



NFP- BULLETIN

INTERESSENGEMEINSCHAFT NATÜRLICHE FAMILIENPLANUNG

September 2019, Nr. 66 (34. Jg.)

Beurteilung von sogenannten „Zyklus-Apps“

Der Artikel der deutschen NFP-Ärzte „Zyklus-Apps zur Verhütung – sicher oder Gesellschaftsspiel?“ gibt eine Übersicht über die meisten momentan verfügbaren Apps, die ein fruchtbares Fenster im Zyklus der Frau angeben. „Prognose-Apps, die aus Daten früherer Zyklen (Zykluslängen oder frühere Temperaturanstiege) das fertile Fenster vorhersagen, sind als unbrauchbar zu verwerfen“* – darunter auch die aus wissenschaftlicher Sicht zu Unrecht in den USA von der FDA als Verhütung zugelassene App „Natural Cycles“. Vertrauenswürdiger sind Apps, die das fertile Fenster im aktuellen Zyklus beobachten, und zwar nach einer symptomthermalen Methode (aber kein Mix von ganz verschiedenen Methoden wie bei OvulView). Allerdings gibt es momentan noch zu keiner App ernst zu nehmende Studien – und die Sicherheit der zugrundeliegenden Methoden lässt sich nicht automatisch auf die jeweiligen Apps übertragen. „Apps, die mit Messsystemen verbunden sind, die Hormone oder neue Parameter messen (z.B. Ava), haben die Erwartungen bisher nicht erfüllt: Bisher wurde kein Parameter gefunden, der die notwendige Genauigkeit aufweist.“

Inhalt

«Zyklus-Apps»	1/2
Prämenstruelles Syndrom syndrome prémenstruel	3
Rudolf Ehmann	5
Gladys Udriot	6
Restauration de la fertilité Wiederherstellung der Fruchtbarkeit	7
Adressen und Termine	8

Liebe Leserin, lieber Leser

Aktuell vergeht kaum eine Woche ohne einen Artikel in irgendeiner Zeitung, der über Frauen, die von hormonellen Verhütungsmitteln weg wollen, über Verhütungsapps oder –computer und sonstige Alternativen zu Hormonen berichtet. Das Risiko, dass bei diesem erfreulichen Umbruch die Zuverlässigkeit in der Vermeidung von Schwangerschaften leidet, ist allerdings gross. Das Problem liegt darin, dass es sehr schwer ist, sich im Dschungel der vielen Angebote zu orientieren und herauszufinden, auf wen man sich in diesen Fragen verlassen kann. In der Interessengemeinschaft Natürliche Familienplanung sind Organisationen vereinigt, die bereits seit Jahrzehnten Erfahrung haben mit zuverlässigen natürlichen Methoden und Wert auf eine wissenschaftliche Fundierung derselben legen. Wir wollen Ihnen helfen, sich im Dschungel der natürlichen Methoden (um eine Schwangerschaft sicher zu vermeiden oder gezielt anzustreben), zurechtzufinden. Dazu soll z.B. der Artikel über die „Zyklus-Apps“ dienen.

Die Methoden der Natürlichen Empfängnisregelung haben viele praktische Nebenerscheinungen. Zum Beispiel helfen sie, Missstände im Körper wahrzunehmen und gezielt anzugehen. Dabei ist das Buch „Fertility, Cycles and Nutrition“ von Marilyn M. Shannon eine grosse Hilfe. Einen ersten deutschen Auszug daraus finden Sie auf S. 3.

Wir schauen dankbar zurück auf das Leben zweier Menschen, die sich ganz in den Dienst der natürlichen Familienplanung und Gynäkologie gestellt haben und voraus auf den Beitrag, den die NaProTechnology zur heutigen und künftigen Fruchtbarkeitsmedizin leisten kann.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Unterstützung unseres Anliegens in irgendeiner Form. Wir würden uns freuen, Sie am 23. Nov. an der Mitgliederversammlung mit Tagung in Zürich zu sehen.

Bettina Jans-Troxler mit Andreas, Sofia und Lisa



bj

éditorial en français à la page suivante

Chère lectrice, cher lecteur

Il ne se passe pratiquement pas une semaine sans qu'un article ne paraisse, qui parlent de femmes à la recherche d'alternatives aux contraceptifs hormonaux ou des différentes apps qui gèrent le cycle féminin. Cependant, il est fort à craindre que cette nouvelle approche contraceptive n'ait des répercussions néfastes sur le taux de grossesse non-désirée. Le problème est qu'il est très difficile de s'orienter dans la jungle des nombreuses offres et de savoir sur qui on peut vraiment compter. Le Groupe d'intérêt pour la planification familiale naturelle (IGNFP) a des décennies d'expérience des méthodes naturelles fiables, fondées sur des bases scientifiques solides. Grâce à cette expertise, nous voulons vous aider à vous frayer un chemin dans cette jungle des méthodes naturelles (pour éviter une grossesse ou favoriser une grossesse). À cette fin, vous pouvez consulter l'article sur les "apps du cycle féminin".

Les méthodes de régulation naturelle sont associées à de nombreux bienfaits. Par exemple, elles aident à percevoir et mieux cerner les maladies dans le corps. Le livre "Fertility, Cycles and Nutrition" de Marilyn M. Shannon peut s'avérer d'une grande aide. Vous trouverez un premier extrait en allemand à la page 3.

Nous nous intéressons aussi à la vie de deux personnes pleinement engagées dans la planification familiale naturelle et la gynécologie, ainsi qu'à la contribution actuelle de NaProTechnology à la médecine reproductive.

Merci pour votre attention et aussi votre soutien à notre action. Nous serions heureux de vous voir à l'assemblée générale du 23 novembre à Zurich.

Bettina Jans-Troxler avec Andreas, Sofia und Lisa

Évaluation des applications traitant du cycle féminin

L'article des médecins allemands NFP (méthode naturelle de régulation des naissances) „Zyklus-Apps zur Verhütung – sicher oder Gesellschaftsspiel?“ donne un aperçu des apps actuellement disponibles qui indiquent la période fertile du cycle féminin. «Les applications prédictives qui donnent la période fertile de la femme à partir des données des cycles précédents (longueurs de cycle ou hausses de température précédentes) sont à considérer comme inutilisables» - y compris l'application "Natural Cycles", qui est approuvée à tort par la FDA aux États-Unis comme moyen de contraception. Plus dignes de confiance sont les applications qui observent la période fertile dans le cycle en cours, d'après une méthode symptothermique (contrairement à celles qui propose un mélange de méthodes comme OvumView). Cependant, il n'y a actuellement encore aucune étude sérieuse qui valide une application particulière et le fait qu'une application dérive d'une méthode de régulation des naissances sûre ne la garantit pas. «Les applications associées à des systèmes de mesure d'hormones ou de nouveaux paramètres (telle que Ava) n'ont pas encore répondu aux attentes : jusqu'à présent, aucun paramètre présentant la précision nécessaire n'a été trouvé.»

L'article ne mentionne pas l'app "INERCycle" de INER Pologne ou des apps de Billings, car elles ne donnent pas d'interprétation et servent uniquement à noter le cycle et en parler avec un conseiller. L'article ne mentionne pas non plus le programme www.sympto.org, auquel Dr. Tatjana Barras-Kubski signale qu'il est considéré comme le meilleur programme sympto-thermique pour l'analyse des cycles au monde dans un article scientifique de la JABFM de juillet 2016 fait par le Hopkins Univ / Boston.

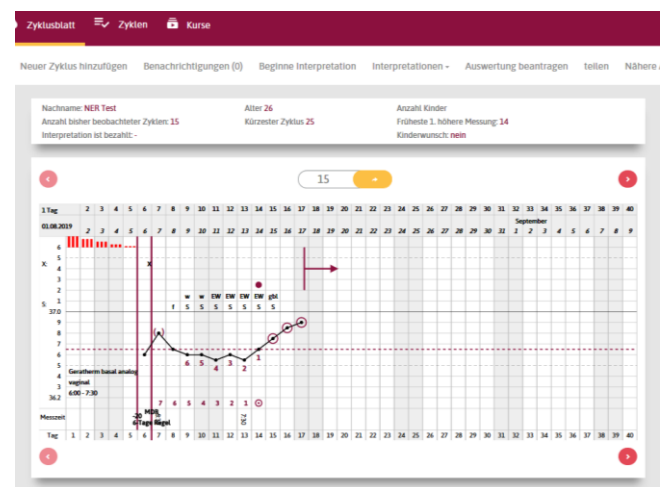
Le lien direct vers l'analyse détaillée (en allemand) se trouve sur notre site web www.ignfp.ch.

(Fortsetzung vom Artikel auf S. 1)

Nicht im Artikel erwähnt ist die App „INERCycle“ von INER Polen und Billings-Apps, da sie keine automatischen Auswertungen vornehmen, sondern einzig der Aufzeichnung des Zyklus und dem Austausch mit der Beraterin dienen. Ebenfalls nicht im Artikel erwähnt ist www.sympto.org, zu dem Dr. Tatjana Barras-Kubski ergänzt, dass es im Juli 2016 in einem wissenschaftlichen Artikel der Hopkins Universität in Boston im JABFM als das beste symptothermale Programm der Welt befunden worden ist.

Den Link zur ausführlichen Analyse finden Sie auf unserer Webseite www.ignfp.ch.

* Frank-Herrmann P, Freis A, Freundl-Schütt T, Wallwiener L-M, Baur S, Freundl G, Raith-Paula E, Strowitzki T (2019) Zyklus-Apps zur Verhütung – sicher oder Gesellschaftsspiel? Gynäkologe 52: 90. <https://doi.org/10.1007/s00129-018-4358-6>



Mit INERCycle aufgezeichneter und selbst ausgewerteter Zyklus (www.inercycle.org)

bj



Un giudizio sulle applicazioni elettroniche (app) che si occupano della registrazione dei cicli mestruali

L'articolo dei medici germanici NFP - Sicure, o gioco di società? offre un commento sulle app che si trovano attualmente, e che fissano la finestra fertile nel ciclo della donna. Le app prognostiche che vogliono fare una previsione della finestra fertile a partire da dati ottenuti coi cicli precedenti (lunghezza del ciclo o rialzo più precoce della temperatura) sono da considerare inutilizzabili, tra loro anche quelle considerate valide dalla FDA americana, come "Natural Cycles". Più affidabili sono quelle app che studiano la finestra fertile del ciclo in corso, utilizzando un metodo sintotermico, non un miscuglio di metodi, come fa Ovoview. Non esiste comunque una sola app, al momento attuale, che sia sostenuta da studi scientifici seri, nè la sicurezza di un metodo può essere applicata alla app da esso sviluppata. App che misurano gli ormoni, o nuovi parametri, come Ava, non hanno potuto soddisfare le aspettative, non essendo ancora stato scoperto un parametro che possa dimostrare la necessaria esattezza.

Nell'articolo non si considera la app INERCycle, che non offre l'interpretazione del ciclo, ma serve per lo scambio di pareri con l'insegnante.

Il link per l'articolo completo (in Tedesco) lo trovate nella nostra pagina web www.ignfp.ch.

Das prämenstruelle Syndrom auf natürliche Weise behandeln

Auszug aus „Fertility, Cycles & Nutrition“

Die Autorin Marilyn M. Shannon hat einen Master-Abschluss in Humanphysiologie mit dem Nebenfach Biochemie und unterrichtet seit 35 Jahren Anatomie und Physiologie als teilzeitliche Dozentin für Biologie an einer Universität in Indiana. Marilyn und ihr Mann Ron sind seit 1982 als Beraterpaar für Natürliche Familienplanung (NFP) für die Couple to Couple League aktiv. Sie hat viele Artikel über Ernährung und Fruchtbarkeit in der Zeitschrift Family Foundations der CCL geschrieben und viel über dieses Thema referiert. Nach der ersten Ausgabe von Fertility, Cycles & Nutrition (1990) im Verlag der CCL wurde sie für den wissenschaftlichen Fortschritt der NFP ausgezeichnet. Aktuell arbeitet sie an der 5. Ausgabe des Buches. Ron und Marilyn leben mit einem Teil ihrer neun Kinder auf einer kleinen Farm in Indiana.

Ihr Buch ist leider nur auf englisch erhältlich, deshalb darf die IGNFP einzelne Kapitel auf deutsch veröffentlichen. Das erste Kapitel, das auf unserer Webseite verfügbar ist, beschäftigt sich mit dem prämenstruellen Syndrom PMS. Hier eine kurze Zusammenfassung.

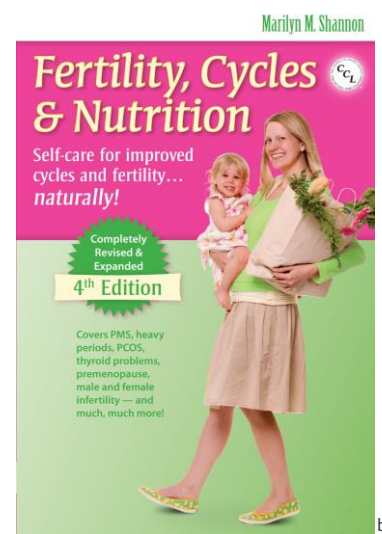
Das prämenstruelle Syndrom (PMS) bezieht sich auf eine Reihe von unangenehmen Symptomen (einschließlich Angst, Reizbarkeit, Blähungen und Brustempfindlichkeit), die bei einigen Frauen in der zweiten Zyklusphase auftreten können. Häufig ist eine Gelbkörperschwäche der Grund für PMS, was bedeutet, dass während der lutealen Phase das Östrogen zu hoch und das Progesteron zu niedrig ist. Dieses hormonelle Ungleichgewicht wird oft auch als "Östrogendominanz" bezeichnet.

Die Forschung des Gynäkologen Guy Abraham hat aufgezeigt, dass eine verbesserte Ernährung und Vitamin- und Mineralstoffpräparate, die reich an Vitamin B6, anderen B-Vitaminen, Vitamin C, Zink und Magnesium sind, die Symptome von PMS verbessern können, auch in Blindstudien. Es gibt auch andere Ansätze zur Überwindung der Symptome von PMS, darunter Präparate mit Mönchspfeffer (vitex agnus castus) oder Kalziumzusätze.

Eine verbesserte Ernährung und PMS-Vitamine und -Mineralien können auch bei einer zu kurzen Lutealphase, einem Teil der Fälle von Unfruchtbarkeit, wiederholten Fehlgeburten, Endometriose und anderen Problemen im Zusammenhang mit der Östrogendominanz hilfreich sein.

Das Kapitel zum PMS aus dem Buch „Fertility, Cycles and Nutrition“ von Marilyn M. Shannon finden Sie in einer deutschen Übersetzung auf www.ignfp.ch.

Mit Ihrer finanziellen Unterstützung können wir weitere Teile des äusserst hilfreichen Buches von Marilyn M. Shannon und vielleicht sogar das ganze Buch auf deutsch übersetzen und ihr Wissen im deutschen Sprachraum zugänglich machen. Vielen Dank für jede Spende.



Auf youtube können auch Referate von Marilyn M. Shannon gehört werden.



Traiter le syndrome prémenstruel naturellement

Extrait de „Fertility, Cycles & Nutrition“

L'auteur, Marilyn M. Shannon, est titulaire d'une maîtrise en physiologie humaine avec option en biochimie. Depuis 35 ans, elle enseigne, à temps partiel, l'anatomie et la physiologie en tant que chargée de cours en biologie dans une université de l'Indiana. Depuis 1982, Marilyn et son mari Ron sont conseillers en régulation naturelle des naissances de la «Couple to Couple League» (CCL). Elle a écrit de nombreux articles sur la nutrition et la fertilité dans le magazine «Family Foundations» du CCL et a donné beaucoup de conférences sur ce sujet. Après la première édition de «Fertility, Cycles & Nutrition» (1990) publiée par CCL, elle a été distinguée pour le progrès scientifique apporté à la PFN. Actuellement elle travaille sur la 5e édition du livre. Ron et Marilyn habitent avec une partie de leurs neuf enfants dans une petite ferme en Indiana.

Malheureusement, son livre n'est disponible qu'en anglais. L'IGNFP a l'autorisation de publier des chapitres en allemand. Le premier chapitre, disponible sur notre site Web, traite du syndrome prémenstruel. En voici un bref résumé.

Le syndrome prémenstruel (SPM) consiste à des symptômes désagréables (incluant anxiété, irritabilité, flatulence et sensibilité des seins) qui surviennent chez certaines femmes au cours de la seconde phase du cycle. Souvent, une faiblesse du corps jaune est souvent la cause du syndrome prémenstruel, ce qui signifie que durant la phase lutéale, le taux d'œstrogène est trop élevé et le taux de progestérone trop faible. Ce déséquilibre hormonal est souvent qualifié de "dominance œstrogénique".

Les recherches du gynécologue Guy Abraham ont montré qu'une meilleure alimentation ainsi que des suppléments

de vitamines et minéraux, riches en vitamine B6, autres vitamines B, vitamine C, en zinc et en magnésium peuvent améliorer les symptômes du SPM, même dans les études à l'aveugle. Il existe également d'autres approches pour surmonter les symptômes du syndrome prémenstruel, notamment des préparations à base du gattilier (vitex agnus castus) ou une supplémentation en calcium.

Une meilleure alimentation associée à une complémentation en vitamines et minéraux est également utile en cas de phase lutéale courte, dans des cas d'infertilité, de fausses couches répétées, d'endométriose et d'autres problèmes associés à la dominance œstrogénique.

Le chapitre entier sur le syndrome prémenstruel du livre "Fertility, cycles and nutrition" de Marilyn M. Shannon est disponible en traduction allemande sur www.ignfp.ch.

Riassunto

La sindrome premenstruale ed i trattamenti naturali

Marilyn Shannon, che insegna biologia umana all'università dell'Indiana, si interessa da molti anni di nutrizione in relazione con la fertilità. Nel 1990 ha pubblicato un testo, Fertilità, ciclo e nutrizione, testo che ha raggiunto moltissime coppie, soprattutto nei paesi anglosassoni. Il primo capitolo si dedica alla sindrome premenstruale, spesso dovuta ad un tasso di progesterone troppo basso, mentre gli estrogeni restano troppo alti, provocando una serie di sintomi fastidiosi. Il suggerimento è di aumentare la vitamina B6, lo zinco ed il magnesio, oltre alla vitamina C e di migliorare la qualità del cibo; tutto questo funziona pure quando la fase luteale è corta, quando vi è un'infertilità, o aborti spontanei ripetuti.

AUFBAULEHRGANG mit Zertifikatsabschluss Natürliche Empfängnisregelung (NER) nach Prof. Dr. med. Josef Rötzer

Termine: 16. November 2019, 18. Januar 2020, 22. Februar 2020,
21. März 2020, 16. Mai 2020 (schriftliche Prüfung)

Zeit: je 09:00 bis 18:00 Uhr

Ort: CH-6330 Cham (nähe Bahnhof)

Leitung: Margret und Hubert Weißenbach

Prüfungswochenende mit Elisabeth Rötzer: Fr. 26. bis So. 28. Juni 2020, Baar

Anmeldung / Kontaktadresse: INER, Landesstelle Schweiz, Walter und Kati Gabathuler
Mühletobelstr. 63A, CH-9400 Rorschach, Tel: 071 855 55 03
kati.gabathuler@iner.org walter.gabathuler@iner.org



In memoriam: Dr. med. Rudolf Ehmann (1. Januar 1942 – 8. April 2019)

Dr. med. Rudolf Ehmann hat die Verbreitung der NFP im deutschsprachigen Gebiet entscheidend mitgeprägt. Er war von 1984 bis 2006 Chefarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe am Kantonsspital Nidwalden in Stans. Die Wahl zum Chefarzt erfolgte u.a. gerade deshalb, weil er nicht bereit war, Abtreibungen durchzuführen. Während seiner Tätigkeit als Chefarzt hat er nach seinem klaren Konzept 40 Ärztinnen und Ärzte während ein bis drei Jahren in Gynäkologie und Geburtshilfe ausgebildet.

Während vielen Jahren beschäftigte sich Rudolf Ehmann mit bioethischen Fragen der Reproduktionsmedizin, insbesondere der Kontrazeption (wobei er v.a. deren frühabortive Wirkung und Nebenwirkungen thematisierte), worüber mehrere z.T. umfangreiche Schriften erschienen und er in zahlreichen Ländern referierte.

Nach seiner Pensionierung beteiligte er sich an der Entwicklung und Ausrüstung des Centre Hospitalier Dominicain St. Martin de Porres in Yaoundé in Kamerun, wo er sich von 2008 bis 2012 in zwei ca. sechswöchigen Arbeitsaufenthalten pro Jahr neben seiner intensiven und vielseitigen operativen Tätigkeit der Aus- und Weiterbildung der einheimischen Ärzte und Hebammen widmete.

Am 8. April 2019 verstarb er nach jahrelanger Krankheit.

Den Link zu einem ausführlichen Lebenslauf von Dr. med. Rudolf Ehmann auf der Webseite von HLI-Schweiz finden Sie auf unserer Webseite.



HLI

Le Dr. med. Rudolf Ehmann a influencé de manière décisive la diffusion de la PNR dans la région germanophone. Il a été de 1984 à 2006 médecin-chef en gynécologie et obstétrique à l'hôpital cantonal de Nidwald à Stans. Son poste de médecin-chef est dû, entre autres, au fait qu'il refusait de pratiquer des avortements. Comme médecin-chef, il a formé 40 médecins pendant un à trois ans en gynécologie et obstétrique selon sa vision.

Pendant de nombreuses années, Rudolf Ehmann a traité des questions bioéthiques de la médecine reproductive, en particulier de la contraception (où il a principalement adressé leurs effets abortifs et indésirables). Sur ces sujets, il a édité de nombreux écrits et donné des conférences dans de nombreux pays.

A la retraite, de 2008 à 2012, il a participé au développement et à l'équipement du Centre Hospitalier Dominicain Saint-Martin de Porres à Yaoundé au Cameroun. Dans ce cadre, il a travaillé, durant deux séjours de six semaines par an, à la formation continue des médecins et des sage-femmes locaux.

Il est décédé après une longue maladie le 8 avril 2019.

A lungo primario di ginecologia all'ospedale di Stans, dove creò scompiglio, rifiutandosi di fare interruzioni di gravidanza, è stato un protagonista nella diffusione dei metodi naturali nell'Europa di lingua tedesca. Dal pensionamento si è dedicato alla nascita del Centro ospedaliero a Yaoundé, in Cameroun, dove si recava un paio di volte all'anno per la formazione dei medici locali e delle ostetriche.

23. November 2019 Tagung NFP, 14-17 Uhr

Rückblick auf Rudolf Ehmanns Wirken

Unispital Zürich, Kurszimmer NORD1 C301

Die gemeinsame Tagung der IGFP und der Katholischen Ärzte Schweiz wird mit ehemaligen Schülerinnen und Schülern von Rudolf Ehmann auf sein vielfältiges Wirken zurückschauen, aber auch der Frage nachgehen, welches Wirken im Sinne von Rudolf Ehmann in der heutigen Zeit möglich ist.

Vor der Tagung findet um 10.30 die Mitgliederversammlung der IGFP statt.



In memoriam Gladys Udriot 1953-2019

Gladys nous a quitté le 14 juillet 2019 à Sierre après une longue maladie, entourée tendrement par son mari et ses 2 filles adultes. Elle a été un pilier de l'AVIFA (1) valaisan dans les années 84-90 avec Anne-Marie Gay-Balmaz et Nicole Délitroz.

Gladys a été responsable de la participation suisse romande à l'étude européenne de fiabilité de la PFN entre 1989 et 92 menée par Dr René Ecochard/ CLER pour la partie francophone (2). Dans ce cadre, Gladys a supervisé presque une cinquantaine de dossiers de couples suisses romands qui ont été suivis pendant au moins 12 cycles. Cette vaste étude sur 900 couples européens, publiée ensuite dans des revues médicales a prouvé que la PFN était aussi efficace que la contraception hormonale, sans effets secondaires et favorisant le dialogue au sein du couple.

Nous avons participé ensemble à plusieurs congrès à l'étranger dont celui sur la MAMA (3) organisée par les Drs Michèle Guy et Isabelle Ecochard en 1993 à Lyon. C'est la Dre Suzanne Parenteau-Carreau (SERENA, Canada), collaborant étroitement avec la Dre Miriam Labbok (USA, experte auprès de l'OMS), qui nous a formées.

Un autre souvenir lumineux fut notre participation au congrès mondial de la FIDAF (4) à Lublin / PL en 94. Nous y avons rencontré plusieurs pionniers comme la Dre Kathleen Dorairaj (Indes, fondatrice de la MMM Mucus modified method). Ainsi nous avons vécu des échanges très enrichissants avec des personnes du monde entier passionnées comme Gladys par la PFN.

Elle fut une monitrice enthousiaste de l'AVIFA et une amie fidèle. Gladys ayant un caractère très énergique, elle peut toujours nous encourager de poursuivre notre tâche, partager notre connaissance de la fertilité humaine auprès des jeunes couples si avides actuellement d'une méthode écologique et fiable et rester aussi enthousiastes de partager la PFN avec de nombreux couples.

Tatjana Barras-Kubski

(1) Organisation de la Planification familiale naturelle (PFN) selon la méthode du CLER /F en Suisse romande

(2) et Prof. Dr Gunter Freundl / All, Dr Michele Barbato/ I. Françoise Soler / SP, et Jane Knight (GB) etc.

(3) méthode d'allaitement maternel et d'aménorrhée – méthode très efficace lors d'allaitement complet pendant 6 mois.

(4) Fédération internationale d'action familiale

Gladys Udriot, die eine tragende Person der AVIFA im Wallis war, verstarb am 14. Juli in Sierre nach langer Krankheit. 1989-92 war sie verantwortlich für fast 50 Paare in der Romandie, die an der grossen Studie von Dr. René Ecochard (CLER) mit 900 Paaren teilnahmen, um die Zuverlässigkeit der sympto-thermalen Methode zu belegen.

Zusammen mit Tatjana Barras-Kubski hat sie verschiedene Kongresse im Ausland besucht, z.B. über die LAM (Laktations Amenorrhoe Methode) 1993 oder der weltweiten NFP-Vereinigung FIDAF 1994 in Polen.

Gladys war eine begeisterte NFP-Beraterin und eine treue Freundin und kann uns heute immer noch ermutigen, unser Wissen über die menschliche Fruchtbarkeit mit vielen jungen Paaren zu teilen, die gegenwärtig auf der Suche sind nach einer ökologischen und zuverlässigen Methode um ihre Fruchtbarkeit zu steuern.



zvg

In ricordo di Gladys Udriot

G. U. a lungo una responsabile di Avifa in Vallese, è defunta in luglio a Sierre, dopo lunga malattia. Assieme a Tatjana Barras-Kubski ha preso parte allo studio sull'efficacia europeo, collaborando con i dr Ecochard, ha approfondito lo studio della LAM per le donne che allattano, ed ha partecipato all'ultimo congresso mondiale della FIDAF, tenutosi in Polonia nel 1994.

Gladys fu una insegnante entusiasta, una fedele amica, che ha sempre incoraggiato a condividere il sapere con giovani coppie che cercano un metodo ecologico ed affidabile per regolare la fertilità.

teenstar-Ausbildung 2020

Seminar Aarau

Fr 17.01. – So 19.01.2020 und

Fr 31.01. – So 02.02.2020

Seminar Horw/LU

Fr 23.10. – So 25.10.2020 und

Fr 06.11. – So 08.11.2020

www.teenstar.ch



La restauration de la fertilité

par Claire Staub, monitrice en PFN (Avifa)

Souvent utilisée comme moyen de réguler les naissances, la symptothermie peut également aider les couples confrontés à des troubles de la fertilité. En effet, cette méthode permet au couple de reconnaître la période la plus fertile du cycle. Mais les graphiques dévoilent également des éléments importants de la physiologie de la femme qui permettent de mieux comprendre les origines de l'infertilité. Les graphiques sont un pilier essentiel pour la NaProTechnologie aussi appelée Napro. Cette technique médicale dont on entend de plus en plus parler vient des Etats-Unis où elle a été mise au point en 1990 par le Dr Thomas W. Hilgers, gynécologue obstétricien. Elle a pour objectif de traiter le couple dans sa globalité mais en ciblant au plus près ce qui doit être restauré pour que le couple puisse concevoir un enfant naturellement. Elle vise donc à éviter au couple d'utiliser les méthodes de procréation médicalement assistée. En Suisse romande, deux médecins sont certifiés napro-technologues (en Suisse allemande un, au Tessin deux, N.D.L.R.). Afin d'être plus à même de comprendre les éléments physiopathologiques derrière les spécificités de certains cycles, Anne-Catherine Pellouchoud et moi-même avons suivi une formation au sujet de la restauration de la fertilité. Neuf jours organisés à Lyon par le Dr René Ecochard ont eu pour but principal d'élargir la technique de la Napro aux autres méthodes d'autoobservation, de mieux comprendre les troubles de la fertilité et de trouver des moyens de la restaurer tout en accompagnant le couple dans ce qu'il vit.

Abgedruckt mit freundlicher Genehmigung von Avifa

Les graphiques dévoilent des éléments importants de la physiologie de la femme.

Wiederherstellung der Fruchtbarkeit

von Claire Staub, NFP-Beraterin (Avifa)

Die symptothermale Methode, die oft als Mittel zur Regulierung von Geburten eingesetzt wird, kann auch Paaren mit Fruchtbarkeitsproblemen helfen. Tatsächlich erlaubt diese Methode dem Paar, die fruchtbarste Periode des Zyklus zu erkennen. Die Tabellen erlauben aber auch einen Blick auf wichtige Funktionen des weiblichen Körpers, die ein besseres Verständnis der Ursprünge der Unfruchtbarkeit ermöglichen. Zyklustabellen sind eine wesentliche Säule der NaProTechnologie, auch bekannt als Napro. Dieses medizinische Programm, das immer mehr ins Gespräch kommt, kommt aus den USA, wo es 1990 von Dr. Thomas W. Hilgers, Gynäkologe und Geburtshelfer, entwickelt wurde. Ziel ist es, das Paar als Ganzes zu betrachten und so genau wie möglich darauf einzugehen, was wiederhergestellt werden muss, damit das Paar ein Kind auf natürliche Weise empfangen kann. Das Programm zielt darauf ab, dass Paare keine medizinisch assistierten Reproduktionsmethoden in Anspruch nehmen. In der Westschweiz gibt es zwei Ärzte mit einem Napro-Zertifikat (in der Deutschschweiz einen, im Tessin zwei Ärztinnen, Anm. d. Red.). Um die physiologischen Elemente hinter den Besonderheiten bestimmter Zyklen besser zu verstehen, haben Anne-Catherine Pellouchoud und ich eine Weiterbildung zur Wiederherstellung der Fruchtbarkeit besucht. Die neuntägige Ausbildung, die Dr. René Ecochard in Lyon organisierte, verfolgte das Ziel, die Napro-Technologie auf weitere NFP-Methoden auszuweiten, Fruchtbarkeitsstörungen besser zu verstehen und Wege zur Wiederherstellung durch die Begleitung der Paare in ihrem Erlebten zu finden.

Restaurare la fertilità

Di Claire Staub, insegnante di metodi naturali (Avifa)

I metodi naturali, di solito usati per regolare i concepimenti, sono utili anche nel caso di infertilità. Da una parte permettono di scoprire il periodo di migliore fertilità, dall'altra, una scheda ben compilata può dare importanti informazioni sulle cause possibili della infertilità. Già dal 1990 Thomas Hilgers, ginecologo del Nebraska, ha sviluppato la NaPro, natural procreation, per aiutare le coppie che cercavano una gravidanza: da una parte insegnanti, che seguivano le coppie, dall'altra medici, che potevano intervenire operativamente o medicalmente, una volta posta la diagnosi. Due medici in Romandia ed una in Ticino hanno fatto la formazione completa. Recentemente due insegnanti romande hanno seguito una formazione a Lione, dove hanno imparato ad applicare i dettami della Napro ad altri metodi sintotermici.

La formation

«Restauration de la fertilité»

aura lieu à nouveau cette année, à partir du

21. Nov. à l'université de Lyon.

Plus d'informations:

www.restaurationfertilité.net



INTERNATIONAL
INSTITUTE OF
RESTORATIVE
REPRODUCTIVE
MEDICINE



Beratungsadressen / Contacts

Symptothermale Methode nach Josef Rötzer (Deutschschweiz, Romandie):
www.iner.org



Avifa, méthode sympto-thermique selon CLER:
www.avifa.ch

FertilityCare (Creighton Model):
www.fertilitycare.ch



Svizzera italiana, contatto per tutti metodi naturali:
Lucia Rovelli, Via San Lorenzo 15, 6900 Lugano,
091 921 02 91, lurov@bluewin.ch

Billings-Methode

Fabia Ferrari, 6826 Riva San Vitale, 091 648 15 40
Alette et Claude Freléchoz, 2800 Delémont, 032 423 15 36, cfz@gmx.ch

Autres méthodes

Rachel Sanchez, Nery Centre Femmes, 2000 Neuchâtel,
078 610 34 02, info@nerys-centre-femmes.ch,
www.cabinetdanggui.com

Ganzheitliche Fertilitätsbehandlung

Dr. Josef Lingenhölle, Facharzt für Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH, 8590 Romanshorn, 071 461 16 70
Dr. med. Tatjana Barras-Kubski, 3098 Köniz, 031 371 75 50,
info@cyclefeminin.ch, www.cyclefeminin.ch
La Pierre Blanche, 1470 Estavayer-le-lac, 026 664 84 20,
www.lapierreblanche.ch

Veranstaltungen

- 8.10.2019 / 11.11.2019 www.avifa.ch
Conférence sur la régulation des naissances, 1630 Bulle
- 15.10.2019 / 13.11.2019 www.avifa.ch
Conférence sur la régulation des naissances, 1700 Fribourg
- 17.10.2019 / 12.3.2020 www.avifa.ch
Conférence sur la régulation des naissances, 1926 Fully
- 19.10.2019 www.iner.org
NER-Grundkurs als Tageskurs, 3013 Bern
- 9.11.2019 www.avifa.ch
enVie enCorps: atelier mère et Fille, 1926 Fully
- 16.11.19 / 18.1.20 / 22.2. / 21.3. / 16.5. / 26.-28.6. / 3.10.
Aufbaulehrgang Natürliche www.iner.org
Empfängnisregelung von INER, 6330 Cham
- 23.11.2019 www.ignfp.ch
Tagung VKAS/IGNFP „Hommage an Dr. med. Rudolf Ehmman“, Generalversammlung IGNFP, Zürich
- 23.11.2019 www.avifa.ch
XY-évolution: atelier sur la puberté pour garçon et papa, 1926 Fully
- 17.-19.01. und 31.1. – 2.2.2020 www.teenstar.ch
TeenSTAR Ausbildungsseminar, 5000 Aarau
- 1.2.2020 www.iner.org
NER-Grundkurs als Tageskurs, 8883 Quarten
- 1.2.2020 www.iner.org
NER-Grundkurs als Tageskurs, 6004 Luzern
- 25.3.2020 / 29.4. / 10.6. www.iner.org
3-teiliger NER-Grundkurs, 8488 Turbenthal
- 25.4.2020 / 16.5. / 13.6. www.iner.org
3-teiliger NER-Grundkurs, 8620 Wetzikon
- 1.-3.5.2020 www.iner.org
Internationaler INER Jubiläums-Kongress,
Schloss Puchberg, Wels Oesterreich
- 20.6.2020 www.iner.org
NER-Grundkurs als Tageskurs, 6330 Cham

IMPRESSUM

Interessengemeinschaft für Natürliche Familienplanung Schweiz/Fürstentum Lichtenstein
Association d'Intérêt pour la Planification Familiale Naturelle Suisse/Principauté du Liechtenstein
Società d'Interesse per la Pianificazione Naturale della Famiglia Svizzera/Principato del Liechtenstein

Redaktion

Bettina Jans-Troxler
Koordinationsstelle IGNFP
Lorrainestrasse 4, 3013 Bern
076 490 23 46
ignfp@natuerlichlieben.ch

www.ignfp.ch
PC Konto 80-26038-1
IBAN CH08 0900 0000 8002 6038 1
Mitgliedschaft CHF 50.00

Übersetzungen

Ins Deutsche: Bettina Jans-Troxler
Ins Französische: Claude Freléchoz
Ins Italienische: Lucia Rovelli
Bildnachweis: Titel: Unsplash J. Salzarulo

