

pro familia Ärztinnen warnen vor unsicheren Verhütungsapps!

Es sieht so einfach aus. Sarah hat sich aus dem Internet eine App heruntergeladen. Jeden Monat trägt sie ein, wann ihre Blutung beginnt und wie lange sie dauert. Das Smartphone zeigt ihr nun mit schönen bunten Farben an, wann die fruchtbaren und die unfruchtbaren Tage sind. Eine einfache Geschichte. Doch zu viel Vertrauen kann gefährlich sein, so die Mitarbeiter*innen der Familienplanungsberatungsstellen in NRW. Immer wieder kommen junge Frauen mit einer ungewollten Schwangerschaft in die Beratung, die sich auf eine App verlassen haben. Liest man das Kleingedruckte wird klar, dass es sich bei diesen Apps nur um einen Zyklus Kalender handelt, der keine sichere Aussage zum Eisprung macht. Stiftung Warentest gibt diesen Apps das Qualitätsurteil „mangelhaft“.

Um mit natürlichen Methoden eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern, muss frau etwas mehr Aufwand betreiben. Nur mit einer regelmäßigen Messung der Aufwachtemperatur und der Beobachtung des Vaginalschleims gelingt die sichere Verhütung. Dabei reicht ein Digitalthermometer mit 2 Stellen hinter dem Komma und ein Blatt Papier: Kostenpunkt ca. 5 €.

Manche Nutzerinnen sind unsicher, ob sie die fruchtbare Zeit richtig ausrechnen. Für diesen Zweck wurden Apps entwickelt, die die strengen Rechenregeln der Temperatur/Schleimmethode anwenden. Stiftung Warentest gibt im Dezemberheft 2017 eine Untersuchung der unterschiedlichen Anbieter heraus. Lediglich drei Apps schnitten mit dem Qualitätsurteil „gut“ ab. Richtig angewendet bringen diese Apps viel Sicherheit. Doch geeignet sind sie nur für Paare, die konsequent mit den Messergebnissen umgehen und an den fruchtbaren Tagen zusätzlich verhüten oder auf Sex verzichten. Das ist nicht für alle Menschen und in jeder Lebensphase gut geeignet.

Die ausführlichen Ergebnisse können abgerufen werden unter <https://www.test.de/Zyklus-Apps-im-Test-5254377-0/>

Auf jeden Fall empfiehlt pro familia vor Anwendung der natürlichen Methoden der Familienplanung (NFP) eine umfassende Beratung über die Zusammenhänge von Fruchtbarkeit und Fruchtbarkeitswahrnehmung. Interessierte können einen Termin bei pro familia vereinbaren.