

Natürliche Verhütung, so sicher wie die Pille?

Dr. med. Anja vom Orde
Ärztin für Homöopathie und Naturheilverfahren
Diplom-Gesundheitswissenschaftlerin

„NFP“

= **N**atürliche **F**amilien**P**lanung

- Beobachtung von Körperzeichen zur Bestimmung von fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen
- Nutzung zur Verhütung oder Planung einer Schwangerschaft

Hormonelle Veränderungen während des Zyklus:

- Vor dem Eisprung wird vermehrt Östrogen gebildet
→ Verflüssigung des Schleims am Muttermund
- Nach dem Eisprung wird vermehrt Progesteron gebildet
→ Anstieg der Körpertemperatur bis zur nächsten Blutung

Symptothermale Methode

Kombination von Temperaturmethode
und Schleimstrukturmethode

1. Parameter: Körpertemperatur

- Messen der Temperatur **vor** dem Aufstehen
- Gleicher Messort, gleiches Thermometer
- Störfaktoren notieren

2. Parameter: Zervixschleim

- Qualität des Schleims am Scheidenausgang:
 - „0“ = kein Schleim, trockenes Gefühl
 - „F“ = feuchtes Gefühl
 - „s“ = etwas dicklicher oder klebriger Schleim
 - „S“ = viel dünnflüssiger oder spinnbarer Schleim
- Die beste Schleimqualität des Tages notieren