

Dr. MARTHA HEIPERN:

# Natürliche Empfängnisverhütung

## Die Methode Knaus-Ogino

### Worauf stützt sich Knaus

Vor allem ist es wichtig zu wissen, wie es mit der Befruchtbarkeit des Eies, der Dauer der Befruchtungsfähigkeit des Samens, der Funktion des Gelben Körpers und des Eibläschensprunges beschaffen ist. Alle Untersuchungen des Eies zeigen, daß dasselbe nur kurz nach dem Follikelsprung, d. h. nach der Loslösung des Eies aus dem Eibläschen (dem Graafschen Follikel) befruchtbar ist. Einerseits degeneriert das Ei rasch und stirbt ab und andererseits umhüllt sich das Ei beim Eintritt in den Eileiter mit einer Art Eiweißhülle, die das Eindringen des Samens gleichfalls unmöglich macht. Bei manchen Tierexperimenten konnte festgestellt werden, daß die Samen bereits zwei Stunden nach dem Follikelsprung auf das Ei stoßend, zu spät kamen. Es gilt heute als sicher erwiesen, daß das Säugetierei eine Befruchtbarkeit von nur wenigen Stunden hat. Dabei ist zu bedenken, daß das Ei von der Eileiter bis in die Gebärmutter vier bis acht Tage benötigt!

Die Samenzellen werden mit einem bestimmten Quantum Energie versehen, das sie befähigt, bis zur Eizelle im Eileiter vorzudringen. Darum werden die Samenzellen vorher ruhig im Nebenhoden gelagert, um im entscheidenden Augenblick ungehindert ihren Weg antreten zu können. Diese Ruhelage wird durch überschüssige Kohlensäure, tiefere Temperatur (als die normale Körpertemperatur) und das Nebenhodensekret bewerkstelligt. In Körperwärme gehaltene Samenzellen leben nicht länger als 24, höchstens 30 Stunden. Tierexperimente haben wieder gezeigt, daß Heißluftbäder und dergl. zur zeitweiligen Unfruchtbarkeit des Männchens führen können. Die Hoden können analog zur Degeneration gebracht werden. Jetzt ist es uns auch verständlich, warum Menschen, deren Hoden im Leistenkanal oder gar in der Bauchhöhle zurückgeblieben sind, unfruchtbar erscheinen. Erst dann, wenn eine Operation die Hoden in den Hodensack lagert, kann durch die dort um 2,7 bis 7,8 Grad Celsius tiefere Temperatur (als im übrigen Körper) die Befruchtungsfähigkeit wieder hergestellt werden.

Die Befruchtung ist an und für sich problematisch, da Millionen von Samenzellen im stürmischen Lauf zur Eizelle vorzeitig zugrunde gehen. Wie gesagt, nach 24 bis 30 Stunden ist die Kraft der Samenzellen erschöpft. Der kräftigsten Samenzelle kommt die Eizelle in Form des Empfängnishügels entgegen. Allen übrigen wird sofort der Zutritt durch Bildung einer undurchdringlichen Hülle gesperrt. Das befruchtete Ei erreicht in vier bis acht Tagen die Gebärmutter. Man überlege sich nur, daß bei einer Ejakulation etwa 500 Millionen Samenzellen freikommen! Nur so ist die Befruchtung sichergestellt, aber das setzt voraus, daß ein befruchtungsfähiges Ei vorhanden ist. Man kann aus alledem den vorsichtig formulierten Satz Knaus akzeptieren, wonach die Samenzellen in den inneren weiblichen Organen innerhalb 48 Stunden ihre Befruchtungsfähigkeit einbüßen.

Nach dem Eihautsprung bildet sich aus dem Rückstand durch Wucherung ein gelblicher Körper, der eine Drüse mit innerer Sekretion darstellt. Auf diese Art gelangten Hormone in die Blutbahn, die die Gebärmutter

zur Ruhestellung bringen und damit den Empfang des Eies vorbereiten. Fehlt der Gelbe Körper, so kann es nicht zur Austragung der Schwangerschaft kommen.

Beim Menschen beginnt die Tätigkeit des Gelben Körpers nach der Loslösung des Eies. Nach 14 Tagen erlischt diese Tätigkeit. In dieser Zeit treten bei manchen Frauen zuweilen körperliche Veränderungen auf, als ob eine Schwangerschaft bestünde. Nach dem Zugrundegehen des Gelben Körpers wird die gelockerte Schleimhaut der Gebärmutter abgestoßen und es kommt zur Menstruation und das unbefruchtete Ei wird mit der sich abstoßenden Schleimhaut hinausgeschwemmt.

Der Gelbe Körper hat also bestimmte Aufgaben zu erfüllen. Die Gebärmutter muß für die Schwangerschaft bereitgestellt und die Bildung neuer befruchtbarer Eier eingestellt werden.

### Oginos Entdeckung

Der Japaner Ogino konnte anlässlich von Bauchoperationen bei Frauen feststellen, daß jede geschlechts-gesunde Frau irgendwann zwischen dem 12. und 16. Tage vor dem Beginn der Menstruation durch Follikelsprung ein befruchtbares Ei bereitstellt.

Knaus konnte durch wunderbare Versuche feststellen, daß sich die Gebärmutter jeder geschlechts-gesunden Frau bis zum 15. Tage vor der zu erwartenden Menstruation in ständiger Bewegung befindet. Am 14. Tage vor der nächsten Menstruation tritt aber plötzlich eine Verhaltensänderung ein. Die Gebärmutter wird schlaffer und ruhiger. Daraus läßt sich der Schluß fassen, daß der Follikelsprung bei der geschlechts-gesunden Frau stets am 15. Tag vor der nächsten Menstruation stattfindet. Die Versuchsergebnisse des Japaners mußten wegen der Versuchsanordnung ungenauer sein.

Es gibt keinen Halt mehr, wenn einmal die ersten Intimitäten zugelassen wurden, es gibt kein Zurück, wenn das, was nachher kommen könnte, alle Schrecken verloren hat.  
Dr. Wolfgang Wieland

Man hat eingewendet, daß es beim Menschen auch zu einem sogenannten provozierten Follikelsprung kommen könnte (wie bei manchen Säugetieren), d. h., daß ein Sexualkontakt zur Loslösung des Eies führe und damit die obige Regelmäßigkeit unmöglich mache. Alle Versuche schließen jedoch eine solche Annahme als unbegründet aus. Die Eireifung erfolgt stets am 15. Tage vor der nächsten Menstruation selbsttätig — ohne Einflußnahme im obigen Sinne eines provozierten Follikelsprunges.

### Zusammenfassung

Das Ei ist nur wenige Stunden nach dem Follikelsprung, der bei der geschlechts-gesunden Frau selbständig immer am 15. Tage vor der nächsten Menstruation stattfindet, befruchtungsfähig. Bedenkt man, daß die Samenzellen in den inneren weiblichen Organen maximal nur 48 Stunden ihre Befruchtungsfähigkeit behalten, so kann man sagen, daß es nur dann zur Befruchtung kommen kann, wenn der Sexualkontakt am Tage der Eireifung oder maximal zwei Tage vorher stattgefunden hat.

### Beobachtung des Zyklus

Die Zeit vom letzten Menstruationstag bis zum nächsten ersten wird bekanntlich Zyklus genannt. Es kommt also alles darauf an, den Zyklus einer Frau genau festzustellen. Dies setzt zumindest eine einjährige Beobachtung voraus! Die Dauer der Menstruation spielt bei dieser Beobachtung keine Rolle.

Zyklus Tage	vorherige Regel	letzte Regel	Ovulation stets am 15. Tag vor Beginn der letzten Regel.
28	1. Jänner	29. Jänner	14. Jänner
21	3. März	24. März	9. März
33	24. Oktober	26. November	11. November

Entscheidend ist, daß die Ovulation (Eibläschen-sprung) immer am 15. Tage vor Beginn der letzten Menstruation stattfindet. Die Sicherheit dieser Feststellung hängt davon ab, wie lange und exakt eine solche Beobachtung des Zyklus gemacht wurde.

Gibt es Frauen, die einen immer gleichbleibenden Zyklus aufweisen? Es gibt Frauen mit 20 bis 21 tägigem Zyklus, aber auch solche mit 40 bis 45 tägigem, unter Umständen auch mit längerem Zyklus. Der überwiegende Teil der Frauen menstruiert jedoch etwa zwischen dem 25. und 35. Tag (mit Schwankungen von 1 bis 8 Tagen). Nur rund 10 Prozent der Frauen menstruiert derart unregelmäßig, daß hier die Methode der natürlichen Schwangerschaftsverhütung nicht in Anwendung gebracht werden kann.

Ganz falsch ist es zu glauben, der 28-tägige Zyklus allein sei der normale, er ist lediglich der am häufigsten auftretende. Es kommt lediglich darauf an, daß jede Frau genau ihren eigenen Zyklus beobachtet. Es wäre wichtig, daß jede Mutter ihre Tochter anleitet, eine solche genaue Regelkontrolle durchzuführen! Ganz verkehrt ist es, sich auf das Gedächtnis zu verlassen.

### Fruchtbare und unfruchtbare Tage

Einige Beispiele mögen uns die weiteren Berechnungen klar machen:

Eine Frau beobachtet sich durch ein ganzes Jahr und stellt Zyklen fest, die 28- bis 30-tägig sind. Wir können also sagen, daß die Ovulation zwischen dem 14. und 16. Tag stattfindet. Mit Rücksicht auf die 48-stündige Lebensfähigkeit der Spermazellen kann also gesagt werden, daß eine Befruchtung vom 12. bis 16. Tag nach jeder ersten Regel stattfinden kann. Gibt man aus Sicherheitsgründen noch je einen Tag dazu, dann läßt sich mit aller Sicherheit behaupten, daß diese Frau vom 11. bis 17. Tag vom ersten Tag der letzten Menstruation an gerechnet, befruchtungsfähig sein muß. Alle übrigen Tage kann diese Frau als völlig unfruchtbar gelten.

Eine andere Frau hat nun einen regelmäßigen Zyklus von 20 bis 21 Tagen. Die Ovulation (wieder am 15. Tag vor der nächsten Menstruation) tritt am 6. oder 7. Tag nach Beginn der letzten Regel, d. h. die fruchtbare Zeit (wie im ersten Beispiel gerechnet) vom 3. bis zum 8. Tag. Eine solche Frau kann also nur während oder kurz nach Aufhören der Menstruation befruchtet werden!

Eine andere Frau wieder hat einen Zyklus von 39 bis 49 Tagen. Die Ovulation wird hier zwischen dem 25. und 35. Tag nach Beginn der letzten Menstruation stattfinden. Die fruchtbare Zeit ist der 22. bis 36. Tag, an allen übrigen Tagen ist diese Frau unfruchtbar.

Es ist leicht begreiflich, daß der genauen Beobachtung des jeweilig individuellen Zyklus und der Zyklusschwankungen allergrößte Bedeutung zukommt. Vor allem sollen

alle die Frauen, die meinen, daß die Zyklenschwankungen früher — vor der genauen Beobachtung — größer gewesen sind, eine dreijährige Regelkontrolle durchführen. Das läßt auch begreifen, wie vorteilhaft es für eine Frau ist, wenn sie schon als Mädchen durch ihre Mutter zur genauen Kontrolle angehalten wurde.

Selbstverständlich kommen die Ausnahmезyklen, wie sie nach einer Geburt, Krankheit oder einem Klimawechsel aufzutreten pflegen, für diese Beobachtung nicht in Betracht.

### Optimale Zeugung

Auf Grund dieser Einsichten sind die Menschen nicht nur imstande, ungewollte Schwangerschaften zu verhindern, sondern es besteht auch die Möglichkeit, die günstigsten Zeugungsumstände zu beachten.

Man wird einen günstigen Termin für die Zeugung wählen. Die Eltern können durch gesunde Lebensführung (Einstellung des Alkohol- und Nikotingenusses!) gesunde Keimzellen vorbereiten und diese Keimzellen können bewußt in ihrer Vollkraft zur Vereinigung gebracht werden. Viele Schäden entstehen z. B. dadurch, daß alte Spermazellen eine Befruchtung durchführen!

Vielfach werden in kinderlosen Ehen alle Anstrengungen unternommen, um zu einem Kind zu gelangen. Die genauen Kenntnisse der fruchtbaren Tage wird einen solchen Wunsch leichter in Erfüllung gehen lassen. Bei gewollter Empfängnisverhütung ist während der fruchtbaren Tage sexuelle Abstinenz geboten, welche einigermaßen selbstbeherrschten Menschen nicht allzu schwer fallen sollte.

### Versagen?

Nach Krankheiten (mit Fieber!), Geburten, Fehlgeburten, Reisen mit Klimawechsel, sportlichen und beruflichen Anstrengungen, seelischen Erschütterungen, kann es zu Verschiebungen der Zyklen kommen (mehrere Tage, ja auch 1 bis 2 Wochen nach vorne und rückwärts!).

Nach Eintritt solcher unregelmäßigen Menstruationen sollen zumindest 3 normale Zyklen (in der bisher gewohnten Breite der Zyklenschwankung) abgewartet werden, bis die Methode der natürlichen Schwangerschaftsverhütung zur Anwendung gelangt. Die meisten Versager entstammen jedoch ganz gewöhnlichen Berechnungsfehlern. Zu dem kommt noch, daß die Zyklen immer wieder überprüft werden müssen, da natürliche Änderungen eintreten können. So wurde unter anderem nachgewiesen, daß die Zyklen in durchschnittlich 6 Jahren um einen Tag kürzer werden.

Von den „Versagern“, die davon herrühren, daß die Frau gerade in der fruchtbarsten Zeit ehebrüchig ist und ihrem Mann dies der Unsicherheit der Methode der natürlichen Empfängnisverhütung zuschreiben möchte, soll hier selbstverständlich nicht die Rede sein.

Zuletzt sei noch erwähnt, daß die Kenntnis der fruchtbaren Tage auch in Vaterschaftsprozessen eine große Rolle spielen kann.

---

Wer hat je die Geheimnisse der stillen Alkoven ergründet, wer hat die Liebesspiele der Menschen in der Einsamkeit der Natur, im Dunkel der Nächte, im Schutze der Zimmerwände belauscht? Wer war Zeuge dessen, was der dämmerige Schein der Ampeln an jenen Stätten verbirgt, wo Menschen, fremde und halbfremde, zusammenkommen, wer zählt die Erfahrungen, die den Verliebten aller Zeiten und Länder der Kobold ihrer Sinne, das Rauschen ihres Blutes gebracht hat?

Dr. Wolfgang Wieland