



Zyklus-Apps: Die Verhütungsmethode der Zukunft?

Dr. med. Petra Frank-Herrmann, Funktionsoberärztin Abteilung Gynäkologische Endokrinologie und Fertilitätsstörungen der Universitätsfrauenklinik Heidelberg

Der riesige Markt für Gesundheits-Apps hat in den letzten Jahren den weiblichen Zyklus und die Prognose des fertilen Fensters entdeckt. Laufend erscheinen neue Zyklus-Apps und reklamieren bisweilen eine kontrazeptive Sicherheit wie die Pille. Die Idee dahinter ist, die App mit Zyklusdaten zu füttern, woraus diese dann das fertile Fenster bestimmt und folglich Paare verhüten können, indem sie in dieser Zeit keinen ungeschützten Sexualverkehr haben. Das Prinzip ist nicht neu. Unter dem Begriff „Natürliche Familienplanung“ (NFP) wurden seit den 60er Jahren verschiedene Methoden entwickelt. Neu ist lediglich, dass moderne und scheinbar nutzerfreundliche Programme entwickelt werden, die die Auswertung der Beobachtungen bzw. Messungen für die Nutzerin übernehmen.

Die aktuell erhältlichen Apps kann man in drei Kategorien einteilen: Prognose-Apps, NFP-Apps und Apps mit anderen, oft neuen Parametern.

Prognose-Apps: Das fertile Fenster wird vorhergesagt

Diese Apps treffen Vorhersagen zum fertilen Fenster aus Daten und Durchschnittsberechnungen weniger, vorangegangener Zyklen (meist aus Zykluslängen): z. B. Clue, Flo, Maya, Period Tracker und Mein Eisprungsrechner. Informationen aus dem aktuellen Zyklus spielen keine Rolle, denn obwohl teilweise verschiedene Parameter eingetragen werden können, werden diese in der Auswertung nicht berücksichtigt.

Alle Apps, die ein fertiles Fenster anzeigen, müssen jedoch die physiologischen Grundlagen berücksichtigen, nämlich die Variabilität des normalen Zyklus: Dessen Länge und die fertile Phase schwanken bei zweidrittel aller Frauen um mehr als sieben Tage. Alle Apps, die lediglich Prognosen abgeben, sind aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht nicht ernst zu nehmen.

Nicht täuschen lassen sollte man sich von kalkulo-thermalen Apps. Diese bestimmen zwar den prinzipiell aussagekräftigen Temperaturanstieg, verwenden ihn jedoch nicht für die Bestimmung des fruchtbaren Fensters im aktuellen Zyklus, sondern lediglich für die Vorhersage im Folgezyklus (z.B. Natural Cycles, Ovolane). Mit dieser Vorgehensweise sind sie den reinen Kalender-Apps ähnlich und scheiden von vornherein als unwissenschaftlich aus.

NFP-Apps: Das fertile Fenster wird im aktuellen Zyklus beobachtet

NFP-Apps fußen auf bekannten NFP-Methoden und bestimmen das fertile Fenster im jeweils aktuellen Zyklus. Sie sind jedoch unterschiedlich sicher. Wenn Frauen sehr sicher verhüten

wollen, kann man heute noch nicht auf evidenzbasierte Varianten der symptothermalen Methode verzichten, wie die Sektion Natürliche Fertilität der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Fortpflanzungsmedizin e. V. (DGGEF) empfiehlt. Es gibt entsprechende Apps, z.B. Lady Cycle, myNFP, Neome, lily. Voraussetzungen bei den NFP-Apps sind, dass die Nutzerinnen lernen, ihren Körper entsprechend zu beobachten und dass sie Zugang zu einem qualifizierten Beratungsservice haben. Auch diese Apps benötigen Studien für den praktischen Nachweis ihrer Sicherheit, die bisher fehlen.

Apps mit neuen Parametern

Es gibt einige App-Entwicklungen, die versuchen, mit neuen Parametern das fertile Fenster zu bestimmen, z. B. Hormonkonzentrationen in Urin oder Speichel, periphere nächtliche Körpertemperatur oder nächtlicher Ruhepuls. Dabei werden die Messungen z. B. von Armbändern (u. a. Ava) vorgenommen und an die App übertragen. Schon seit Jahrzehnten testet man diverse biochemische oder physikalische Parameter auf ihre Eignung zur Bestimmung des fertilen Fensters. Jedoch wurde bis heute kein Parameter gefunden, der auch nur annähernd die notwendige Genauigkeit aufwies. Es finden sich zwar häufig gewisse Korrelationen zu den Zyklusphasen, jedoch sind diese i. d. R. nicht eng genug, sodass keine sichere Verhütung abgeleitet werden kann. Die ersten Ergebnisse zu den auf dem Markt befindlichen neuen Entwicklungen sind nicht sehr ermutigend.

Fazit

Prognose-Apps, die das fertile Fenster vorhersagen, sind als unseriös zu betrachten. Derzeitige Entwicklungen, die auf neuen Parametern basieren, haben nach ersten Ergebnissen keine hinreichend enge Korrelation zum Zyklus. Eine sichere Verhütung ist mit evidenzbasierten Varianten der symptothermalen Methode möglich, entsprechend programmierte Apps benötigen aber ebenfalls Studien.

TÜV-Siegel, CE-Klassifizierung oder die jüngste FDA-Zulassung einer Verhütungs-App sagen nichts über die Verhütungssicherheit aus, da diese Institutionen keine eigenen Studien durchführen, sondern sich auf Herstellerangaben verlassen. Bisherige „Big Data“-Studien sind aufgrund der nicht kontrollierten Studienbedingungen wenig aussagekräftig.

4.593 Zeichen

Kontakt:

Dr. med. Petra Frank-Herrmann

Funktionsoberärztin

Abt. Gynäkologische Endokrinologie und Fertilitätsstörungen

Universitätsfrauenklinik Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 440

69120 Heidelberg

Tel.: +49 (0) 622 156 7934

E-Mail: petra.frank-herrmann@med.uni-heidelberg.de

Internet: www.klinikum.uni-heidelberg.de/Willkommen.592.0.html