

aus: Arbeitsgruppe nfp, Natürlich und sicher – Das Praxisbuch (ISBN 9783432119854) © 2026 TRIAS Verlag

Vorwort zur Neuauflage

Natürliche Familienplanung (NFP) ist en vogue. Weltweit hat es in den letzten Jahren zahlreiche Weiter- und Neuentwicklungen gegeben. Damit einher geht zwangsläufig auch eine gewisse Unübersichtlichkeit bezüglich Qualität, Praktikabilität und vor allem Sicherheit. Da wird es für Ärztinnen und Ärzte sowie Anwenderinnen schwer, die Übersicht zu behalten und die richtige Methode auszuwählen.

Zur Abgrenzung und Unterscheidung zu anderen natürlichen Methoden trägt deshalb die in diesem Buch beschriebene Methode den Namen Sensiplan. Dieser Name ist weltweit geschützt. In der 2024 erschienenen medizinischen Leitlinie zur »Nichthormonellen Empfängnisverhütung« wird Sensiplan als einzige sehr sichere NFP-Methode ärztlicherseits empfohlen.

Breit angelegte begleitende wissenschaftliche Studien, die von der Sektion Natürliche Fertilität der DGGEF und der Universität Heidelberg verantwortet werden, belegen die Sicherheit dieser Methode von über 99 %. Und das in den unterschiedlichen Lebenslagen. Dass diese Aussage zur Sicherheit möglich ist, verdankt Sensiplan unter anderem den bundesweit tätigen zertifizierten Sensiplan-Beraterinnen und -Beratern und den von ihnen beratenen Frauen und Paaren. Sie haben in den letzten 40 Jahren weit über 44.000 Zyklusaufzeichnungen der wissenschaftlich begleiteten NFP-Datenbank zur Verfügung gestellt.

Durch diese wissenschaftlichen Studien sind neue Erkenntnisse zum Zyklusverhalten nach Absetzen von hormonellen Verhütungsmitteln, in der Stillzeit und in den Wechseljahren hinzugekommen und haben das

aus: Arbeitsgruppe nfp, Natürlich und sicher – Das Praxisbuch (ISBN 9783432119854) © 2026 TRIAS Verlag

für die Anwendung von Sensiplan notwendige Wissen um wichtige und alltagsrelevante Details ergänzt.

Selbstverständlich ist Sensiplan auch für den Einsatz bei Kinderwunsch bestens geeignet. Nicht wenige Ärztinnen und Ärzte nutzen heute erfolgreich die Selbstbeobachtung der Fruchtbarkeit im Sinne eines Zyklus-Monitorings zur Unterstützung der Paare in der Kinderwunschsprechstunde.

Dieses Buch greift die erworbenen Erkenntnisse rund um Sensiplan auf und stellt sie interessierten Frauen und Paaren zur Verfügung. Unser besonderer Dank gilt dem bewährten Autorenteam Dr. med. Siegfried Baur, Dr. med. Petra Frank-Herrmann, Dr. med. Elisabeth Raith-Paula und Dr. med. Ursula Sottong, die das medizinische Hintergrundwissen und die zugrunde liegende Methodik allgemeinverständlich aufbereitet haben und so die Möglichkeit eröffnen, Sensiplan sicher anzuwenden.

Der Herausgeber:
Malteser Arbeitsgruppe NFP

Köln, im Frühjahr 2026

aus: Arbeitsgruppe nfp, Natürlich und sicher – Das Praxisbuch (ISBN 9783432119854) © 2026 TRIAS Verlag

Vorwort zur 1. Auflage

Dieses Buch will über die Natürliche Familienplanung (NFP) informieren. Für viele Paare ist die NFP eine Methode der Empfängnisregelung, die manche Probleme besser löst als die anderen uns bekannten Methoden.

Das Bundesministerium für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit fördert ein Modellprojekt mit dem Ziel, die natürlichen Methoden der Empfängnisregelung wissenschaftlich zu überprüfen und Materialien für ihre Vermittlung zu erstellen. Die Ergebnisse dieser Untersuchung werden in etwa einem Jahr vorliegen.

Autoren dieses Buches sind die Ärztinnen Dr. Petra Frank, Dr. Elisabeth Raith-Paula, Jutta Sadlik und Dr. Ursula Sottong sowie die Pädagogen Astrid Both, Brigitte Hrabé-Lorenz, Günter Lorenz und Dipl.-Psych. Notker Klann. Die Redaktion hatte Astrid Both.

Die sachliche Richtigkeit der dargestellten Inhalte wird von folgenden Fachleuten gewährleistet:

Dr. med. Siegfried Baur,
Oberarzt der Ersten Universitätsfrauenklinik München

Professor Dr. med. Gerhard Döring, Gynäkologe,
Universität München

Professor Dr. Xaver Fiederle,
Pädagogische Hochschule Freiburg
(Spezialgebiet: Didaktik / Methodik)

aus: Arbeitsgruppe nfp, Natürlich und sicher – Das Praxisbuch (ISBN 9783432119854) © 2026 TRIAS Verlag

Professor Dr. med. Günter Freundl,
Chefarzt der gynäkologischen Abteilung des Städtischen Krankenhauses Düsseldorf-Benrath

Priv. Doz. Dr. Kurt Hahlweg,
Diplom-Psychologe, Max-Planck-Institut für Psychiatrie München (Spezialgebiet: Partnerschaftsforschung)

Die Verfasser und der Herausgeber wurden durch die grafische Beratung und Mitarbeit von Heidi Anzenhofer, Dipl.-Designer (FH), Hans Heitmann, Dipl.-Designer (FH), und Ludger Elfgen unterstützt.

Einen besonderen Dank verdienen nachfolgende Mediziner: Dr. Anna Flynn, Dr. Claude Lanctôt und Dr. Josef Rötzer. Sie haben ihre fachlichen Ratschläge und ihre langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der NFP den Autoren zur Verfügung gestellt.

Ein weiterer Dank gilt: Ulrike Ballhausen, Augustinus Henckel-Donnersmarck, Manfred Herold, Franz Herzog, Vinzenz Platz, Ludwig Schöller und Anton Schütz für die Unterstützung der Arbeit.

Ganz besonders soll den Multiplikatoren für die Natürliche Familienplanung (NFP-Beraterinnen und -Beratern) gedankt werden, ohne deren Mitarbeit die Erarbeitung und wiederholte Neufassung der Manuskripte nicht möglich gewesen wäre, sowie Brigitte Aßhauer, Silvia Heil und Felicitas Weich, die in bewundernswerter Geduld alle Manuskripte bis zur Fertigstellung dieses Buches geschrieben haben.

Es bleibt die Hoffnung, dass dieses Buch ein Beitrag ist, den Wissensstand um die natürlichen Methoden der Empfängnisregelung zu verbessern und dass es interessierten Personen einen Anstoß gibt, sich mehr mit dieser Form der Familienplanung auseinanderzusetzen.

Die Verfasser
Bonn, im Februar 1987

aus: Arbeitsgruppe nfp, Natürlich und sicher – Das Praxisbuch (ISBN 9783432119854) © 2026 TRIAS Verlag