



## Natürliche Empfängnisregelung

Die sympto-thermale Methode –  
Der partnerschaftliche Weg

Prof. Dr. med. Josef Rötzer

Herder-Verlag

ISBN 978-3451306297



## Was ist los in meinem Körper?

Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula

Pattloch-Verlag

ISBN 978-3-629-01431-3



**PERLE e.V.**  
Natürlich. Wertvoll.

### Kontakt

[vorstand@perle-ev.de](mailto:vorstand@perle-ev.de)

[www.perle-ev.de](http://www.perle-ev.de)

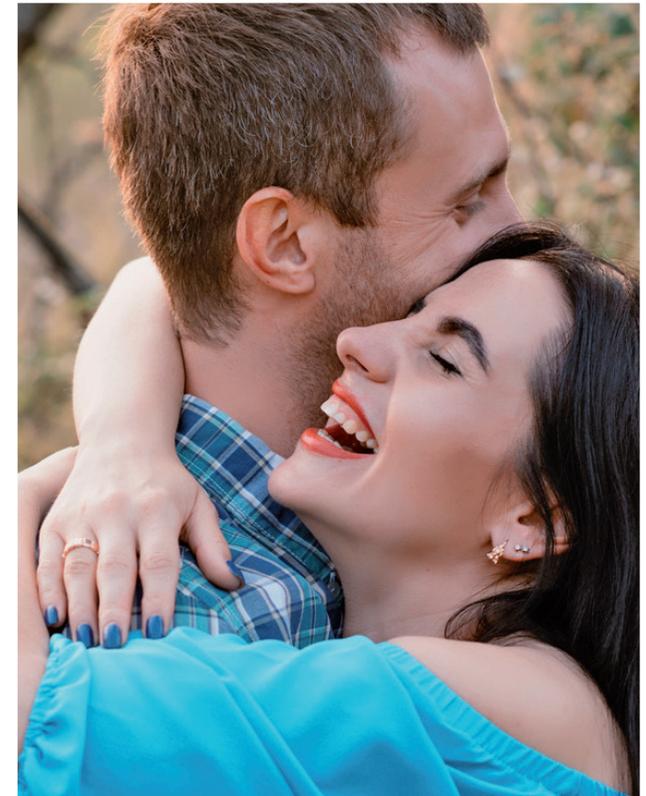
### Kreissparkasse Ostalb

IBAN DE18 6145 0050 1000 3954 84

Ihre nächste Kontaktstelle:



**PERLE e.V.**  
Natürlich. Wertvoll.



**PERLE**

Partnerschaft.  
EmpfängnisRegelung.  
Liebe Erleben.

# Die Sprache des Körpers verstehen

*Natürliche Empfängnisregelung (NER) orientiert sich am Körper der Frau. Die Symptome der Fruchtbarkeit können Frauen selbst gut erkennen und auswerten. Prof. Dr. med. Josef Rötzer hat eine symptothermale Methode entwickelt, die auf wissenschaftlichen Tatsachen beruht und ganz ohne Chemie auskommt.*

Sie kann in allen Lebensphasen der Frau angewendet werden: von der Pubertät bis zu den Wechseljahren, nach Absetzen hormoneller Verhütungsmittel, bei unregelmäßigen Zyklen sowie nach einer Entbindung und in der Stillzeit.



## Die Natur hat vorgesorgt

Die symptothermale Methode ist eine Auswertung der Aufwachtemperatur in Abhängigkeit von den beobachteten Symptomen. Dabei ist das wichtigste Zeichen der Fruchtbarkeit der Zervixschleim.

Jeder Frau ist es möglich, ihren Körper so kennenzulernen, dass sie fruchtbare und unfruchtbare Zeiten unterscheiden kann – unabhängig davon, ob sie jung oder alt ist. Das Paar kann eine Schwangerschaft vermeiden oder zu einem gewünschten Zeitpunkt anstreben.

## Sicherheit

International anerkannte wissenschaftliche Studien belegen die Sicherheit der NER. Voraussetzung für die Zuverlässigkeit der NER ist, dass der Zyklus nach genau festgelegten Regeln ausgewertet wird. Ist dies der Fall, ist die Sicherheit der Natürlichen Empfängnisregelung mit der der Pille vergleichbar. Um diese Zuverlässigkeit zu erzielen, ist eine Schulung oder die eingehende Lektüre des Lehrbuchs „Natürliche Empfängnisregelung“ von Prof. Dr. med. Josef Rötzer und Elisabeth Rötzer notwendig.

## Staunen und Wissen

Die Selbstbeobachtung und das Wissen um den eigenen Zyklus erleben Frauen sehr positiv. Sie finden einen natürlichen Zugang zu ihrem Körper und seinen Besonderheiten. Natürliche Empfängnisregelung stärkt das Selbstbewusstsein und gibt innere Ruhe.

## Der gemeinsame Weg

Mit Natürlicher Empfängnisregelung hat ein Paar die Möglichkeit, gemeinsam verantwortlich seine Fruchtbarkeit zu leben und zu genießen.