

Alles neu macht der Dezember

Liebe Leserin,
lieber Leser

Nein, ich weile aktuell nicht in Down Under und mache daher den Dezember zum Mai. Und ganz neu ist auch nicht alles, was wir in der Frauenzentrale machen. Eigentlich sehr wenig. Unsere Kernaufgaben sind dieselben wie noch vor einem Jahr oder länger. Doch für Sie als Mitglied oder Noch-nicht-Mitglied haben wir einige auffallende Neuigkeiten bereit.

Mit dieser Ausgabe wechseln wir den Erscheinungsrhythmus unseres Postversandes. Künftig werden die beiden Ausgaben unseres Mitteilungsblattes anfangs Dezember und im Juni erscheinen. Oder eben die erste Ausgabe jeden Jahres. Im Zeitalter von Newsletter und Facebook (haben Sie uns bereits auf Facebook geliked?) stellt die Information auf dem Postweg nicht mehr den aktuellsten Informationskanal dar. Aus diesem Grund sind wir auf der Suche nach einem neuen, kurzen Namen für unser Mitteilungsblatt. Haben Sie Lust mitzudenken? Bis Ende Januar nehmen wir gerne Ihre Vorschläge entgegen.

Neu haben wir die Organisation des internationalen Frauentages übernommen. Wir freuen uns auf ihre Teilnahme am

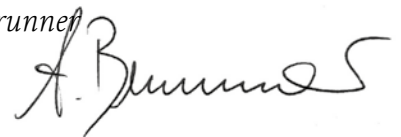
8. März 2018 in Heiden. Ganz speziell sind in diesem Jahr in einem ersten Teil Ihre Ideen und Visionen gefragt. Wie möchten Sie künftig diesen Tag in unserem Kanton feiern?

Unsere neue Website ist seit wenigen Wochen online. Werfen Sie einen Blick hinein und freuen Sie sich mit uns an unserer neuen Visitenkarte.

Neu sind auch immer wieder die Lebenssituationen in denen wir uns befinden. Den Zeitpunkt, um neues Leben entstehen zu lassen, möchten die meisten von uns gerne ganz bewusst wählen und nicht dem Zufall überlassen. Dies ohne die Genüsse missen zu müssen, welche die körperliche Vereinigung bieten kann. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, auf welchem Stand sich aktuell die natürliche und die medizinische Verhütung befindet.

Mit dem Erscheinungswechsel dieses Blattes haben wir neu die Gelegenheit, Ihnen lichtvolle Momente in der dunklen Jahreszeit zu wünschen. Geniessen Sie auch Stunden der Musse – vielleicht mit der Lektüre dieses Blattes.

Freundliche Grüsse
Ariane Brunner




agenda

| | | | |
|------------------|--|-----------------------|---------|
| 24. Februar 2018 | Steuererklärung ausfüllen | 09.00 Uhr | Stein |
| 5. März 2018 | Aufgetischt – Genuss und Anregung in drei Gängen | 19.30 – ca. 23.00 Uhr | Urnäsch |
| 26. April 2018 | Wiedereinstieg ins Berufsleben | 19.00 – 22.00 Uhr | Herisau |
| 2. Mai 2018 | Hauptversammlung | 18.30 Uhr | Heiden |
| 3. Mai 2018 | Mehrgenerationenprojekt | 19.00 – ca. 21.00 Uhr | Trogen |



Empfängnisregelung mit sympto-thermaler Methode

Die sympto-thermale Methode der Empfängnisregelung ist sicher, ohne Nebenwirkungen für die Frau und die Umwelt, günstig in der Anwendung und einfach erlernbar. Diese Methode ist die einzige natürliche Verhütungsmethode, die in der medizinischen Fachliteratur in der höchsten Zuverlässigkeitsstufe eingereicht wird.

Signale des weiblichen Körpers erkennen

Die sympto-thermale Methode bietet Frauen die Möglichkeit ihren Monatszyklus zu verstehen und mit ihrem Körper so zu leben, wie er natürlicherweise funktioniert. Der Körper der Frau zeigt von sich aus leicht beobachtbare Signale, die über Fruchtbarkeit und Unfruchtbarkeit zuverlässig Auskunft geben. Der Arzt Dr. Josef Rötzer hat als Erster den Zusammenhang zwischen den Zeichen des weiblichen Körpers und dessen Fruchtbarkeit untersucht und im Verlauf von 50 Jahren Forschung eine Methode entwickelt, die als «sympto-thermale Methode» oder «natürliche Empfängnisregelung (NER) nach Rötzer» bezeichnet wird. Inzwischen wurden weitere Methoden entwickelt – ich beziehe mich in diesem Artikel auf die Methode von Dr. Rötzer und sein Buch «Natürliche Empfängnisregelung».

Für wen ist diese Methode geeignet?

Potenziell ist diese Methode für jede Frau und jedes Paar geeignet. Egal ob mit langen oder kurzen, regelmässigen oder unregelmässigen Zyklen. Jungen Frauen ermöglicht die Methode das Erwerben von Fachkompetenz in Bezug auf den eigenen Körper und seine natürlichen Abläufe. Für Frauen im sexuell reifen Alter, in der Stillzeit und in den Wechseljahren bietet die Methode Sicherheit in der Empfängnisregelung, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung gegenüber Ärzten und Medikamenten. Bei Kinderwunsch ist die Methode sehr hilfreich. Sie ermöglicht die fruchtbaren Tage genau zu bestimmen.

Wie funktioniert sie?

Die weibliche Eizelle, welche einmal pro Zyklus heranreift, ist nach dem Eisprung nur 24 Stunden befruchtungsfähig. Da die Spermien im Zervixschleim bis zu fünf Tage überleben können, müssen sicher sechs Tage im Zyklus als fruchtbar angenommen werden. Diese Methode basiert

hauptsächlich auf der Beobachtung der Aufwachttemperatur («thermal») und des Zervixschleims («Symptom»). Der Zervixschleim wird während den fruchtbaren Tagen im Gebärmutterhals vermehrt gebildet und kann nach einer Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation von 99,5% der Frauen bereits im ersten beobachteten Zyklus wahrgenommen werden (Dr. Rötzer, Natürliche Empfängnisregelung, Herder, 2013, S. 23). Mit Hilfe der Zervixschleimbeobachtung, der Aufwachttemperatur und der erlernten Anwendungsregeln der sympto-thermalen Methode wird die Temperaturtieflage im ersten Teil des Zyklus von der Temperaturhochlage im zweiten Zyklusteil abgegrenzt. Eine korrekt ermittelte Temperaturhochlage nach den Regeln von Dr. Rötzer bietet eine 100% Unfruchtbarkeit. Die Temperaturhochlage dauert üblicherweise zwischen zwölf bis sechzehn Tage. Vom Zyklusbeginn (entspricht dem ersten Tag der Monatsblutung) an bis zu den fruchtbaren Tagen können anhand der Regeln Dr. Rötzers unfruchtbare Tage ermittelt werden.

Wie benutzerfreundlich ist sie?

Die sympto-thermale Methode erfordert wenig Aufwand. Täglich werden Aufwachttemperatur (es muss nicht immer zur gleichen Zeit gemessen werden) und Zervixschleimbeobachtungen in eine Tabelle eingetragen. Für geübte Anwenderinnen gibt es ein abgekürztes Verfahren, bei welchem die Aufwachttemperatur nur noch an wenigen Tagen gemessen werden muss. Eine Alternative zum Messen der Aufwachttemperatur ist das Abtasten des Muttermundes, welcher während des Zyklus seine Form und Lage ändert. Bei der Anwendung der sympto-thermalen Methode setzt sich eine Frau täglich kurz mit dem eigenen Körper und ihrem Zyklus auseinander. Dadurch wird die körpereigene Wahrnehmung verfeinert und Zyklusstörungen oder Krankheiten können frühzeitig erkannt und ärztlich behandelt werden.

Wie erlerne ich sie?

Die sympto-thermale Methode nach Dr. Rötzer kann im Selbststudium mit Hilfe des von ihm geschriebenen Buches «Natürliche Empfängnisregelung», oder bei ausgebildeten BeraterInnen in einer Einzelberatung oder einem Kurs erlernt werden. Weitere Informationen finden Sie auch auf der Website www.iner.org.

Antikonzeption

Eines Tages ist es so weit, Mädchen, Frau hat sich bis über beide Ohren verliebt, der erste Kuss, Zärtlichkeiten werden ausgetauscht. Das Verlangen, sich mit der ersten grossen Liebe auch körperlich zu vereinen rückt stärker in den Vordergrund. Neben der Unsicherheit sich mit einem noch nicht ganz vertrauten Menschen intim zu vereinen, paart sich die Angst vor möglichen Folgen der Intimität: eine ungewollte Schwangerschaft.

Sicher gibt es seit Jahrtausenden zahlreiche natürliche Verhütungsmittel, eine wichtige Voraussetzung, diese erfolgreich anzuwenden, setzt ein grosses Wissen über die Anatomie und Funktionen des eigenen Körpers, insbesondere der Geschlechtsorgane voraus. Dies ist grundsätzlich sehr wissenswert, überfordert aber das eine oder andere Mädchen oder Frau. Pragmatischer und zuverlässiger in der Anwendung, sind sicher die von der Pharmaindustrie über Jahre entwickelten Verhütungsmittel.

Eine der sichersten Methoden sei vorweggenommen, weil sie wegen ihrer Endgültigkeit für junge Paare keine Rolle spielen, dies ist die Sterilisation eines oder beider Geschlechtspartner, bei dem operativ die Eileiter bei der Frau oder der Samenleiter des Mannes durchtrennt werden. Ebenfalls sehr sicher, aber eher geeignet für einen langfristigen schwangerschaftsfreien Zeitraum, ist das Einsetzen eines kleinen ankerförmigen Kunststoffstäbchens, welches entweder mit Kupfer oder einem Hormon, einem Gestagen, beladen ist und so die Einnistung eines befruchteten Eies in die Gebärmutter verhindert. Ebenso wirken diese Inserte spermizid, also schaffen ein sehr spermiumunfreundliches Milieu und vermindern so die Anzahl lebensfähiger Spermien.

Der Klassiker unter den Verhütungsmitteln ist jedoch nach wie vor die Pille. Es gibt zahlreiche Kombination von Östrogen und Gestagen, die durch die regelmässige Einnahme den eigenen Zyklus und in den meisten Fällen den Eisprung unterdrücken. Durch Verfestigen des Zervixschleims und umwandeln der Gebärmutter-schleimhaut wird die verhütende Wirkung unterstützt. Die Pille bietet somit einen sehr sicheres und flexibles Verhütungsmittel, weil es jederzeit wieder abgesetzt oder durch ein besser verträgliches Präparat ersetzt werden kann.

Ähnlich wie die Pille wirkt ein Hormon beladener Plastikring, der in die Scheide eingelegt wird und von dort das Hormon in den Körper ent-

sendet. Der Vorteil dieses Vaginalrings ist, dass dieser drei Wochen in der Scheide verbleiben kann und die tägliche Tabletteneinnahme ersetzt. In diesem Falle kommt es seltener zu einem Vergessen des Hormonpräparats und bietet auch bei Magen und Darmerkrankungen oder unterschiedlichen Tagesrhythmen einen gleichbleibenden Hormonspiegel im Blut. Ähnlich wirkt auch ein Hormonpflaster, welches das Hormon durch die Haut kontinuierlich in den Körper abgibt. Das Hormonpflaster muss wöchentlich gewechselt werden.

Ebenso gibt es ein hormonbeladenes Stäbchen, welches man in die Unterhaut des Oberarmes einsetzen kann. Dieses Hormonstäbchen kann über drei Jahre für eine zuverlässige Verhütung sorgen.

Ebenso sicher ist die so genannte Drei-Monatsspritze. Nach der Injektion dieses Hormons wird der körpereigene Zyklus vollkommen ausgeschaltet und es kommt in dieser Zeit noch nicht einmal zu einer Monatsblutung. Diese Art der Verhütung ist ebenfalls sehr sicher, aber körperlich durchaus belastender.


Schlussendlich gibt es noch sogenannte Barrieremethoden. In diesem Falle werden in die Scheide eine Gummikappe über den Muttermund gestülpt oder ein Diaphragma in der Scheide platziert, diese sind zuvor mit einer spermiziden Creme beladen worden und sollen somit das Eindringen lebensfähiger Spermien in die Gebärmutter unterdrücken. Schlussendlich gibt es noch das gute alte Kondom, welches nicht nur die Abgabe von Spermien in die Scheide, sondern auch das Weitergeben von Infektionserkrankungen verhindern soll. Um das individuelle Verhütungsmittel für sich herauszufinden, sollte sich das Paar im Vorfeld informieren und abstimmen. Ein Beratungsgespräch mit der vertrauten Gynäkologin ist am Ende sicher hilfreich und erforderlich um das entsprechende Verhütungsmittel auch zu erhalten. ◀

Lust auf den Frauenlauf in Bern am 10. Juni 2018?

Die Frauenzentrale hat für 6 interessierte Frauen eine Wohnung zentral in Bern reserviert. «Die Gschwinder ischt die Schneller!»
Kosten: Fr. 60.- für Übernachtung


Weihnachtstradition

Vorstandsfrauen berichten von ihren persönlichen festlichen Ritualen.



In der alljährlichen Adventszeit streift unsere Familie jeweils durch den eigenen Wald, um ein geeignetes Weihnachtsbäumchen zu finden. Wir diskutieren und argumentieren dann immer sehr ausgiebig um die «Tännli-Kandidaten» herum, bis ein demokratischer Entscheid getroffen und mit Punsch gefeiert wird. Anschliessend wird das auserwählte Bäumchen in der guten Stube geschmückt und mit Freuden betrachtet.

CHRISTINE IRNIGER




Zu den vorweihnachtlichen Ritualen, die ich am meisten mag gehört für mich das Guetzle. Es ist seit ewigen Zeiten ein Bestandteil, an dem auch die heute erwachsenen Kinder gerne teilnehmen.

Obwohl wir immer wieder aus Zeitschriften und Internet-Rezepte heraussuchen, backen wir letztlich doch immer die Guetzli, die meine Mutter uns in einem alten Schulheft aufgeschrieben und hinterlassen hat. Es sind die Guetzli ihrer, meiner und der Kindheit meiner Kinder und wer weiss, in wie viele Generationen Sie hineingetragen werden. Die gemeinsame Zeit beim Guetzle ist für alle ein Genuss, wie die Endprodukte selber. Leider sind die Rezepte, wie das des Appenzeller Käse – Geheimrezepte!

PETRA SCHWAB

Aus der Weihnachtsküche meiner Grossmutter stammt eines unserer Festtagsmenüs. Und seitdem meine Mutter dieses nicht mehr für uns kochen kann, habe ich diese Tradition übernommen. Bereits seit einigen Jahren koch ich nun die Rindszunge in der Golderbsensuppe, püriere Kartoffeln zu «Härdöpfelstock» und koche grüne Bohnen dazu. Inzwischen ist dieses Grossmutter-Rezept bereits schon fast wieder «en vogue». Kommen wir doch immer häufiger wieder zur Einsicht, dass es nicht nur sinnvoll, sondern auch lecker ist, mal ein anderes Fleisch zwischen den Zähnen zu haben als Schnitzel und Filet. Eine Zunge eben – ich liebe sie – auch zum Essen.

ARIANE BRUNNER



An Weihnachten mache ich immer eine feine Bowle, die ein Geheimrezept von meiner Grossmutter war. Viele Früchte, Zimt, Zucker und Wein.

Sie hat die Bowle immer zwei Wochen vorher schon gemacht, damit der Alkohol schön ziehen kann und in den Keller gestellt.

Die drei Brüder meiner Mutter hatten in diesen zwei Wochen immer auffällig viel im Keller zu tun. Als meine Grossmutter die Bowle dann wieder im Haus holte, war sie immer bereits zu einem Drittel leer.

HESTER RYFFEL

Am 24. Dezember holen wir den Weihnachtsbaum in unserem nahegelegenen Waldstück. Gross und klein, auch die Katzen, schmücken eifrig den Baum.


Nach jedem Gang des köstlichen Weihnachtssessens dürfen die Kinder ein Geschenk öffnen. Danach wird musiziert und gespielt.

CATERINA MANCUSO

Unsere Ritual beginnt bei der Organisation der Kernfamilienweihnacht vom 24. Dezember. Alternierend ist das Frauen-Duo (Mutter mit Tochter), das andere Jahr das Drei-Herren-Team (Vater und beide Söhne), verantwortlich. Das Einsatzteam besorgt und schmückt den Weihnachtsbaum, kauft die Esswaren und kocht das Weihnachtsmenu.

Das Relaxteam organisiert sich eine entspannte gemeinsame Zeit bei einem Spaziergang, einem Ausflug, im Theater oder Kino und freut sich auf den Startschuss der Familienweihnacht.

KATHARINA KOBLER



Als meine Schwester und ich flügge wurden, entschieden wir uns in der Familie auf einen Christbaum in der Stube zu verzichten und künftig ein Bäumli während dem Waldspaziergang zu kühren und mit Kerzen zu schmücken. Den Glühwein-Apéro mit feinem Laugengebäck genossen wir fortan im Wald mit einigen Liedern unter freiem Himmel. Danach wartet jeweils das feine Essen in der warmen Stube. Eigentlich hätte ich diese Tradition gerne mit meiner eigenen Familie weitergeführt – nur die zurzeit noch nicht ganz flügge gewordenen Mädchen können sich das noch nicht vorstellen 😊

MARLIES LONGATTI

Wir stellen den Weihnachtsbaum immer schon vor dem 24. Dezember auf. Gemeinsam schmücken wir den Baum, wobei jedes Jahr ein anderes Familienmitglied über die Deko entscheidet.

JENNIFER ABDERHALDEN



IMPRESSUM

Frauenzentrale AR | Geschäftsstelle | Schwantlernegg 23 | 9056 Gais | www.frauenzentrale-ar.ch |  Appenzell Ausserrhoden