

Zyklus Apps als «natürliche» Verhütungsmittel?

In den letzten Jahren kamen viele neue Apps auf den Markt, welche die fruchtbare Phase während des weiblichen Zyklus bestimmen sollen. Ziel dabei ist, ohne Hormone und allenfalls durch phasenweise fehlenden Koitus oder mit gezieltem Kondomgebrauch eine Schwangerschaft zu verhüten. Oder aber bewusst die Zeiten zu bestimmen, in welchen der Eintritt einer Schwangerschaft überhaupt möglich ist.

Die verfügbaren Zyklus-Apps können in zwei Kategorien eingeteilt werden: Prognose-Apps und Apps, welche die fruchtbare Phase im aktuellen Zyklus bestimmen. Die Prognose-Apps bestimmen die fruchtbare Phase anhand von Angaben aus vergangenen Zyklen. Die Apps der zweiten Kategorie funktionieren entweder auf Basis der symptomthermalen Methode oder stützen sich auf assoziierte Messsysteme.

Obwohl diese Apps gewissen Qualitätsstandards entsprechen und auch diesbezüglich zertifiziert sind, fehlte bisher die Überprüfung der Verhütungssicherheit. Die Studie zeigt deutliche Probleme in der Anwendung auf. Gewisse Apps werden beispielsweise lediglich für Paare mit Kinderwunsch empfohlen, werden aber in der Praxis oft auch zur Verhütung verwendet. Hinzu kommt das Versprechen bestimmter Apps, einen ähnlich hohen Pearl-Index (Mass zur Bestimmung der Zuverlässigkeit einer Verhütungsmethode) wie hormonelle Verhütungsmittel aufzuweisen, obwohl dies bisher nicht überprüft wurde.

Das ernüchternde Fazit aus der Studie lautet:

- Prognose-Apps bieten keine sichere Empfängnisverhütung
- Weitgehend sichere Empfängnisverhütung ist aktuell nur mit evidenzbasierten Varianten der symptomthermalen Methode möglich. Jedoch fehlen dazu immer noch unabhängige Studien nach wissenschaftlichen Kriterien.
- Apps, die mit Messsystemen verbunden sind, sind bisher nicht in der Lage, eine sichere Verhütung zu ermöglichen.

Quellen:

- <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00129-018-4358-6>
- <https://sektion-natuerliche-fertilitaet.de/zyklus-apps-zur-verhuetung-sicher-oder-gesellschaftsspiel/?fbclid=IwAR2rrqElj965Nwb02qrE8kCRjEiqltySYOBfc1MDUeCtlbbc19f8wn2BJE>
- <https://www.familienplanung.de/verhuetung/verhuetungsmethoden/natuerliche-methoden/symptomthermale-methode/>

Lea Ming

