Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 99 (2001)

Heft: 9

Artikel: Empfängnis, Verhütung und Wohlbefinden

Autor: Michel, Gerlinde

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951302

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.09.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Frau beobachtet ihren Zyklus

Empfängnis, Verhütung und Wohlbefinden

«Für alle Frauen, die ihren Monatszyklus auf natürliche Weise beeinflussen möchten»: diese Widmung stellt Hebamme und Luna-Yoga-Lehrerin Janne Terpstra Schläppi ihrer feinfühligen und künstlerisch illustrierten Arbeit «Mein Zyklus» voran.

Seit vielen Jahren arbeitet die Autorin mit Frauen, die schwanger sind, die sich eine Schwangerschaft wünschen, die unregelmässige oder gar keine Zyklen mehr haben, an Menstruationsschmerzen leiden, einen schwachen Beckenboden haben oder in den Wechseljahren sind.

Dabei war sie immer auf der Suche nach natürlichen Hilfsmitteln, welche den weiblichen Körper in solchen Situationen unterstützen können, und fand solche in verschiedenen Methoden wie u. a. Yoga, Fussreflexzonenmassage, Bauchtanz und Heilpflanzen. Das vorliegende Ringbuch beschreibt, wie Frauen ihren eigenen Körper auf dem Weg nach innen besser kennen lernen und beeinflussen können.

Die natürliche Zyklusbeobachtung ist Ausgangspunkt für eine gewünschte Empfängnis oder Verhütung. Beobachten und Dokumentieren der Menstruation, des Scheiden- und Zervixschleims, Mittelschmerz , empfindliche Brüste und emotionelle Befindlichkeit geben der Frau Aufschluss über den Verlauf ihres Monatszyklus. Das Messen der Körpertemperatur und die Selbstuntersuchung des äusseren Muttermundes sind weitere Pfeiler der natürlichen Zyklusbeobachtung.

Als Dokumentationshilfe für alle Beobachtungen hat Terpstra Zyklusblätter entworfen, mit einigen Beispielen ausgefüllt und im Anhang für den Eigengebrauch leer angefügt. Nicht fehlen darf eine Einführung in die wichtigen Zyklushormone mit ihren Ausschüttungsphasen.

Sehr viel Raum bekommen Übungen zum Entdecken der Beckenorgane, zum Entspannen und Anregen des Bauchraumes und der umgebenden Muskulatur. Beweglichkeits- und Wahrnehmungsübungen folgen auf Entspannungsübungen, es finden sich genaue Anleitungen, wie der Atem vertieft und gesteuert, wie die Blutzirkulation im Beckenbereich angeregt und Muskelverspannungen gelöst werden können. Wichtig bleibt immer die Abfolge von Anspannung und Entspannung, Ruhe folgt auf Arbeit. Eine besonders schöne Übung ist die «Kirschenübung»:

«Bleibe in Rückenlage und stelle deine Füsse vor das Gesäss. Die Fussstellung ist hüftbreit, d. h. die Füsse stehen ungefähr eine Fusslänge auseinander. Stell dir vor, du hättest zwei reife Kirschen bei dir. Lege dir in deiner Vorstellung eine Kirsche zwischen die Venuslippen und sauge diese mit Hilfe der Scheidenmuskulatur tiefer und tiefer in dich hinein, bis die Kirsche vor dem Muttermund liegt. Atme normal weiter.

Nun fängst du an, mit dem mittleren Teil deiner Scheide das Fruchtfleisch von dieser Kirsche anzuknabbern. Dann versuchst du, die Frucht zu drehen, um auch das restliche Fruchtfleisch zu naschen. Am Schluss saugst du den übrig gebliebenen Stein durch den Muttermund in die Gebärmutter hinein… Flupps.

Entspanne dich eine Minute, bevor du die zweite Kirsche in die Scheide nimmst. Am Schluss der Übung lässt du die Fersen wieder über den Boden gleiten. Achte darauf, dass du bei diesem Gleiten den Aftermuskel zusammenziehst und das Becken in Kontakt mit dem Boden bleibt. Gib deinem Körper genug Zeit, diese Übung zu verstehen.»

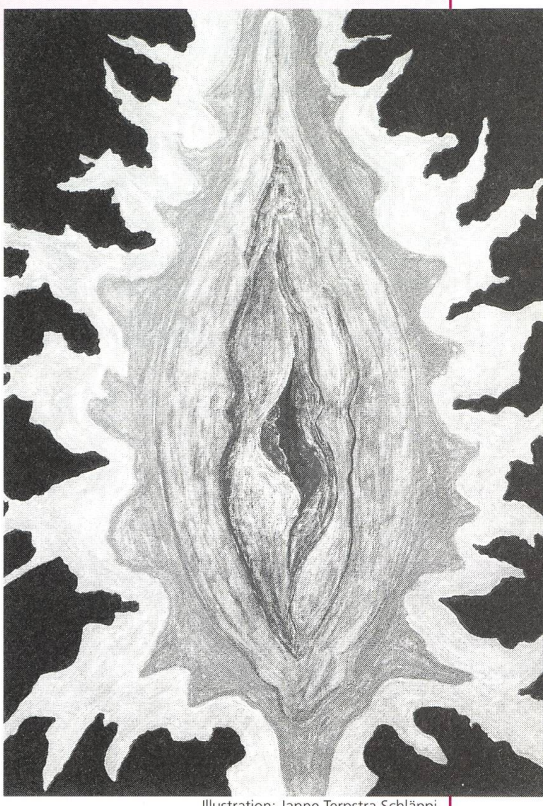

Illustration: Janne Terpstra Schläppi

Menstruationsschmerzen, unregelmässigen Zyklen und empfindlichen Brüsten widmet die Autorin je ein eigenes Kapitel. Sie erörtert mögliche Ursachen und weist dann natürliche Wege zur Behandlung. Gegen Schmerzen empfiehlt sie verschiedene Kompressen und Wickel, Tees, Packungen, Bäder, Massagen, und – auch gegen Zyklusstörungen – immer wieder Körperübungen, die anderen Körperbereichen ebenfalls Gutes tun. Ein kleines Verzeichnis über weiterführende Literatur ergänzt diesen Ratgeber für Frauen und Hebammen.

Gerlinde Michel

«Mein Zyklus» ist erhältlich bei: Frauenbuchladen Irene Candinas, Münstergasse 41, 3000 Bern 8, Tel./Fax 031 312 12 85, candinas@webshuttle.ch, oder: Janne Terpstra Schläppi, Brückenstr. 1, 3005 Bern, Tel. 031 311 63 62, janne.terpstra@bluewin.ch. Fr. 30.– (exkl. Versandkosten)