

Grundlage für das praktische Erlernen der Natürlichen Empfängnisregelung ist das Buch von Prof. Dr. med. Josef Rötzer: Die umfassendste Einführung in die sympto-thermale Methode. Leicht verständliche Anleitung für die Praxis.

Prof. Dr. med. Josef Rötzer  
**Natürliche Empfängnisregelung**  
**Die sympto-thermale Methode – Der partnerschaftliche Weg**  
144 Seiten,  
ISBN 978-3-451-23983-0

Der normale Zyklus, der Zyklus bei Mädchen und jungen Frauen, Vorgehen bei Kinderwunsch, nach der Geburt eines Kindes, der Zyklus in den Wechseljahren, unregelmäßiger Zyklus, nach Absetzen der „Pille“ – alles, was Frauen wissen müssen, um ihren individuellen Zyklus genau kennenzulernen.

Prof. Dr. med. Josef Rötzer  
**Die Frau und ihr persönlicher Zyklus – Von der Vorpubertät bis in die Wechseljahre**  
ISBN 978-3-9523645-0-5



Verantwortlich für den Inhalt:  
Elisabeth Rötzer

©INER Prof. Rötzer e.V., 2010, neue Auflage

#### INER Präsident

Prof. Dr. med. Josef Rötzer  
Begründer der ersten echten sympto-thermalen Methode der Empfängnisregelung

#### INER Zweigstellen in:

##### Deutschland

Jörg und Evelyn Hartmann  
Lange Straße 27  
D-01900 Großröhrsdorf  
Tel./Fax: 03 59 52 /5 66 63  
email: joerg.evelyn.hartmann@web.de  
Waltraut Dorothea Sennewald  
Tel.: 07529 – 91 33 61  
email: waltraut.sennewald@t-online.de

##### Österreich

Elisabeth Rötzer  
Vorstadt 6  
A-4840 Vöcklabruck  
Tel.: 07672 – 2 33 64  
email: e.roetzer@asak.at

##### Schweiz und Fürstentum Liechtenstein

Kati und Walter Gabathuler  
Mühletobelstrasse 63a  
CH-9400 Rorschach  
Tel.: 071 – 855 55 03  
FAX: 071 – 855 84 01  
email: info@iner.org

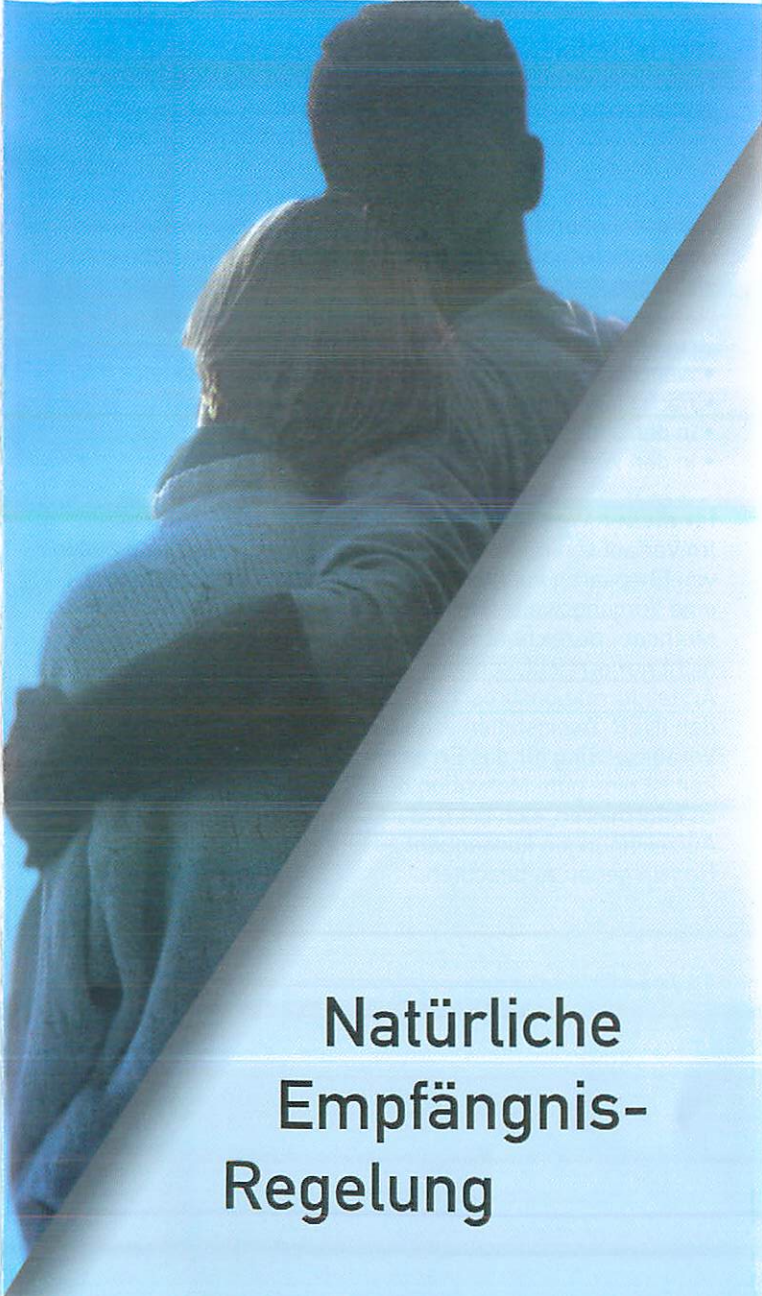
##### Südtirol

Margreth und Hans Lanz  
Feldweg 2a  
I-39010 Gargazon  
Tel.: 0473 – 29 23 21  
email: johann.lanz@rolmail.net

##### Internet

www.iner.org  
www.online-zyklen.net mit Kinderwunschforum

#### Ihre nächste Kontaktstelle



**Natürliche  
Empfängnis-  
Regelung**

## Was ist Natürliche Empfängnisregelung?

Natürliche Empfängnisregelung (NER) ist ein Weg, der es erlaubt, eine Schwangerschaft anzustreben oder zu vermeiden. NER beruht auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass im Regelmonat (Zyklus) der Frau die meisten Tage unfruchtbar sind. Wenn ein Ehepaar die Zeichen der Fruchtbarkeit erkennt und zu deuten versteht, kann es bewusst eine Schwangerschaft anstreben oder diese - bei Vorliegen von wichtigen Gründen - auch jahrelang vermeiden.

Natürliche Empfängnisregelung kann im gesamten „fruchtbaren Leben der Frau“ gelebt werden:

- während regelmäßiger und unregelmäßiger Zyklen
- nach einer Entbindung
- in der Stillzeit
- in den Wechseljahren der Frau.

## Ist dieser Weg auch zuverlässig?

Im Verlauf von mehr als 50 Jahren Erfahrung mit Tausenden von Ehepaaren konnte Prof. Dr. Rötzer als Erster weltweit eine Vorgangsweise entwickeln, die als „sympto-thermale Methode“ bezeichnet wird und die Verlässlichkeit der „Pille“ nicht nur erreicht, sondern sogar übertreffen kann. Eine Ärztinformativbroschüre mit Literaturhinweisen ist bei den INER-Zweigstellen erhältlich.

Voraussetzung für das Erreichen dieser hohen Zuverlässigkeit ist eine gute Motivation des Ehepaares, sich umfassend zu informieren, sich bei Bedarf schulen zu lassen, die Aufzeichnungen konsequent zu führen und die angeführten Regeln genau zu beachten.

Kurzanleitungen führen zu Missverständnissen, daher ist eine vollständige Information unerlässlich (siehe angeführtes Buch und Informationsstelle.)

## Was bedeutet „sympto-thermal“?

Das wichtigste Zeichen der Fruchtbarkeit ist eine vermehrte schleimige Absonderung aus der Scheide, genannt Zervixschleim. Er wird an den fruchtbaren Tagen im Halsteil der Gebärmutter gebildet.

Durch das tägliche Beobachten lernt die Frau diesen Schleim als Zeichen für die möglicherweise fruchtbare Zeit zu deuten. Mit Hilfe der Aufwachttemperatur wird dann die sicher unfruchtbare Zeit bestimmt.

Noch weitere Zeichen des Zyklusgeschehens - auf die hier nicht näher eingegangen werden kann - bringen für jede einzelne Frau wertvolle Hinweise auf die fruchtbare und unfruchtbare Zeit.

## Das Bewusstwerden meiner Fruchtbarkeit

Durch das Kennenlernen der Vorgänge in ihrem Körper wird der Frau die eigene Fruchtbarkeit immer mehr bewusst. Sie versteht den Rhythmus von fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen, wie er sich bei ihr persönlich abspielt. Sie weiß, wann sie neues Leben empfangen könnte, sie weiß aber auch um ihre sicher unfruchtbaren Zeiten. Dieses Wissen trägt zur inneren Ruhe der Frau bei. Offensichtlich werden die biologischen Vorgänge in einer positiven Art und Weise erlebt. Frauen bringen das oft folgendermaßen zum Ausdruck: „Der Ablauf meines Zyklus ist Teil meiner Person“. Dieses Wissen um die zyklischen

Vorgänge im Körper der Frau führt zu einer größeren Selbstannahme und zu bewussterem Erleben des Frauseins.

## Die Sprache meines Körpers verstehen

So setzt die Bedeutung der Zyklusbeobachtungen schon lange vor ihrem Einsatz zur Empfängnisregelung ein und geht weit darüber hinaus. Sie betrifft jede Frau, in welcher Lebenssituation sie auch steht. Immer mehr Mädchen entdecken ihre körperlichen Veränderungen als ein faszinierendes Geschehen, durch das sie sich selbst besser annehmen können, und sie formulieren dieses Kennenlernen des eigenen Zyklusablaufes so: „Ich lerne die Sprache meines Körpers verstehen“.

## Der partnerschaftliche Weg

Natürliche Empfängnisregelung vermittelt dem Ehepaar einen Zugang zu einer verantworteten Elternschaft, in der die Fruchtbarkeit auf natürliche Art - ohne medikamentös einzugreifen - verstanden, angenommen und gelebt wird. Da beide Partner miteinander diesen Weg gehen, tragen sie auch gemeinsam die Verantwortung, und es ist der Weg beider. Mann und Frau reden über den Fruchtbarkeitsrhythmus der Frau und führen so einen Dialog, der das Leibliche mit einschließt.

Gegenseitiges Vertrauen und Respekt wachsen und können sich auf andere Bereiche der Ehe positiv auswirken.

„Natural family planning is nothing more than self-control out of love for each other“

Mutter Teresa, Nobelpreisrede 11.12.1979

natürliche  
empfangnisregelung

sympto-thermale  
methode

partnerschaftlicher  
weg