

Die Sympto-Regel

Eine didaktische Vereinfachung zur Bestimmung der fruchtbaren Tage vor dem Eisprung.

von

R. Harri Wettstein¹

Zusammenfassung

Die didaktische Vereinfachung betrifft die nach Rötzer (und NFP-Bonn) modifizierte Döring-Regel. Es wird in diesem Aufsatz vorgeschlagen, diese Regel durch die Sympto-Regel zu ersetzen. Diese neue Regel hat allerdings nicht denselben Stellenwert wie die Döring-Regel: Während die von der ersten Aufstiegsstemperatur hergeleitete Döring-Regel laut mehrheitlicher Auffassung den Zeitpunkt der erneuten Fruchtbarkeit bestimmt, soll die die Sympto-thermal-Anwenderin² mit der *vom frühesten Schleimhöhepunktstag* abgeleitete Sympto-Regel 1) den Tag festlegen, an dem sie ihre Temperaturmessungen wieder aufnehmen soll. Sie soll 2) ab diesem Tag die Zervixschleimkontrolle intensiver durchführen. Die „doppelte“ Kontrolle zu Beginn der Fruchtbarkeit entfällt.

Argumentation

Ich gehe im folgenden aus von ST-Anwenderinnen mit einer mindestens einjährigen Zyklusbeobachtung und dementsprechend regelmässigen Kurvenblatteintragen. Dieser Frauengruppe wird von verschiedenen Schulen empfohlen, die Fruchtbarkeitsgrenze zu Beginn des Zyklus anhand der (modifizierten) Döring-Regel zu bestimmen: „Der letzte unfruchtbare Tag am Zyklusanfang ist der Tag der frühesten ersten höheren Messung aus mindestens 12 Temperaturzyklen minus 8“.³

Als Grund wird hierfür angeführt: „Da für manche Frauen die (Zervixschleimbeobachtung) erst wenige Tage vor dem Eisprung⁴ (Schleimhöhepunktstag) bemerkbar wird, ist es nicht sicher genug, sich allein auf das Schleimsymptom zu verlassen, um damit den Beginn der fruchtbaren Zeit zu bestimmen.“⁵

In dieser Darstellung wird in Anlehnung an die Regeln zur Feststellung der unfruchtbaren Zeit nach dem Temperaturanstieg eine doppelte Kontrolle zu

¹Stiftung SymptoTherm, www.symptotherm.ch. Die unter Eidgenössischen Schirmherrschaft stehende Stiftung SymptoTherm in Morges, Schweiz, ist unter anderem bestrebt, die logischen Zusammenhänge des sympto-thermalen Regelwerks didaktisch zu vereinfachen. Derartige Vereinfachungen sollen wohlverstanden die Methodensicherheit nicht gefährden; im Gegenteil sollen sie als Motivationsfaktor deren Anwendung verbessern und das Risikoverhalten vermindern.

²Nachfolgend „ST-Anwenderin“.

³*Natürlich und sicher*, Arbeitsgruppe NFP, Ehrenwert, S. 139

⁴Wahrscheinlich sollte es hier nicht „Eisprung“, sondern „Schleimhöhepunkt“ heissen, da der Eisprung ja nicht von aussen mit Sicherheit feststellbar ist.

⁵Ebenda, S. 71

Beginn der Fruchtbarkeit konstruiert. Für das Ende der Fruchtbarkeit gilt: Was immer zuletzt kommt (Schleimhöhepunkt oder der dritte Temperaturanstieg), bestimmt das Ende der fruchtbaren Phase. Zu Beginn gelte nun umgekehrt: "Was immer zuerst kommt (Schleimbeobachtung oder der von der Temperatur abgeleitete Döring-Tag), bestimmt den Beginn der Fruchtbarkeit."

Als Gedächtnisstütze erscheint die Symmetrie geradezu perfekt. Diese Symmetrie ist sogar so wichtig, dass eine Frau, die ab dem Döring-Tag auch keine Änderung an ihrem noch so harten und tiefliegenden Muttermund feststellt, sich für fruchtbar erachten soll!⁶

Ein erster Einwand gegen diese Symmetrie lautet: Wenn es Frauen gibt, die spät beobachtbaren Zervixschleimfluss haben, deren Fruchtbarkeitsbeginn also durch die Döring-Regel vorverlegt wird, wie sollen diese mit Sicherheit wissen, dass ihre Fruchtbarkeit nicht schon früher, vor dem Döring-Tag, eintritt? M. a. W. könnten Frauen mit verkümmertem Zervixschleimfluss durchaus ein Öffnen ihres Muttermundes sowie Zervixflüssigkeit am Muttermund selber feststellen, bevor die Döring-Regel greift. Dieser Situation wird durch die doppelte Kontrolle nicht Rechnung getragen. Das Argument, dass die ST-Anwenderin sich vorrangig an die Döring-Regel halten muss, ist also nicht plausibel, eben gerade nicht bei jenen Anwenderinnen mit Schleimbeobachtungsproblemen, auch wenn diese Situation vermutlich selten eintritt. Doch eine auf Narrensicherheit ausgelegte Regel kann sich keine Ausnahme leisten.

Auch ein allgemeiner Einwand lässt sich formulieren: Anders als beim Temperaturanstieg, bei dem sich ein Fruchtbarkeitsphänomen – der sehr wahrscheinliche Eisprung – eindeutig zeigt, wird bei der Döring-Regel von einer tiefen und unprofilierten Temperaturkuve her auf das Einsetzen der Zervixtätigkeit geschlossen. Döring hat gewiss mit grosser wissenschaftlichen Akribie dargebracht, dass die Fruchtbarkeit statistisch in den meisten Fällen sechs bzw. sieben Tage vor dem frühesten ersten Anstieg einsetzt. Dennoch ist der Schluss von der Temperaturebene auf die Schleimebene physiologisch nicht gerechtfertigt. Wir wissen, dass diese Ebenen, z.B. beim verfrühten Temperaturanstieg, nicht immer parallel laufen. Diese mangelnde Synchronizität hat auch ihre Auswirkungen auf die erste Zyklusphase: Je nach dem, ob man mit dem Regelwerk von Rötzer oder mit dem der NFP-Gruppe vorgeht, wird je nach Zyklus mit der Döring-Regel nicht derselbe Tag in der präovulatorischen Phase identifiziert. Bei Rötzer ist ein Temperaturwert erst dann ein Anstieg, wenn er nach dem Schleimhöhepunktstag erfolgt; bei der doppelten Kontrolle der Bonner Gruppe hingegen nicht. Dies kann dazu führen, dass nach der NFP-Gruppe die Döring-Regel den Fruchtbarkeitsbeginn einen bzw. mehrere Tage vorverlegt wird und diese Regel somit einschränkender wirkt. Hingegen dominiert bei der Rötzeranwendung der Döringregel letztlich der Schleimhöhepunkt als der Stichtag, von dem an zurückgezählt werden muss.

Hinter Rötzers Vorgehen steht seine mir richtig scheinende Theorie,

⁶Natürlich und sicher, S. 141

wonach die Temperaturkurve immer in Abhängigkeit des Schleimhöhepunkts auszuwerten ist, konsequenterweise also auch bei der Döring-Regel. Wenn dem aber so ist, so kommt ein berechtigter Vorschlag hoch: Weshalb soll man sich beim Zurückzählen der Tage nicht von vornherein auf den *frühesten* Schleimhöhepunktstag konzentrieren, um durch diese Anwendung ebenso die Wiederaufnahme der Temperaturmessung – eben in Abhängigkeit zum Schleimhöhepunkt – festzulegen? Dieser Vorschlag soll nachfolgend begründet werden.

Aus dem bisher Gesagten ist nicht einzusehen, weshalb die vom Temperatúraufstieg hergeleitete Döring-Regel einen derartigen Absolutheitsanspruch gegenüber jeglicher Schleimbeobachtung haben soll. Ein notorisches Schleimbeobachtungsproblem kann von der entsprechenden ST-Anwenderin, die über den sechsten Zyklustag hinaus ungeschützten ehelichen Verkehr haben will, nur behoben werden, wenn sie zu ihrer Sicherheit *vor der Wahrnehmung* von Schleim ab einem bestimmten Zyklustag systematisch mit der Muttermundbeobachtung beginnt. An welchem Tag aber soll das geschehen? Gibt es hierfür ein einfaches, plausibles Kriterium, mit dem auf einen bestimmten Tag geschlossen werden könnte? Die Antwort lautet ja: Dieses Kriterium kann in Abhängigkeit vom **frühesten** Schleimhöhepunktstag, kurz FH, ermittelt werden.

Anstatt die früheste erste höhere Messung der letzten zwölf Zyklen zu eruieren, ist es durchaus möglich und zudem einfacher, den FH der letzten zwölf vorangegangenen Zyklen herauszufinden. Dieses Vorgehen wäre auch für Billings-Anwenderinnen interessant, die sich nur an Schleimbeobachtungen halten. Zudem bietet dieses Vorgehen eine Hilfe für alle ST-Anwenderinnen, deren Temperaturkurve elektronisch ausgewertet wird. Diese führen bekanntlich nicht unbedingt ein Kurvenblatt mit den Temperaturangaben. Als ST-Anwenderinnen führen sie jedoch zur zusätzlichen Absicherung ihrer Fruchtbarkeit die doppelte Kontrolle beim Verlassen des Fruchtbareitsfesters durch. Mit diesem Vorgehen erhalten sie gleichzeitig und ohne selbst gezeichnete Temperaturkurven eine Möglichkeit, den FH zu bestimmen und diesen Wert für den Beginn der Temperaturmessungen zu nutzen.⁷

Aus der Literatur ist bekannt, dass der Eisprung statistisch am häufigsten am Schleimhöhepunktstag stattfindet und dass dieser Tag statistisch ein bis zwei Tage vor der ersten höheren Messung liegt.⁸ Ferner weist die Literatur darauf hin, dass die Aktivierung der Zervixschleimdrüsen spätestens fünf Tage vor diesem Tag einsetzen (aber nicht unbedingt beobachtbar sind).⁹ Nimmt man noch einen Sicherheitstag hinzu, so lässt sich eine neue Regel aufstellen. Wir nennen sie die „Sympto-Regel“. Diese geht vom Schleimsymptom allein aus und besagt:

⁷Dies ist im Konzept Bioself SymptoTherm durchgehend der Fall, vgl. www.bioself.com. Der Verkauf von Temperaturkomputer ohne Verknüpfung mit der doppelten Kontrolle kann heutzutage nicht mehr verantwortet werden.

⁸*Natürliche Familienplanung heute*, Raith, Franck, Freundl, Springer-Verlag, 1994, S. 105 ff

⁹Ebenda, S. 49

Die erfahrene ST-Anwenderin Frau soll im Anschluss an ihre letzten zwölf Zyklen am FH-minus-6-Tag mit der Muttermundkontrolle beginnen, sofern sie sonst keine Anzeichen der Zervixschleimtätigkeit beobachten kann.

Dass eine derartige Sympto-Regel nicht schon längst von der Billings-Schule vorgeschlagen worden ist, erstaunt sehr, erklärt sich aber z.T. daraus, dass das Billings-Regelwerk erstens leider gegen jegliche Neuerungsansätze immun ist und zweitens jegliche Muttermundkontrolle aus Prüderie ablehnt. Die Sympto-Regel setzt allerdings zusätzlich voraus, dass die ST-Anwenderin dank des Wasserglastests den Unterschied zwischen der aus der Scheide gepressten Samenflüssigkeit und dem Zervixschleim eindeutig feststellen kann. - Unter diesen Gegebenheiten genügt bei erfahrenen ST-Anwenderinnen die Sympto-Regel zur Bestimmung der fruchtbaren Phase am Beginn des Zyklus. Die nicht stichhaltige und eher verwirrende Regelpriorität entfällt.

Die Frage stellt sich ferner für die ST-Anwenderin, ab welchem Zyklustag sie ihre Temperaturmessungen wieder aufnehmen soll. Diese Frage ist insofern äusserst wichtig, als die sympto-thermale Methode im Bewusstsein vieler unerfahrener Frauen immer noch zu einer „sklavenartigen“ Messarbeit frühmorgens verpflichtet. Eine wesentliche Methodenverbesserung wird also auch gegenüber wenig erfahrenen ST-Anwenderinnen und Neueinsteigerinnen kommunizierbar, wenn ihnen als Zukunfts- und Lernperspektive überzeugend dargebracht wird, dass sie den Beginn der Messungen selber später im Zyklus eindeutig fixieren können: Eine positive Perspektive schafft einen gewichtigen Motivationsfaktor, damit sich die ST-Anwenderin mit der sympto-thermalen Methode gründlich auseinandersetzen und sich direkt in einen Kurs einschreiben oder sich z.B. für den Kauf eines ST-Buches ohne oder mit Fruchtbarkeitskomputer entscheiden. Auch für diese letztere Frauengruppe bietet der FH den idealen Ansatz, um herauszufinden, ab welchem Zeitpunkt der Fruchtbarkeitskomputer¹⁰ wieder mit Temperaturdaten gespeist werden muss.

Generell stellt sich also die Frage, wann mit dem Messen beim ersten Anzeichen der Fruchtbarkeit begonnen werden soll: 1) an dem durch die Döringregel bestimmten Tag, 2) beim Auftreten des Zervixschleimes bzw. des klein „f“, des spezifischen Feuchtigkeitsgefühls nach Rötzer, oder 3) sobald sich der Muttermund zu öffnen beginnt.

Natürlich und sicher der NFP-Gruppe gibt hierzu leider keine didaktischen Buchangaben, bei Huneger/Fuller¹¹ soll mit dem Messen nicht über den sechsten Zyklustag hinaus zugewartet werden, also unter Umständen lange vor dem Döring-Tag oder dem Auftreten des Schleimsymptoms. Diese beiden Empfehlungen sind nicht gerade ermutigend für Frauen, die sich zum ersten mal mit der Methode

¹⁰Diese Aussage kann hier nur für das Gerät Bioself garantiert werden, bei den anderen Geräten sind vielleicht mehr Messungen notwendig, um das Fruchtbarkeitsfenster optimal einzugrenzen.

¹¹*A Couple's Guide to Fertility*, Huneger/Fuller, Editor: Northwest Family Services, S. 50 ff.

auseinandersetzen. Um einen positiven Erwartungshorizont aufzubauen, ist die Aussage sehr wichtig, dass die Methodenkompetenz zu Vereinfachungen führt, und zwar proportional je grösser diese wird. Es erstaunt deshalb nicht, wenn die von Rötzer ausgehenden, amerikanischen Autoren trotz ihres sonst handlichen und übersichtlichen Buches die sympto-thermale Methode als das am „besten gehütete Geheimnis auf Erden“ bezeichnen!¹² - Bei Rötzer¹³ schliesslich heisst es: „Etwa ab Beginn des Zeichens S wird mit dem Messen der Aufwachtemperatur begonnen.“ (Dieses „etwa“, das z.B. in der nahezu perfekten französischen Übersetzung nicht vorkommt, wirkt verunsichernd und könnte durchaus gestrichen werden.)

Da den Frauen mit spätem Zervixfluss Rechnung getragen werden muss, erschiene es (in Anlehnung an die richtige Überlegung der NFP-Gruppe) sinnvoll, mit dem Messen ab dem durch die Döring-Regel bestimmten Tag zu beginnen. Ausschlaggebend für die Messwiederaufnahme ist aber nicht die Fruchtbarkeit, sondern der FH sowie die Tatsache, dass bei den Messungen möglichst mindestens 6 tiefe Temperaturen vor dem Temperaturanstieg gewährleistet werden. Die Antwort auf die oben gestellte Frage ist somit, dass die Wiederaufnahme der Temperaturmessungen hinreichend genau durch die Sympto-Regel bestimmt wird.

Durch diese Argumentation wird erneut Rötzers Theorie Rechnung getragen, wonach die Temperaturbeobachtungen in Abhängigkeit zum Schleimhöhepunkt gestellt werden soll. Wohlverstanden ist unter dieser Sichtweise der Zeitpunkt der Wiederaufnahme der Temperaturmessung nicht automatisch identisch mit dem Beginn der Fruchtbarkeit, sondern lediglich mit dem Beginn einer genaueren Muttermund- bzw. Zervixschleimbeobachtung.

Schlussfolgerung

Wenn die Döringregel sich auf die pragmatische Funktion einer Messanweisung reduziert (wobei man dann nach NFP eher früher beginnen müsste als mit Rötzer), kann ebenso gut auf sie verzichtet werden. Zumal ist es angesichts des Phänomens der verfrühten Temperaturanstiege nicht gerade sinnvoll, den Beginn der Fruchtbarkeit allein durch eine temperaturabhängige Regel zu erfassen. Deshalb ist es plausibel, den Beginn der Fruchtbarkeit in Abhängigkeit des frühesten FH zu bringen. Zudem ist dieser einfacher zu bestimmen als die erste höhere Temperatur. Es ist dies der durch die Sympto-Regel identifizierte, sechste Tag vor dem FH. An diesem müssen sinnvollerweise die Temperatur-Messungen einsetzen sowie die Fruchtbarkeitsbeobachtungen, die ab den blutungsfreien Tagen routinemässig beginnen, vertieft werden. Sofern die Anwenderin Mühe mit ihren f- bzw. S-Beobachtungen hat und aus ihrer Erfahrung weiss, dass diese erst spät erkennbar werden, und sofern sie an diesem Tag oder danach kein f oder S beobachten kann, soll sie ihre Beobachtung durch die Muttermundkontrolle überprüfen und bestätigen

¹²Ebenda, S. 2

¹³Natürliche Empfängnisregelung, Herder, S. 40

bzw. revidieren.

CH-1110 Morges, im April 2003