

# Die Problematik der Zyklus-Apps

## Wer benützt Menstruationskalender-Apps (Periodenkalender)?

- Mädchen, denen man empfiehlt, zur Dokumentation von Periode und Zykluslänge einen Menstruationskalender zu benützen! Dafür gibt es heutzutage sehr schicke und „süße“ Apps für das Handy. Menstruationskalender in Papierform sind veraltet!
- Frauen, die ebenfalls ihre Periode und Zykluslänge dokumentieren wollen und nicht auf hormonelle Weise verhüten.
- Frauen mit KINDERWUNSCH

## Welche Funktionen bieten diese Apps an?

Die meisten verfügbaren Apps haben mehrere Funktionen bzw. Möglichkeiten:

### 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 Symptomen, Stimmungen, Geschlechtsverkehr, Gewicht, Temperatur, Notizen oder Pilleneinnahme.

**Diese Funktion ist nützlich und völlig unproblematisch!**

### 3. Weitere Funktion: **Berechnung der fruchtbaren Tage und des Eisprungs.**

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!“
- Die Berechnung bezieht alle Zyklen mit ein und wird je nach Anwendungsdauer immer genauer, was aber immer noch bedeutet, dass sie sich **nur auf vergangene Zyklen** bezieht und deshalb für den aktuellen Zyklus keine genaue Aussage macht.

## 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“ 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](http://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 benützen, 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 benützen 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!

Es gibt einige wenige verlässliche Zyklus-Apps, die die fruchtbare Zeit im aktuellen Zyklus bestimmen. Hier gibt die Userin selbst die Temperaturdaten und die Zervixschleimbeobachtung ein und die App wertet aus. Sie beruhen auf der evidenzbasierten sympto-thermalen Methode der Arbeitsgruppe NFP (z.B. MyNFP, LadyCycle)

Siehe dazu Stiftung Warentest: <https://www.test.de/Zyklus-Apps-im-Test-5254377-0/>

Gez. Dr.med.Elisabeth Raith-Paula