

## Natürliche Regelung der menschlichen Fortpflanzung

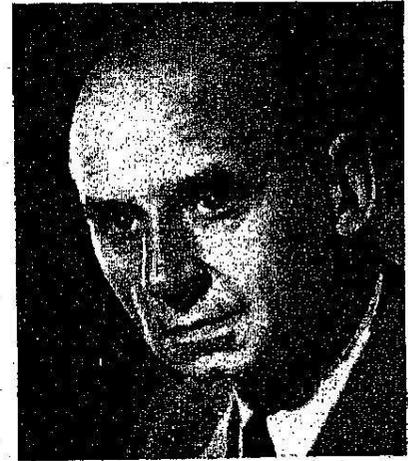
Von Hermann Knaus

Nachdem ich durch ausgedehnte experimentelle Untersuchungen an Tier und Mensch erkannt hatte, daß alle Grundlagen falsch waren, auf denen man die alte Ansicht von der immerwährenden Empfängnisbereitschaft der Frau aufgebaut hatte, ergaben sich die wahren Zusammenhänge der in gesetzmäßiger Ordnung aufeinanderfolgenden Ereignisse, die nur unter ganz bestimmten Bedingungen zum Eintritt einer Schwangerschaft führen. Diese neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse besagen, daß eine Empfängnis nur kurz vor oder unmittelbar nach dem Eibläschensprung erfolgen kann. Daraus ergibt sich die praktisch außerordentlich wichtige Frage, wie man vorzugehen hat, wenn für eine Frau die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage berechnet werden sollen. Für diese Berechnung ist die genaue Kenntnis der individuellen Eigenart des menstruellen Zyklus unerlässlich, die nur dann bestimmt werden kann, wenn die Menstruationstermine von mindestens einem Jahre vorliegen. Will also eine Frau wissen, an welchen Tagen des Zyklus sie empfänglich ist, dann muß sie zunächst einen Menstruationskalender führen, wie ich ihn seit dem Jahre 1934 bereits in 17 Auflagen der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt habe. Nehmen wir nun an, eine Frau hat den von mir empfohlenen Menstruationskalender ein Jahr lang sorgfältig geführt und damit festgestellt, daß ihr Zyklus zwischen 27—31 Tagen schwankt, dann ist sie nach meiner

Lehre nur in der Zeit vom 10. bis 18. Tag des Zyklus empfängnisfähig. Auf Grund welcher Berechnung ergeben sich nun diese fruchtbaren

Tage? Ich habe dafür eine sehr leicht im Gedächtnis bleibende Formel aufgestellt:  $27-15-2 = 10$  und  $31-15+2 = 18$ ; es werden also vom kürzesten Zyklus des Jahres, das sind in diesem Falle 27 Tage,  $-15-2$  abgezogen, was 10 ergibt, und vom längsten Zyklus mit 31 Tagen  $-15+2$  abgerechnet und damit die Zahl 18 ermittelt. Diese Formel gilt für alle Zyklustypen und ist daher der einfachste Schlüssel zur Bestimmung der fruchtbaren Tage für jede Frau, deren individueller Menstruationstypus bereits bekannt ist.

Diese wissenschaftlich begründete Methode der Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage einer Frau zeigt ganz deutlich, daß die Zeit der Empfängnisfähigkeit abhängig ist von der Länge und dem Grad der Unregelmäßigkeit des menstruellen Zyklus. Je kürzer der Zyklus ist, desto früher nach der Menstruation wird die Frau empfängnisbereit sein. Hat z. B. eine Frau einen Zyklus von 21 bis 24 Tagen, dann ist sie bereits empfänglich in der Zeit vom 4. bis 11. Tag nach Beginn der Menstruation ( $21 - 15 - 2 = 4$ ;  $24 - 15 + 2 = 11$ ). Es ist also gar keine Überraschung, wenn eine Frau er-



zählt, daß sie ihre Kinder sofort nach Beendigung der Menstruation empfangen habe. Der belesene Arzt kann ihr daraufhin sogleich erklären, daß sie nach dieser Beobachtung einen kurzen Zyklus haben müsse. Unter diesen Bedingungen ist eine Empfängnis selbst während der Menstruation möglich, was wiederholte Male beobachtet wurde. Denn blutet eine Frau mit einem 21- bis 24tägigen Zyklus 5 bis 6 Tage lang, was durchaus normal ist, dann kann sie bereits an den letzten Tagen ihrer Menstruation empfangen. Hat hingegen eine Frau einen langen Zyklus von z. B. 32 bis 36 Tagen, dann ist sie erst in der Zeit vom 15. bis 23. Tag dieses Zyklus empfänglich ( $32 - 15 - 2 = 15$ ;  $36 - 15 + 2 = 23$ ). Es ist also richtig, daß alle Frauen an allen Tagen des menstruellen Zyklus empfangen können, weil es unter ihnen die verschiedensten Zyklustypen gibt; aber die einzelne Frau kann nicht an allen Tagen ihres Zyklus, sondern nur an jenen wenigen Tagen empfangen, an denen sie das Ei aus dem Eierstock austreten läßt. Und diese Reihe von Tagen ist kürzer, wenn der Zyklus eine nur geringe Schwankungsbreite hat, und sie ist länger, wenn der Zyklus sehr unregelmäßig ist. Hat z. B. eine Frau einen 26- bis 28tägigen Zyklus, dann ist die Zeit ihrer Empfänglichkeit beschränkt auf den 9. bis 15. Tag nach Beginn der Menstruation; hingegen wird eine Frau mit einem 24- bis 33tägigen Zyklus in der relativ langen Zeit vom 7.

bis 20. Tag dieses Zyklus mit der Möglichkeit des Eintrittes einer Empfängnis rechnen müssen. Diese Beispiele mögen die entscheidende Bedeutung der genauen Kenntnis des individuellen Menstruationstypus für die Berechnung des Konzeptionstermines in jedem einzelnen Falle und, damit die zwingende Notwendigkeit demonstrieren, alle Frauen und Mädchen zur sorgfältigen Führung eines Menstruationskalenders zu erziehen. Um diese Erziehung der Menschen zu einer natürlichen Regelung ihrer Fortpflanzung zu erleichtern, habe ich im Jahre 1950 ein gemeinverständliches Büchlein „Die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage der Frau und deren richtige Berechnung“ \*) veröffentlicht, das nun allen Frauen und Mädchen die Möglichkeit bietet, sich über alle Veränderungen zu unterrichten, die sich während eines menstruellen Zyklus im Körper vollziehen. Damit aber die Ärzte in der Lage sind, ihre Patientinnen über alle Fragen der menschlichen Fortpflanzung aufzuklären und richtig zu beraten, habe ich auch ein wissenschaftliches Werk „Die Physiologie der Zeugung des Menschen“ \*) geschrieben, das alles enthält, was die medizinische Wissenschaft in den letzten 100 Jahren auf diesem Gebiete erforscht hat. Dieses Werk berichtet auch, daß die neue Lehre heute bereits in allen Ländern der zivilisierten Welt bekannt ist und Millionen Menschen die Möglichkeit gegeben hat, wieder ein ganz natürliches Geschlechtsleben zu führen und dennoch die Zeugung ihrer Nachkommenschaft der Macht des Zufalles zu entziehen.