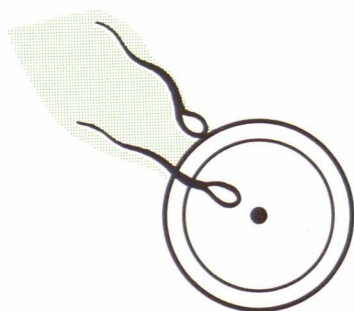


KÖRPER UND

SEXUALITÄT

KÖRPERZEICHEN **WEISEN DEN WEG**

*Möglichkeiten der
Fruchtbarkeitswahrnehmung*



PRO FAMILIA
*Deutsche Gesellschaft für Sexualberatung
und Familienplanung e.V.*



Impressum: © 1984, PRO FAMILIA Deutsche Gesellschaft für Sexualberatung und Familienplanung e.V. – Cronstettenstraße 30, 6000 Frankfurt am Main 1. 3. Auflage 1989, 90. – 150.000. Grafische Gestaltung: Atelier Warminski, Büdingen. Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministers für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit.

Einleitung	2
Körperzeichen	5
Möglichkeiten der Fruchtbarkeitswahrnehmung	8
Zyklusbeobachtung	8
Fruchtbarkeitswahrnehmung und Empfängnisverhütung:	10
Die Temperaturmethode	11
Die Schleimstrukturmethode	18
Die symptothermale Methode/ Die Kombination von Temperatur- und Schleim- strukturmethode	20
Bestimmung der unfruchtbaren Tage vor dem Eisprung	21
Die Selbstuntersuchung des Muttermundes	23
Die Knaus-Ogino-Methode	25
Empfängnisvermeidung und Sicherheit	26
Fruchtbarkeitswahrnehmung und Schwangerschaftsplanung	28
Praktische Tips	29
Wichtige Hinweise auf einen Blick	30
Mangelnde Einheitlichkeit, etliche Lücken	32

EINLEITUNG

Wir wollen Sie mit den Möglichkeiten vertraut machen, wie Sie Ihre unfruchtbaren und fruchtbaren Tage während eines Zyklus bestimmen können. Dabei können Sie Veränderungen der Körpertemperatur, des Zervixschleims und des Muttermundes nutzen.

Diese Möglichkeiten werden unterschiedlich benannt. Am geläufigsten ist der Begriff »Methoden der natürlichen Familienplanung« (NFP). Ebenso wird von »Methoden der sexuellen Abstinenz« oder »Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung« (MFW) gesprochen. Richtig ist, daß die Bestimmung der unfruchtbaren und fruchtbaren Tage noch keine Verhütungsmethode darstellt. Vielmehr darf kein Geschlechtsverkehr stattfinden, oder es müssen Barrieremethoden während der fruchtbaren Tage angewendet werden, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Daher werden wir in dieser Broschüre ausschließlich von Möglichkeiten oder Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung (MFW) sprechen. Zu diesen zählen:



● **Temperaturmethode**

Sie basiert auf täglichem Temperaturmessen. Sie können damit Ihre unfruchtbaren Tage und im nachhinein Ihren Eisprung feststellen.

● **Schleimstrukturmethode**

(auch Mucus- oder Billingsmethode genannt)
Dieser Methode liegt die regelmäßige Beobachtung Ihres Zervixschleims zugrunde. Sie können damit Ihre fruchtbaren Tage bestimmen.

● **Symptothermale Methode / Kombination von Temperatur- und Schleim- strukturmethode**

Indem Sie beide Methoden kombinieren, »verdoppeln« Sie Ihr Wissen um zyklusbedingte Körperabläufe.

● **Selbstuntersuchung des Muttermundes**

Beim täglichen Untersuchen des Muttermundes können Sie anhand von Veränderungen am Muttermund Ihre unfruchtbaren und fruchtbaren Tage feststellen.

● **Knaus-Ogino-Methode**

Diese Methode wird von einigen Experten nicht zu den MFW gerechnet. Wir verweisen dennoch auf sie, weil sie am häufigsten von denjenigen angewendet wird, die angeben,

sogenannte »Natürliche Familienplanung« zu praktizieren. Die Knaus-Ogino-Methode bezieht sich auf die Länge vorausgegangener Zyklen, um die fruchtbaren Tage zu berechnen.

Alle diese Methoden können für Frauen unterschiedlicher sexueller Lebensweise und unterschiedlichen Alters (etwa vom 18. Lebensjahr an bis zur Menopause) von Nutzen sein. Durch sie können Sie Veränderungen Ihres Körpers kennenlernen, die mit Ihrem Zyklus zusammenhängen. Die mit ihnen zuweilen verbundenen körperlichen Schmerzen und seelischen Stimmungen werden erklärbarer. Dieses Wissen kann Sie unabhängiger von professioneller medizinischer Hilfe machen. Sie können Ihr erworbenes Wissen nutzen, um nicht ständig während eines Zyklus, sondern nur während der fruchtbaren Tage zu verhüten, aber auch, um schwanger zu werden.

Wenn Sie die MFW anwenden wollen, brauchen Sie genaue Kenntnisse und Beratung. Die MFW müssen erlernt werden. Um sie richtig anwenden zu können, ist Erfahrung notwendig. Damit sie funktionieren, müssen Sie Techniken wie Temperaturmessen und Selbstuntersuchung anwenden. Um natürliche Körpervorgänge erkennen und schließlich deuten zu können, brauchen Sie technische Hilfsmittel wie ein Thermometer und regelmäßige Aufzeichnungen Ihrer Beobachtungen.

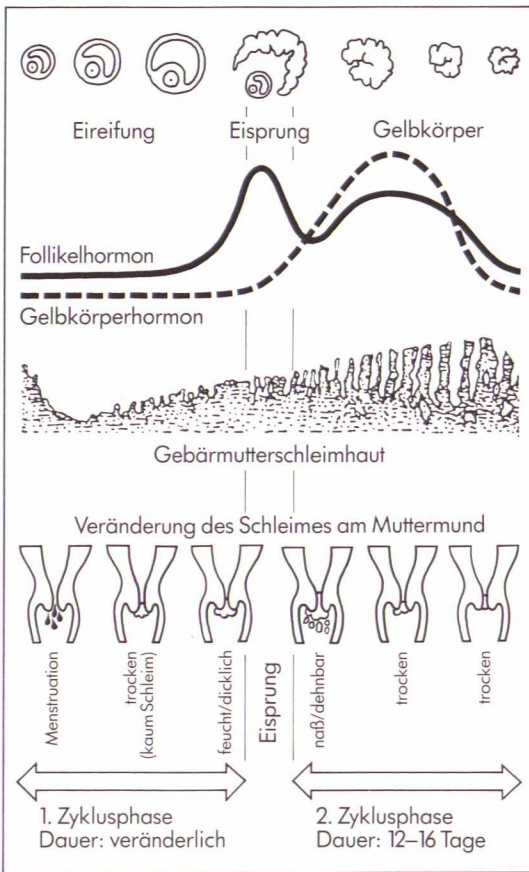
KÖRPERZEICHEN

Die natürlichen zyklischen Hormonschwankungen bei Frauen setzen deutliche Zeichen. Das auffallendste Signal ist die Menstruation, die zugleich das Ende des einen Zyklus und den Beginn eines neuen anzeigt. Eine weitere Veränderung zeigt der Schleimpfropf, der den Gebärmutterhals während der längsten Zeit des Zyklus verschließt. Während der Zyklusphase, in der Frauen ihren Eisprung haben, und in der Zeit der Menstruation verflüssigt sich der sonst feste Schleimpfropf, so daß Samenfäden leichter in die Gebärmutter hineingelangen können oder das Menstruationsblut ungehindert aus ihr hinausfließen kann. Diese Verflüssigung kann jede Frau bei sich mehr oder weniger deutlich spüren und sehen. Manche Frauen fühlen in der Zeit rund um den Eisprung auch einen leichten, dumpfen oder ziehenden Schmerz (genannt Mittelschmerz), oder sie haben eine unangenehme Empfindung, wenn sie sich hinsetzen.

Frauen, die gelernt haben, sich selbst zu untersuchen, können in dieser Zyklusphase außerdem feststellen, daß ihr Muttermund jetzt höher in der Scheide zu tasten ist als sonst; er fühlt sich außerdem etwas weicher an und ist weiter geöffnet als sonst.

Einige Tage nach dem Eisprung beginnt bei vielen Frauen der Busen zu spannen oder zu schmerzen. Auch dies ist ein Zeichen für den voranschreitenden Zyklus – und für manche Frauen eine untrügliche Ankündigung für die nahende Menstruation.

Alle diese Veränderungen sind mit bloßem Auge zu sehen, oder sie lassen sich ertasten und erspüren. Ein weiteres wichtiges Körperzeichen ist dagegen nur mit einem Hilfsmittel



Zusammenfassende Darstellung der wichtigsten Abläufe während des Zyklus, wenn keine Befruchtung stattfindet

zu erkennen: das Muster, dem die Körpertemperatur der Frau während des Zyklus folgt. Um es kennenzulernen, brauchen Sie ein Thermometer, mit dem Sie morgens vor dem Aufstehen Ihre Körperwärme messen. Die Temperaturkurve, die so nach einem Zyklus auf dem Kurvenblatt entstanden ist, sieht in einem Zyklus mit Eisprung ungefähr so aus:

Während der Regel fällt sie um einen oder mehrere Zehntelgrade. Dann pendelt sie auf

diesem niedrigen Stand bis zum Eisprung leicht auf und ab. Ca. 36 Stunden nach dem Eisprung steigt die Temperatur um einen, zwei oder mehrere Zehntelgrade an und bleibt – mit kleinen Schwankungen – auf diesem erhöhten Stand bis zur Regelblutung. Steigt die Temperatur während eines Zyklus nicht in dieser Weise an, hat auch kein Eisprung stattgefunden.

Diese verschiedenen Vorgänge werden durch eine Vielzahl von Hormonen gesteuert, deren Ausschüttung wiederum sehr von Ihrer Lebensweise abhängt und davon, in welcher körperlichen und seelischen Verfassung Sie sind. Der Eisprung kann unter Umständen ausbleiben oder sich stark verzögern.

Die beiden Hormone, die im wesentlichen die Schleim- und Temperaturveränderungen hervorrufen, sind das Östrogen und das Progesteron.

Das Östrogen wird zum Eisprung hin von den Eierstöcken in steigenden Mengen ausgeschüttet (siehe Übersichtsgraphik Seite 6) und sorgt unter anderem dafür, daß der Schleim im Gebärmutterhalskanal immer wasserhaltiger und damit dünnflüssiger wird.

Sobald die Eizelle den sogenannten Follikel (lateinisch: kleine Tasche) verlassen hat, wandelt sich die ehemalige Eihülle zum Gelbkörper um. In seinen Zellen wird nun das Gelbkörperhormon Progesteron gebildet. Dieses Hormon hebt die schleimverflüssigende Wirkung des Östrogens auf. Der Pfropf im Gebärmutterhals wird wieder fest, und es ist schließlich kein Schleim mehr zu fühlen oder zu sehen (die Scheide ist »trocken«). Außerdem wirkt das Progesteron auf das Temperaturzentrum im Gehirn: Die Körperwärme steigt meßbar an.

MÖGLICHKEITEN DER FRUCHTBARKEITS- WAHRNEHMUNG

Zyklusbeobachtung

Der Menstruationszyklus ist kein starrer, unbeflußbarer Regelkreis, der wie ein Uhrwerk abläuft. Nahezu jedes Lebensereignis, ob es nun positiv oder negativ bewertet wird, kann das Zyklusmuster vorübergehend oder auf Dauer verändern, je nachdem, wie bedeutsam es für die betreffende Frau ist und wie stark sie individuell dazu neigt, mit ihrem Zyklus zu reagieren. Um die möglichen Zyklusveränderungen deutlicher zu machen, hier ein paar Beispiele:

Zyklus mit langer Eireifungsphase

Körperlicher oder seelischer Streß kann die Reifung der Eizelle im Follikel verzögern, so daß der Eisprung unter Umständen lange auf sich warten läßt. Nehmen wir beispielsweise an, daß 22 Tage vergangen sind, bevor die Temperatur als Zeichen für einen vorangegangenen Eisprung ansteigt.

Da die Gelbkörperphase (die praktisch nie länger als 16 Tage dauert) hier 15 Tage betragen hat, ergibt sich eine gesamte Zykluslänge von 37 Tagen. Das ist nichts Ungewöhnliches.

Eine regelmäßige Zykluslänge von 28 Tagen, die häufig als Norm angegeben wird, ist eher die Ausnahme als die Regel.

Zyklus ohne Eisprung

Gelegentlich kann es vorkommen, daß sich nicht nur die Eireifung verzögert, sondern daß der Eisprung ganz ausbleibt. Das geschieht vor allem bei sehr jungen Mädchen, deren Zyklus sich noch nicht eingespielt hat, nach langer Pilleneinnahme, wenn sich der körpereigene Rhythmus erst wieder herausbilden muß, bei älteren Frauen kurz vor dem Wechsel und in Zeiten großer seelischer oder körperlicher Belastung, wie sie z.B. auch eine Magersucht darstellt. Nicht jede Eireifungsstörung geht mit einer Blutungsunregelmäßigkeit einher. Die Monatsblutung ist kein Beweis für den Eisprung!

Zyklus mit einer Mittelblutung

Manche Frauen haben gelegentlich oder immer zur Zeit ihres Eisprungs eine leichte oder stärkere Zwischenblutung. Von Bedeutung ist solch eine Mittelblutung für Frauen, die ihre Körperbeobachtungen zur Empfängnisverhütung nutzen wollen.

Zyklus mit verkürzter Gelbkörperphase

Ebenso wie am Zyklusanfang kann sich Streß auch am Zyklusende auswirken, denn der Gelbkörper reagiert auf alle Arten von Belastungen, und es kann sein, daß er seine Tätigkeit reduziert oder vorzeitig einstellt. Sie spüren das entweder an leichten Vorblutungen, die einige Tage anhalten können, bevor die eigentliche Menstruation beginnt, oder daran, daß die Regel viel früher einsetzt als erwartet. Nehmen wir beispielsweise an, daß die Gelbkörperphase nur sieben Tage lang ist und Vor-

blutungen bereits am vierten Tag nach dem Temperaturanstieg eingesetzt haben. Auch in diesem Zyklus kann es nicht zu einer Schwangerschaft kommen, denn das befruchtete Ei braucht etwa sieben Tage, bevor es sich in der Gebärmutter eingenistet hat. Hört der Gelbkörper vorher auf, richtig zu arbeiten, und setzen vorher Blutungen ein, hat es dazu keine Gelegenheit mehr.

FRUCHTBARKEITS- WAHRNEHMUNG UND EMPFÄNGNIS- VERHÜTUNG

Wenn Frauen die Körperzeichen zur Fruchtbarkeitswahrnehmung kennen, sind sie mit etwas Erfahrung in der Lage, ihre unfruchtbaren von den fruchtbaren Zyklastagen zu unterscheiden. Dieses Wissen kann Ihnen dabei helfen, ungeplante Schwangerschaften zu vermeiden, indem Sie während der fruchtbaren Phase entweder keinen Geschlechtsverkehr haben oder Verhütungsmittel wie das Diaphragma oder Kondome verwenden.

Fruchtbarkeitswahrnehmung ist also selbst keine Verhütungsmethode, sondern ein Wegweiser zur Umgehung der Empfängnis.

Die Nutzung der MFW zur Empfängnisverhütung schränkt die Möglichkeiten, spontanen Verkehr zu haben, ein: Die Zyklusphase, in der Fruchtbarkeit zumindest angenommen werden muß, kann – insbesondere bei Frauen mit einem sehr schwankenden Körperrhythmus – je nach Zykluslänge sogar Wochen dauern. Um eine Empfängnis zuverlässig auszuschließen, muß der Sicherheitszeitraum insbesondere vor dem Eisprung, dessen Termin nicht genau vorhersagbar ist, großzügig bemessen sein. Jeder ungeschützte Geschlechtsverkehr, der in diesem Zeitraum stattfindet, ist mit dem Risiko einer ungeplanten Schwangerschaft verbunden, es sei denn, Sie wählen andere sexuelle Ausdrucksformen wie Petting, Selbstbefriedigung, orale Sexualität. Eine sichere Nutzung der Fruchtbarkeitszeichen zur Empfängnisverhütung ist nur dann möglich, wenn Sie die Körperzeichen sicher deuten und die notwendigen Einschränkungen in Ihrer Sexualität akzeptieren können.

Die Methoden und Anwendungsregeln der Fruchtbarkeitswahrnehmung sollen nun der Reihe nach vorgestellt werden:

Die Temperaturmethode

Zu den Basis-Techniken der Fruchtbarkeitswahrnehmung gehört das Messen der Morgentemperatur. Um möglichst genaue und miteinander vergleichbare Werte zu bekommen, sind dabei einige wichtige Grundregeln zu beachten:

- Die Temperatur sollte jeden Tag, also auch während der Menstruation, nach mindestens sechs Stunden Nachtruhe, vor dem Aufstehen und vor dem Essen oder Trinken gemessen werden.

- Mit einem Normalthermometer dauert das Messen im Darm oder in der Scheide fünf Minuten, im Mund (rechts oder links vom Zungenbändchen und mit geschlossenen Lippen) dagegen zehn Minuten. Wird ein Quecksilber-Schnellthermometer oder ein Digitalthermometer verwendet, verkürzt sich die Meßzeit auf zwei Minuten. Unter der Achsel sollte nicht gemessen werden, weil das zu ungenau ist.

- Ob Sie im Mund, in der Scheide oder im Darm messen möchten, entscheiden Sie selbst. Wichtig ist nur, daß Sie immer beim selben Meßpunkt bleiben, denn die Temperaturwerte aus dem Darm oder der Scheide liegen um etwa zwei bis drei Zehntelgrade höher als die aus dem Mund.

- Weil die Körpertemperatur bereits im Laufe des Vormittags deutlich ansteigt, ist es wichtig, immer zur gleichen Zeit zu messen. Nur dann lassen sich die Werte exakt vergleichen. Da das aber meist nicht durchzuhalten ist, sollte jeden Tag auch die Meßzeit vermerkt werden. Auf diese Weise können Sie herausfinden, ob und wie sich eine Abweichung von Ihrer gewohnten Aufstehzeit auf Ihre Temperaturkurve auswirkt. Bei manchen Frauen macht selbst eine Verspätung von einer oder zwei Stunden kaum einen Unterschied, andere haben – je nachdem, ob sie früher oder später als sonst aufstehen – bereits bei einer halben Stunde Unterschied eine deutlich niedrigere oder höhere Temperatur gegenüber ihren normalen Meßergebnissen.

- Vielen Frauen fällt es anfangs schwer, sich an das tägliche Messen zu gewöhnen. Sie stehen auf, und erst dann fällt ihnen das Thermometer ein. In einer solchen Situation gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder wird der Wert dieses Tages einfach ausgelassen, oder Sie legen sich noch einmal für eine halbe Stunde hin

und messen dann. Zu diesem Wert sollten Sie jedoch den kleinen Vermerk machen, daß Sie zwischendurch aufgestanden sind, um den Meßwert, falls er doch etwas erhöht ist, richtig einordnen zu können.

- Nach dem Messen kann die Temperatur sofort ins Kurvenblatt eingetragen werden. Um die Auswertung des Temperaturverlaufs zu erleichtern, sollten nur Kurvenblätter verwendet werden, auf denen der Abstand zwischen zwei Tagen auf der Horizontalen dem Abstand von $0,1^{\circ}\text{C}$ auf der vertikalen Achse entspricht. Manche Frauen warten mit dem Eintragen auch bis zum Abend, weil sie dann nicht nur die Temperatur, sondern auch ihre übrigen Körperbeobachtungen ins Kurvenblatt schreiben. Für welche Tageszeit Sie sich entscheiden, ist letztlich gleich. Wichtig ist nur, daß Sie nicht einmal morgens und einmal abends die Temperatur ablesen. Denn bei den herkömmlichen Thermometern sinkt die Quecksilbersäule innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Messen um einen halben bis einen ganzen Zehntelgrad.

- Auch geeichte Thermometer können untereinander abweichen (bis zu zwei Zehntelgraden). Deshalb sollte jeder Thermometerwechsel im Kurvenblatt vermerkt werden.

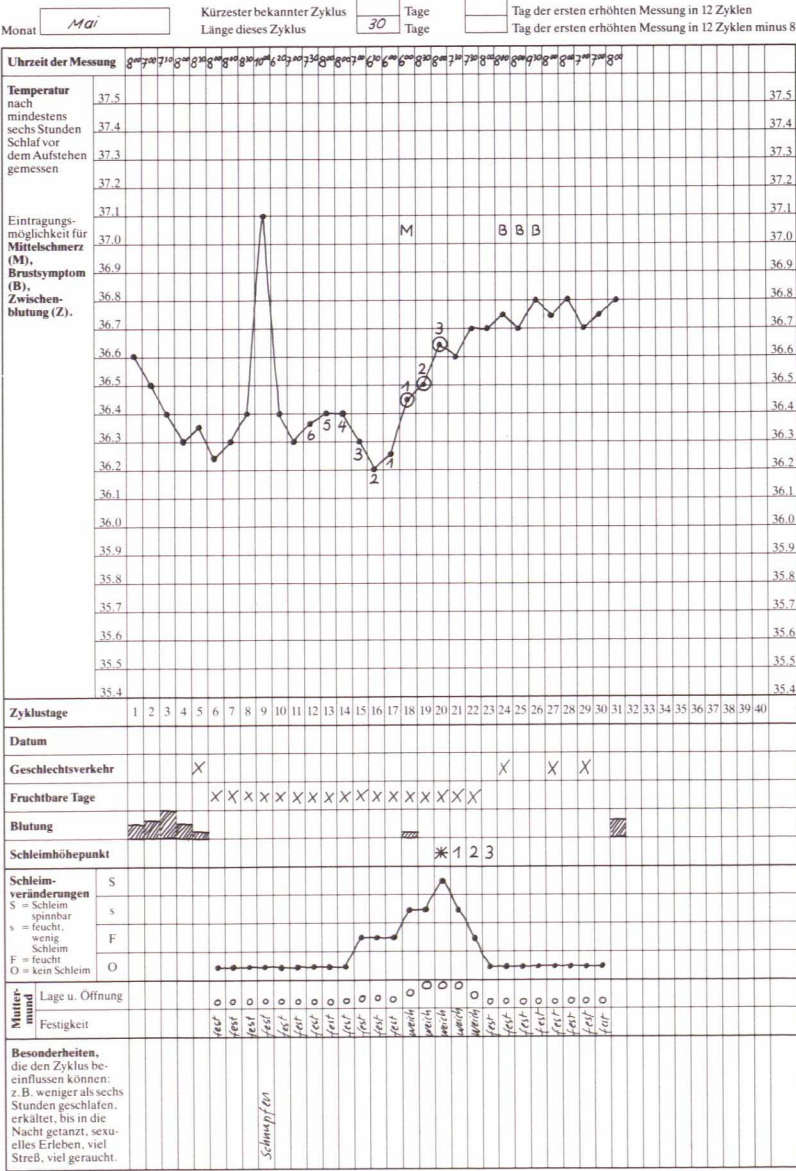
- Weil die Körpertemperatur nicht nur vom Progesteron beeinflusst werden kann, sondern auch auf wechselnde Arbeitszeiten, Krankheiten, seelische Belastungen, sehr kurze Nachtruhe, Reisen, ungewohnte sportliche Abendaktivitäten, Tanzen, Rauchen und Alkoholgenuß bis spät in die Nacht reagiert, sollten auch solche Abweichungen vom Gewohnten ins Kurvenblatt eingetragen werden. Auf diese Weise bekommen Sie schnell einen Eindruck davon, wie stark Ihre Temperatur beeinflussbar ist. Diese Kenntnis hilft Ihnen dabei, ungewöhnlich hohe oder niedrige »Ausreißer«-

Werte, wie zum Beispiel bei Schnupfen, richtig einzuordnen. Solche Werte werden eingeklammert und nicht weiter berücksichtigt. (Siehe hierzu das Kurvenbeispiel auf Seite 15.)

Das Auswerten der Temperaturkurve

Wenn die Körperwärme immer erst nach dem Eisprung und dann auch gleich um fünf oder zehn Zehntelgrade ansteigen würde, wäre es sehr einfach festzustellen, wann die sicher unfruchtbare Zeit des Zyklus beginnt. Sie bräuchten nur den Temperaturanstieg abzuwarten und noch einen Sicherheitstag zuzugeben. Leider ist es nicht ganz so einfach, denn das Ansteigen der Morgentemperatur ist nur *ein* Anhaltspunkt dafür, daß Sie sich in der Eisprungphase befinden. Der Eisprung selbst erfolgt irgendwann in dem Zeitraum von zwei Tagen vor dem ersten Ansteigen der Temperatur. Außerdem steigt die Körperwärme bei den meisten Frauen nicht so markant und schnell an, sondern sie klettert zum Beispiel treppenartig und erhöht sich dabei nur um drei, zwei oder noch weniger Zehntelgrade. Damit jedoch möglichst alle Frauen herausfinden können, wann ein Temperaturanstieg die Eisprungphase anzeigt, gibt es einige Regeln, die in der Theorie etwas kompliziert erscheinen, in der täglichen Praxis jedoch leicht anzuwenden sind.

Kurvenblatt



© 1989 Pro Familia Deutsche Gesellschaft für Sexualberatung und Familienplanung e. V.

Kurvenbeispiel mit allen für die Empfängnisverhütung, die Schwangerschaftsplanung und die Zyklusbeobachtung wichtigen Eintragungen. Als unfruchtbare Tage vor dem Eisprung sind hier nur die ersten fünf angesehen.

Die Grundregel

Um herauszufinden, wann der Temperaturanstieg beginnt, schauen Sie sich an, ob der am Morgen gemessene Wert höher liegt als die sechs Messungen davor. Wenn Sie ein durchsichtiges Lineal auf das Kurvenblatt legen, ist das leichter zu erkennen. Auch die Meßwerte der nächsten beiden Tage müssen über den sechs niedrigeren Werten liegen. Die dritte erhöhte Messung soll darüber hinaus noch eine weitere Bedingung erfüllen: Sie soll um mindestens zwei Zehntelgrade über den sechs niedrigeren Werten liegen. Abbildung 1 zeigt, wie das auf dem Kurvenblatt aussehen kann.

Die Ausnahmeregel

Bei manchen Frauen steigt die Temperaturkurve zwar an, aber der Anstieg beträgt nie mehr als einen oder eineinhalb Zehntelgrad. Abbildung 2 zeigt, wie das aussehen kann. In diesem Fall muß noch einen Tag länger gewartet werden als bei der Grundregel, und die Temperatur muß an diesen Tagen immer über den sechs niedrigeren Werten liegen.

Gelegentlich kommt es auch vor, daß die Temperatur zunächst ansteigt, dann aber noch einmal für einen Tag absinkt und erst danach wieder steigt. In diesem Fall wird der abgesunkene Wert einfach nicht mitberücksichtigt (auf Abbildung 3 ist er eingekreist). Der dann folgende Meßwert muß nun aber um mindestens zwei Zehntelgrade über den sechs niedrigeren Werten liegen. Abbildung 3 zeigt, wie das aussehen kann.

Frauen, die sich zur Empfängnisverhütung allein auf die Temperaturmethode verlassen wollen, müssen bei diesen drei Regeln jeweils einen Sicherheitstag zugeben. In den Abbildungen 1 bis 3 ist er mit einem dicken schwar-

zen Punkt gekennzeichnet. Am Abend dieses Tages können Sie dann wieder ungeschützten Verkehr haben, denn die sicher unfruchtbare Zyklusphase hat begonnen.

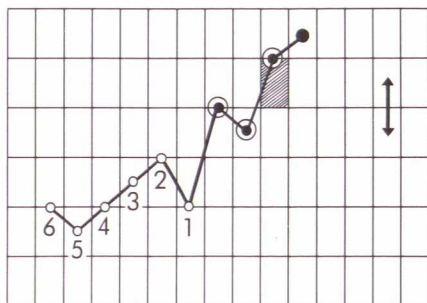


Abbildung 1: Grundregel zur Temperatúrauswertung

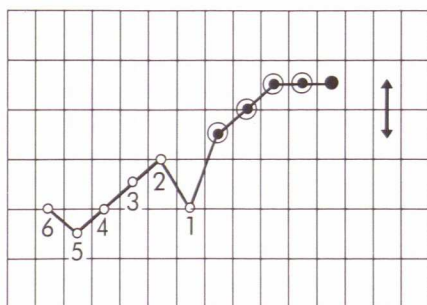


Abbildung 2: Ausnahmeregel zur Temperatúrauswertung

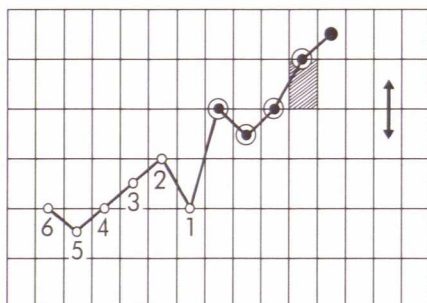


Abbildung 3: Ausnahmeregel zur Temperatúrauswertung

Die Schleimstrukturmethode

Unter dem Einfluß des Östrogens wird der Schleimpfropf im Gebärmutterhalskanal immer dünnflüssiger. Es entsteht eine zunehmend feuchte Empfindung am Scheidenausgang, die den nahenden Eisprung ankündigt.

Bei manchen Frauen, aber längst nicht allen, läßt sich dieser Schleim während der Eisprungphase für kurze Zeit zwischen zwei Fingern zu einem kurzen oder längeren Faden ausziehen. Es wird dann von »Spinnbarkeit« gesprochen. Ob sich der Schleim jedoch spinnen läßt oder nicht, ist für diese Methode nicht entscheidend. Wichtig ist nur, daß Sie das Auftreten des Schleims vor dem Eisprung und sein Verschwinden danach wahrnehmen und die verschiedenen Empfindungsqualitäten voneinander unterscheiden und sicher bewerten können. Wenn das Schleimsignal sehr deutlich auftritt, ist das nicht weiter schwierig. Oftmals sind die Schleimveränderungen aber nur minimal, oder sie treten jeweils nur einmal pro Tag ganz kurz auf. In diesem Fall dauert es zwei oder drei Zyklen, bis Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit so sensibilisiert haben, daß Sie die Schleimveränderungen dennoch bemerken und täglich ins Kurvenblatt eintragen können. Als Hilfe bei der Bewertung und Eintragung der Schleimqualitäten ist in der Beispielkurve auf Seite 15 eine Reihe von Zeichen vorgegeben. Das Zeichen 0 bedeutet: An diesem Tag wurde weder Schleim gesehen noch gefühlt. Der Buchstabe F heißt: Es ist ein feuchtes Gefühl empfunden, aber noch kein Schleim gesehen worden. s steht für eine feuchte Empfindung und weißlichen, cremigen, klumpigen, dicklichen oder klebrigen Schleim. Und S be-

deutet, daß der Schleim rohem Hühnereiweiß ähnelt, sich eventuell auch spinnen läßt und eine nasse oder fließende Empfindung hervorruft. Wenn diese verschiedenen Beobachtungen in einem Kurvenblatt wie auf Seite 15 jeweils in der dazugehörigen Spalte mit einem dicken Punkt vermerkt werden und Sie die Punkte miteinander verbinden, entsteht im Laufe des Zyklus bei den meisten Frauen eine leicht geschwungene Kurve, die den Schleimveränderungen entspricht.

Das Auswerten der Schleimzeichen

Um diese Beobachtungen für die Empfängnisverhütung nutzen zu können, muß herausgefunden werden, wann das Schleimsignal seinen Höhepunkt erreicht und überschreitet. Dieser Höhepunkt fällt auf den Tag, nach dem sich das Schleimsignal wieder abschwächt und schließlich verschwindet. Dieser Tag vor dem Umschwung zu weniger Schleim wird mit einem kleinen Sternchen gekennzeichnet, um den Schleimhöhepunkt zu markieren. Wollen Sie sich allein auf die Schleimstrukturmethode verlassen, müssen Sie noch bis zum Abend des vierten Tages nach dem Schleimhöhepunkt warten, bevor Sie davon ausgehen können, daß die unfruchtbare Zeit nach dem Eisprung begonnen hat. Diese Sicherheitsspanne einzuhalten, ist notwendig, weil der Eisprung in einem Zeitraum von drei Tagen vor und drei Tagen nach dem Schleimhöhepunkt stattfindet. Mit der Schleimbeobachtung läßt sich der Eisprungstermin also nur einkreisen, aber nicht exakt feststellen. Veränderungen in der Schleimbeschaffenheit, die zur Fehlbeurteilung führen können, sind möglich durch Entzündungen der Scheide oder des Gebärmutterhalses, durch sexuelle Erregung, nach dem Geschlechtsverkehr durch die Samenflüssigkeit und durch die Benutzung von spermiziden Präparaten (z.B. bei der Verwendung eines Diaphragmas).

Die symptothermale Methode/ Die Kombination von Temperatur- und Schleimstrukturmethode

Frauen, die ihre Empfängnisverhütung durch Beobachten der Fruchtbarkeitszeichen möglichst sicher gestalten wollen, können die Temperaturmethode mit der Schleimstrukturmethode kombinieren. Auch hierfür gibt es eine Regel. Sie lautet: Die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung beginnt entweder am Abend des dritten Tages nach dem Schleimhöhepunkt oder am Abend des dritten Tages mit höherer Temperatur (bei den beiden Ausnahmeregeln am Abend des vierten Tages), je nachdem, welches der beiden Zeichen zuletzt kommt. Abbildung 4 zeigt, wie das aussehen kann.

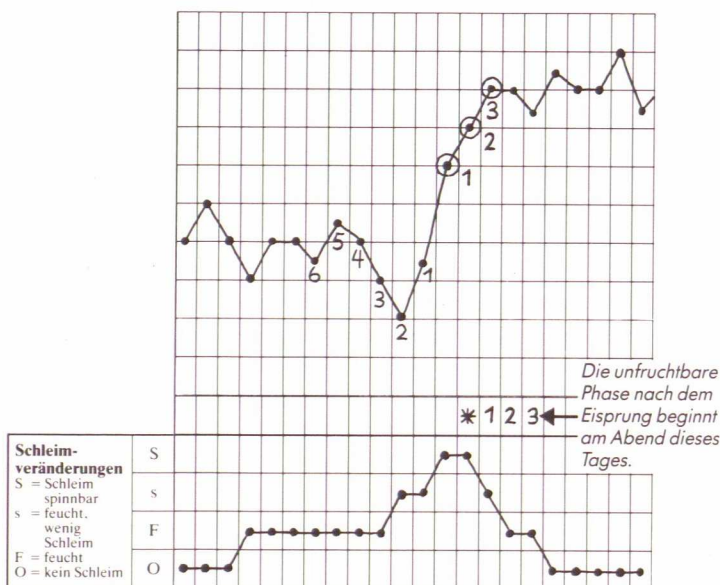


Abbildung 4: Kombination von Temperatur- und Schleimstrukturmethode. Es zählt immer das Körperzeichen, das zuletzt kommt.

Bestimmung der unfruchtbaren Tage vor dem Eisprung

Mit den bisher vorgestellten Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung ist es möglich, die unfruchtbaren Tage *nach* dem Eisprung mit großer Sicherheit herauszufinden. Wenn Sie nur diese Zeit für ungeschützten Geschlechtsverkehr nutzen, werden Sie mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht schwanger werden. Diese Sicherheit hat jedoch ihren Preis: Die Phase, in der Sie entweder auf Geschlechtsverkehr verzichten oder Verhütungsmittel anwenden müssen, ist lang – für manche Frauen vielleicht zu lang. Für diese Frauen gibt es die Möglichkeit, auch eine Reihe wahrscheinlich noch unfruchtbarer Tage *vor* dem Eisprung zu ermitteln. Dafür gibt es wiederum Regeln:

- Die ersten fünf Tage des Zyklus gelten als unfruchtbar. Als Beginn des Zyklus zählt der erste Tag der Menstruation.

Wenn Sie mit der Körperbeobachtung erst beginnen und noch keine Aufzeichnungen über den vorangegangenen Zyklus haben, sollten Sie in diesem Anwendungszyklus jedoch auch während dieser ersten Tage auf ungeschützten Verkehr verzichten. Denn die vermeintliche Menstruation kann auch eine starke Mittelblutung sein. Sie befänden sich dann nicht am unfruchtbaren Anfang Ihres Zyklus, sondern auf dem Höhepunkt Ihrer Empfängnisfähigkeit.

- Wer die unfruchtbare Zeitspanne vor dem Eisprung noch über die fünf Tage hinaus ausdehnen will und Temperatur-Aufzeichnungen

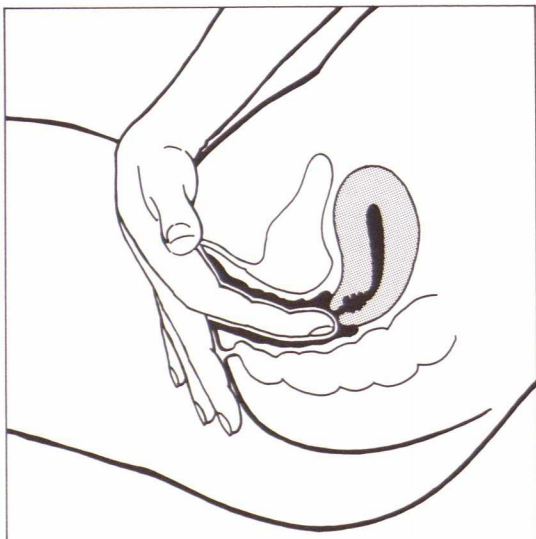
von mindestens zwölf Zyklen hat, kann sich einer Rechenregel bedienen. Dazu muß zunächst derjenige unter den 12 Zyklen herausgefunden werden, in dem der Temperaturanstieg am frühesten eingesetzt hat. Dann rechnen Sie von diesem Tag der frühesten erhöhten Messung acht Tage ab und haben damit den letzten noch unfruchtbaren Tag ermittelt. Ein Beispiel: Der Tag mit der frühesten erhöhten Messung innerhalb der letzten zwölf Zyklen war der 15. Tag. Werden acht Tage davon abgezogen, sind Sie beim 7. Tag. Die als fruchtbar anzusehende Phase beginnt also am 8. Zyklustag.

Dies ist allerdings nur eine Wahrscheinlichkeitsrechnung, mit der versucht wird, von der Vergangenheit auf die Zukunft zu schließen. Letztlich läßt sich nicht vorhersehen, wann der Eisprung kommt und ob er nicht ausgerechnet im aktuellen Zyklus früher als jemals zuvor eintritt. Sicher ist nur, daß die Samenzellen zwei bis fünf Tage im Körper der Frau befruchtungsfähig bleiben (in einigen Fällen wurde sogar eine Überlebenszeit von bis zu acht Tagen festgestellt). Geschlechtsverkehr, der heute stattfindet, kann demnach morgen, übermorgen oder noch später zur Empfängnis führen. Sich allein auf die Rechenregel zu verlassen, erhöht also das Risiko für eine ungewollte Schwangerschaft.

- Auch mit der Beobachtung der Schleimveränderungen läßt sich der Beginn der fruchtbaren Zeit eingrenzen. Sich darauf allerdings allein und ohne weitere Absicherung durch die oben beschriebene Rechenregel zu verlassen, ist nicht ratsam, denn bei manchen Frauen oder in manchen Zyklen treten die auf Fruchtbarkeit hinweisenden Schleimzeichen erst so spät auf, daß noch genügend befruchtungsfähige Spermien im Eileiter vorhanden sind, wenn die Eizelle dort ankommt.

Die Selbstuntersuchung des Muttermundes

Als zusätzliche Absicherung der bisher beschriebenen Möglichkeiten kann die Selbstuntersuchung des Muttermundes hilfreich sein. Für Frauen, die an die Benutzung des Diaphragmas gewöhnt sind, ist das Tasten des Muttermundes kein Problem. Alle anderen Frauen, die sich dafür interessieren, sollten sich Zeit nehmen, denn sie brauchen Erfahrung und im wahrsten Wortsinn viel Fingerspitzengefühl dafür. Die Untersuchung ist im Liegen, in der Hocke oder mit einem hochgestellten Bein am einfachsten. Bei dieser Untersuchung, die sofort nach dem Ende der Blutung pro Tag einmal mit sauberen Fingern durchge-



*Schematische Darstellung der
Muttermundselbstuntersuchung*

führt werden sollte, können Frauen feststellen, ob sich ihr Muttermund, also der Teil des Gebärmutterhalses, der in die Scheide hineinragt, im Laufe des Zyklus verändert. Am Anfang ist er meist noch recht fest und fühlt sich in etwa so an wie die Nasenspitze. Wenn er sich überhaupt ertasten läßt, ist die kleine Öffnung in seiner Mitte noch punktförmig zusammengezogen. Bei Frauen, die schon geboren haben, kann er sich auch wie ein winziger Schlitz anfühlen.

Je näher der Eisprung rückt, um so weicher wird der Muttermund, und um so größer ist seine Öffnung. Außerdem zieht er sich höher in die Scheide hinauf, so daß manche Frauen ihn kaum noch tasten können. Nach der Eisprungphase zieht sich die Öffnung wieder enger zusammen, der Muttermund wird härter und tritt wieder tiefer in die Scheide hinunter.

Eine allgemeingültige Regel zur Auswertung der Muttermunduntersuchungen gibt es bislang noch nicht. Die Beobachtungen können die Temperatur- und Schleimstrukturmethode jedoch gut ergänzen und sollten mit ins Kurvenblatt eingetragen werden. Wenn zum Beispiel die Temperaturen wegen einer fiebrigen Infektion nicht brauchbar sind, kann die Muttermunduntersuchung die Schleimbeobachtung bestätigen. In der Beispielkurve auf Seite 15 sind die Muttermundbeobachtungen mit eingetragen, um diesen Methodenteil anschaulicher zu machen.

Die Knaus-Ogino-Methode

Die Knaus-Ogino-Methode ist eine reine Rechenmethode, um die Anzahl der wahrscheinlich fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu bestimmen. Sie setzt voraus, daß Sie zunächst ein Jahr lang die Tage von einer Monatsblutung bis zur nächsten zählen und aufschreiben. Der erste Tag der Blutung gilt dabei als erster Zyklustag.

Sie erhalten auf diese Weise die Länge von etwa 12 Zyklen. Anhand dieser 12 Zyklen wird ein Durchschnittswert für die wahrscheinlich fruchtbaren Tage ermittelt:

Um herauszufinden, ab welchem Zyklustag die fruchtbaren Tage beginnen, werden vom kürzesten Zyklus 21 Tage abgezogen. Beispiel: Der kürzeste Zyklus war 26 Tage lang, also $26 - 21 = 5$.

Um herauszufinden, ab welchem Zyklustag die fruchtbaren Tage enden, werden vom längsten Zyklus 8 Tage abgezogen. Beispiel: der längste Zyklus war 30 Tage, also $30 - 8 = 22$.

Bei diesem Beispiel dauern die wahrscheinlich fruchtbaren Tage also vom 5. bis zum 22. Zyklustag. Die Tage vor dem 5. und nach dem 22. Zyklustag sind die wahrscheinlich unfruchtbaren Tage.

Die Anwendung der Knaus-Ogino-Methode gilt als äußerst unsicher, da der weibliche Organismus kein präzise funktionierendes Uhrwerk ist. Selbst bei einer Frau mit regelmäßiger Monatsblutung kann sich der Eisprung innerhalb des Zyklus einmal verschieben, und dies läßt sich anhand der Knaus-Ogino-Methode nicht erkennen.

Empfängnisvermeidung und Sicherheit

Das mit der Fruchtbarkeitswahrnehmung gewonnene Wissen und die richtige und genaue Anwendung dieses Wissens für Ihre Empfängnisverhütung entscheiden darüber, wie sicher Sie letztlich eine Empfängnis vermeiden. Unterstützend wirken eine regelmäßige Lebens- und Arbeitsweise, die Übereinstimmung mit Ihrem Partner in Fragen der Sexualität und Verhütung und eine positive Einstellung zu den MFW sowie Erfahrung im Umgang mit ihnen.

Nur wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, ist eine hohe Gebrauchssicherheit möglich. Im einzelnen richtet sie sich danach, wie streng die Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung und die daraus abgeleiteten Regeln angewendet werden:

- Nutzen Sie, wenn Sie die Kombination aus Temperatur- und Schleimbeobachtungen anwenden, nur die unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung für den Geschlechtsverkehr, so ist eine Schwangerschaft praktisch ausgeschlossen.
- Nach einem Zyklus ohne Temperaturhochlage gibt es keine sicher unfruchtbaren Tage am Anfang des neuen Zyklus. Außerdem

sollte Unfruchtbarkeit in dieser Zeit nur in doppelter Kontrolle mit dem Schleimsymptom angenommen werden.

- Verlassen Sie sich vor dem Eisprung *nur* auf das Einsetzen des Schleimsignals, steigt die Schwangerschaftswahrscheinlichkeit deutlich an.

- Wenn Sie in der fruchtbaren Phase Verhütungsmittel benutzen, so entspricht die erreichbare Sicherheit immer der des verwendeten Mittels.

Auch wenn Sie versucht haben, die Erkenntnisse der MFW streng anzuwenden, kann es zu einer Befruchtung kommen. Der Eisprung kann unerwartet früh eintreten, oder eine wichtige Anwendungsregel kann vergessen oder übergangen worden sein. Auch lassen sich Sexualität und Gefühle nicht völlig durchplanen. Grundsätzlich sollten diese Methoden nur Frauen anwenden, die eine trotzdem eintretende Schwangerschaft bejahen könnten. Meinen Sie, daß eine Befruchtung möglich war, Sie aber nicht schwanger werden wollen, können Sie mit der »Pille danach«* die Einnistung der befruchteten Eizelle in die Gebärmutter verhindern.

* Die »Pille danach« ist verschreibungspflichtig. Sie besteht aus einer Östrogen/Gestagen-Kombination, die in Form von vier Dragees eingenommen wird. Mit der Einnahme der ersten zwei Dragees muß innerhalb von 48 Stunden begonnen werden. Die restlichen beiden Dragees werden maximal 12 Stunden später eingenommen. Die Wirksamkeit der »Pille danach« ist nur dann gegeben, wenn sie nicht mehr als einmal im Zyklus angewendet wird. Da die »Pille danach« und die »Spirale danach« die Einnistung der befruchteten Eizelle in der Gebärmutter verhindern, ist die Anwendung dieser Methoden ethisch umstritten.

FRUCHTBARKEITS- WAHRNEHMUNG UND SCHWANGERSCHAFTS- PLANUNG

Eine weitere Möglichkeit, Fruchtbarkeitswahrnehmung praktisch anzuwenden, ist die Schwangerschaftsplanung. Insbesondere Frauen, die bisher vergeblich versucht haben, ein Kind zu bekommen, können davon profitieren. Sie können durch Beobachtung ihres Zyklus herausfinden, ob eine Schwangerschaft überhaupt bei ihnen möglich ist. Verkürzte Gelbkörperphasen oder häufige Zyklen ohne Eisprung können zum Beispiel wichtige Schwangerschaftshindernisse sein.

Ebenso ist es möglich, daß Frauen, die von sich den Eindruck haben, ihr Zyklus sei viel zu »chaotisch«, um schwanger zu werden, durch die regelmäßige Selbstbeobachtung eines Besseren belehrt werden und sich entlastet fühlen.

In jedem Fall können Sie mit etwas Erfahrung immer den Zeitpunkt im Zyklus herausfinden, der für eine Empfängnis am günstigsten ist. Es handelt sich dabei um eine recht kurze Phase, denn die Eizelle ist nach ihrem Sprung aus dem Eileiter nur wenige Stunden befruchtbar. Dadurch, daß die Samenfäden zwei bis fünf Tage überlebensfähig sind, erhöht sich die Chance zur Empfängnis, die sonst fast hoffnungslos klein wäre.

Wann der Eisprung tatsächlich stattfindet, läßt sich nicht exakt feststellen. Man kann ihn mit der Schleimbeobachtung und der Temperaturkontrolle nur einkreisen. Er liegt irgendwo in einem Zeitraum von drei Tagen vor und nach dem Schleimhöhepunkt und ca. zwei Tage vor dem ersten Ansteigen der Temperatur.

Die größte Wahrscheinlichkeit für eine Empfängnis besteht also kurz vor und kurz nach dem Schleimhöhepunkt und insbesondere an den beiden Tagen vor dem ersten Temperaturanstieg. Aufgrund der Befruchtungsfähigkeit der Samenzellen von einigen Tagen Dauer könnte also ein Geschlechtsverkehr 5 Tage vor dem Anstieg der Körpertemperatur zu einer Empfängnis führen.

Ist es zur Befruchtung gekommen, kann die Körperbeobachtung auch bei der Feststellung der Schwangerschaft hilfreich sein. Denn wenn die vom Gelbkörperhormon hervorgerufene Temperatursteigerung länger als 18 Tage andauert, kann die betreffende Frau zu 99 Prozent sicher sein, daß sie schwanger geworden ist. Viel schneller und zuverlässiger sind die Tests, die man für den Hausgebrauch in Apotheken kaufen oder beim Arzt machen lassen kann, auch nicht.

PRAKTISCHE TIPS

Als Hilfsmittel für die Fruchtbarkeitswahrnehmung sind die kleinen, geeichten Quecksilber-Schnellthermometer gut geeignet. Sie kosten zwischen 5 und 6 DM und sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Brauchbar sind außerdem geeichte Digital-Thermometer, insbesondere diejenigen, bei denen der Meßwert bis zum Abend ablesbar bleibt. Sie kosten etwa 30 DM und sind in Apotheken zu bekommen.

Zyklus-Computer, die zwischen 300 und 1000 DM kosten, bieten den Frauen, die alle Fruchtbarkeitszeichen in ihre Beobachtungen einbeziehen möchten, keine Vorteile. Die derzeit erhältlichen Modelle berücksichtigen nur die Temperaturwerte.

Vordrucke, die für die Eintragung der verschiedenen Körperzeichen geeignet sind, gibt es derzeit nicht. In Apotheken sind lediglich Kurvenvordrucke zur Eintragung der Temperatur erhältlich. Aus diesem Grund können Sie beim PRO FAMILIA-Bundesverband, Cronstettenstr. 30, 6000 Frankfurt am Main 1, Vordrucke zum Preis von 5 DM bestellen, auf denen Sie die verschiedenen Beobachtungen zusammen eintragen können.

WICHTIGE HINWEISE AUF EINEN BLICK

Die MFW

erweitern das Wissen um Vorgänge im weiblichen Körper;
können nach anfänglicher Unterweisung unabhängiger von professioneller medizinischer Hilfe machen;
können für die Verhütung genutzt werden;
können eine Schwangerschaft planen helfen;

können Männer für Fragen der Sexualität, Verhütung und Schwangerschaft sensibilisieren. Dies ist aber keine notwendige Konsequenz der Methoden; sind kostengünstig.

Die MFW

verlangen regelmäßige genaue Körperbeobachtung und deren Aufzeichnung.

Die anfängliche Unterweisung ist verhältnismäßig langwierig.

Erfolgreich ist nur die konsequente Anwendung der Regeln.

Sie sind weniger geeignet für junge Mädchen, die noch keinen regelmäßigen Zyklus haben.

Bei Nutzung der MFW zur Verhütung müssen entweder in der fruchtbaren Phase Barrieremethoden angewandt, oder es muß auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden. Bei Verzicht auf Barrieremethoden ergeben sich folgende »Abstinenzforderungen«:

Temperaturmethode (allein)

$\frac{1}{2} - \frac{2}{3}$ des Zyklus

Schleimstrukturmethode

$\frac{1}{3} - \frac{2}{3}$ des Zyklus

Kombinationsmethode/Symptothermale Methode

je nach der spez. Kombination von Symptomen $\frac{1}{3} - \frac{1}{2}$ des Zyklus

Knaus-Ogino-Methode (allein)

bis zu $\frac{2}{3}$ des Zyklus

Der wissenschaftliche Kenntnisstand ist immer noch lückenhaft. Es fehlen daher standardisierte Regeln für unregelmäßig lebende Frauen (z. B. schichtarbeitende Frauen) sowie für spezielle Situationen (MFW nach Absetzen der Pille, nach der Schwangerschaft, in der Prämenopause).

MANGELNDE EINHEITLICHKEIT, ETLICHE LÜCKEN

Wenn Sie mehr über die MFW wissen und sie anwenden wollen, empfehlen wir Ihnen, sich beraten zu lassen. Dabei können Sie allerdings auf einige Schwierigkeiten und Widersprüchlichkeiten stoßen.

Das Informations- und Beratungsangebot zu MFW ist lückenhaft und nicht einheitlich. Weder bei der PRO FAMILIA oder anderen Beratungsorganisationen noch bei niedergelassenen Ärzten können Sie damit rechnen, daß Sie an jedem Ort in der Bundesrepublik Deutschland fachkundig in den Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung unterwiesen werden. Hierzu bedarf es einer zusätzlichen Qualifikation, über die nicht alle Berater/innen und Ärzte/innen verfügen.

Auch können sich Unterweisungsdauer und Vermittlungsmethoden von Institution zu Institution unterscheiden; zum Beispiel werden die Regeln zur Bestimmung der fruchtbaren Phase selbst von Fachkundigen unterschiedlich »streng« definiert.

Daß dies so ist, hängt vor allem mit den erheblichen Forschungsdefiziten auf dem Gebiet der Fruchtbarkeitswahrnehmung zusammen, wie die Weltgesundheitsbehörde (WHO) immer wieder betont. So fehlen zum Beispiel gesicherte Erkenntnisse über die mögliche und effektive Anwendung von MFW bei schichtarbeitenden Frauen, bei Frauen, die stillen, die reisen, die die Pille abgesetzt haben oder sich den Wechseljahren nähern. Dadurch kann sich die Möglichkeit und auch die Notwendig-

keit zu spekulieren vergrößern. Diese widersprüchliche Situation ist für alle diejenigen Frauen ärgerlich, die die MFW anwenden wollen.

Wir wollen Ihnen ein paar Vorschläge machen, wie Sie dennoch zu einer für Sie akzeptablen Unterweisung in die MFW kommen können.

- Wollen Sie sich über eine allgemeine Information hinaus von der PRO FAMILIA unterweisen lassen, wenden Sie sich an die PRO FAMILIA-Landesgeschäftsstelle in Ihrem Bundesland und fragen Sie nach *den* Beratungsstellen, die spezielle Unterweisungsangebote zu MFW haben.

- Die katholische Bundesarbeitsgemeinschaft für Beratung e.V., Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung, (Kaiserstraße 163, 5300 Bonn 1) hat in einem mehrjährigen Projekt Unterweiser/innen in »Natürliche Familienplanung« ausgebildet. Die Arbeitsgruppe kann Ihnen eine Liste der bundesweit tätigen Unterweiser/innen zur Verfügung stellen.

- Die deutschsprachige Literatur zu MFW ist umfangreicher und qualifizierter geworden. Sie ist unterschiedlicher weltanschaulicher Orientierung, aber in der Vermittlung von faktischem Wissen ähnlich, wenn auch noch lückenhaft. Klären Sie daher in der Unterweisung, welche Literatur für Sie geeignet ist.

- Darüber hinaus raten wir Ihnen, bei der Unterweisung darauf zu achten, daß die Methode auf Ihre persönliche Lebenssituation abgestimmt ist. Lassen Sie nicht locker! Nicht Sie müssen Ihre Lebens- und Arbeitsweise ändern, damit Sie die MFW anwenden können, sondern diese müssen sich in Ihre Lebens- und Arbeitsweise einfügen.

Landesverbände der Pro Familia

Baden-**Württemberg**

Schloßstraße 60
7000 Stuttgart 1
Telefon 0711/617543

Bayern

Türkenstraße 103/I
8000 München 40
Telefon 089/399079

Berlin

Ansbacher Straße 11
1000 Berlin 30
Telefon 030/2139013

Bremen

Stader Straße 35
2800 Bremen 1
Telefon 0421/491090

Hamburg

Tesdorfstraße 8
2000 Hamburg 13
Telefon 040/44195322

Hessen

Schichaustraße 3-5
6000 Frankfurt/Main 1
Telefon 069/447061

Niedersachsen

Am Hohen Ufer 3 A
3000 Hannover 1
Telefon 0511/15459

Nordrhein-Westfalen

Loher Straße 7
5600 Wuppertal 2
Telefon 0202/89821 22

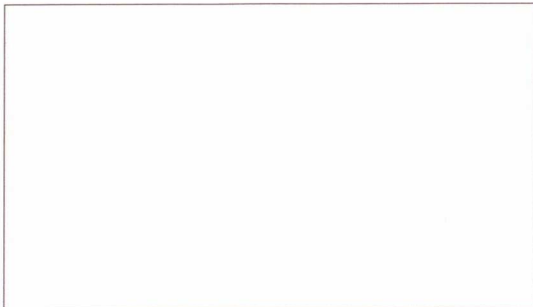
**Rheinland-Pfalz/
Saarland**

Schillerstraße 24
6500 Mainz
Telefon 06131/225022

Schleswig-Holstein

Am Marienkirchhof 6
2390 Flensburg
Telefon 0461/86930

Ihre nächste Beratungsstelle



Stempel der Beratungsstelle

AUFGABESCHEIN

über eine Auslandspostanweisung

(Bitte Hinweise auf der Rückseite beachten)

Betrag in arabischen Ziffern

60,- DM²⁾

Betrag und Währungseinheit in lateinischen Buchstaben

sechzig

Name des Empfängers

Fr. Brüssau

Straße und Nr.

Schillerstr. 44

Bestimmungsort

D-7057 Winnenden

Bestimmungsland

BRD

Stempel des Einzahlungs-
amtes

Eingezahlter Betrag

424 S 80 g

Gebühr

25 S - g

Besondere Vermerke

Annahmenummer

Unterschrift des Beamten

18
K



ACHTUNG!

Aufgabeschein sorgfältig aufbewahren, da er bei Nachforschungen vorgewiesen werden muß.

Der zu übermittelnde **Betrag** ist in den Betragsfeldern jeweils in der für das Bestimmungsland vorgeschriebenen Währung anzugeben.

In Zweifelsfällen kann — vor dem Einsetzen des Betrages — der Schalterbedienstete Auskunft erteilen.