

App statt Pille? Nur selten verlässlich

Artikel aus Stiftung Warentest - 09/2023

Ein paar Kreuzchen im Kalender: Monat für Monat markieren sich viele Frauen die Tage, an denen sie ihre Regelblutung haben. Statt zu Zettel und Stift greifen immer mehr zu Smartphone und App. Sie setzen ihre Kreuzchen in digitale Regelkalender und Eisprungrechner, einige geben zudem Tag für Tag ihre Körpertemperatur ein. Die Programme dokumentieren dann den aktuellen Zyklus, treffen oft auch Vorhersagen zu künftigen Monatsblutungen und fruchtbaren Tagen.

Manche Frauen nutzen eine solche Perioden-App zur Verhütung, wollen etwa auf die Pille verzichten. Andere möchten umgekehrt ihre Chance auf eine Schwangerschaft erhöhen. Aber: Viele der digitalen Helfer sind unzuverlässig, zeigt die Untersuchung der Stiftung Warentest von 21 Zyklus-Apps. Keines der Programme ist gut. Nur fünf sind mit gewissen Einschränkungen zu empfehlen. Fünf weitere sind ausreichend, elf sogar mangelhaft.

Teils falsche Voraussagen zu Eisprung und Periode

Viele Apps im Test bestimmen künftige Perioden und fruchtbare Tage nach der Kalendermethode. Etwa so, als hätten sämtliche Frauen pünktlich alle 28 Tage ihre Monatsblutung und genau dazwischen, an Tag 14, ihren Eisprung. Das ist höchst unzuverlässig – genau wie Vorausberechnungen aus Mittelwerten vergangener Zyklen.

Hingegen arbeiten die besten Zyklus-Apps in unserem Test nach einer soliden Methode. Dazu messen Frauen täglich morgens vor dem Aufstehen ihre Körpertemperatur, da diese rund um den Eisprung leicht ansteigt. Zusätzlich beobachten sie ihren Zervixschleim, der im Gebärmutterhals entsteht und sich im Laufe des Zyklus verändert. Zusammen können diese Parameter zuverlässig die fruchtbaren Tage bestimmen

LadyCycle, myNFP und Ovolution sind die einzigen 3 Apps, die bei der Bestimmung der fruchtbaren Tage gut oder befriedigend abgeschnitten haben. Alle anderen bestimmen maximal ausreichend oder sogar mangelhaft.

Ausführliche Informationen sowie die konkreten Testergebnisse unter

www.test.de/Zyklus-Apps-im-Test-5254377-0/