

Die Frau im Dschungel der Fruchtbarkeitsapps

# Welche Apps sind für die natürliche Verhütung geeignet?

Ihren Zyklus Kalender haben heutzutage Millionen von Smartphone-Frauen auf ihr Handyprogramm umgelagert. Doch diese Apps können weit mehr, als nur einfach die Periodentage aufzeigen. Über Chat-Möglichkeiten, Tagesmeldungen für Gemütszustände, Medikamentenangabe usw. werden diese Apps zu regelrechten Gesundheitsbegleitern. Bei manchen lassen sich sogar die symptothermalen Zyklusbeobachtungsdaten – Aufwachttemperatur, Schleimbeobachtung usw. – eingeben. Doch wie werten solche Programme aus? Die meisten Apps wollen den Frauen bei einer Schwangerschaft helfen. Da steht kein Risiko auf dem Spiel. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Zyklus bei einem Empfängniswunsch kann nie schaden, auch wenn die hochfruchtbaren Tage nicht korrekt angezeigt werden! Doch nur ganz wenige Apps sind für die natürliche Verhütung geeignet. Das sind jene Apps, die die symptothermale Methode voll integriert haben und das Fruchtbare Fenster zuverlässig bestimmen.



De nos jours, on compte certainement déjà par millions les «femmes smartphone» qui ont introduit leur calendrier menstruel dans un programme de leur téléphone intelligent. Mais ces applications sont capables d'indiquer bien plus que seulement les jours du cycle. A travers des forums et des «chat», d'échanges de rapports quotidiens sur la forme et le bien-être général, de mémentos sur la prise de médicaments, etc., ces «applis» se muent en de vrais moniteurs de santé. Plusieurs sont même capables d'enregistrer des données sympto-thermiques, à savoir température basale, auto-évaluation des glaires etc. Mais quelle est la fiabilité de ces programmes ? La plupart des «applis» visent les conseils en vue d'une conception. Là, personne ne risque quoi que ce soit ! S'occuper de son propre cycle quand on désire tomber enceinte n'est jamais inutile, même si les jours hautement propices pour concevoir ne sont pas indiqués fiablement! Par contre, il n'y a que très peu d'«applis» qui abordent la contraception naturelle avec une fiabilité suffisante. Ce sont les «applis» qui intègrent pleinement la symptothermie (méthode sympto-thermique) et qui sont capables d'indiquer avec précision la «fenêtre de fertilité».

Die symptothermale Methode kann auf eine stolze Anzahl klinischer Studien zurückblicken (1, 2). Die letzte prospektive Studie stammt aus dem Jahr 2007. Sie wurde bei Frauen, welche die deutsche Symptothermal-Methode nfp-sensiplan gelernt und über anderthalb Jahre angewandt hatten, durchgeführt. Damals wurden sämtliche Zyklusblätter noch von Hand ausgefüllt; die Frauen



Dr. habil. psy.  
Harri Wettstein  
Lully

mussten die Temperaturanstiegsregeln usw. richtig auswerten (1, 3, 4). Die ausgefüllten Blätter wurden an eine Zentralstelle an der Universität Düsseldorf geschickt und hinsichtlich der ungewollten Schwangerschaften überprüft. Das Ergebnis - die Verhütungssicherheit von nfp-sensiplan - ist bei korrekter Anwendung erfreulich gut mit einem Pearl-Index von 1.8%) (1).

Wie sieht die Lage 2015 aus? Das Durchführen einer solchen Studie mit Appanwenderinnen wäre sicher denkbar: Man müsste bei jeder App eine repräsentative Kohorte von rund 150 Frauen aufbringen! Wenn man hingegen bei verschiedenen App-Auswertungen die Kriterien von nfp-sensiplan zugrunde legt, kann eine auf der Evidenz basierten App-Vergleichsstudie durchgeführt werden. Dabei werden Technologien, didaktische Konzepte, Anwenderfreundlichkeit usw. untersucht. Letztlich dreht sich alles darum, wie genau die zu vergleichenden symptothermalen Apps nach der nfp-sensiplan-Methode auswerten.

Die gemeinnützige Stiftung SymptoTherm hat die nfp-sensiplan-Regeln neu erfasst (5): z.B. wertet sympto den Temperaturanstieg nach der mehr Sicherheit bietenden österreichischen Rötzer-Methode aus (6) (Abb. 1). Es war uns bei der Studie bewusst, dass wir trotz dieser zusätzlichen Sicherheit Abweichungen haben würden (Abb. 2).

Bei der ersten App-Vergleichsstudie, die die SymptoTherm Stiftung 2013 zusammen mit der ETH Lausanne durchführte (7), wurde ausschliesslich der Übergang von den (blauen) fruchtbaren Tagen zu den (gelben) postovulatorischen unfruchtbaren Tagen untersucht. Überprüft wurden dabei die Auswertung der Temperaturanstiegsregeln, kombiniert mit dem sogenannten Schleimhöhepunktstag (die sogenannte Doppelkontrolle). Vier Schulbeispiele und vier konstruierte kompliziertere Zyklen wurden an 6 Apps getestet. In der zweiten App-Vergleichsstudie von 2014 (8) wurden die besten 4 Apps aus der Studie 2013 herausselektiert, um das gesamte Fruchtbare Fenster zu überprüfen, also nicht nur das Verlassen der fruchtbaren Tage, sondern auch dessen Eintritt. Dieses Vorgehen ist insofern besonders relevant, als gemäss

ABB. 1 Zyklusblatt



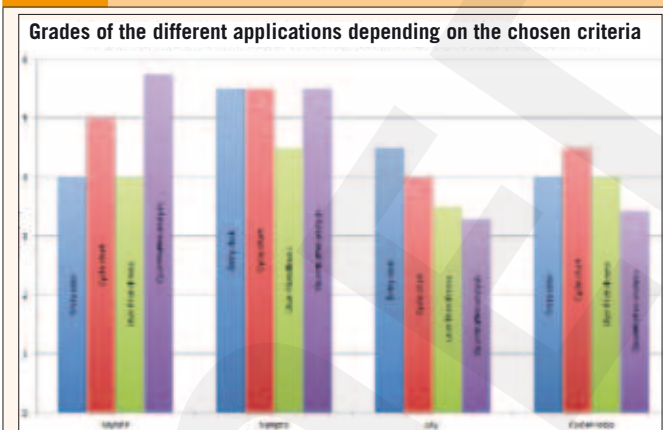
Das Zyklusblatt dient bei der Verhütung hauptsächlich dazu, das Fruchtbarkeitsfenster – hier blau – möglichst genau einzuschränken. Rosarot ist die Farbe der unfruchtbaren Tage vor dem Eisprung, gelb sind die unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung. Falsch angegebene rosarote oder gelbe Tage ergeben falsch negative Tage, zu viele blaue Tage erzeugen falsch positive Tage. Ein Auswertungsprogramm muss aus Gründen des Komforts möglichst wenige falsch positiven (blauen) Tage anzeigen und mit Hinsicht auf die Verhütungssicherheit möglichst keine falsch negativen (rosarote und gelbe).

ABB. 2 Zyklus 18 einer sympto-Frau



Zyklus 18 einer unbekannten sympto-Frau, deren Zyklen für die Vergleichsstudie verwendet wurden. Gut erkennbar ist eine relative lange, 8 tägige rosarote unfruchtbare Phase. Sehr aufschlussreich ist an den Zyklastagen 7 und 8 das Ausbleiben jeglichen Zervikalscheims: dadurch wird die Unfruchtbarkeit bestätigt. Die sympto-Benutzerin bekommt jeden Tag eine Meldung: in diesem Fall wird sie daran erinnert, das allfällige Auftreten von Schleim besonders im Auge zu behalten. Tritt dieses Ereignis ein, so öffnet sich das Fruchtbarkeitsfenster sofort (4).

ABB. 3 Vergleich symptothermaler Apps



Im Diagramm werden bei den vier verglichenen Apps vier Auswertungskriterien ersichtlich. Einzig das Falsch-negativ- und Falsch-positiv-Kriterium (violetter Stab) ist quantifizierbar, die anderen werden durch einen Expertenkonsens hergestellt. sympto schneidet im Vergleich zu myNFP.de hinsichtlich der falsch negativen Tage etwas schlechter ab.

der symptothermalen Regeln erst nach 12 Zyklen – wenn gewisse Bedingungen erfüllt werden (Abb. 2) – mehr (rosarote) unfruchtbare präovulatorische Tage freigegeben werden können.

Alle Daten stammen aus der Datenbank von sympto.org. Es sind dort etliche uns nicht bekannte Frauen, die ohne Beratungshilfe dank der kostenlosen Smartphone-App ihre natürliche Verhütung

in die Hand nehmen. Wir haben drei Frauen von drei Kontinenten ausgewählt, die verhüten und mehr als 15 aufeinanderfolgende Zyklen eingespeist haben. Dieses Datenmaterial wurde bei den vier besten symptothermalen Apps gründlich überprüft und aufgrund von 6 ausschlaggebenden Kriterien verglichen (Abb. 3):

- Handlichkeit der **Eingabetafel**,
  - Vollständigkeit des **Zyklusblatts**,
  - Benutzerfreundlichkeit **insgesamt** und nicht zuletzt das wichtigste Kriterium:
  - Die Anzahl der falsch positiven und falsch negativen Tage, durch welche das Fruchtbarkeitsfenster und somit die Zuverlässigkeit des Auswertungsprogramms objektiv **vergleichbar** wird.
- Nicht im Diagramm vermerkt sind zwei zusätzliche Kriterien, die die Vergleichsstudie abrunden:
- Geschäftspolitik (Systemsicherheit, Garantien, Vertraulichkeit, Anmeldebedingungen) und
  - Preispolitik. Abgesehen vom für die Verhütung ausschlaggebenden Kriterium 4 ist es noch sehr schwierig, ein kohärentes Rating zu erstellen. Dazu bräuchte man den Konsens von viel mehr Auswertungsspezialistinnen.

Ergebnis: Zwei Apps haben sich besonders ausgezeichnet: myNFP.de (Christian Maas, Tübingen, Deutschland) und sympto.org (SymthoTherm Stiftung, Lully, Schweiz). Beide Apps sind mit einer interaktiven Homepage verlinkt und verfügen über einen kompetenten Beratungsservice, einen externen auf myNFP (direkt bei nfp-sensiplan-Beraterinnen) und einen internen und externen auf sympto.

**ABB. 4** Anonymisiertes Testbeispiel einer internetbasierten Interaktion zwischen Nutzerin und SymptoTherm.

The screenshot displays the SymptoTherm web interface. On the left, a user profile for 'HarrieTesteuse' is shown, including their email and a message in German about their health and diet. Below this is a login field with a dropdown menu and a 'Remplacer' button. On the right, a 'LycloTest Lady' profile is visible, listing personal details like birth date, height, weight, and menstrual history. A 'Remarques perso' section contains a detailed English text about the user's experience with birth control. At the bottom right, there are icons for fertility, expertise, cycles, and degrees, with corresponding text like 'Non', 'Oui', and 'Ceisius'.

CycleProGo (CCLI, Cincinnati, USA) besitzt ebenfalls eine hauseigene externe Beratung. Doch scheitert die App am zentralen Kriterium 4. Die Kalifornische App LilyPro kann weder einen Beratungsdienst noch eine Synchronisation auf eine interaktive Web-Seite vorweisen. Zudem ist deren Auswertung ungenügend für die natürliche Verhütung.

Eine ähnliche Studie wird zurzeit in Amerika durchgeführt (9).

#### Dr. habil. psy. Harri Wettstein

Sekretär der SymptoTherm Stiftung  
chemin du Sécheron 8, 1132 Lully, VD  
info@symptotherm.ch

#### Literatur:

1. Frank-Herrmann et al. The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behavior during the fertile time: a prospective longitudinal study. Hum.Reprod 2007;22:1310-9
2. Manhart MD. et al. Fertility awareness-based methods of family planning: A review of effectiveness for avoiding pregnancy using SORT, Osteopathic Family Physician 2013;5:2-8
3. Raith-Paula E et al. Natürliche Familienplanung heute, Modernes Zykluswissen für Beratung und Anwendung, Springer Verlag 2013 (1985)
4. Malteser Arbeitsgruppe NFP. Natürlich und sicher: Sichere Empfängnisregelung ohne Nebenwirkungen – Familienplanung mit sensiplan – Mit dem richtigen Timing zum Wunschkind. Trias 2011 (1987)
5. Wettstein H, Bourgeois C. SymptoTherm komplett, die sicherste ökologische Empfängnisshilfe und Verhütung, SymptoTherm Hg., Amazon, 2014
6. Rötzer J. Natürliche Empfängnisregelung, Die symptothermale Methode – der partnerschaftliche Weg, Herder 1997 (1965)
7. Wettstein H, et al. Natural family planning: when smartphone and iPhones are used for contraception. A comparison study of 7 symptothermal apps. Eur J Contracep Reproduct Health Care May 2014;19(S1):201
8. Duchamp M, Lotrea A. Editorial: Wettstein H, Kretschmann G. sympto Canada. Symptothermal Contraception with Smartphone Apps. The comparison study of 2013 continued in 2014. sympto.org, Klinische Studien. Sämtliche Daten und Texte sind frei verfügbar. Diese Studie wurde am Jahreskongress der SGG in Lugano 2015 vorgetragen.
9. <http://www.factsaboutfertility.org/> Unsere Stiftung hat sich ebenfalls daran beteiligt. Die Ergebnisse sollen im Herbst 2015 herauskommen.

#### Take-Home Message

- ◆ Die symptothermale Methode ist eine echte Alternative zu den anderen Verhütungsarten
- ◆ Im Dschungel der Fruchtbarkeits-Apps können heute nur 2 Apps empfohlen werden: mynfp.de (nur in Deutsch) und sympto.org (in 8 Sprachen)
- ◆ Die Zyklusbeobachtung ist für die Frau ein Weg der Achtsamkeit, der die Partnerschaft neu definiert und den Mann miteinbezieht
- ◆ Ärzte könnten eine gewisse Beratungszeit über den TARMED abrechnen und sich ggf. bei SymptoTherm weiterbilden lassen
- ◆ Die symptothermale Methode ist ökologisch und kann von allen Frauen erlernt werden, die den Weg der Selbstbestimmung und der Achtsamkeit gehen wollen

#### Messages à retenir

- ◆ La symptothermie (méthode sympto-thermique) est une vraie alternative dans la palette des méthodes contraceptives
- ◆ Dans la jungle des „applications de fertilité“ on ne peut qu'en recommander deux: mynfp.de (seulement en allemand) et sympto.ch (disponible en 8 langues)
- ◆ L'observation du cycle est pour la femme un moyen de prendre conscience de son corps et de s'affirmer. Cela redéfinit aussi sa relation avec son partenaire et l'implique davantage dans la démarche
- ◆ Le médecin peut facturer le temps nécessaire en consultation via TARMED. En parallèle, il peut se former à la symptothermie auprès de la fondation SymptoTherm, ([www.symptotherm.ch](http://www.symptotherm.ch))
- ◆ La symptothermie est écologique. Elle est à la portée de toutes les femmes qui désirent s'engager dans la voie de l'autodétermination et de la considération bienveillante de leur corps