

Die Menstruationskalender-App-Story

Wer benützt Menstruationskalender-Apps (Periodenkalender)?

- Mädchen, denen man empfiehlt, zur Dokumentation von Periode und Zykluslänge einen Menstruationskalender zu führen! Dafür gibt es heutzutage sehr schicke und „süße“ Handy-Apps. Menstruationskalender in Papierform sind veraltet!
- Frauen, die ebenfalls ihre Periode und Zykluslänge dokumentieren wollen und nicht auf hormonelle Weise verhüten.
- Frauen mit KINDERWUNSCH, um einen Überblick über Zykluslänge, Periodendauer und andere Symptome zu erhalten (auch für Information für den Frauenarzt).

Welche Funktionen bieten diese Apps an?

1. Hauptfunktion **Periodenkalender**:

Zur Dokumentation der Periode (Datum, Länge, Zykluslänge) (Zur Eigenkontrolle oder für den nächsten Arztbesuch!)

Diese Funktion ist nützlich und völlig unproblematisch!

2. Als **Tagebuch**

Eintragung von diversen Symptomen, Stimmungen, Geschlechtsverkehr, Gewicht, Temperatur, Notizen oder Pillen- oder Tabletteneinnahme.

Diese Funktion ist nützlich und völlig unproblematisch!

3. Weitere Funktion: **Berechnung der fruchtbaren Tage und des Eisprungs auf Grund der Eingaben**

Diese Funktion ist höchst **problematisch und gefährlich** und basiert auf einem völlig veraltetem Wissen, das noch aus der Zeit der Vorpillenära der 50er Jahre stammt (Knaus-Ogino). **Gefahr einer ungeplanten Schwangerschaft!**

Begründung:

Die fruchtbare Zeit wird nicht im aktuellen Zyklus tatsächlich bestimmt, sondern immer nur BERECHNET:
entweder

- Nach einer starren, simplen Rechenregel auf folgender falschen Annahme berechnet: „Der Zyklus hat 28 Tage und der Eisprung ist am 14.Zyklustag!“
oder
- die Berechnung bezieht alle Zyklen mit ein und wird je nach Anwendungsdauer immer genauer, was aber immer noch bedeutet, dass sich die Angaben **nur auf vergangene Zyklen** beziehen können und deshalb für den aktuellen Zyklus keine genaue Aussage gemacht werden kann.

Welches aktuelle Wissen dazu müsste angewendet werden?

Die fruchtbare Zeit im Zyklus lässt sich nicht BERECHNEN, weil wissenschaftliche Untersuchungen eindeutig zeigen, dass die Schwankungen der fruchtbaren Phase innerhalb

einer Frau innerhalb eines Jahres so groß sind, dass „Berechnungen aus vergangenen Zyklen“ nicht einmal für die Kinderwunschsituation hilfreich sind, geschweige denn ausreichend sicher für die Verhütung. Mit der Berechnung von fruchtbaren Tagen wird von den App-Anbietern in unverantwortlicher Weise die „Knaus-Ogino-Kalender-Methode“ (damals verschrien als „vatikanisches Roulette“) wieder zum Leben erweckt, von der wir alle geglaubt und gehofft haben, sie sei inzwischen Gott sei Dank „völlig obsolet.“

Die aktuellen Untersuchungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse sind zusammengefasst auf der **Website: www.zyklus-wissen.de**

Nur zwei Beispiele daraus:

- Tatsächlich findet der Eisprung in mehr als 60% der Fälle nach dem 14. Zyklustag statt! Damit liegen die Angaben ALLER Apps statistisch gesehen in knapp zwei Drittel aller Fälle von vorn herein falsch! (Da bei jungen Mädchen der Eisprung signifikant später stattfindet, muss von deutlich mehr als 2/3 der Fälle ausgegangen werden!)
- In 20% der Zyklen findet der Eisprung schon vor dem 14. Zyklustag statt. Damit beginnt die fruchtbare Zeit (berücksichtigt man, dass die Spermien im Körper der Frau bis zu 5 Tage überleben können) in all diesen Fällen IMMER bereits zu einer Zeit, die von diesen Apps noch als unfruchtbar definiert wurde!

Was sind die Folgen, wenn die App-Funktion der Bestimmung von Eisprung und fruchtbare Phase „angewendet“ wird?

a) bei Kinderwunsch

Die App-Aussagen verfehlen die tatsächliche fruchtbare Zeit, die Frau wird nicht schwanger, die Angaben des Apps sind falsch und damit nicht nützlich/hilfreich.

b) zur Verhütung

Die Anwenderin verlässt sich auf die Angaben, hat Sexualkontakt zu einer Zeit, die vom App als nicht fruchtbar gekennzeichnet ist und geht damit ein großes Risiko ein, ungeplant schwanger zu werden.

Welche Situation verleiten dazu, sich auf die App-Angaben zu verlassen?

- Mädchen, die den Kalender in erster Linie als reinen Menstruationskalender benutzen, werden durch die allmonatlich wiederkehrende Darstellung der fruchtbaren Zeit (zusammen mit ihrem eigenen, unzureichenden Schulwissen) geradezu dazu verleitet, wenn es zur Aufnahme eines sexuellen Kontaktes kommen sollte, den Angaben des technischen Gerätes Vertrauen zu schenken.
- Frauen, die diesen Kalender ständig benutzen und (nicht hormonell verhüten), werden sich in Situationen, wenn beispielsweise kein Kondom zur Hand ist, ebenfalls eher auf die Angaben in diesem Gerät verlassen (wollen!).
- Wenn die App einmal auf dem Handy geladen ist und verwendet wird, haben einmalige Warnungen in der Beschreibung vor dem Download kein Gewicht mehr, werden vergessen oder von vorn herein nicht wahrgenommen, weil es anfangs ja keine wichtige Funktion war!

Beispiel für Werbung für ein Menstruationskalender-App:

“Der Periodenkalender, der den Eisprung, die Fruchtbarkeit bzw. die Periode verfolgt, ist mit seinen verschiedenen Funktionen, dem süßen Design und professioneller Qualität die beste Android-Anwendung für Frauen. Sie werden es auf den ersten Blick lieben!! Mit dem Periodenkalender können Frauen alles über sich selbst wie Symptome, Stimmungen, Geschlechtsverkehr, Gewicht, Temperatur, Notiz oder Pillen usw. aufzeichnen. Er dient als Ihr persönliches Tagebuch und süße Sekretärin. Sie können bei Bedarf sogar die Daten an Ihren Arzt senden. Mit dem Periodenkalender machen Sie sich Ihr Leben einfacher. “

<https://play.google.com/store/search?q=menstruacny%20kalender&c=apps&hl=de>

Android-Apps

1. Der Periodenkalender

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar&hl=de>

Gibt an:

- Periodenbeginn
- Fruchtbarkeitsbeginn (immer am 10.Zyklustag!)



Wird empfohlen von der Zeitschrift „Chip“:

<http://beste-apps.chip.de/android/app/der-periodenkalender-eisprung-und-fruchtbarkeit-verfolgen.com.popularapp.periodcalendar/>

„Wenn Sie einen Kinderwunsch hegen und wissen wollen, wann Sie Ihre fruchtbaren Tage haben, ist "Der Periodenkalender" ein nützliches Hilfsmittel. Über die protokollierte Periode werden die fruchtbaren Tage und der Eisprung errechnet. Daneben eignet sich der Kalender aber auch für weitere Notizen, ganz nach Art eines Tagebuches. Die Gratis-App ersetzt selbstverständlich keine „fachgerechte“ Empfängnisverhütung! Auch für jüngere Teenies ist die Android-App empfehlenswert, um den eigenen Körper besser verstehen zu lernen.“

2. Menstruation und Fruchtbarkeit

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zmobile.calendarfree&hl=de>

Finden Sie heraus Ihre Fruchtbarkeit das ganze Jahr über! Berechnen Sie Ihren Menstruationszyklus Tage. Finden Sie Ihre Safer Sex und hohes Risiko Tagen oder gute Chance auf eine Schwangerschaft.

- Ersten 8 Tage unfruchtbar
- 9.-15.Tag fruchtbar
- 13.Tag Ovulation „sehr hohes Risiko“
- Ab 16.Tag „unfruchtbare Tage“ (geringes Risiko)



3. Jorte Kalender

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.eonsoft.DairyMagicV2&hl=de>

E-Mail-Adresse: ensoft21@gmail.com



- Ersten 8 Tage unfruchtbar
- 9.-17.Tag fruchtbar
- 15.Tag Ovulation
- Ab 18.Tag unfruchtbar

Beschreibung:

Now you can quickly and easily check your menstrual phase and **find out your fertility throughout the year!** Calculate your menstrual cycle days. **Find your safer sex** and high risk days or good chance of getting pregnant.

4. Frauenmerkbuch

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.woman.diary&hl=de>

Beschreibung:

Woman Watch book "is a simple and user-friendly calendar, so you observe the condition of your menstrual period, the date of ovulation and the fertile period (possibility to get pregnant) can be determined.

Voraussage von Ovulation und fruchtbarer Phase!

5. Eisprung Kalender Ladytimer

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ladytimer.ovulationcalendar&hl=de>

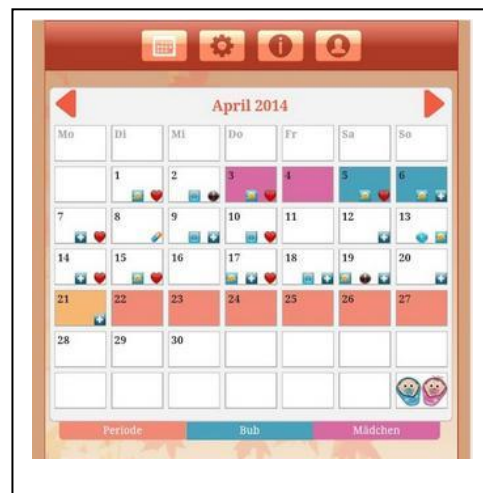
android@ladytimer.com

- die ersten 11 Tage sind unfruchtbar!
- nur 4 Tage fruchtbar: 3 Tage vor dem Eisprung und Eisprungstag!

Beschreibung: (deutsches Gerät!)

Ladytimer Eisprung-Kalender prognostiziert die Tage der Menstruation, und hilft Frauen, schwanger zu werden, oder Schwangerschaft zu vermeiden.

- * Baby Geschlechts-Prognose
- * Tägliche Antibabypille Erinnerung
- * Eisprungrechner mit Zervixschleimtracker



6. Menstrual Calendar(M.Calendar)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ezhld.mcalendarglb&hl=de>

E-Mail: ezhldapp@gmail.com

- Fruchtbare Phase: 11.-16. Zyklustag
- Eisprung am 14.Zyklustag
(Verkehr angezeigt am 24.Zyklustag, 3 Tage vor nächster Periode)



Beschreibung:

Predicting menstrual period, reproductive, ovulation

7. Fruchtbarkeitskalender

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.tangelo.android.fertilitycalendar&hl=de>

E-Mail: kontakt@kodzrowia.pl

Abbildung sehr unklar! Unklar, inwieweit nur gerechnet wird oder auch in die Auswertung Temperatur und Zervixschleim einbezogen werden

Beschreibung:

Dieser Fruchtbarkeitskalender erlaubt auch die zukünftigen Zyklen berechnen.

Mit zusätzlichen Daten aus der Beobachtung Ihres Körpers (Temperatur, Qualität und Quantität der Absonderungen) hilft Ihnen die Zeit des Eisprungs, die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage mit größerer Genauigkeit zu bestimmen. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten wenden Sie sich an: www.kodzrowia.pl

8. Woman Calendar

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.triumphsoftware.womancalendar&hl=de>

E-Mail: project.women.calendar@gmail.com

Beschreibung:

Female calendar - is a free application for the calculation of the menstrual cycle. It will help you determine the most favorable days for conceiving a child.

Eisprung am 13.Zyklustag

keine weitere Angabe zur fruchtbaren Zeit ersichtlich
vor allem für Kinderwunsch! (in Englisch und Russisch verfügbar)

(Abbildung nicht aufschlussreich)

9. Menstruations-Kalender Lite

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.kk.wcalendarlite&hl=de>

E-Mail: keine angegeben (Krystian+Kamiski)

Beschreibung:

WomenCalendarLite(Menstruations Kalender) ist eine einfache Anwendung, die die Berechnung von (un)fruchtbaren Tagen eines Menstruationzyklus ermöglicht.

Die Anwendung ist besonders nützlich für ein Paar das ein Kind zu bekommen plant, kann aber durchaus als ein Verhütungsmittel dienen.

- Ab 10. Zyklustag fruchtbar
- 10.-17.Zyklustag fruchtbar
- Ab 18. Zyklustag unfruchtbar

(Blaugrau sind die fruchtbaren Tage
Dunkelrot: Menstruation)



10. Menstruations Kalender

<https://play.google.com/store/apps/details?id=si.matejpikovnik.menstrual&hl=de>

Nur zum Eintragen der Menstruation, keine Voraussage von Eisprung und fruchtbarer Zeit.

11. My Days - Periode & Ovulation

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chris.mydays>

Beschreibung:

Die beliebte App um Deine Periode und fruchtbaren Tage zu verfolgen.

- Kostenlos
- Benachrichtigung fuer anstehende Periode & Fruchtbare Tage
- Monatskalender

- Hohe Fruchtbarkeit beginnt ab dem 10. Zyklustag
- Eisprung am 15. Zyklustag
- Unfruchtbar ab 16. Zyklustag
- Sex eingezeichnet am 7., 8. Und 20. Zyklustag (Hohes Risiko!)



Das sagt Chip-Online zu diesem App:

<http://beste-apps.chip.de/android/app/my-days-periode-ovulation-perioden-und-eisprung-planer,com.chris.mydays/>

Frauen-App für diejenigen, die einfach ihren Zyklus überwachen wollen

Ob als Ergänzung zur Empfängnisverhütung oder wenn Sie einen Kinderwunsch hegen und wissen wollen, wann Sie Ihre fruchtbaren Tage haben – „My Days - Periode & Ovulation“ ist dafür ein nützlicher Begleiter. Über die Protokolle werden die fruchtbaren Tage und der Eisprung errechnet. Daneben eignet sich der Kalender aber auch für weitere Notizen, z. B. für den nächsten Besuch beim Arzt. Die App ersetzt selbstverständlich keine „fachgerechte“ Empfängnisverhütung!

Apps für iPhone

12. iPeriod Free - Periodentracker / Menstruationskalender

<https://itunes.apple.com/de/app/ipperiod-free-periodentracker/id340757216?mt=8>

Beschreibung:

VORAUSBERECHNUNG von Eisprung und Fruchtbarkeitsphase

Bei Eingabe der Perioden für mindestens zwei aufeinander folgende Zyklen errechnet iPeriod® Ihre nachfolgenden Perioden, fruchtbaren Tage und den Eisprung! Mit jeder Eingabe neuer Werte werden Ihre statistischen Daten aktualisiert.

13.mKalender

<https://itunes.apple.com/de/app/mkalender/id355479006?mt=8>

Beschreibung:

Kleine Symbole zeigen den Eisprung und die fruchtbaren Tage.

14.Clue-App

<http://www.helloclue.com/app.html>

Bevor Clue erstmalig genutzt werden kann, ist es zunächst notwendig, den ersten Tag der letzten Periode einzutragen. Anhand dieses Datums errechnet die App zunächst basierend auf einem Standardzyklus von 28 Tagen die fruchtbaren Tage und den Beginn der nächsten Menstruation. Da aber viele Frauen keinen 28-tägigen Zyklus haben, lernt Clue bei regelmäßiger Nutzung und Eingabe von Daten, sich auf diese Gegebenheiten einzustellen und gibt auf das Profil der Userin **abgestimmte Einschätzungen** ab. Aktiviert man Push-Benachrichtigungen in der App, kann man sich außerdem über einen bevorstehenden neuen Zyklus informieren lassen.

Beschreibung:

prediction of your next period, fertile window and PMS



15.Period Plus (Menstrual, Fertile, Ovulation, Calendar, Tracker, Affirmations & POPSUGAR for Deluxe Women Cycle Lite)

<http://www.periodplus.com/#section3>

Beschreibung:

See your future period and fertile dates!

Online- Zyklusrechner

Es sind diverse online Zyklusrechner oder Eisprungsrechner auf dem Markt, die ebenfalls in den allermeisten Fällen die fruchtbare Phase nach dem oben angegebenen Rechenmethoden berechnen. Für sie gelten dieselben bedenken. Allerdings werden sie erfreulicherweise von Mädchen wenig genutzt.

Ein Beispiel: Periodenrechner von Always online

The screenshot shows the top part of the Always online period calculator. It features the 'always' logo and navigation links for 'Home', 'Ihr Lebensabschnitt', 'Always Produkte für Frauen', and 'Neuheiten'. The main heading is 'PERIODENRECHNER'. Below the heading, there is a short introductory text and a button labeled 'PERIODE BERECHNEN'.

This screenshot shows the input fields and the calendar view of the period calculator. The input fields are:

- Wann war der erste Tag deiner letzten Periode?: DON JUL 24
- Wie viele Tage hat deine Periode gedauert?: 5
- Wie lang ist dein Menstruationszyklus?: 28

Below the input fields is a 'PERIODE BERECHNEN' button. Underneath, there are four buttons: 'Vor der Periode', 'Periode', 'Eisprung', and 'Nach dem Eisprung'. The main part of the interface is a calendar showing August and September. The dates are color-coded: blue for the period, pink for the fertile window, and white for other days. The calendar shows the period from August 24 to August 29 and the fertile window from August 21 to August 23. The next ovulation is on September 30.

August							September						
S	M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

Navigation: ◀ LETZTE 2 MONATE | NÄCHSTE 2 MONATE ▶