

Hormone wollen viele Frauen ihrem Körper nicht mehr zumuten. Sie setzen lieber auf natürliche Empfängnisverhütung, indem sie ihren Zyklus beobachten. Doch weil der Eisprung nicht durch Pille oder Hormonspirale unterdrückt wird, kann eine Schwangerschaft nie restlos ausgeschlossen werden. Zyklus-Apps sollen helfen, die fruchtbaren Tage präziser zu bestimmen. Aber sind sie wirklich sicher? Und wie verwendet man sie? Wir haben mit Gynäkologin Dr. Eva Lehner-Rothe gesprochen und stellen einige Apps vor.

**MUSTER ERKENNEN.** „Die meisten Apps basieren auf einem Algorithmus,

peraturkurve wird der Zeitpunkt des Eisprungs und der fruchtbaren Tage so wesentlich exakter errechnet.

**VORSICHT.** „Durch genaue Dokumentation des Zyklus kennt man seinen Körper besser und kann bei Kinderwunsch schneller schwanger werden. Dafür sind diese Apps hervorragend“, betont Lehner-Rothe. „Trotzdem sind sie nicht sicher als Verhütungsmittel. Der weibliche Körper ist keine Maschine. Wir haben Stress und hormonelle Schwankungen, das kann den Zyklus verändern.

# Wann SPRINGT DAS EI

Ob für natürliche Verhütung oder bei Kinderwunsch: Je genauer man die fruchtbaren Tage kennt, umso besser klappt es. **ZYKLUS-APPS HELFEN DABEI.** Doch wie sicher sind sie wirklich? Wir haben nachgefragt.

der Muster in den Zyklusdaten der Nutzerin erkennt. Zeitpunkt und Dauer der Menstruation werden eingegeben, Schmerzen, Zwischenblutungen, Ausfluss, Stimmungsschwankungen etc. Je umfassender die Angaben, desto genauer ist die Prognose“, erklärt Lehner-Rothe. Für manche Apps (z. B. *NaturalCycles* oder *Ovy-Zyklus*) misst man mit einem Basalthermometer (mit zwei Nachkommastellen) die Körpertemperatur am Morgen, die man dann in die App eingibt. Über die tägliche Veränderung in der Tem-



**GYNÄKOLOGIN.** Dr. Eva Lehner-Rothe ([evarothegyn.at](http://evarothegyn.at)) mahnt zur Vorsicht.

Niemand kann das verlässlich messen.“ Die Genauigkeit wird zusätzlich beeinflusst, wenn man nicht immer zur gleichen Uhrzeit misst oder mit der Symptomeingabe schlampig ist. „Der Pearl Index, der die Sicherheit der Methode angibt, liegt nur bei 2–20. Das sind bis zu 20 ungewollte Schwangerschaften auf 100 Anwenderinnen.“ Will man eine Schwangerschaft ausschließen, empfehlen sich hormonfreie Alternativen zur Pille wie Kupferbällchen oder -spirale.

PIA KRUCKENHAUSER ■

Mit diesen Apps haben Sie den Zyklus im Blick.

VOM REGELKALENDER BIS ZU TEMPERATUR MESSEN:



**NaturalCycles.** Berechnet auf Basis täglicher Temperaturmessung und weiterer Faktoren die fruchtbaren Tage. Die App wirbt damit, zertifiziert und ähnlich wirksam wie die Pille zu sein. Kritiker halten das für fraglich. Für iOS und Android, € 5,40/Monat.



**OvuvView.** Zusätzlich zu Basaltemperatur und umfassenden Angaben zu Ausfluss, Stimmung, Sex etc. gibt man auch die Farbe der Regelblutung an, spannendes Feature. Die App gibt dann individualisierte Gesundheitstipps. Gratis für iOS und Android.



**Clue.** Mit Daten der Regelblutung und körperlicher Symptome berechnet der Algorithmus die fruchtbaren Tage. Angaben zu Schlafdauer, Fitness, Stimmung berücksichtigen das individuelle Stresslevel. Cleanes Design. Gratis für iOS und Android.



**o.b.Kalender.** Hat ein übersichtliches Kalenderformat, in dem man Zeitpunkt, Dauer und Stärke der Regelblutung eingibt. Zusätzlich ist Platz für Notizen und Arzttermine. Sehr standardisiert, nur wenig Individualität möglich. Gratis für iOS und Android.



**Erdbeerwoche.** Tracker im übersichtlichen Kalenderformat. Grüne Punkte markieren alle Tage, an denen im Ansatz eine Empfängnis möglich ist. Stimmung und körperliche Symptome, auch zu PMS, lassen sich gut aufzeichnen. Gratis für iOS und Android.



**Ovy-Zyklus & Eisprung.** Morgens wird die Körpertemperatur gemessen und in die App eingegeben. Dazu umfassende Datenangaben zu Ausfluss, Stimmung, Schlaf, Störfaktoren wie Medikamente, Krankheit oder Reisen. Sehr benutzerfreundlich. Gratis für iOS und Android.