

Porträt der Stiftung SymptoTherm 2004

In Anbetracht der öffentlichen Gesundheitsprobleme sowie der rasanten Entwicklung der Alternativmedizin haben Christine Bourgeois, Ergotherapeutin, und Harri Wettstein, Philosoph und Autor, anfangs 2001 die Stiftung SymptoTherm ins Leben gerufen. Die unter eidgenössischer Aufsicht stehende Stiftung verwirklicht gesundheitspräventive Projekte, die Selbstverantwortung und Bewusstseinsbildung der eigenen Gesundheit fördern und die für die Volksgesundheit relevant sind. Sie unterstützt namentlich die Übermittlung von Grundkenntnissen, die allen ermöglichen, ihre Gesundheit zu verbessern.

Durch eigene Lebenserfahrung geprägt, möchten die beiden Stifter vor allem den Frauen und Paaren im Bereich der « sexuellen Ökologie » eine bessere Kenntnis des weiblichen Zyklus vermitteln, insbesondere durch das Erlernen der sympto-thermalen Methode.

Das Wort « SymptoTherm » ist in Anlehnung an die sympto-thermale* Methode der natürlichen Empfängnisregelung kreiert worden. Diese Methode erhielt ihre offizielle Bezeichnung erstmals 1968 in einem wissenschaftlichen Artikel von Josef Rötzer, einem österreichischen Arzt. Seither ist sein Nachschlagewerk « Natürliche Empfängnisregelung » in 16 Sprachen übersetzt und über 500'000 Mal verkauft worden.

Stiftungsphilosophie

In unserer von Hormonen (Pille, Spirale, Implantat, Hormonbehandlung in der Menopause)) überfluteten Gesellschaft werden die wenigsten Jugendlichen darüber aufgeklärt, dass es eine natürliche und sichere, wissenschaftlich erforschte Verhütung gibt. Diese kann freilich nach Bedarf **durch das Präservativ ergänzt werden**. Ziel der Stiftung ist, den Frauen und Paaren **durch die sympto-thermale Methode eine echte Alternative der Geburtenkontrolle anzubieten** und effizient zu vermitteln. Jede Frau im

* « Sympto-thermal » bedeutet, dass die Temperaturkurve (thermal) immer in Verbindung mit andern Fruchtbarkeitskennzeichen (Symptomen) interpretiert wird, so z.B. mit der Selbstuntersuchung des äussern Muttermundes.

gebärfähigen Alter ist in der Lage, ihre Fruchtbarkeit kennen zulernen und selbstverantwortlich damit umzugehen, ohne auf hormonale Verhütung zurückgreifen zu müssen.

Um diesen Lernprozess zu erleichtern, hat die Stiftung mit der Genfer Firma Bioself AG, die seit 1986 einen sehr präzisen Zykluscomputer vertreibt, eine Vereinbarung getroffen. **Bioself-SymptoTherm** ist das Ergebnis dieser Zusammenarbeit. Das Bioself-Gerät wurde ab 2002 stets zusammen mit dem Rötzer-Handbuch verkauft, ab Mai 2004 nun mit der hauseigenen, vierfarbigen Aufklärungsschrift **Wenn Sex und Fruchtbarkeit Freundschaft schliessen**, welche ideal auf das Bioself-Gerät abgestimmt ist, aber zudem jeder Frau den Einstieg in die sympto-thermale Methode der natürlichen Empfängnisregelung erleichtert. Dieses verbesserte Bioself-SymptoTherm-Konzept ermöglicht weltweit erstmals eine sowohl eine einfache wie auch zuverlässige natürliche Verhütung.

Um die junge Generation für diese Methode zu sensibilisieren, arbeitet die Stiftung mit dem von Dr. Elisabeth Raith-Paula geschaffenen Zyklus-Show-Modell. Dieses hat die bayrische Ärztin aus Ihrem Bestseller « Was ist los in meinem Körper » (Pattloch) entwickelt.

Die Leistungen der Stiftung

- **Informationsabende für Eltern:** Diese richten sich vor allem an Mütter und Väter eines kurz vor oder in der Pubertät stehenden Mädchens.
- **Eintägige Zyklus-Show-Workshops für Mädchen zwischen 9 und 14 Jahren, begleitet von einem Elternteil, vorzugsweise von der Mutter**

An diesen Workshops werden die Mädchen in ein Hormon-Rollenspiel eingeführt, das sich um eine am Boden ausgebreitete Stoff-Gebärmutter abspielt. Durch diese revolutionäre Sexualaufklärung gelingt es den Mädchen, sich mit ihren Zyklen zu identifizieren und diese zu schätzen. Die Tatsache, dass der Zyklus einige Monate und Jahre braucht, bis er biphasisch wird, soll das Mädchen als etwas Schützenswertes erfahren, das mit ihrer werdenden Sexualität zusammenhängt. Einzelheiten über diese

Sexualdidaktik vgl. anbei « Zyklusshow ».

- Zwei Zyklusshow-Modelle können gemietet werden.
- **Einführung in die sympto-thermale Methode**, individuell oder für kleinere Gruppen von jungen Frauen, Frauen und Paaren
- **Zyklusberatung für Frauen in den Wechseljahren**

Zu den weiteren Tätigkeiten der Stiftung gehört die Verbreitung und die Praxis des **Heilfastens**. Genau wie die sympto-thermale Methode stellt das Heilfasten die Funktionsweise unserer Gesellschaft in Frage. Die Stiftung SymptoTherm fördert insbesondere das Langzeitfasten und organisiert regelmässig Fastenwochen in der Westschweiz und in Frankreich. Harri Wettstein ist Autor eines namhaften Fastenhandbuchs « Le jeûne pour la vie », Verlag Saint-Augustin, St-Maurice und Begründer des Fastenenezwerks „Fasten im Alltag“ während er Fastenzeit vor Ostern in der Romandie .

Die SymptoTherm-Stiftung organisiert zudem Entwicklungsprojekte in Rumänien und in Togo. Sie verwirklicht auch eigene didaktische Lehrmittel wie die Aufklärungsschrift **Wenn Sex und Fruchtbarkeit Freundschaft schliessen** oder **Jeûner une semaine en groupe et au quotidien: Fil rouge pour l'animatrice ou l'animateur de groupe**.