



NFP- BULLETIN

INTERESSENGEMEINSCHAFT NATÜRLICHE FAMILIENPLANUNG

Oktober 2021, Nr. 68 (36. Jg.)

Der weibliche Zyklus als 5. Vitalzeichen

«Hat Ihnen schon einmal jemand gesagt, dass Ihr Zyklus ein Vitalzeichen ist wie der Puls, die Körpertemperatur, die Atmung und der Blutdruck?» So fragt Lisa Hendrickson-Jack in ihrem Buch "The fifth vital sign: Master Your Cycles & Optimize Your Fertility". Das Beobachten des Zyklus einer Frau macht es möglich, die fruchtbaren und die unfruchtbaren Tage zu identifizieren und dieses Wissen dazu zu verwenden, eine Schwangerschaft natürlich zu vermeiden oder gezielt anzustreben. Doch nicht nur das: «Ein regelmässiger Eisprung ist nur möglich, wenn das hormonelle und reproduktive System normal funktionieren, so ist ein unregelmässiger oder abnormaler Zyklus ein Frühwarnzeichen für zugrunde liegende gesundheitliche Probleme» (ebd.).

Aus meiner Sicht sollte es selbstverständlich sein, dass Ärzte lernen würden, Zyklusaufzeichnungen zu lesen wie sie lernen, EKGs zu interpretieren oder Ultraschalluntersuchungen durchzuführen. Und dass Mädchen lernen, die Veränderungen ihres Körpers in der Pubertät und ihren neuen Zyklus bewusst wahrzunehmen. Weil dies in den meisten Fällen nicht geschieht, wissen leider auch viele erwachsene Frauen nicht, was in ihrem Körper im Verlauf ihres Zyklus geschieht. Oft unterdrücken sie den Zyklus mit künstlichen Hormonen, die sie z.T. über eine lange Zeit regelmässig einnehmen. Leider werden damit häufig auch sogenannte Zyklusstörungen einfach aus der Welt geschafft und so die Symptome, die uns auf möglicherweise vorhandene gesundheitliche Probleme hinweisen könnten, einfach unterdrückt.

Die chilenische Ärztin und Präsidentin von Teenstar international Pilar Vigil schreibt in einer ihrer zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten: «Die Aufzeichnung ihrer Fruchtbarkeitsmuster liefert der Frau hochrelevante Informationen über die Funktion ihrer Eierstöcke. Dieses

Wissen ermöglicht es, Störungen zu erkennen, die das Hormonsystem oder den Stoffwechsel betreffen können, anatomische Veränderungen, entzündliche Beckenerkrankungen oder sogar bestimmte Tumore.»¹

Ein Beispiel für das komplexe Zusammenwirken des weiblichen Zyklus mit dem ganzen Körper finden Sie im anschliessenden Text, der die Wirkung der Geschlechtshormone auf unser Gehirn zusammenfasst und Überraschendes zu Tage bringt. Geschrieben hat die Zusammenfassung einer Studie eine Studentin, die sich bei FACTS ausbilden liess, einer Initiative in den USA, die zum Ziel hat, Medizinstudierende bezüglich Zyklus und Methoden der natürlichen Empfängnisregelung auszubilden. Eine solche Initiative wünschen wir uns auch für die Schweiz – wir freuen uns, wenn Sie uns darin unterstützen.

Bettina Jans-Troxler

¹ Vigil et. al., 2012, The Linacre Quarterly 79 (4)

Die IGNFP und ihr neues Projekt

Unser Verein hat in der letzten Zeit einige Veränderungen erlebt. An der letzten Mitgliederversammlung im November 2020 wurde Bettina Jans-Troxler zur neuen Präsidentin gewählt und der Vorstand wurde weiter verjüngt und ergänzt mit der Wahl von Mili Antonietti Thayer von FertilityCare, Vanessa von Siebenthal aus der Romandie und dem Arzt Felix Küchler aus dem Wallis. Aufgrund der wegfallenden Unterstützung vom langjährigen Präsidenten Christoph Casetti stehen momentan nicht genug Mittel zur Verfügung, um eine entlohnte Koordinationsstelle zu finanzieren. Deshalb mussten einige Aktivitäten reduziert werden, wir sind aber daran, Projekte aufzugleisen, für die wir breitere Unterstützung finden können.

Unser Ziel ist weiterhin die Verbreitung von natürlichen Methoden der Empfängnisregelung in der Schweiz. Dazu planen wir eine Webseite und Flyer zur symptothermalen Methode, die auch in Beratungsstellen und Arztpraxen aufgelegt werden sollen. Wir freuen uns, wenn Sie uns in diesem grossen Projekt durch Mitarbeit oder mit Finanzen unterstützen. Wir möchten Sie darüber gern mit unserem Email-Newsletter auf dem Laufenden halten.

Inhalt

Der weibliche Zyklus als 5. Vitalzeichen	1
Hormonelles Gleichgewicht und das weibliche Gehirn	2-3
Laktations-Amenorrhoe Methode LAM für die Stillzeit	3
Adressen und Termine	4

Hormonelles Gleichgewicht und das weibliche Gehirn

eine Zusammenfassung von Kaitlyn McOsker (FACTS)

Östrogen und Progesteron sind lebenswichtige Hormone für die gesamte weibliche Gesundheit und das Wohlbefinden der Frau. Von der Menarche bis zur Menopause wirkt sich der natürliche Wechsel von Östrogen und Progesteron nicht nur auf die Fortpflanzungsorgane, sondern auch auf das Gehirn aus. Wenn diese Hormone im Gehirn wirken, werden sie als "Neurosteroide" bezeichnet. Die Neurosteroide haben zwei Hauptwirkungen, die grob als organisatorische und aktivierende Wirkungen klassifiziert werden. Organisatorische Effekte sind dauerhafte Veränderungen der Struktur des Nervensystems, einschliesslich der Myelinisierung und Stärkung der Synapsen. Aktivierende Effekte sind nicht-permanente Veränderungen der Gehirnaktivität durch ihre Interaktion mit Neurotransmittern. So haben Östrogen und Progesteron einen Einfluss auf Gedächtnis, Stimmung, Kognition und Verhalten.

Die psychische Gesundheit einer Frau kann durch Veränderungen im natürlichen Wechsel der Hormone, wie auch durch Veränderungen durch künstliche Hormone dramatisch beeinflusst werden. Der Artikel von Del Río et al. aus dem Jahr 2018 bietet einen Überblick über die Produktion von Steroidhormonen im weiblichen Körper und ihre Rolle im weiblichen Nervensystem.

Das «Ovarielle Kontinuum»

Der natürliche Wechsel der Hormone während des weiblichen Zyklus ist wichtig für die normale reproduktive Funktion und das Gleichgewicht der Gehirnchemie. Das "ovarielle Kontinuum" bezieht sich auf die verschiedenen Arten der Eierstockaktivität während des Lebens einer Frau. Zyklen, in denen keine offensichtliche Eierstockaktivität vorhanden ist, treten zum Beispiel in der Kindheit und in der Menopause auf, wenn der Sexualhormonspiegel niedrig ist. Frauen können auch anovulatorische Zyklen während ihrer reproduktiven Jahre erleben, wie z. B. während der Pubertät und der Stillzeit, wenn der Östrogenspiegel unterdrückt und nicht hoch genug ist, um den luteinisierenden Hormonstoss (LH) zu induzieren, der den Eisprung stimuliert. Schwankungen von Östrogen, Progesteron, LH, follikelstimulierendem Hormon (FSH), Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH), Prolaktin und Schilddrüsenhormonen spielen alle eine Rolle für das ovarielle Kontinuum und die Ovulationsfähigkeit und beeinflussen somit auch das Gehirn. Daher können Schwankungen im Hormonspiegel, entweder auf natürliche Weise oder aufgrund eines hormonellen Ungleichgewichts, zu Veränderungen in der Gehirnchemie führen.

Östrogen, Progesteron und das weibliche Gehirn: Organisatorische Effekte

Die direkte Wirkung von Östrogen und Progesteron im Gehirn spielt eine wichtige Rolle für die dauerhafte Struktur

des Nervensystems. Im Gehirn wirken diese Hormone über klassische und nicht-klassische Pfade. Bei beiden Hormonen beinhaltet der klassische Weg die Diffusion des Hormons in die Zellen, die Bindung an die Rezeptoren und das anschliessende Eindringen in den Zellkern, wo sie direkt die Transkription der DNA beeinflussen. Bei den nicht-klassischen Wegen binden die Hormone an Membranrezeptoren und aktivieren Signalkaskaden.

Östrogen und Progesteron üben eine neuroprotektive Wirkung über die Aktivierung anti-apoptotischer ["den programmierten Zelltod (Apoptose) verhindernd"] Wege, die Ausschüttung von Enzymen, die freie Radikale reduzieren, die Regulation der Glukoseaufnahme und die Induktion der neuronalen Zellproliferation [Vermehrung von Gewebe] aus. Progesteron spielt auch eine Rolle bei der Regulation von Gliazellen und der Myelinproduktion im zentralen und peripheren Nervensystem. Die zentrale Erkenntnis ist jedoch, dass Östrogen und Progesteron nicht synergistisch sind - bei gleichzeitiger Verabreichung kommt es zu einer insgesamt geringeren Reaktion im Gehirn als bei alleiniger Verabreichung oder in einer natürlichen Abfolge. Daher ist der natürliche Wechsel im weiblichen Zyklus für ein angemessenes neuroprotektives Gleichgewicht unabdingbar.

Östrogen und Progesteron: Aktivierende Effekte auf Neurotransmitter

Östrogen und Progesteron beeinflussen auch den Spiegel verschiedener Neurotransmitter im Gehirn, darunter Glutamat, γ -Aminobuttersäure (GABA), Serotonin und Dopamin. Östrogen erhöht die Freisetzung von Glutamat, dem wichtigsten erregenden Neurotransmitter im Gehirn, und steigert die Synthese und Expression von N-Methyl-d-Aspartat (NMDA)-Rezeptoren. Dies erhöht die neuronale Erregbarkeit und verbessert nachweislich das Lernen, das Gedächtnis und andere kognitive Funktionen. Östrogen verringert die Freisetzung von GABA, dem wichtigsten hemmenden Neurotransmitter im Gehirn, und fördert die verstärkte Übertragung von Glutamat und Dopamin.

Serotonin ist ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden und spielt eine Rolle bei Schlaf, Sexualverhalten, Stimmung und kognitiven Funktionen. Östrogen fördert die Synthese, verhindert den Abbau und hemmt die Wiederaufnahme von Serotonin; außerdem fördert es die Ausschüttung von Serotoninrezeptoren. Somit spielt Östrogen eine grosse Rolle für die allgemeine Stimmung von Frauen. Darüber hinaus erhöht Östrogen die Dopaminsynthese und vermindert seinen Abbau und die Wiederaufnahme. Es verbessert das Arbeitsgedächtnis, die Entscheidungsfindung und die Lust.

Im Gegensatz zu Östrogenen hemmen Progesteron und seine Metaboliten die Glutamatübertragung, wodurch die Glutamatfreisetzung und die glutamatinduzierte Dopaminfreisetzung vermindert werden; sie verringern auch die Reaktionsfähigkeit der Glutamatrezeptoren.

Progesteron erhöht die GABA-Übertragung und die Rezeptoraktivierung, was erklärt, warum Progesteron-



Metaboliten eine Anti-Angst-Wirkung haben und warum bei Depressionen verringerte Spiegel beobachtet werden.

Die koordinierte Wirkung von Progesteron nach Östrogen erhöht die synaptische Aktivität von Serotonin. Darüber hinaus erhöht Progesteron nach Östrogenexposition die Dopaminfreisetzung im Striatum, was die Sensomotorik verbessert, und vermindert Dopamin im präfrontalen Kortex, der emotionale Reaktionen moduliert. Die richtige Reaktion von Serotonin und Dopamin hängt von der Koordination von Östrogen und Progesteron ab, was die Bedeutung des natürlichen Wechsels dieser Hormone weiter unterstreicht.

Künstliche Hormone und das Gehirn

Künstliche Hormone werden häufig verschrieben, um verbreitete gynäkologische Probleme wie Endometriose oder das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) zu behandeln, und werden zur Geburtenkontrolle und Hormonersatztherapie (HET) eingesetzt. **Wenn der natürliche Wechsel der Steroidhormone für eine gute Funktion des Gehirns wichtig ist, ist zu erwarten, dass der Unterbruch dieses Ablaufs durch künstliche Hormone das Wohlbefinden einer Frau beeinträchtigt.**

Studien haben einen Zusammenhang zwischen hormoneller Empfängnisverhütung und einer Abnahme des allgemeinen Wohlbefindens, der Diagnose einer Depression, der Einnahme von Antidepressiva und einer Zunahme von Selbstmordversuchen gezeigt. Dies ist bei Jugendlichen signifikant, wahrscheinlich aufgrund der erhöhten neuronalen Plastizität in diesem Alter.

Anwendung auf FABMs

Die Anwendung von FABMs (Fertility Awareness Based Methods, z.B. symptothermale Methode) zur Beobachtung des weiblichen Zyklus ermöglicht es Frauen und ihren Ärzten, hormonelle Defizite zu diagnostizieren, die Veränderungen in Stimmung, Kognition und Verhalten erklären können. FABMs können auch helfen, Zustände mit psychischen Auswirkungen wie das prämenstruelle Syndrom (PMS) und die prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS) zu identifizieren.

Anmerkung der FACTS-Redaktion: Die zentrale Rolle von Steroidhormonen in der Entwicklung des Gehirns und des Verhaltens von Jugendlichen wird in einem Artikel von Pilar Vigil et al. mit dem Titel "Endocrine Modulation of the

Aufbaulehrgänge INER 2022
Multiplikatoren-Schulung für die Natürliche
Empfängnisregelung nach Rötzer

Deutschschweiz: Start am 22. Juni 22, Interessierte
melden sich bitte bei Walter Gabathuler
(walter.gabathuler@iner.org)

Romandie: prévu en 2022, veuillez-vous adresser à
Vanessa von Siebenthal
(methodesympthothermique@gmail.com)

Adolescent Brain: A Review" behandelt. Er wurde 2011 im Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology veröffentlicht. Dem Artikel zufolge ist der Zusammenhang zwischen Steroidhormonen und der Organisation des Gehirns von Jugendlichen entscheidend für das Verständnis des Verhaltens von Teenagern und für die Beurteilung und Behandlung von Angst- und Stimmungsstörungen in dieser Bevölkerungsgruppe.

Originaltext:

<https://www.factsaboutfertility.org/?s=neurotransmitter>

Laktations-Amenorrhoe Methode LAM für die Stillzeit

Hinter dem komplizierten Namen versteckt sich folgende Erkenntnis: „Wenn eine Mutter voll stillt und ihre Menstruation noch nicht wieder eingesetzt hat, verhindert das Stillen während den ersten sechs Monaten zu 98% eine Schwangerschaft.“ Dieser sogenannte Konsens von Bellagio wurde 1999 von der WHO nach umfangreichen Studien bestätigt, sogar mit einer Wirksamkeit von 99%.



Photo by Ana Tablas on Unsplash

Die LAM ermöglicht es, in den ersten 5-6 Monaten nach einer Geburt das Stillen zu schützen und auf andere Verhütungsmittel zu verzichten, solange folgende Kriterien erfüllt sind:

- 1) volles Stillen nach Bedarf
- 2) die Menstruation ist noch nicht zurückgekehrt
- 3) die Geburt liegt weniger als 6 Monate zurück

Sobald aber eines der Kriterien nicht mehr erfüllt ist, muss auf eine andere Art der Empfängnisregelung zurückgegriffen werden (z.B. die symptothermale Methode). Damit ist die LAM auch ein guter Einstieg in unsere natürlichen Methoden. Es ist empfehlenswert, sich bei der Anwendung der LAM durch eine ausgebildete Beraterin begleiten zu lassen, die viel über die Wirkung des Stillens auf die Fruchtbarkeit weiss.

Tatjana Barras-Kubski, ehemaliges Vorstandsmitglied der IGNFP startet im Januar 2022 einen neuen Ausbildungsgang zur LAM-Beraterin in Köniz (Bern) (auf französisch, siehe Veranstaltungen). Bettina Jans-Troxler hat den letzten Ausbildungsgang im August erfolgreich abgeschlossen und kann für Beratungen angefragt werden.



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



Symptothermie Suisse (Romandie)
www.symptothermie-suisse.ch

Svizzera italiana, contatto per tutti metodi naturali:
Lucia Rovelli, 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, Neuchâtel, 078 610 34 02,
info@nerys-centre-femmes.ch,
www.cabinetdanggui.com

Ganzheitliche Fertilitätsbehandlung

Dr. med. Josef Lingenhöle, 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,
Centre Médico-Thérapeutique (CMT) Estavayer
www.cmte.ch

Dr. med. Raffaella Pingitore, FMH Ginecologia
Via Moncucco 7, 6900 Lugano, 091 923 38 18,
www.raffaellapingitore.ch

teenstar-Ausbildung



Dieses 6-tägige Seminar erweitert die Fachkompetenz Erwachsener in der Sexualthematik und vermittelt die pädagogischen Inhalte und Grundsätze des TeenSTAR-Programms.
Aktuelle Daten auf www.teenstar.ch

Veranstaltungen

6.11.2021 www.iner.org
NER-Grundkurs als Tageskurs, 7130 Ilanz

16.11.2021 www.symptothermie-suisse.ch
Séance d'information, 1700 Fribourg

19.11.2021 / 7.1.22 / 11.2.22 www.iner.org
NER-Grundkurs online

Samstag 20. Nov. 2021
Mitgliederversammlung IG NFP
www.ignfp.ch, online 9.30-11 Uhr

20.11.2021 www.iner.org
NER-Grundkurs als Tageskurs, 6330 Cham

20.11.2021 www.avifa.ch
XY-évolution: atelier sur la puberté pour garçon et papa,
1926 Fully

26.1.22 / 23.3.22 / 24.8.22 Tatjana Barras-Kubski
COURS MAMA (Méthode d'allaitement maternel et d'aménorrhée), 3098 Köniz

29.1.2022 www.iner.org
NER-Grundkurs als Tageskurs, 6000 Luzern

5.2.2022 www.iner.org
NER-Grundkurs als Tageskurs, 8620 Wetzikon

26.2.2022 www.iner.org
NER-Grundkurs als Tageskurs, 3013 Bern

2.4.2022 www.iner.org
NER-Grundkurs als Tageskurs, 7130 Ilanz

20.5.-22.5.2022 www.iner.org
Internationaler INER Kongress,
Bildungshaus Schloss Puchberg/Wels, Österreich

11.6.2022 www.iner.org
NER-Grundkurs als Tageskurs, 6330 Cham

ab 22.6.2022 www.iner.org
Aufbaulehrgang NER Natürliche Empfängnisregelung,
Winterthur / Baar

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
Konto 80-26038-1
IBAN CH08 0900 0000 8002 6038 1
Mitgliedschaft CHF 50.00

Übersetzungen / Traductions

Ins Deutsche: Bettina Jans-Troxler
Français: Vanessa von Siebenthal
Italiano: Lucia Rovelli
Bildnachweis Titel: Unsplash M. Kohlegger

