin et qu'il ne voulait en aucun cas prendre la pilule. La journée passa trop vite et il fut déjà temps d'emballer et de charger tout le matériel.

Ce salon nous a donné de maintes possibilités de promouvoir ce qui nous tenait à cœur. Espérons qu'il sera de nouveau possible d'être présents l'année prochaine. Bravo



Angelika, j'espère que tu es aussi enthousiaste que moi et je te remercie d'avoir pris cette initiative.

(Heinz Hürzeler, un des conseillers présents au stand)

Riassunto

L'INER ha organizzato uno stand alla BAMBINIMESSE di Sursee. Pubblico molto positivo, un quinto delle coppie incontrate conosce già i metodi naturali!



Erste App von der FDA (amerikanisches Pendant zu swissmedic) freigegeben

(Auszug aus der Pressemeldung vom 10. August 2018)

Am 10. August teilte die FDA mit, dass „Natural Cycles“ als erste Handy-App zur Verhütung verkauft werden dürfe. Natural cycles verlangt, dass die Frauen täglich ihre Aufwachtemperatur messen und mit der App ins Handy einlesen.

Die Konsumenten verwenden mehr und mehr digitale Gesundheitstechnologien um ihre täglichen Gesundheits-Entscheide zu treffen und diese App kann als wirkungsvolle Verhütungsmethode dienen, wenn man sie sorgfältig und korrekt benützt. Allerdings sollten Frauen wissen, dass keine Art der Kontrazeption perfekt arbeitet, eine ungeplante Schwangerschaft kann auch bei korrekter Anwendung dieser App eintreffen.

Klinische Studien bewerten bei perfekter Anwendung einen Pearl-Index von 1,8; bei der Gebrauchssicherheit wird 6,5 angegeben



Première appli autorisée par la FDA (office américain correspondant à notre swissmedic)

(Extrait du communiqué de presse du 10 août 2018)

La FDA communique le 10 août qu'il était permis de vendre la première application pour mobile, „Natural Cycles“, destinées à la contraception. Natural Cycles demande aux femmes de mesurer quotidiennement leur température à l'éveil et de la saisir dans l'appli de leur mobile.

Les consommateurs utilisent de plus en plus de technologies numériques de la santé pour prendre des décisions quotidiennes. Ces applications peuvent servir de méthodes de contraception efficaces lorsqu'on les utilise de façon correcte et soigneuse. Mais les femmes doivent savoir qu'il n'existe aucune méthode de contraception qui travaille parfaitement : une grossesse non planifiée peut donc avoir lieu même si cette application a été utilisée correctement.

Des études cliniques indiquent un indice de Pearl de 1,8 lorsque l'appli est utilisée de façon parfaite, mais un indice de Pearl de 6,5 lorsque le mode d'emploi de l'appli n'est pas tout à fait respecté.

La prima App approvata dalla FDA (il corrispondente americano di Swissmedic)

notizia stampa del 10.8.2018

La FDA ha annunciato che « natural cycles » può essere venduto come App per la contraccezione. Questa app chiede alla donna di misurare quotidianamente la temperatura basale, ed inserirla nel cellulare. I consumatori usano sempre più tecnologia concernente la salute per prendere decisioni, e questa App è considerata efficace, se la si usa correttamente. Le donne devono comunque sapere che nessuna contraccezione è perfetta ed una gravidanza può iniziare anche ad uso perfetto della App, cui viene riconosciuto un Pearl Index di 1,8, che diventa 6,5 ad uso corrente.

Commento del traduttore: questa App usa un ciclotermico, in uso tra i gruppi di NFP più o meno 35 anni fa!



NFP wird in Burkina Faso gefördert

In Burkina Faso ist ein Gesundheitszentrum im Entstehen, das etappenweise in Betrieb genommen werden wird. Dort werden unter anderen viele ledige Mütter betreut und sie können gratis gebären. Bei ihrem Aufenthalt werden sie in Hygiene und natürlicher Familienplanung unterrichtet.

La PFN au Burkina

Un centre de la santé est en train d'être construit au Burkina Faso : la mise en route se fera par étapes. Beaucoup de mères célibataires y seront accompagnées et elles pourront y accoucher gratuitement. Lors de leur séjour, elles recevront un enseignement sur l'hygiène et la planification naturelle des naissances.

La PFN in Burkina

In Burkina sta sorgendo un centro per la salute, che verrà messo in attività a tappe. Vi si accoglieranno madri nubili, affinché possano partorire gratuitamente: durante il loro soggiorno queste giovani riceveranno nozioni di igiene e di metodi naturali.



Comment agir si votre mari n'accroche pas à la PFN

par Lindsay Schlegel, Natural Womanhood

Ils disent qu'il faut être deux pour danser le tango . . . et il faut aussi être deux pour pratiquer la planification naturelle familiale, bref la PFN.

Lorsqu'un couple vit consciemment sa fertilité (en anglais, selon une méthode FABM) pour espacer les naissances, c'est la femme qui doit observer sa température à l'éveil, sa glaire cervicale, ou ses hormones détectées dans l'urine. Mais c'est au couple que revient la décision de la manière dont il utilise ces informations. Si les deux partenaires s'entendent à ce sujet, ils atteignent l'optimum. Mais les personnes grandissent et changent, et ils n'ont en réalité pas toujours totalement le même niveau de pensée. Apprendre une méthode naturelle n'est pas nécessairement une décision unanime. Alors que faire si votre mari ou partenaire ne monte pas dans le même bateau ?

Lisa Lomneth, conseillère FCPI, a souvent vu se dérouler cette situation devant elle. La plupart du temps, c'est le mari qui est "sceptique, totalement désintéressé ou super nerveux", mais ce n'est pas toujours le cas. Lisa essaye donc toujours d'abord de rencontrer ses clients là où ils en sont et de les guider vers une relation conjugale plus profonde.

Elizabeth Mason, conseillère de la méthode Billings, dit que la première chose qu'elle fait pour conseiller un couple dans cette situation, c'est d'écouter soigneusement les inquiétudes pour en comprendre exactement les raisons. Puis elle s'assure qu'elle a bien évalué les pensées et sentiments et ne les a pas écartés.

Cette démarche peut être accomplie par le partenaire le plus enthousiaste, sans l'aide d'autrui. Mason dit qu'il est tout aussi important de comprendre d'où cette personne a tiré les informations qui la rendent sceptique. Est-ce que c'est une source sérieuse ou une information de seconde main? Quelles sont les connaissances de la personne concernée sur la recherche?

Ces deux conseillères sont bien d'accord : la prochaine étape est de relier les soucis à des faits. Les méthodes naturelles permettent d'éviter une grossesse à 98-99%, ce qui est aussi performant, voire mieux que certaines méthodes de contraception. Car le seul moyen de ne pas tomber enceinte est de s'abstenir de tout rapport sexuel. Mais Mason précise que dans la plupart des cas, un tel comportement n'est pas sain pour un couple. (Rem. de la traductrice : ou de n'avoir des rapports sexuels que pendant la phase lutéale du cycle (selon les règles de la méthode sympto-thermique) où règne 100% d'infertilité)

Elle dit aussi que la représentation du cycle féminin donne une image quotidienne de la santé de la femme. Si une conseillère agréée y discerne une anomalie (p. ex. en considérant la qualité de glaire cervicale ou son absence), elle peut suggérer un changement de style de vie pour y remédier.

Mason recommande à un partenaire ou un couple ayant du mal avec la PFN de parler à des couples qui sont satisfaits de cette méthode et parleront honnêtement des bons et des mauvais côtés de ce style de vie. Ils pourraient être alors encouragés par les côtés positifs: la femme ne doit ni avaler des hormones dont les effets secondaires vont de la nausée à la dépression, ni avoir en elle un stérilet qui peut se déplacer et



causer une perforation ou d'autres complications sérieuses.

Un autre aspect de la PFN qui peut retenir l'attention de ceux qui doutent est de les faire réfléchir à ce qui est naturel au corps humain. Lomneth dit, "à l'heure actuelle où nous sommes si attentifs à ce que nous déposons dans nos corps et dans l'environnement, cela me rend perplexe de voir des gens enthousiastes des produits bios, sans OGM, accepter de soumettre dans leurs corps à des produits hormonaux de contrôle des naissances. »

Lomneth met l'accent sur la science des FABS et dit: « la connaissance qu'une femme peut acquérir sur son corps et la manière dont la fertilité fonctionne est fantastique. Un mari pourra apprécier d'autant plus sa femme, car il comprendra mieux ses réactions. »

Lomneth insiste ainsi sur le fait que la PFN procure le potentiel d'approfondir la relation conjugale. Une période d'abstinence, dit-elle, est "une saison différente" de la relation qui offre une "opportunité d'explorer comment notre tendresse mutuelle va bien au-delà du rapport sexuel." Mason dit que ces périodes permettent aux couples "d'apprécier vraiment le don total de chacun au sein du mariage."

Histoires d'amour naturel

« Quand un couple fertile veut éviter une grossesse, » dit Lomneth, « ce n'est pas le moment de s'ignorer ou de s'éviter mutuellement. Oui, parfois c'est difficile, mais ce défi peut être incroyablement beau »

La décision d'utiliser une méthode PFN doit être prise par le couple, dans l'intérêt de chaque personne et de leur relation. Même si cette décision n'est pas facile à prendre,

en faire simplement le choix peut être une opportunité d'avoir une conversation profonde et fructueuse qui combinée à la pratique de la PFN sera une base de construction d'une relation durable et épanouissante.

Lindsay Schlegel écrit fréquemment sur des méthodes basées sur la conscience de la fertilité, parmi d'autres sujets touchant au style de vie. Elle écrit pour diverses publications en ligne. Pour en savoir plus sur elle: LindsaySchlegel.com.

Zusammenfassung

Wenn ein Paar seine Fruchtbarkeit bewusst erleben will, muss die Frau die Temperatur messen, ihren Schleim beobachten oder den Hormonspiegel im Urin feststellen. Aber letztlich muss sich das Paar für eine Methode entscheiden.

Was ist, wenn der Gatte oder Partner sich weigert? In diesem Fall ist es sehr wichtig, die Gegenargumente gründlich zu analysieren, dann sollen die Bedenken mit den Tatsachen in Verbindung gebracht werden und es soll eventuell mit einem Paar gesprochen werden, das mit der NFP zufrieden ist. Obwohl die NFP eine gute Basis für die Ehe darstellt, ist es doch manchmal schwierig zu einem Entscheid zu kommen, aber die Herausforderung kann unglaublich schön sein.

Riassunto

Quando una coppia desidera vivere consapevolmente la sua fertilità, alla donna si chiede di misurarsi la temperatura basale, di osservare il muco o controllare con degli stick gli ormoni nelle sue urine. La coppia deve scegliersi uno dei metodi disponibili.



E se il coniuge si rifiuta? In questo caso è molto importante analizzare a fondo gli argomenti contrari, accogliere le preoccupazioni con serietà, mettere in contatto con una coppia soddisfatta della scelta dei metodi naturali. Questi sono una valida base per il matrimonio, ma a volte è difficile giungere ad una decisione, anche se la sfida si presenta sempre interessante.

JOSEF RÖTZER/ELISABETH RÖTZER

Die Frau und ihr persönlicher Zyklus

Von der Vorpupertät 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 IGNFP, Postfach 18, 8775 Luchsingen
Tel. 055 643 24 44, Fax 055 643 24 81, huerzele@active.ch



Was jede Frau, die die Pille absetzt, wissen muss, bevor sie versucht ein Kind zu haben

Lindsay Schlegel (Natural Womanhood)

Es kann so einfach erscheinen: Nimm täglich eine Pille zum Unterdrücken der Ovulation, solange du nicht schwanger werden möchtest. Wenn du bereit bist, eine Familie zu beginnen, höre auf, die Pille zu nehmen und deine Zyklen werden wieder kommen. Du wirst Ovulationen haben, empfangen und ein Kind haben.

Leider ist dies nicht immer der Weg den die Dinge nehmen. Wenn dein Zyklus vor der Pille unregelmässig war, wird er nach der Pille nicht regelmässig sein. Sogar wenn er regelmässig war, kann dein Körper drei Monate benötigen, um die Hormonproduktion in der richtigen Menge zu erzeugen und die Regelmässigkeit wieder zu erlangen. Denn alle Systeme in unseren Körpern sind untereinander in Verbindung, die Veränderung der Dynamik der Hormone deines Körpers kann mehr Auswirkungen als angestrebt haben, heute und auch anschliessend.

Deine Hormone verstehen und was die Geburtenregelung ihnen antut

Hormonale Geburtenkontrolle (die Pille, vaginalringe, Injektionen, Spiralen usw.) wirken, indem sie entweder Progestin oder eine Kombination von Progestin und Östrogen in den Körper entlassen, also die natürlichen Hormon-Niveaus manipulieren, so dass die Ovulation gestoppt und kein Ei vom Eierstock frei gesetzt wird. Ohne Ovulation gibt es keine Schwangerschaft. Für den Fall, dass trotzdem eine Ovulation stattfinden sollte, bewirkt der hormonale Wechsel eine Verdickung des Zervix-Schleimes und ein dünner

Werden der Gebärmutterschleimhaut. Der verdickte Schleim schafft ein Hindernis für die ankommenden Spermien und die dünne Schleimhaut bereitet einem befruchteten Ei Schwierigkeiten bei der Einnistung in der Gebärmutter.

Wenn du aufhörst, die Pille zu nehmen, muss dein Körper mit der Ovulation beginnen und erneut Progesteron produzieren. Es kann einige Monate dauern, bis der Zyklus reguliert ist, und die Temperatur-Niveaus können während diesem variablen Zeitrahmen auf und ab gehen. In der Tat gibt es eine leichte Erhöhung in der Geburtenrate von Zwillingen bei Frauen, welche kürzlich von einer hormonalen Langzeit-Geburtenkontrolle weggamen, da ihre Körper grössere Chancen haben, zwei Eier gleichzeitig freizusetzen.

Wenn zurück zu normal nicht regelmässig ist

Wenn deine Zyklen vor dem Beginn der Pilleneinnahme nicht regelmässig waren – dies ist tatsächlich der Grund, warum viele Frauen die Pille nehmen – erwarte nicht, dass sie regelmässig werden, wenn du mit der Einnahme aufhörst.

Die Hormone, welche währenddem du die Pille einnimmst, deinen Zyklus steuern, wirken nur so lange als du sie nimmst. Dies ist der Grund, warum die Wirksamkeit der Pille so stark von der dauernden täglichen Einnahme abhängig ist. Wenn du mit der Pille aufhörst, bleiben irgendwelche Probleme, die du vorher hattest, bestehen. Das Erlernen von „Fruchtbarkeits-Bewusstsein-basierte-Methoden“ (englische Abkürzung: FABM= NFP) können helfen, die Wurzeln von deinen unregelmässigen Zyklen zu iden-



tifizieren und deinem Gesundheitsdienstleister einen Therapieplan auszuarbeiten.

Indessen wenn deine Zyklen vor Beginn der Pilleneinnahme regelmässig waren und sie nicht innert drei Monaten ohne Pille normal werden, könntest du eine „post-orale Verhütungspillen Unregelmässigkeit“ haben, ein Zustand, der ähnlich dem „Polycystischen Ovarial Syndrom (PCOS)“ ist. Die Symptome umfassen Schwierigkeiten bei der Gewichtskontrolle, Hirsutismus (unerwünschtes Haarwachstum). Akne und Schlafprobleme. Dieser Zustand kann sich mit der Zeit auflösen, und Wechsel zu gesunder Ernährung und Bewegung kann helfen.

Ein kaum diskutiertes Risiko

Eine andere unerwünschte Nebenwirkung bei der Pilleneinnahme besteht in der Möglichkeit von tiefen Progesteron-Niveaus, dem Sexualhormon, dessen Abfall das Auslösen der Monatsregel bewirkt und dessen Steigerung für das Aufrechterhalten der Schwangerschaft nötig ist.

Du produzierst nur Progesteron, wenn du eine Ovulation hattest, und genügend von diesem Hormon zu haben, ist unabdingbar für eine voll ausgetragene Schwangerschaft. Wenn deine Hormone nicht richtig funktionieren wenn du schwanger wirst – wegen einer Störung der Schilddrüse, einer Unausgeglichenheit nach der Pille oder einer anderen Störung – ist es möglich, dass die Schwangerschaft mit einer Fehlgeburt endet.

Die gute Nachricht ist, dass das Führen der Zyklostabelle vor der Empfängnis helfen kann, tiefe Progesteron-Niveaus zu identifizieren. Einfache Änderungen der Lebensgewohnheiten, einschliesslich gesunde Diät, wenig Stress, guter Schlaf, und regelmässige körperliche Übungen können auf natürli-

che Art helfen, die Hormone zu regulieren. In einigen Fällen können bioidentische Progesteron-Zusätze helfen, die Niveaus zu optimieren um Fehlgeburten und den damit verbundenen Kummer zu vermeiden.

Wenn du nach Absetzen der Pille mit den Niveaus der Hormone Mühe hast, wende dich an eine NFP-Instruktorin, die dir während dieser Übergangs-Monate hindurch helfen kann, deinen Körper auf eine neue, gesunde und ganzheitliche Weise kennen zu lernen.

Ce que toute femme qui arrête la pilule doit savoir avant d'essayer d'avoir un bébé

Lindsay Schlegel (Natural Womanhood)

Cela paraît si simple: prend une pilule chaque jour pour supprimer tes ovulations tant que tu ne veux pas tomber enceinte. Et quand tu es prête à fonder une famille, arrête de prendre la pilule et tes cycles reviennent. Tu auras des ovulations, tu concevras et tu auras un bébé.

Malheureusement ce n'est pas toujours aussi simple. Si votre cycle n'était pas régulier avant que vous preniez la pilule, il ne le sera pas non plus après. Même s'il était régulier, votre corps peut avoir besoin d'au moins trois mois pour rééquilibrer la production d'hormones et voir apparaître des cycles réguliers. Comme tous les systèmes de notre corps sont liés les uns aux autres, le fait de changer la dynamique de vos hormones corporelles peut avoir plus d'effets qu'attendus.



Comprendre vos hormones et l'effet de la contraception hormonale sur elles

Le contrôle des naissances hormonal (pilules, anneaux vaginaux, injections, stérilets etc.) travaille en libérant soit des progestatifs, soit une combinaison de progestatifs et œstrogènes dans le corps. Il manipule les niveaux naturels des hormones féminines pour stopper l'ovulation, c'est-à-dire la libération d'un ovule d'une ovaire. Sans ovulation, il n'y a pas de grossesse.

Au cas où l'ovulation a quand même lieu, les changements hormonaux causent un épaississement de la glaire cervicale et une réduction du développement de l'endomètre. La glaire cervicale épaisse est un obstacle pour les spermatozoïdes et l'endomètre insuffisamment développé rend difficile la nidation d'un ovule fécondé dans l'utérus. Lorsque vous arrêtez de prendre la pilule, votre corps a besoin de recommencer à produire des ovulations et de la progestérone. Il faut peut-être plusieurs mois pour que les cycles se régularisent. Les niveaux passeront par des hauts et des bas pendant cette période plus ou moins longue. On constate de plus une légère augmentation du taux de jumeaux chez des femmes qui viennent d'achever une longue période de contraception hormonale, ce puisque leur corps libère plus facilement deux ovules à la fois.

Lorsque le retour à la normale n'est pas la règle

Si vos cycles n'étaient pas réguliers avant de commencer à prendre la pilule – c'est en fait souvent la raison pour laquelle beaucoup de femmes prennent la pilule – ne vous attendez pas à ce qu'ils soient réguliers une fois que vous arrêtez de la prendre.

Les hormones qui régulent votre cycle quand vous prenez la pilule travaillent seulement quand vous l'absorbez. C'est pourquoi l'efficacité de cette dernière dépend tellement d'une prise quotidienne consciencieuse. Dès que vous arrêtez de la prendre, tout ce qui se passait avant sa prise sera de nouveau là. Apprendre une méthode de prise de conscience de la fertilité (FABM) peut aider à identifier les racines qui causent l'irrégularité de votre cycle. Cela vous aidera, ainsi que votre médecin, à élaborer un plan de traitement.

Quoi qu'il en soit, si vos cycles étaient réguliers avant de prendre la pilule et qu'ils ne reviennent plus à la normalité après trois mois sans pilule, il est possible que vous souffriez d'une « irrégularité du cycle suite à la prise d'une pilule contraceptive orale », une condition similaire au syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Les symptômes observés peuvent être la difficulté à gérer son poids, l'hirsutisme (croissance involontaire de poils), l'acné et des problèmes de sommeil. Ils peuvent se résoudre avec le temps. Des régimes et des exercices peuvent contribuer à la guérison.

Un risque rarement discuté

Un autre effet secondaire néfaste de la prise de la pilule est la baisse du niveau de progestérone, hormone sexuelle dont la chute de la concentration à la fin du cycle entraîne le début des règles et dont un certain niveau élevé est nécessaire pour maintenir une grossesse.

Vous ne produirez de la progestérone que si vous avez une ovulation, et il est essentiel d'en avoir suffisamment pour qu'une grossesse arrive à son terme. Si vos hormones ne fonctionnent pas correctement quand vous concevez – en raison d'un dysfoncti-



onnement de la thyroïde, d'un déséquilibre dû à la pilule, ou d'une autre cause—il est possible que la grossesse se termine par une fausse-couche.

La bonne nouvelle, c'est que si vous faites la représentation graphique de votre cycle avant de concevoir, cela peut vous aider à identifier des niveaux bas de progestérone. Un simple changement de style de vie, incluant un régime médical, une diminution de stress, un bon sommeil et des exercices physiques réguliers, peut aider de façon naturelle à réguler vos hormones. Dans certains cas, des suppléments peuvent aider à optimiser les niveaux pour empêcher l'arrêt de la grossesse et des battements de cœurs l'accompagnant.

Si vous aimeriez connaître vos niveaux d'hormones après l'arrêt de la pilule, contactez un conseiller ou une conseillère expérimenté(e) en PFN qui vous accompagnera pendant ces mois de transition et vous aidera à mieux comprendre votre corps – de façon saine et holistique.

Riassunto

Può essere semplice: prendi la pillola fin quando vuoi bloccare l'ovulazione, poi smetti ed i tuoi cicli tornano, di solito entro 3 mesi. Ma non sempre! Allora diventa importante marcare i sintomi su una scheda, può aiutare una dieta sana, il movimento. È buona cosa contattare un insegnante di metodi naturali.

TeenSTAR Ausbildungsseminar 2019

Anfangs 2019 wird wieder ein Ausbildungsseminar angeboten. Die Ausbildung dauert sechs Tage und richtet sich an Pädagogen/-innen, interessierte Eltern, Jugendarbeiter... Werbung machen erwünscht!

Zürich – Januar/ Februar 2019

Seminardaten: **12./13. Januar 2019, 26./27. Januar 2019 und 09./10. Februar 2019**

Ausbildungsort: Auf der Mauer 13, 8001 Zürich

Weitere Infos und Anmeldung auf der Homepage www.teenstar.ch oder sekretariat@teenstar.ch



10.11.18	en Vie en Corps atelier mère et fille à découvrir
10.00-16.00	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animatrice : Marie-Claire Cajoux Prix : CHF 80.00 par duo / CHF 10.00 de réduction pour membres Avifa Renseignements : 027 746 34 28 ou louis.cajoux@bluewin.ch
10.11.18	Jahrestagung VKAS/ IGNEP CH/FL
10.30 13.30 – 17.00	8000 Zürich Universitätsklinik, Schmelzbergstrasse 12 (kl. Hörsaal PATH C22) Generalversammlung Vorträge von Dr. med. J. Lingenhöle, Maria Prügl, Pfr. Dr. W. Neuer, Domherr lic. Theol. C. Casetti Auskunft : Koordinationsstelle der IG, 055 643 24 44, huerzele@active.ch, Anmeldung nicht erforderlich
13.11.18	Conférence sur la régulation des naissances
20.30	1700 Fribourg, Institut de pédagogie curative, Rue St-Pierre Canisius 19 Animatrice : Elisabeth Longchamp Schneider Prix : payable sur place 20.00/couple, 15.00/personne Inscriptions : Tél. 076 409 09 05 Renseignements : www.avifa.ch
17.11.18	INER Grundkurs I -III
09.00 – 17.00	3322 Schönbühl BE Auskunft: Caroline Külling, 052 681 55 63, info@frau.zu.frau.ch Anmeldung erforderlich Kosten: Paar CHF 250.—, Einzelperson CHF 200.—
24.11.18	INER Grundkurs als Tageskurs
09.30-17.00	6330 Cham Referenten: Lisa und Rainer Barmet Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch Kosten: Paar CHF 250.--, Einzelperson CHF 200.— inkl. Nachbesprechung und Beratungsangebot 6 Monate später Anmeldung erforderlich
24.11.18	INER-Grundkurs G1 (G2: 1.12.18/G3: 12.1.19)
14.00 -16.30 Uhr	8623 Wetzikon, Langfurrenstrasse 10 Referenten: Karin und Fabian Rappo Tel. 079 576 97 68, beratung@karinrappo.ch Kosten für 3 Abende: Paar CHF 250.--, Einzelperson CHF 200.— Anmeldung erforderlich



01.12.18	INER-Grundkurs G2 (G3: 12.1.19)
14-16.30 Uhr	8623 Wetzikon, Langfurrenstrasse 10 Referenten: Karin und Fabian Rappo Tel. 079 576 97 83, beratung@karinrappo.ch Kosten für 3 Abende: Paar CHF 250.--, Einzelperson CHF 200.— Anmeldung erforderlich
01.12.18	XY-évolution, atelier sur la puberté pour garçon et papa
10.00 h	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animateur : Marc-André Mabillard Prix : CHF 80.00 par duo / CHF 10.00 de réduction pour membres Avifa Renseignements : secretariat.avifa@gmail.com
12.01.19	INER-Grundkurs G3
14-16.30 Uhr	8623 Wetzikon, Langfurrenstrasse 10 Referenten: Karin und Fabian Rappo Tel. 079 576 97 68, beratung@karinrappo.ch Kosten für 3 Abende: Paar CHF 250.--, Einzelperson CHF 200.— Anmeldung erforderlich
25.01.19	INER Grundkurs G1 (G2:1.3.,G3: 26.4.)
19.00-21.30 Uhr	8750 Glarus Referenten: Anne und Heinz Hürzeler Tel. 055 643 24 44, huerzele@active.ch Kosten: Paar CHF 80.--, Einzelperson CHF 60.-- Anmeldung erforderlich
02.02.19	INER Grundkurs als Tageskurs
09.30-17.00	8883 Quarten Referenten: Lisa und Rainer Barmet Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch Kosten: Paar CHF 250.--, Einzelperson CHF 200.— inkl. Nachbesprechung und Beratungsangebot 6 Monate später, Vergünstigung auf Anfrage Anmeldung erforderlich



10.02.19	Formation d'animateur certifié Avifa: Stage de Sensibilisation à l'écoute (II)
09.00-soir	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animateurs : Stéphane Ançai, resp. de la formation et Marie-Claire Cajoux, animatrice Prix : voir les détails de la formation sur le site Avifa Renseignements : secretariat.avifa@gmail.com
01.03.19	Formation d'animateur certifié Avifa: Stage - Animation de réunion (I)
09.00-soir	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animateurs : Stéphane Ançai, resp. de la formation et Marie-Claire Cajoux, animatrice Prix : voir les détails de la formation sur le site Avifa Renseignements : secretariat.avifa@gmail.com
01.03.19	INER Grundkurs G2 (G3 26.4.)
19.00-21.30 Uhr	8750 Glarus Referenten: Anne und Heinz Hürzeler Tel. 055 643 24 44, huerzele@active.ch Kosten: Paar CHF 80.--, Einzelperson CHF 60.-- Anmeldung erforderlich
14.03.19	Conférence sur la régulation des naissances, Valais
20.00	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animateur à définir Prix : entrée libre, chapeau à la sortie Renseignements : 027 306 24 25 ou 079 731 76 12 ou pellmab@bluewin.ch Inscription souhaitée au plus tard la veille de la séance
23.03.19	en Vie en Corps : atelier mère et fille à découvrir
10.00-16.00	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animatrice : Marie-Claire Cajoux Prix : CHF 80.00 par duo / CHF 10.00 de réduction pour membres Avifa Renseignements : 027 746 34 28 ou louis.cajoux@bluewin.ch
01.04.19	Formation d'animateur certifié Avifa: Stage - Animation de réunion (II)
09.00-soir	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animateurs : Stéphane Ançai, resp. de la formation et Marie-Claire Cajoux, animatrice Prix : voir les détails de la formation sur le site Avifa Renseignements : secretariat.avifa@gmail.com
05.-07.04.19	33. Internationaler INER-Kongress 2019
	Schönstatt Zentrum Vallendar, Deutschland



26.04.19	INER Grundkurs G3
19.00-21.30 Uhr	8750 Glarus Referenten: Anne und Heinz Hürzeler Tel. 055 643 24 44, huerzele@active.ch Kosten: Paar CHF 80.--, Einzelperson CHF 60.-- Anmeldung erforderlich
01.05.19	Formation d'animateur certifié Avifa: Evaluation formative
09.00-soir	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animateurs : Stéphane Ançai, resp. de la formation et Marie-Claire Cajoux, animatrice Prix : voir les détails de la formation sur le site Avifa Renseignements : secretariat.avifa@gmail.com
04.05.19	XY-évolution, atelier sur la puberté pour garçon et papa
10.00-16.00h	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animateur : Marc-André Mabillard Prix : CHF 80.00 par duo / CHF 10.00 de réduction pour Membres d'Avifa Renseignements : secretariat.avifa@gmail.com
16.05.19	Conférence sur la régulation des naissances, Valais
20.00	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animateur à définir Prix : entrée libre, chapeau à la sortie Renseignements : 027 306 24 25 ou 079 731 76 12 ou pellmab@bluewin.ch Inscription souhaitée au plus tard la veille de la séance
18.05.19	INER Fortbildung
09.00 – 17.00	6340 Baar Bildungs-Zentrum Eckstein, Langgasse 9 Referentin : Elisabeth Rötzer, INER Präsidentin Kurskosten inkl. Mittagessen, excl. Getränke: CHF 30.-/Person Auskunft: Kati & Walter Gabathuler, 071 855 55 03 walter.gabathuler@iner.org kati.gabathuler@iner.org



25.05.19	en Vie en Corps : atelier mère et fille à découvrir
10.00-16.00	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animatrice : Marie-Claire Cajoux Prix : CHF 80.00 par duo / CHF 10.00 de réduction pour membres Avifa Renseignements : 027 746 34 28 ou louis.cajoux@bluewin.ch
15.06.19	INER Grundkurs als Tageskurs
09.30-17.00	6330 Cham Referenten: Lisa und Rainer Barmet Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch Kosten: Paar CHF 250.--, Einzelperson CHF 200.-- inkl. Nachbesprechung und Beratungsangebot 6 Monate später Anmeldung erforderlich
26.08.19	INER Grundkurs G1 (G2 30.09. & G3 28.10.19)
19.30 – 22.00	6330 Cham Referenten: Lisa und Rainer Barmet Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch Kurskosten : Paar CHF 250.--, Einzelperson CHF 200.-- inkl. Beratungsangebot 6 Monate später, Vergünstigung auf Anfrage Anmeldung erforderlich
30.09.19	INER Grundkurs G2 (G3: 28.10.19)
19.30 – 22.00	6330 Cham Referenten: Lisa und Rainer Barmet Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch Kurskosten: am 1. Abend bezahlt inkl. Beratungsangebot 6 Monate später, Vergünstigung auf Anfrage Anmeldung erforderlich
19.10.19	Conférence sur la régulation des naissances, Valais
20.00	Valais 1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animateur à définir Prix : entrée libre, chapeau à la sortie Renseignements : 027 306 24 25 ou 079 731 76 12 ou pellmab@bluewin.ch Inscription souhaitée au plus tard la veille de la séance
28.10.19	INER Grundkurs G3
19.30 – 22.00	6330 Cham Referenten: Lisa und Rainer Barmet Tel. 041 780 95 33, lisarainer@teenstar.ch Kurskosten : am 1. Abend bezahlt inkl. Beratungsangebot 6 Monate später, Vergünstigung auf Anfrage Anmeldung erforderlich



09.11.19	en Vie en Corps : atelier mère et fille à découvrir
10.00-16.00	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animatrice : Marie-Claire Cajoux Prix : CHF 80.00 par duo / CHF 10.00 de réduction pour membres Avifa Renseignements : 027 746 34 28 ou louis.cajoux@bluewin.ch
23.11.19	XY-évolution, atelier sur la puberté pour garçon et papa
10.00-16.00h	1926 Fully, Salle de la Grande-Garde, Rue de l'Eglise 54 Animateur : Marc-André Mabillard Prix : CHF 80.00 par duo / CHF 10.00 de réduction pour Membres d'Avifa Renseignements : secretariat.avifa@gmail.com

DE-86742 Hochaltingen - Vorankündigung Aufbaulehrgang und Referentenausbildung Natürliche Empfängnisregelung 2019

Termine

A1 - Freitag, 18.01.2019, 18:00 - 00:00
 A1 - Samstag, 19.01.2019, 08:00 - 19:00
 A5 - Freitag, 05.07.2019, 18:00 - 22:00
 A2 - Freitag, 01.03.2019, 18:00 - 00:00
 A2 - Samstag, 02.03.2019, 08:00 - 19:00
 A3 - Freitag, 12.04.2019, 18:00 - 00:00
 A3 - Samstag, 13.04.2019, 08:00 - 19:00
 A4 - Freitag, 24.05.2019, 18:00 - 00:00
 A4 - Samstag, 25.05.2019, 08:00 - 19:00
 A5 - Samstag, 06.07.2019, 08:00 - 22:00
 A5 - Sonntag, 07.07.2019, 08:00 - 17:00

Adresse DE-86742 Hochaltingen, St.-Ulrich-Straße 4

Veranstalter INER Prof. Dr. Rötzer e. V.

Auskunft Ab sofort: iner.muenchen@web.de; www.iner.org
 Ab Erscheinen des Jahresprogrammes 2019 www.Haus-St-Ulrich.org
 Fordern Sie das detaillierte Sonderprospekt an.

Referent(en) Kursleitung und INER-Ausbilder Ing. Hubert und Margret Weißenbach
 Kursbegleitung und Vorträge Monika Espe Pflegepädagogin und INER-Mitarbeiterin

Besonderes 4 Module finden von Freitag Abend bis Samstag Abend statt. Das Abschlusswochenende dauert von Freitag bis Sonntag. Die Module erstrecken sich über einen Zeitraum von Januar 2019 bis Juli 2019. Siehe Sonderprospekt!

Kurs - Nr. 101611



Sympto-thermale Methode nach Dr. Rötzer:

Institut für Natürliche Empfängnisregelung.
Dr. Rötzer e.V. INER Schweiz und Liechtenstein,
Koordination für alle Anfragen aus CH / FL
Walter und Kati Gabathuler, Mühletobelstrasse
63a, CH-9400 Rorschach, Tel. 071 855 55 03,
Fax 071 855 84 01, kati.gabathuler@iner.org
Neue Kurse immer aktuell auf der Homepage
www.iner.org

Beratungsstellen INER (mit gültigem Zertifikat) (nach Postleitzahlen aufsteigend)

Vanessa von Siebenthal
1010 Lausanne
(français, deutsch, English)
Vonsiebenthal88@gmail.com

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

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

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

Brigitte + Peter Zeller, Homöopathie-Praxis Lüönd
4600 Olten, 062 754 17 66
p_zeller@bluewin.ch

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

Brigitte + Peter Zeller, Blumenweg 1,
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

Erika Bossert-Schaller, Föllmis 2
6436 Ried, Tel. 041 850 05 69

Sandra Lauffer, Italienische Strasse 29
7421 Summaprada, Tel. 081 253 32 79,
hedgehog_80@bluewin.ch

Katharina von Däniken, Italienische Strasse 31
7421 Summaprada, Tel. 081 844 09 76 (deutsch,
italiano) infoperla@vondaeniken.net

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

Mariann Frank-Gabathuler, Lotus Care,
8006 Zürich, Universitätsstrasse 31
076 343 14 10, mariann.frank@gmx.ch

Rebekka Bertolini Kühne, Winkelstrasse 2
8217 Wilchingen, 052 681 55 63
liebe-natuerlich@gmx.ch, www.frauzufrau.ch

Caroline Külling Löhner, Mühlenstrasse 18
8217 Wilchingen, 052 681 20 48,
frauzufrau@gmx.ch, www.frauzufrau.ch

Elisabeth Linsi, Zürcherstrasse 64 a
8320 Fehraltorf, 043 497 73 60
elisabeth.linsi@gmail.com

Larissa + Stefan Sameli-Kaufmann, Fabrikweg 12
8370 Sirmach, 078 867 79 45

Daniela + Roger Sommer, Tössthalstrasse 69
8488 Turbenthal, 079 748 66 49,
d.schwan@gmc.ch

Karin + Fabian Rappo, Aemmetweg 2
8620 Wetzikon, 079 576 97 68,
beratung@karinrappo.ch

Anne und Heinz Hürzeler, Hauptstrasse 29,
8775 Luchsingen, Tel. 055 643 24 44,
huerzele@active.ch, (français, English, deutsch)



Marianne Bruhin, Tannsteinweg 17,
8800 Thalwil, Tel. 044 720 36 61
mariannebus@gmx.ch

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

Walter + Kati Gabathuler, Mühletobelstrasse 63a
9400 Rorschach, T. 071 855 55 03,
Fax 071 855 84 01,
walter.gabathuler@iner.org

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

Angelika Suntiger, Steigstrasse 15
9436 Balgach, 071 722 08 16
dominik@sunatiger.ch

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

Billings-Methode: **(nach Postleitzahlen aufsteigend)**

Contact en Suisse Romande:
Carole et Nicolas Favre, ch. Du Champs d'Illens 13
1699 Pont, Tel. 021 907 13 38

Aliette et Claude Freléchoz, rue des Traversins 26
2800 Delémont, Tel. 032 423 15 36,
Fax 032 423 15 37 fac@gmx.ch

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

Kontaktperson für die Schweiz:
Dr. med. Elisabetta Meier-Vismara, Via Fontanella 19
6932 Breganzona, Tel. 091 967 26 34
Fax 091 968 13 25
www.medicina-educativa.ch
info@medicina-educativa.ch

Weitere Beratungsstellen **(nach Postleitzahlen aufsteigend)**

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

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

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

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

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

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

Annina und Omar Gosatti-Biedermann
7424 Präz, Tel. 041 760 39 77
e-mail: anbidi@bluewin.ch

Cornelia Lippuner, Gütli Rossau,
8932 Mettmenstetten,
Tel. 043 466 77 77, Fax 043 466 77 78

Andrea Peter, Hofäckerenstr. 24
9452 Thal, Tel. 071 888 06 15
andrea.peter-fink@bluewin.ch



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

Cosette Oddin, Breille 20,
1783 Barberêche, Tél. 079 432 51 43
cosette.oddin@gmail.com

Monique Oggier Huguenin, ch. de la Rêche 101,
1630 Bulle, Tél. 076 421 83 00
monique.oggier@hotmail.com

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

Elisabeth Yerly, rue du Pratzet 15, 1733 Treyvaux
Tél. 079 584 39 30, elisabeth.yerly@bluewin.ch

Gema Mabillard, Rouatope 12,
1912 Leytron, Tél. 027 306 66 08,
gema.mabillard@bluewin.ch

Romaine Pellouchoud, Imp. du Levant 21,
1912 Leytron, Tél. 079 731 76 12,
pellmab@bluewin.ch

Anne-Catherine Pellouchoud, Rue de la Poste 29,
1926 Fully, Tél. 079 297 85 73
pellouchoud.f@bluewin.ch

Annina und Omar Gosatti-Biedermann
7424 Präz, Tel. 041 760 39 77
e-mail: anbidi@bluewin.ch

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, Centre de La Corbière
1470 Estavayer-le-lac, Tél. 026 664 84 20
Schlossstrasse 15, 3098 Köniz, Tél. 031 371 75 50
(français, deutsch, espagnol, English)
t.barras@bluewin.ch www.cycleféminin.ch

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

Autres méthodes

Ronda Léchaire-Callahan,
Eden fertilité, ch de Verdonnet 20
1010 Lausanne, Tél. 076 534 54 80/
021 544 7037, (français, English)
symptoronda@gmail.com
www.eden-fertilité.org

Nancy Caetano, 9, av. de Ste-Clotilde
1205 Genève, T. 078 835 77 78
nancy.caetano@hotmail.com

Lilian Spichtig, avenue des tilleuls 15
1201 Genève, T. 078 667 79 72
info@therapiesnaturelles.ch

Rachel Marston, 2000 Neuchâtel,
chez Nerys Centre Femmes, Rue Saint-Honoré 2
Tél. 032 727 12 12 (secrétariat)
Tél. 078 610 34 02 (direct)

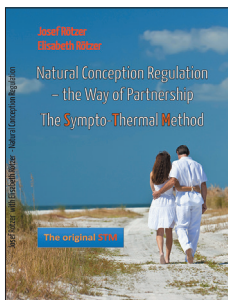
Svizzera italiana:

Centro Metodi Naturali (C.A.M.E.N.), Salita
Chiattoni 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

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

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

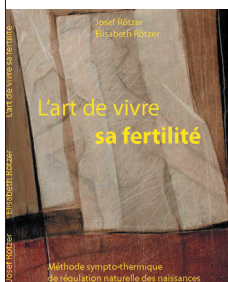




Inzwischen sind die beiden Übersetzungen unseres Lehrbuches:
«Natürliche Empfängnisregelung – Der partnerschaftliche Weg»
erschienen

«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!

Neuerscheinung

Preis CHF 80.00

Mitglieder IEEF CHF 70.00

Die einzigartige Zusammenarbeit der Europäischen NFP-Organisationen hat es ermöglicht, dieses Buch heraus zu geben

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

