

Dokumentation der Zyklusselfbstbeobachtung auf dem Zyklusblatt des Institutes für Natürliche Empfängnisregelung (INER) Prof. Rötzer

(Mit ausgefüllter Beispieltabelle im Anhang)

Wenn die Frau ein neues **Zyklusblatt** für einen neuen **Zyklus** beginnt, trägt sie als erstes links oben in das Feld unter „**1. Tag**“ das **aktuelle Datum** ein. Wir setzen voraus, dass dies der Tag ist, an dem die **Menstruation** „in ihrer vollen Stärke“ begonnen hat. Ein **leichtes Vorbluten** am Vortag entspricht noch nicht dem „1. Tag“. Nun bereitet sie das **Zyklusblatt** für den ganzen **Zyklusmonat** vor, d.h. sie trägt die **Monatstage** fortlaufend ein. Im Beispiel ist der zehnte **Zyklustag** am 30. September und dann weiter mit dem 1. Oktober usw.. Sie kann auch noch die **Samstage** und **Sonntage** zur besseren Orientierung farblich kennzeichnen.

Bei einer langfristigen Anwendung der **NER** sollen auch die erforderlichen Angaben oberhalb der Tabelle eingetragen werden: „**Blatt:**“, „**Anzahl der bisher beobachteten Zyklen**“, „**Kürzester Zyklus**“ und „**Früheste 1. höhere Messung**“.

Während der **Menstruationstage** muss die **Temperatur** noch nicht gemessen werden. Wir gehen davon aus, dass die **Temperatur** während der **Menstruation** im **Tiefenbereich** ist.

Follikel stimulierendes Hormon (FSH) aus der **Hirnanhangdrüse (Hypophyse)** beginnt seine Wirkung auf den **Eierstock** in den Tagen nach Ende der **Menstruationsblutung**. Unter **FSH** wachsen drei bis sechs der über 100.000 **Primärfollikel** zu den größeren **Sekundärfollikeln** und später zu **Tertiärfollikeln** heran. Gleichzeitig wird der **Eierstock** angeregt, eine zunehmende Menge **Östradiol** zu produzieren. Das **Östradiol** bewirkt das Wachstum und den Aufbau der neuen **Schleimhaut**, mit der die **Gebärmutter** ausgekleidet ist. Außerdem ruft das **Östradiol** die Bildung des in den **Schleimdrüsen** des **Gebärmutterhalskanals** produzierten **Fruchtbarkeitsschleims** hervor. Die täglich ansteigende **Östradiol-Menge** macht die **Konsistenz des Fruchtbarkeitsschleims** immer feiner, von **weißlich-dicklich (w)** über **gelblich-cremig (g/cr)**, **flüssig (fl)** bis **durchsichtig-fadenziehend (fdz)**. Mit der letztgenannten **Schleimbeschreibung** ist der „**spinnbare**“ **Eiweißschleim (EW)** bei **höchster Östradiolkonzentration** gemeint. Wie das „**Eiweiß**“ vom rohen **Hühnerei**. Der **Fruchtbarkeitsschleim** wird täglich in den beiden Feldern über der **37°C-Linie** mit einem „**S**“ für **Schleim** dokumentiert. In dem Feld darüber wird die „**Qualität**“ des **Schleims** durch ein **Kürzel** beschrieben.

Die **Konstellation FSH** und **hohe Östradiolkonzentration** in Verbindung mit der „**biologischen Uhr**“ der Frau ruft bei der **Hypophyse** die **Produktion** und **Ausschüttung** des **luteinisierenden Hormons (LH)** hervor. Die **Follikel** im **Eierstock** sind zu **maximaler Größe** herangewachsen und einer der **Follikel** hat sich an den **Rand des Eierstocks** gedrängt. Diesen **Follikel** nennt man „**Graaf'schen Follikel**“. Das **LH** bewirkt nun ein **lokales Aufreißen** der **Membran**, die den **Eierstock** umgibt, so dass

das Ei herausgespült wird. Wir sprechen vom **Eisprung**. Das Ei wird vom **Fimbrien-trichter des Eileiterendes** aufgefangen und könnte befruchtet werden, wenn **Spermien** vor Ort sind. Wenn es nicht befruchtet wird, degeneriert es nach ca. sechs bis zehn Stunden.

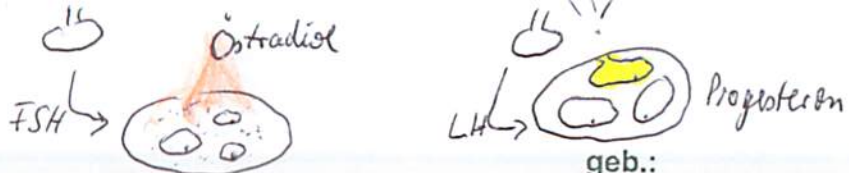
Der **Follikel**, der das Ei freigegeben hat, beginnt unmittelbar nach dem **Eisprung** mit der **Gelbkörperhormonbildung**. Weil er eine leuchtend gelbe Farbe annimmt, nennt man ihn „**Gelbkörper**“. Er gibt für elf bis 14 Tage **Progesteron** in einer Menge von 25 – 35 mg pro Tag an den Körper der Frau ab. Und dieses **Progesteron** verursacht nun den **Temperaturanstieg**. Außerdem wird die vom **Östrogen** aufgebaute **Gebärmutterschleimhaut** durch das **Progesteron** in ein **weiches, drüsiges Gewebe** umgebaut, so dass sich ein möglicherweise durch eine **Befruchtung** entstandener **Embryo** einnisten kann. Die **Einnistung** geschieht ca. am 6. Tag nach dem **Eisprung**.

In der anhängenden Beispieltabelle sind die Wirkstärke und Wirkdauer der **Sexualhormone Östradiol und Progesteron** farbige dargestellt. Die Frau hat in ihrem Blut, in ihrem Stoffwechsel immer eine gewisse Menge von **Östradiol (orange)** und **Progesteron (gelb)**. Das ist dadurch zum Ausdruck gebracht, dass sich jeweils ein schmaler oranger und ein schmaler gelber Streifen über alle Zyklustage erstrecken. Durch die zum **Eisprung** hin höher werdende orange Fläche ist die **ansteigende Östrogenkonzentration in der ersten Zyklusphase** dargestellt. Diese **erste Zyklusphase** nennt man auch **Östrogenphase oder Temperaturtieflagenphase**.

Durch den zur Fläche gewordenen gelben Strich in der Zeit **zwischen Eisprung und nächster Menstruationsblutung** ist die **hohe Progesteronwirkung in der zweiten Zyklusphase** dargestellt. Diese **zweite Zyklusphase** nennt man auch **Progesteronphase oder Temperaturhochlagenphase**.

Die farbige Darstellung von Östradiol und Progesteron dient in der anhängenden Beispieltabelle nur zur Erläuterung und zum Verständnis, ebenso die stilisierte Darstellung von Hypophyse und Eierstock. Die Anwenderin der Zyklusselbstbeobachtung braucht dies nicht in jedem Zyklusmonat in ihre Tabelle einzutragen.

Ein Paar kann die jeden Zyklusmonat **aus der Selbstbeobachtung gewonnenen Erkenntnisse zur Empfängnisregelung nutzen**. In dem Buch „**Natürliche Empfängnisregelung**“ von Professor Rötzer aus dem Herder-Verlag ist dies ausführlich erläutert. Eine Frau kann mit **Hilfe der Selbstbeobachtung wertvolle diagnostische Hinweise erhalten**, wenn sie Störungen ihres Zyklus vermutet.



Name:

Anzahl der bisher beobachteten Zyklen:

geb.:

Kürzester Zyklus:

Blatt:

Früheste 1. Höhere Messung:

1.Tag	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.
21.9.10	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24						
<p>X: 37,5 37,0 36,2</p> <p>S: 6 5 4 3 2 1</p> <p>Handwritten notes: w w g g o c r h l E W E U 100% infertile 100% unfruchtbar</p>																																							
Uhrzeit:																																							
1. Tag	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.

Verwenden Sie ein elektr. Thermometer?

Welches?: