

PRIMARIUS DR. MED. AUG. HAGER

KINDERSEGEN
und NATÜRLICHE
EMPFÄNGNIS-
VERHÜTUNG

NACH METHODE KNAUS - OGINO

Artifit.

Kindersegen und natürliche Empfängnisverhütung

**Aufklärungsschrift
über die empfängnisfreien Tage der Frau!**

**In volkstümlich gehaltener Neubearbeitung,
nach der Methode Knaus-Ogino,**

von

Primarius Dr. med. Aug. HAGER



Alle Rechte, insbesonders jene der Übersetzung vorbehalten.
Nachdruck verboten.

Eigentümer, Herausgeber, Verleger und für den Inhalt verantwortlich:

Dr. Hermann Bamberg, Wien, I., Elisabethstraße 15.

Druck: Buchdruckerei Bruno Bartelt (A. u. F. Trupp), Wien XVIII., Theresiengasse 3.

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

I. Kapitel: Einleitung	5
II. Kapitel: Bestimmung der Periodenzeiten	10
III. Kapitel: Gruppeneinteilung für die Tabellenbenützung	17
IV. Kapitel: Handhabung der Empfängnistabelle	17
V. Kapitel: Ausnahmefälle	23
VI. Kapitel: Fachliteratur, Anfragen und sonstiges	25

ABKÜRZUNGEN:

P. = Periode.	Kr. = Kreis.
PT. = Periodentage.	MKr. = Monatskreis.
PZ. = Periodenzeiten.	HKr. = äußerer Halbkreis der Tabelle.
ET. = Empfängnistage.	DS. = Drehscheibe.
EZ. = Empfängniszeiten.	w.F.DS. = Weißes Feld der Dreh- scheibe.
ETb. = Empfängnistabelle.	PfR. = Pfeilrichtung.
EV. = Empfängnisverhütung.	Kap. = Kapitel.
T. oder Tg. = Tag oder Tage.	K-O. = Knaus-Ogino.
StT. = Sterile Tage (keine Emp- fängnis möglich).	
SiT. = Sicherheitstage.	



I. Kapitel:

EINLEITUNG.

Durch medizinische Forschungen und langjährige Beobachtungen wurde von hierzu berufenen Fachärzten festgestellt, daß jede Frau zwischen den Periodenzeiten eine gewisse Anzahl von Tagen vollkommen **steril** ist, das heißt, an diesen Tagen kann keine Empfängnis (Befruchtung) erfolgen.

Aufgabe dieser Broschüre ist, den Frauen in einfacher und leicht verständlicher Weise behilflich zu sein, ihre sterilen Tage, beziehungsweise Empfängniszeiten, kennen zu lernen. **Dieses Wissen bedeutet eine Wohltat für jede Frau und ein Glück für die Ehe!**

Da in dieser volkstümlichen Aufklärungsschrift auf die Methoden der medizinischen und wissenschaftlichen Forschung nicht näher eingegangen wird, auch Fachausrücke und langwierige Begründungen möglichst vermieden werden, wird diese Schrift sicher in weitesten Kreisen verstanden werden. Die wertvollen Kenntnisse der bisherigen Forschungsarbeiten, welche für die Volksgesundheit von enormer Bedeutung sind, wurden durch das bisherige Schrifttum nicht genügend bekannt. Dies rechtfertigt die Herausgabe dieser leicht verständlichen Broschüre, welche dem **Wohle der Allgemeinheit** dienen soll.

Schon 1928 wurde von Prof. Dr. H. Knaus an der Frauenklinik in Graz und fast zur gleichen Zeit von Prof. Dr. K. Ogin o in Nügata (Japan)

festgestellt, daß die Empfängnistage (ET.) jeder gesunden, normal veranlagten Frau, genau ermittelt werden können. Zur Vermeidung ungewollter Schwangerschaft ist nach diesen Erkenntnissen der medizinischen Forschung nichts anderes mehr nötig, als wenige Tage Enthaltsamkeit während der Empfängniszeiten. (EZ.)

Diese Erkenntnisse wurden seither von vielen Ärzten geprüft und bestätigt. Auch die Kirche hat zustimmend darauf hingewiesen, weil durch die Methode Knaus-Ogino (K-O.) keineswegs die Kinderbeschränkung gefördert, sondern nur die unnatürliche Empfängnisverhütung, mit all ihren Körper und Seele schädigenden Nachteilen, bekämpft wird.

Ein deutscher Arzt schrieb: „Ich halte die Methode K-O. für die idealste und hygienischeste, weil natürlichste — außerdem auch für ethisch und vom religiösen Standpunkt aus einwandfreieste! Die Möglichkeit eines natürlichen und doch folgenlosen Verkehrs bedeutet nach meinen Erfahrungen für viele Ehen und im besonderen für die Frauen eine wahre Erlösung.“

Ein ausführlich gehaltenes Buch von Prof. J. Smulders, Chefarzt einer holländischen Klinik, betitelt: „Die periodische Enthaltsamkeit in der Ehe“ im Verlag Manz, Regensburg, erschienen, behandelt in wissenschaftlicher Weise das System Prof. Oginos und wurde auch kirchlich approbiert.

Der Wunsch nach dem Kinde ist jedem natürlich fühlenden Menschen während der Ehezeit ins Herz geschrieben. Es gibt aber Ausnahmsfälle, wo

Kinderzuwachs vermieden werden soll. Beispielsweise sind rasch aufeinanderfolgende Schwangerschaften selten ohne gesundheitliche Schäden für die Frau zu ertragen. Auch wirtschaftliche Verhältnisse, Kränklichkeit und dergleichen können eine Vermehrung der Kinderzahl als unerwünscht erscheinen lassen. Durch die Methode K-O. wird die Geburtenregelung auf eine gesunde und natürliche Basis gestellt. Die Natur selbst schenkt der Frau eine Schonzeit, damit sie nicht bei jeder Gelegenheit befruchtet werden kann, sondern auch Erholung und natürlichen Ausgleich im Eheleben findet.

Mit Hilfe dieser Broschüre und der zugehörigen Empfängnistabelle kann sich jede Frau ihre Empfängniszeiten und sterilen Tage mühelos und verlässlich errechnen. Alle unnatürlichen Vorkehrungen zur Empfängnisverhütung, die vielfach gesundheitsschädlich sind und die natürlichen Empfindungen von Mann und Frau wesentlich beeinträchtigen, können bei genauer Befolgung dieser Schrift künftighin unterlassen werden. Allzuviel körperliches und seelisches Leid ist schon entstanden und wird weiterhin entstehen, durch Verwendung von Verhütungsmitteln und künstlichen Abtreibungen (Abortus), welche häufig den Tod blühender junger Frauen zur Folge haben. Schon daraus ist die große Bedeutung der genialen Entdeckung der Professoren Knaus und Ogino zu erkennen, welche eine Wohltat für die ganze Menschheit bedeutet.

Der Segen dieser Entdeckung liegt auch darin, daß Eheleute, die sich gesunde Kinder wünschen, mittels der Empfängnistabelle (ETb.) in der Lage sind, die für eine Befruchtung sichersten und günstigsten Tage im voraus zu bestimmen. Sie können sich für diese Tage dann gebührend vorbereiten, indem sie alles unterlassen, was die Zeugungskraft schwächt oder schädigt. (Übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss, sexuelle Überanstrengungen und dergleichen). Des weiteren ist es nicht gleichgültig, ob sich Ei und Samen in der Zeit ihrer höchsten Lebenskraft vereinen oder erst im letzten Augenblick, knapp vor dem Erlöschen der Keimfähigkeit. Nicht mit Unrecht nimmt man an, daß **mangelhafte Entwicklung des Kindes oder Mißgeburten** häufig dadurch verursacht werden, daß sich die Keimzellen erst kurz vor dem Erlöschen der Keimtüchtigkeit treffen.

Durch Kenntnis der Empfängniszeiten sind wir nun in der glücklichen Lage, die Befruchtung nicht mehr dem Zufall zu überlassen, sondern wir können die hiefür günstigsten Tage wählen, welche jeweils in der Mitte der Empfängniszeit liegen.

Gesunde Ehegatten, welche an diesen Tagen (nach vorheriger Enthaltsamkeit) ein Kind zeugen, geben demselben die besten Grundlagen für seine spätere Entwicklung und Gesundheit mit und bewahren es vor geistiger Minderwertigkeit und anderen Übeln, wenn nicht gerade eine unglückliche Erbanlage des einen oder anderen Ehegatten vorliegt.

So wirken sich die bisherigen Forschungsergebnisse als ein großes Geschenk für die Menschheit aus und sollen daher in weitesten Kreisen bekannt werden. Viele Frauen haben bereits davon gehört, daß es „empfängnisfreie Tage“ geben soll, aber welche Tage es sind, wissen die Wenigsten und gerade darauf kommt es an, weil diese Tage nicht für jede Frau gleich, sondern sehr verschieden sind — wie in nachfolgenden Kapiteln ersichtlich ist!

II. Kapitel: BESTIMMUNG DER PERIODENZEITEN (PZ.).

Die PZ. der Frauen sind nicht gleich, daher auch die sterilen Tage, beziehungsweise die EZ. der Frauen verschieden sind. Trotzdem ist es mit Hilfe meiner gesetzlich geschützten Empfängnistabelle leicht, die richtigen EZ. von jeder Frau zu ermitteln.

Zunächst hat sich die Frau in die für ihre Person zutreffende Gruppe (laut Kapitel III) einzureihen. Dann sind alle Beispiele des IV. Kapitels übungshalber aufmerksam durchzugehen und stets mit der ETb. zu vergleichen. Sehr bald werden Sie herausfinden, daß die Handhabung der Tabelle sehr einfach ist, doch ist es wichtig, immer **den ersten Tag der Monatsblutung** (1. Periodentag) genau an vorgeschriebener Stelle und im **weißen Sektor** einzustellen. Im **gleichen Monatskreis** können dann die sterilen oder Empfängnistage, zwischen den beiden Periodenzahlen, ohne Schwierigkeit abgelesen werden.

Vor Benützung der ETb. muß jede Frau **ihre PZ.** genau kennen und soll dieselben auch laufend kontrollieren, denn nur dann werden sich **keine Mißerfolge** einstellen.

Die PZ. werden stets vom 1. Tag der letzten Menstruation (Mst.) bis zum Beginn der nächsten Blutung gezählt.

Zum Beispiel: Letzte Mst. begann 2. März
Nächste Mst. begann am 30. März (PZ. = 28 Tage)
Nächste Mst. begann am 30. April (PZ. = 31 Tage)

Man kann die errechnete PZ. durch Auszählen der Tage in einem Kalender leicht kontrollieren.

Der erste Periodentag muß **mindestens durch neun aufeinanderfolgende Monate** notiert werden, erst dann kann eine Frau mit Sicherheit sagen, meine PZ. ist so — und — so (Beispielsweise: PZ. = 26—30 Tage). Die **Dauer der Blutung** (ob 3, 5 oder mehr Tage anhaltend), ist belanglos für die Bestimmung der Periodenzeiten, bzw. der Empf.-Tage.

Frauen, die den Eintritt der Blutung aus Gewohnheit regelmäßig notieren und rückwirkend neun Monate oder länger nachweisen können, brauchen nicht neun weitere Monate abwarten, sondern können auf Grund ihrer Vormerkungen die Empfängnistabelle sofort benützen und auf Grund ihrer schon bekannten PZ. sowohl die sterilen als auch die Empfängnistage sofort ermitteln.

Sind die PZ. einmal richtig erfaßt, dann kann man sich ruhig auf die Angaben der ETb. verlassen, wenn nicht Krankheiten oder andere Ursachen eintreten, die eine Veränderung der sonst üblichen PZ. zur Folge haben können. Bei solchen Ereignissen, wie in Kapitel V ausführlich erläutert,

darf die ETb. nicht benutzt werden, weil sich dadurch die PZ. verändern können und damit auch die Angaben der Tabelle so lange unbrauchbar werden, bis sich die Regelmäßigkeit der Menstruationen wieder einstellt!

Im übrigen ist die ETb. so erstellt, daß mehrere Sicherheitsfaktoren, (unter anderem auch die Lebensfähigkeit des männlichen Samens), miteingerechnet sind, daher eine Befruchtung an den äußeren Grenzen der Empfängniszeit nicht unbedingt stattfinden wird, dagegen in der Mitte der EZ. sicher erfolgt!

GRUPPENEINTEILUNG FÜR DIE TABELLENBENÜTZUNG.

Die Ermittlung der Empfängniszeiten, beziehungsweise der sterilen Tage, ist auf der normalen Funktion des weiblichen Geschlechtsapparates begründet. Die Frau muß also in erster Linie gesund und die Regelmäßigkeit der Menstruationen muß gewährleistet sein!

In Zweifelsfällen wende man sich an den Arzt, um den Gesundheitszustand in dieser Hinsicht prüfen zu lassen.

Sobald die Periodezeiten genau bekannt sind, gehören sie zu einer der nachfolgenden Gruppen:

Gruppe 1: Frauen mit einfach-regelmäßiger PZ.

„ 2: „ „ mehrfach-regelmäßiger PZ.

„ 3: „ „ unregelmäßiger PZ.

„ 4: „ „ krankhafter, beziehungsweise ungewisser PZ.

Zur Gruppe 1 — gehören jene Frauen, deren Blutung immer wieder nach Ablauf **ein und derselben Zeitspanne** eintritt, zum Beispiel alle 28 Tage oder alle 30 Tage, usw.

Zur Gruppe 2 — zählen Frauen, welche die Mst. **einmal früher, dann wieder später** bekommen. Die Schwankung der PZ.

darf nicht mehr als höchstens sieben Tage ausmachen und darf die Blutung nicht vor dem 21. oder nach dem 35. Tag auftreten.

z. B.: PZ. = 29—30 Tage (nur 2 Tage schwankend)
oder PZ. = 27—31 Tage (5 Tage schwankend)
oder PZ. = 21—27 Tage (7 Tage schwankend).

Hierzu sei noch bemerkt, daß beispielsweise nachfolgende Periodenzeiten: 28, 30, 28, 27, 29, 35 (Vermerk: Anginaerkrankung vom 5. bis 15. 3.) 27, 28, 30, usw. auch zur Gruppe 2 zählen!

Die PZ. dieser Frau sind 27—30 Tage! Der Ausnahmefall von 35 Tagen war durch die Anginaerkrankung begründet und beeinflußte die Regelmäßigkeit der PZ. nicht, wie aus den Zahlen nach der Erkrankung ersichtlich ist.

— Zu beachten ist in solchen Fällen, daß nach der Erkrankung die Empfängnistabelle solange nicht zu benützen ist, bis die Regelmäßigkeit der früheren PZ. sich wieder ergibt. Erst wenn dies mit Sicherheit angenommen werden kann, darf die Tabelle wieder benützt werden!

Ebenso treten bei Geburten oder Frühgeburten länger dauernde Schwankungen der Periodenzeiten — bis zu sechs Wochen — auf, die nicht als Krankheit oder abnormale Erscheinung aufzufassen sind.

Zur Gruppe 3 — gehören alle Frauen, bei denen die PZ. länger als 7 Tage und nicht mehr als höchstens 11 Tage schwanken.

z. B.: PZ. = 24—31 Tage (8 Tage schwankend)
oder PZ. = 25—34 Tage (10 Tage schwankend)
oder PZ. = 23—33 Tage (11 Tage schwankend)

Auch diese Frauen können die Vorzüge der Methode K-O. noch genießen, doch ist wegen der größeren Unregelmäßigkeit — die unter Umständen krankhaft sein kann — erforderlich, daß drei Sicherheitstage dazugerechnet werden! Dieselben Sicherheitstage sind Frauen anzuraten, bei denen im Falle einer Schwangerschaft Gefahr für Leben oder Gesundheit besteht, da bei kränklichen und schwächlichen Personen, durch irgendein Ereignis, eine Veränderung der sonst üblichen PZ. vorkommen kann! (Näheres siehe Kapitel IV.)

Zur Gruppe 4 — zählen schließlich alle Frauen, bei denen die PZ. über 11 Tage schwanken oder bereits vor 21 Tagen, beziehungsweise nach 35 Tagen auftreten.

Solche Unregelmäßigkeiten sind meistens ein Zeichen von Erkrankungen des Körpers, Blutarmut oder Schwäche und kommen bei gesunden Frauen,

mit normalen Geschlechtsfunktionen, nicht vor. Diese Personen dürfen sich nicht an die Angaben der ETb. halten, damit sie keine Enttäuschung erleben. Solche Frauen sollen sich ärztlich behandeln lassen um die Ursachen der abnormalen PZ. zu ergründen und nach Möglichkeit deren Heilung zu veranlassen.

**HANDHABUNG
DER EMPFÄNGNISTABELLE (ETb.)**

An Hand meiner ETb. kann jede Frau ihre Empfängniszeiten, beziehungsweise die sterilen Tage an welchen keine Befruchtung möglich ist, leicht und rasch ermitteln.

Die Tabelle hat folgende Einzelteile:

1. Einen äußeren Halbkreis (HKr.) auf welchem die Periodenzahlen von 20—40 vermerkt sind. (Unbeweglicher Teil.)
2. Eine Drehscheibe, mit einem weißen und einem färbigen Sektor, in welcher die Tage von zwei aufeinanderfolgenden Monaten eingetragen sind. (Beweglicher Teil.)
3. Die Drehscheibe hat vier Kreise für alle Monate eines Jahres.
Kreis 1 gilt für alle Monate mit 31 Tagen,
Kreis 2 gilt für alle Monate mit 30 Tagen,
Kreis 3 für den Februar eines Schaltjahres (Schj.),
Kreis 4 für den Februar des Normaljahres. (Nj.).

Die Periodenzeiten werden immer am äußeren Halbkreis abgelesen, dagegen die Empfängniszeiten, beziehungsweise die sterilen Tage, auf der Drehscheibe ersichtlich sind!

Beispiel 1 — für Frauen der Gruppe 1 (einfach-regelmäßige PZ.)

I. Periodenzeit beispielsweise 28 Tage (ohne Schwankungen).

1. Periodentag angenommen am 17. März

Nächste Mst. beginnend am 14. April (PZ = 28)

Nächste Mst. beginnend am 12. Mai (PZ. = 28) usw.

- a) **Der 1. PT. (Beginn der Blutung)** ist immer ganz links in die Pfeilrichtung der Tabelle einzustellen. Dabei ist zu beachten, daß derselbe im weißen Feld der Drehscheibe (DS.) steht, nicht im färbigen Sektor. Das färbige Feld zeigt den Übergang zum nächsten Monat an.
- b) **Der 1. PT. wurde angenommen am 17. März:** Demnach ist die Zahl 17 des weißen Feldes der Drehscheibe, in die Pfeilrichtung zu stellen. Dann können im Märzkreis 1 (weil dieser Monat 31 Tage hat) die Empfängnistage wie folgt abgelesen werden:
- c) **Die PZ. wurde mit 28 Tagen angenommen,** daher ist zwischen den Periodenzahlen 28—28 des äußeren Halbkreises, die Empfängniszeit im März - Kreis 1 auf der Drehscheibe ersichtlich, hier vom 26. März bis 1. April (= 7 ET.). An allen übrigen Tagen bis zur nächsten Mst. ist diese Frau steril, das heißt unempfänglich.

Das färbige Feld zeigt hier den Monatswechsel von März auf April an.

- d) **Nächste Mst. beginnt am 14. April:** In diesem Falle, die Zahl 14 w. F. DS. in die Pfeilrichtung stellen. Der April hat 30 Tage, daher zwischen den Periodenzahlen 28—28 des äußeren HKr. Empfängniszeit im Kreis 2 vom 23. bis 29. April. (= 7 ET.). Diesmal kein Übergang zum nächsten Monat, deshalb alle ET. im weißen Feld.
- e) **Nächste Mst. beginnt 12. Mai:** Zahl 12 w. F. DS. in die PfR. Zwischen den Periodenzahlen 28—28 des äußeren HKr. EZ. im Maikreis 1 vom 21. bis 27. Mai. (= 7 ET.).

II. Nun PZ. beispielsweise alle 26 Tage (ohne Schwankungen).

- 1. Periodentag angenommen am 20. April
- Nächste Mst. beginnend am 16. Mai (PZ. = 26)
- Nächste Mst. beginnend am 11. Juni (PZ. = 26)

- a) **1 PT. = 20 April:** Zahl 20 w. F. DS. in die PfR.
Jetzt zwischen PZ. 26—26 des äußeren HKr. (nicht 28—28 wie früher!) EZ. im Aprilkreis 2 vom 27. April bis 3. Mai. (= 7 ET.).
- b) **1. PT. = 16. Mai:** Zahl 16 w. F. DS. in die PfR.
Zwischen den Zahlen 26—26 des HKr.
EZ. im Maikreis 1 vom 23. bis 29. Mai (= 7 ET.).

- c) 1. PT. = 11. Juni: Zahl 11 w. F. DS. in die PfR.
 Zwischen den Zahlen 26—26 des HKr.
 EZ. im Junikreis 2 vom 18. bis 24. Mai (= 7 ET.).

Alle Frauen mit einfach-regelmäßigen Periodenzeiten, haben höchstens mit 7 Empfängnistagen, zwischen den jeweiligen PZ. zu rechnen! Genau so würde eine andere Frau mit PZ. = 30 Tage oder = 32 Tage usw., nur 7 Empfängnistage haben, doch müßten diese Frauen ihre EZ. zwischen den Zahlen 30—30, beziehungsweise 32—32 des äußeren Halbkreises, **auf der Drehscheibe ablesen.**

Um leichter und richtig abzulesen, ist jeder Frau zu empfehlen, ihre speziellen Periodenzeiten am äußeren Rand der Tabelle **deutlich zu markieren** so wie es bei PZ. = 28 in der Tabelle ersichtlich ist). Dann können nach Einstellung des jeweiligen 1. Periodentages in die Pfeilrichtung, die Empfängnistage mit einem Blick, im richtigen Monatskreis der Tabelle, abgelesen werden

Beispiel 2 — für Frauen der Gruppe 2 (mehrfach-regelmäßige PZ.).

I. PZ. beispielsweise zwischen 26—30 Tagen schwankend.

1. Periodentag angenommen am 20. März

Nächste Mst. beginnend am

16. April (PZ. = 27)

Nächste Mst. beginnend am

16. Mai (PZ. = 30) usw.

- a) **1. PT. = 20. März:** Zahl 20 w. F. DS. in die PfR.
Jetzt zwischen den Periodenzahlen 26—30 des äußeren HKr.
EZ. im Märzkreis 1 vom 27. März bis 6. April (= 11 ET.).

Bei den schwankenden Periodenzeiten ist darauf zu achten, daß die kleinere Periodenzahl stets links, die größere aber rechts von der **Teilungslinie** in der Tabelle abgelesen wird.

- b) **1. PT. = 16. April:** Zahl 16 w. F. DS. in die PfR.
Zwischen den Zahlen 26—30 des HKr.
EZ. im Aprilkreis 2 vom 23. April bis 3. Mai (= 11 ET.).
- c) **1. PT. = 16. Mai:** Zahl 16 w. F. DS. in die PfR.
Zwischen den Zahlen 25—30 des HKr.
EZ. im Maikreis 1 vom 23. Mai bis 2. Juni (= 11 ET.).

Diese Frau wird demnach ihre Periodenzahlen 26 links und 30 rechts von der Teilungslinie, am äußeren Rand der Tabelle markieren und hat so ihre 11 Empfängnistage, mit denen sie immer zu rechnen hat, stets deutlich sichtbar gemacht.

II. PZ. beispielsweise zwischen 25—31 T. schwankend.

1. Periodentag angenommen am 1. Juni
Nächste Mst. beginnend am 2. Juli (PZ. = 31)
Nächste Mst. beginnend am 27. Juli (PZ. = 25) usw.

a) 1. PT. = 1. Juni: Zahl 1 w. F. DS. in die PfR.
Zwischen den Per.-Zahlen 25—31 des HKr.
EZ. im Junikreis 2 vom 7. bis 19. Juni (= 13 ET.).

b) 1. PT. = 2. Juli: Zahl 2 w. F. DS. in die PfR.
Zwischen den PZ. 25—31 des HKr.
EZ. im Julikreis 1 vom 8. bis 20. Juli (= 13 ET.)

c) 1. PT. = 27. Juli: Zahl 27 w. F. DS. in die PfR.
Zwischen den PZ. 25—31 des HKr.
EZ. im Julikreis 1 vom 2. bis 14. August (= 13 ET.).

(Hier alle ET. im färbigen Feld, daher nicht mehr im Juli, sondern schon im Folgemonat August.)

Hatten die Frauen der Gruppe 1 nur mit 7 Tagen zu rechnen, an welchen eine Befruchtung möglich ist, so müssen die Frauen der Gruppe 2 bereits mit **8 bis höchstens 13 Empfängnistagen** rechnen! Die Länge der EZ. richtet sich nach den Periodenzeiten:

z. B.: PZ. nur 2 Tage schwankend = $7 + 1 = 8$ Empfängnistage
oder PZ. bis 5 Tage schwankend = $7 + 4 = 11$ Empfängnistage
oder PZ. bis 7 Tage schwankend = $7 + 6 = 13$ Empfängnistage.

Ergeben sich mehr als 13 ET. so ist nach Beispiel 3 zu verfahren. Sind die PZ. kürzer als 21 oder länger als 35 Tage, so darf die Tabelle nicht mehr benutzt werden!

Beispiel 3 — für Frauen der Gruppe 3 (unregelmäßige PZ.).

Diese Frauen müssen, wie in Kapitel III erwähnt, zu den in der Tabelle ersichtlichen Empfängniszeiten noch **drei weitere Sicherheitstage dazurechnen!** Dies geschieht folgenderweise:

I. PZ. beispielsweise 25—32 Tage (8 Tage schwankend).

1. PT. angenommen am 1. Februar eines Normaljahres (Nj.).

Nächste Mst. beginnend am . . 4. März (PZ. = 31 T.)

Nächste Mst. „ „ . . 29. März (PZ. = 25 T.)

a) **1. PT. = 1. Februar (Nj.):** Zahl 1 w. F. DS. in die PfR.

Zwischen den Periodenzahlen 25 — 32 des HKr.

EZ. im Kreis 4 (28 Tage) vom . . . 7. bis 20. Februar.

3 Sicherheitstage sind vorzulegen = **4. bis 20. Februar (= 17 ET.).**

Diese Frau hat ständig mit $7 + 7 + 3 = 17$ Empf. Tagen zu rechnen.

b) **1. PT. = 4. März:** Zahl 4 w. F. DS. in die PfR.

Zwischen PZ. 25 — 32 des HKr.

EZ. im Märzkreis 1 vom 10. bis 23. März

ab 3 Sicherheitstage jedoch EZ. vom **7. bis 23. März (= 17 ET.).**

c) **1. PT. = 29. März:** Zahl 29 w. F. DS. in die PfR.

Zwischen PZ. 25 — 32 des HKr.

EZ. im Märzkreis 1 vom 4. bis 17. April

ab 3 Sicherheitstage jedoch EZ. vom **1. bis 17. April (= 17 ET.).**

II. PZ. beispielsweise 24 — 34 Tage (11 Tage schwankend).

1. PT. angenommen am . . . 15. Februar eines Schaltjahres (Schj.).

Nächste Mst. beginnend am . 20. März (PZ. = 34).

Nächste Mst. „ „ „ 13. April (PZ. = 24) usw.

a) **1. PT. = 15. Februar (Schj.):** Zahl 15 w. F. DS. in die PfR.

Zwischen den Periodenzahlen 24 — 34 des HKr.

EZ. im Kreis 3 (29 Tage) vom . . 20. Februar bis 7. März

ab 3 Sicherheitstage jedoch EZ. vom 17. Februar bis 7. März (= 20 ET.).

b) **1. PT. = 20. März:** Zahl 20 w. F. DS. in die PfR.

Zwischen PZ. 24 — 34 des HKr.

EZ. im Märzkreis 1 vom 25. März bis 10. April

ab 3 Sicherheitstage jedoch EZ. vom 22. März bis 10. April (= 20 ET.).

c) **1. PT. = 13. April:** Zahl 13 w. F. DS. in die PfR.

Zwischen PZ. 24 — 34 des HKr.

EZ. im Aprilkreis 2 vom 18. April bis 4. Mai

ab 3 Sicherheitstage jedoch EZ. vom 15. April bis 4. Mai (= 20 ET.).

Aus den angeführten Beispielen, welche übungshalber ständig mit der Tabelle zu vergleichen sind, konnte jede Frau die Handhabung der Tabelle mühelos erlernen. Unter Beachtung der Ausnahmefälle des Kapitel V kann sich bei richtigem Gebrauch der Tabelle, kein Mißerfolg einstellen.

Keine Frau darf sich an die Angaben der Empfängnistabelle halten, wenn besondere Ereignisse eintreten, die eine Veränderung der üblichen Periodenzeiten zur Folge haben können, weil sich dann auch die Angaben der Tabelle entsprechend verändern würden.

Solche Ereignisse sind:

- a) Krankheiten.
- b) Ungewohnte schwere körperliche Anstrengungen oder seelische Er-schütterungen, zum Beispiel: anstrengende Bergtour, schwerer Fall (Sturz), großer Schrecken, plötzlicher Todesfall eines Angehörigen und dergleichen.
- c) Markanter Klimawechsel, Umsiedlung.
- d) Änderung der normalen Lebensweise, zum Beispiel Eintritt in den Ehestand, sexueller Verkehr nach längerem Witwentum bei vorheriger Enthaltsamkeit; auch sexueller Verkehr mit einem ungewohnten Partner kann für sensible Frauen eine Veränderung der PZ. zur Folge haben; Anwendung künstlicher Verhütungsmittel, welche direkt auf die Gebärmutter wirken (Pessarc), und dergleichen.

- e) Seltene auftretende Menstruationen (in Zeitabständen über 35 Tagen) oder rasch aufeinanderfolgende Blutungen (in Zeitabständen von weniger als 21 Tagen).
- f) Schwangerschaftsunterbrechung, Entbindung, Fehlgeburt, Gebärmutterblutung, Stillen des Kindes.

Es ist nicht gesagt, daß in den Fällen a) bis d) unbedingt Menstruationsstörungen auftreten, doch besteht diese Möglichkeit und darauf ist Rücksicht zu nehmen. In den übrigen Fällen wird es wohl immer der Fall sein.

Tritt nun eines der vorerwähnten Ereignisse ein, so ist die Empfängnistabelle solange nicht zu benützen, bis sich die Blutungen wieder im gleichen Turnus wie früher einstellen. Sollten sich die PZ. jedoch geändert haben, dann sind dieselben wiederum durch neun Monate zu kontrollieren und erst nach Feststellung der Periodenzeiten, kann die Tabelle wieder benutzt werden.

FACHLITERATUR,
ANFRAGEN UND SONSTIGES.

Ärzte, Geburtshelferinnen und andere Personen, welche sich für die ausführliche und wissenschaftliche Begründung der Methode K-O. interessieren, werden auf die in Anhang I ersichtliche Fachliteratur verwiesen.

Im Falle, wegen Schwierigkeiten in der Materialbeschaffung und Drucklegung, meine Empfängnistabelle nicht gleichzeitig mit dieser Broschüre erhältlich ist, kann dieselbe schriftlich beim Verlag angefordert werden.

Bei Anfragen oder Anforderungen an den Verlag, ist **doppeltes Rückporto** beizulegen und **Adresse deutlich zu schreiben**, da sonst keine Erledigung erfolgen kann.

Da sich bei zunehmendem Alter die PZ. ändern können, ist dies bei der Tabellenbenützung zu beachten und wird jeder Frau empfohlen, den ersten Periodentag auf den nachfolgenden Kontrollblättern fortlaufend zu notieren, damit Veränderungen rechtzeitig erkannt werden.

Mit Hilfe dieser Broschüre und der zugehörigen Empfängnistabelle **hat nicht nur die Frau, sondern auch der Mann einen vollwertigen Anteil an**

den natürlichen Wohltaten, welche die Natur der Menschheit schenkt. Diese wertvollen Erkenntnisse können wesentlich dazu beitragen, die Ehen sorgenfreier und glücklicher zu gestalten.

Die vorliegende Schrift „Kindersegen und natürliche Empfängnisverhütung“ verzichtet auf ausführliche wissenschaftliche Begründungen, die bei vorhandenem Interesse in nachfolgender Literatur nachgelesen werden können. Sie ist ein Ergebnis der bisherigen Erfahrungen und sagt dem Laien das, was ihn im wesentlichen interessiert!

DER VERFASSER.

FACHLITERATUR:

Anhang I.

Mitteilungen des österreichischen Volksgesundheitsamtes, Nr. 10, 1931, von 'Professor Knaus.

Münchener medizinische Wochenschrift, Nr. 28, 1929, Prof. Knaus; Nr. 9, 1931, Prof. Knaus.

Zentralblatt für Gynäkologie, Nr. 35, 1929, Prof. Knaus; Nr. 8, 1930, Dr. K. Ogino; Nr. 26, 1931,, Prof. Knaus; Nr. 12, 1932, Knaus, Schultze, Großer, Ogino.

Archiv für Gynäkologie, Bd. 138, 1929, Prof. Knaus; Bd. 140, 1930, Prof. Knaus; Bd. 141, 1930, Prof. Knaus; Bd. 146, 1931, Prof. Knaus.

Archiv für experimentelle Pathologie, Bd. 124, 1927, Prof. Knaus; Bd. 134, 1928, Prof. Knaus; Bd. 151, 1930, Prof. Knaus.

Klinische Wochenschrift, Nr. 21, 1930, Prof. Knaus; Nr. 1, 1932, Prof. Knaus.

Medizinische Welt, Nr. 10, 1930, Prof. Knaus.

Allgemeine deutsche Hebammenzeitung, Nr. 15, 1930, Prof. Knaus.

Wiener klinische Wochenschrift, Nr. 40, 1931, Prof. P. Werner.

Ärztliche Korrespondenz, Nr. 10, 1932.

Ars Medici, Nr. 4, 1931.

Le Progrès Médical, Nr. 30, 1931, Prof. Knaus.

Die periodische Enthaltsamkeit in der Ehe, Prof. J. Smulders, im Verlag Manz, Regensburg. (Mit kirchlicher Druckerlaubnisgenehmigung erschienen, da die Methode Knaus-Ogino mit der päpstlichen Enzyklika im Einklang steht.)

Kindersegen, nur wenn Ihr wollt, Dr. Er. Kühnelt-Leddihn, im Verlag P. Gerin, Wien und Leipzig.

In der Ehe zur Natur zurück. — Die natürliche Geburtenregelung, nach Prof. Knaus-Ogino, von H. Waldeck, Berlin, im Lindenverlag Wien.

Geschlecht und Liebe — in biologischer und gesellschaftlicher Beziehung, Dr. med. M. Hodan, Gutenbergverlag Berlin, 1932.

The Safe Period's a Birth Control Measure, Dickinson.

KONTROLLBLATT.

Anhang II.

Tag, an welchem die Menstruation beginnt = 1. Periodentag:	Periodenzeiten (PZ.) Tage:	Vormerkung besonderer Ereignisse, gemäß Kapitel V, mit Zeitdauer:
z. B.: 6. 6. 46	—	—
1. 7. 46	PZ. = 25 T.	—
28. 7. 46	PZ. = 28 T.	—
30. 8. 46	PZ. = 33 T.	Angina 10. bis 20. August
27. 9. 46	PZ. = 28 T.	—

<p>Tag, an welchem die Menstruation beginnt = 1. Periodentag :</p>	<p>Periodenzeiten (PZ.) Tage :</p>	<p>Vormerkung besonderer Ereignisse, gemäß Kapitel V, mit Zeitdauer :</p>

Die weiteren Vormerkungen können in jedem beliebigen Notizbuch erfolgen.

