

« Bestimmen Sie ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage auf **sympto**,  
der ersten zuverlässigen App für ihre Verhütung »

Dr. Harri Wettstein, SymptoTherm-Stiftung, Schweiz

Homepage : [symptotherm.ch](http://symptotherm.ch)

## **Natürlich verhüten, aber sicher! Und zwar direkt auf dem Handy**

Seit den siebziger Jahren haben die Frauen die Freiheit, Ihre Fruchtbarkeit durch die Pille zu kontrollieren. Diese wichtige Errungenschaft der Frauenbewegung wird heute durch etliche unerwünschten Nebenwirkungen der Verhütungshormone getrübt.

Die Frauen achten heute mehr auf ihre Gesundheit und halten Ausschau nach sanfteren Verhütungsmethoden. Diese sollen ihren biologischen Rhythmus respektieren, dürfen aber dennoch die Sicherheit der Pille nicht in Frage stellen. Sie möchten nicht ins Zeitalter ihrer Grossmütter zurückgeworfen werden, als die natürliche Verhütung noch hochriskant war. Sie verlangen eine Methode, die zugleich ökologisch, sicher und modern ist.

**Diese neuartige Verhütung, die sowohl natürlich, praktisch wie sicher ist, gibt es:  
Das Auswertungsprogramm *sympto* ist nachgewiesenermaßen das sicherste Tool\* für  
die ökologische Verhütung, entweder per *Internet und/oder Smartphone*.**

\*gemäss einer wissenschaftlichen Vergleichsstudie, die von der SymptoTherm- Stiftung in Auftrag gegeben wurde.

*sympto* geht aus einer Web-Innovation hervor; deren Implementierung wurde über einige Jahre verbessert. Das Auswertungssystem von *sympto* gibt den Frauen, die gelernt haben, ihre Zyklen zu beobachten, ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Zyklustage genau an. Sie brauchen sich nicht mehr mit akribisch genauen Aufzeichnungen und Berechnungen abzumühen: *sympto* erleichtert ihnen eine natürliche Kontrolle über ihre Fruchtbarkeit aufgrund ihrer Zyklusbeobachtungen.

Das Auswertungsprogramm *sympto* sowie der gesamte Leitfaden der symptothermalen Methode stehen kostenlos auf [sympto.org](http://sympto.org) zu Verfügung; die Apps können vom AppStore und Google Play direkt heruntergeladen werden. Dank *sympto* verfügen die Frauen über ein neuartiges Tool, das sowohl zuverlässig und attraktiv ist, um ihre Fruchtbarkeit zu bestimmen.



## **Grundproblem: Es gibt zurzeit erschrecklich viele *liederliche* Fruchtbarkeits-Apps**

Seit dem Aufkommen der Apps herrscht ein Wildwuchs an Fruchtbarkeits-Apps auf den App- und anderen Stores. Welche ist nun für eine natürliche Verhütung geeignet? Wie können die Frauen ihre Auswahl treffen?

Vorab noch eine andere Knacknuss: Die Benutzerin muss zuallererst herausfinden, welche Verhütungsmethode in die App eingebaut worden ist. Auf über 60 Fruchtbarkeitsapps haben nur rund sieben die einzige seriöse Verhütungsmethode eingebaut.

Die Methode, der es gelingt, die fruchtbaren Tage zu bestimmen und diese genau von den unfruchtbaren abzugrenzen, ist die *symptothermale*: sie erfordert einige Temperaturmessungen während der fruchtbaren Phase und kombiniert diese mit der Zervixschleimbeobachtung. Die Methode wurde schon seit langem von der WHO anerkannt und als so sicher ausgewiesen wie die Verhütungspille, vorausgesetzt freilich, dass die Aufzeichnungen der Userin zutreffen.

Die anderen Apps servieren Urgrossmutter's Kalendermethode mit völlig absurden und falschen Voraussagen. Bei einer Verhütungsabsicht ist die ungewollte Schwangerschaft soviel wie sicher.

## **Die Studie von SymptoTherm**

Das Ziel einer jeden Fruchtbarkeitsapp muss es sein, die fruchtbaren und hochfruchtbaren (Kinderwunsch) und vor allem die nicht fruchtbaren Tage genauestens zu identifizieren. Zur Überprüfung wurden konkrete Fälle untersucht und aufgezeigt, wie die jeweiligen Apps den Übergang von unfruchtbar zu fruchtbar am Zyklusbeginn, und umgekehrt, von fruchtbar zu unfruchtbar nach dem Eisprung aufdecken.

Das Entscheidungskriterium sind die *falsch-negativen* Tage: es sind jene, die die App als *unfruchtbare* kennzeichnet, obwohl sie noch fruchtbar sind. Die App sagt « go » und das Paar befindet sich immer noch in den fruchtbaren Tagen! Genau das soll vermieden werden.

Ein anderes Kriterium sind die *falsch-positiven* Tage. Eine App, die zu viele fruchtbare Tage anzeigt, die es in Wirklichkeit nicht sind, gibt dem Paar Fehlalarm durch *falsch-positive Tage* und verlangt vom Mann unnötig das Kondom. Die grosse Kunst einer App besteht darin, möglichst wenige falsch-positive Tage anzuzeigen (ein paar falsch-positive sind unvermeidbar), aber keine falsch negative, also unfruchtbare, die es nicht sind!

### **Die Studie beweist: *sympto* ist mit Abstand die beste App**

*sympto* zeigt keine falsch-negativen Tage auf (Verhütungssicherheit) und nur ein Mindestmass an falsch positiven. M. a. W.: *sympto* ist das zuverlässigste Tool, das gleichzeitig möglichst viele Kondom-freie Tage angibt.

Hinter *sympto* (Schweiz), kommen Lily (USA), dann mynfp (Deutschland).

Die vollständigen Ergebnisse und Auswertungen können auf [sympto.org](http://sympto.org) angefordert werden.

**Kontakt:** SymptoTherm-Stiftung, Dr. Harri Wettstein,





[harri@greenmail.ch](mailto:harri@greenmail.ch) [www.sympto.org](http://www.sympto.org)




Sécheron 8, 1132 Lully. Tel. 021 802 44 18

# Die besten sympto thermalen Apps auf dem AppStore et GooglePlay,

© Fondation SymptoTherm, CH-1132 Lully, Lage 2013.

## Anhang 1/ Ergebnisse

| App   | Kosten  | Orientierungspunkte (nicht bewertet)   | RATING (vgl. unten) |
|---|---|--|---------------------|
| <p><b>SymptoPlus</b><br/>Standalone</p>  <p><b>Sympto Free</b><br/>Web+App</p>  | <p>Gratis:<br/>15-45 Tage,<br/>dann: <b>16 €</b><br/>(einmalige<br/>Zahlung)</p> <p>oder<br/>gratis:<br/><i>sympto Free</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>⌞ Schweizer Präzisionssoftware der SymptoTherm-Stiftung.</li> <li>⌞ Sozialethische Ausrichtung. Auch für Teenagers geeignet.</li> <li>⌞ Kostenpflichtige, persönliche Online-Fachberatung auf <a href="http://sympto.de">sympto.de</a> Heimkonto, mit Blog, Fb, Spezialangebote usw.</li> <li>⌞ Sämtliches didaktisches Material kostenlos verfügbar.</li> <li>⌞ Expertinnenprogramm (Schnelleingaben ohne didaktische Hilfe).</li> <li>⌞ Lernprogramm mit etlichen didaktischen Unterstützungen.</li> <li>⌞ <i>sympto</i>-Programm wurde nach NFP-Sensiplan (existiert seit 1987), dann 2009 durch Rötzermethode (existiert seit 1965) optimiert.</li> <li>⌞ <i>sympto</i> seit 2006, App seit 2006, Auswertung perfekt.</li> <li>⌞ Auf Smartphone: <i>symptoPlus</i>; auf iPhone: <i>sympto Free</i>.</li> <li>⌞ Grundsprachen: Deutsch, Französisch, Englisch.</li> <li>⌞ Zusätzlich 5 Sprachen auf AppStore und GooglePlay</li> </ul> | 6                   |
| <p><b>Lily</b><br/>Standalone<br/>AppStore</p>   | 8€ einmalige<br>Zahlung   | <ul style="list-style-type: none"> <li>⌞ Hersteller: <a href="http://whimsicallily.com/">http://whimsicallily.com/</a> Kalifornien.</li> <li>⌞ Zielpublikum: die moderne, reife Frau ab 30.</li> <li>⌞ Keine Online-Beratung; kein Web-Heimkonto.</li> <li>⌞ Verankerung in NFP-Sensiplan (existiert seit 1987) und Toni Weschlers Fertility Awareness Method (seit 2002).</li> <li>⌞ App standalone seit 2012, nur auf iPhones.</li> <li>⌞ Kostenloses didaktisches Material, ansprechend, aber sehr unvollständig; kein Expertinnenprogramm.</li> <li>⌞ Auswertungsprogramm verbesserungsbedürftig.</li> <li>⌞ App-Zyklusblatt unvollständig.</li> <li>⌞ Besonders benutzerfreundliche App und elegantes Design.</li> <li>⌞ Sprachen: nur Englisch und Deutsch.</li> </ul>   | 5.4                 |
| <p><b>myNFP</b><br/>standalone<br/>AppStore</p>    | 24€ jährlich  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⌞ Deutsches Qualitätsfabrikat <a href="http://mynfp.de">mynfp.de</a>.</li> <li>⌞ Zielpublikum: die selbstbewusste Deutsche Frau ab 25 oder das Paar mit Kinderwunsch.</li> <li>⌞ Keine Online-Beratung: Verweis auf Material von NFP-Sensiplan.</li> <li>⌞ Ausführliches Web-Konto; seit 2006, App seit 2011.</li> <li>⌞ Gründliche Hintergrundinformationen, aber Lernmaterial nur bei NFP-Sensiplan (existiert seit 1987) erhältlich.</li> <li>⌞ Sehr kundennahe Informationen auf Blogs.</li> <li>⌞ « Schnelleingabe »: eine Art Expertinnenprogramm.</li> <li>⌞ Auswertungsprogramm verbesserungsbedürftig.</li> <li>⌞ Standalone auf AppStore; nur Eingabetafel auf Google.</li> <li>⌞ App auch auf Englisch, nicht jedoch die Homepage.</li> <li>⌞ Typisch Deutscher Auftritt mit Vorliebe für barocke Details.</li> <li>⌞ Didaktische Umsetzung von NFP-Sensiplan nicht überall gelungen.</li> </ul>                               | 5                   |

|   |   |  |            |
|---|---|--|------------|
| <p><b>CycleProGo</b><br/>Web-App<br/>AppStore und<br/>Google Play</p>  | <p>35 \$ pro Jahr</p>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>⌞ Couple to Couple League (CCL), Cincinnati, Michigan USA, seit über 30 Jahren, App existiert seit 2013. Katholischer Leader <a href="http://www.ccli.org">www.ccli.org</a></li> <li>⌞ Katholisches Zielpublikum: verheiratete Paare.</li> <li>⌞ Keine Online-Beratung: Verweis auf die CCL und deren traditionellen Ausbildungsgänge in Amerika.</li> <li>⌞ Sehr ausführliches Heimkonto; unamerikanisch kompliziert und überladen.</li> <li>⌞ Kostenlose persönliche Beratung.</li> <li>⌞ Ausbildungsmaterial sowie App sind kostenpflichtig.</li> <li>⌞ Kein Expertinnenprogramm; unübersichtlich.</li> <li>⌞ Kein Lernprogramm auf der App.</li> <li>⌞ Auswertungsprogramm von 2013 noch nicht ausgereift.</li> <li>⌞ Nur Web-App; Versagt schon in den NFP-Grundbeispielen.</li> <li>⌞ Nur Englisch.</li> </ul>  | <p>4.6</p> |
| <p><b>OvuView</b><br/>Standalone<br/>Google Play</p>                   | <p>Basispreis:<br/>gratis; ohne<br/>Werbung 4 €</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>⌞ Tschechischer Konstrukteur, <a href="mailto:ovuvview@sleekbit.com">ovuvview@sleekbit.com</a>.</li> <li>⌞ Zielpublikum: Die unbedarfte, völlig naive Frauenwelt.</li> <li>⌞ Keine Online-Beratung, Präventive Verweise auf verschiedene NFP-Schulen, die nicht richtig integriert sind.</li> <li>⌞ Technischer Hilfsservice; aber keine Gesprächsbereitschaft.</li> <li>⌞ Kein Web-Konto; nur standalone ohne Synchronisation.</li> <li>⌞ Bis zu 20 Sprachen, schlecht übersetzt, nur bruchstückhafte, oberflächliche Einführung; Quellen werden nicht zitiert.</li> <li>⌞ Kein Expertinnenprogramm, aber etliche unnötige Gags, Farbwahlen udg., um die Frau zu verführen.</li> <li>⌞ Völlig ungenügendes Auswertungsprogramm: viel zu viele falsch negative Tage, die zu ungewollten Schwangerschaften führen.</li> <li>⌞ Existiert seit 2009.</li> <li>⌞ Umwerfend viele verwirrende Einstellungsmöglichkeiten; guter Auftritt im Google Play Markt.</li> </ul> | <p>4.3</p> |
| <p><b>Fertility Friends</b><br/>Web-App<br/>Google Play</p>          | <p>40 \$ pro Jahr</p>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>⌞ Amerikanischer Hersteller völlig unbekannt; gibt keine Antworten.</li> <li>⌞ Zielpublikum: Nur für Paare mit Kinderwunsch.</li> <li>⌞ Keine Online-Beratung, dafür sehr ausführliches Ausbildungsmaterial mit vollständigem Einführungskurs, der häppchenweise per E-Mail verschickt wird.</li> <li>⌞ Konzentriert sich auf die Empfängnis.</li> <li>⌞ Seit 1998 auf Internet, App seit 2010; Foren und etliche Informationsquellen.</li> <li>⌞ Kein Expertinnenprogramm, sehr komplexe Angaben.</li> <li>⌞ Völlig ungenügendes Auswertungsprogramm: viel zu viele falsch positive Tage, d.h. Paar hat praktische keine unfruchtbare (Kondom-freie) Tage mehr.</li> <li>⌞ Nur Web-Applikation; Nur in Englisch!</li> </ul>  | <p>1.9</p> |

⌞ **\*Rating:** 6 beste Note (Schweizer System). Die Auswertung geschah ausschliesslich aufgrund der falsch-negativen (Schwangerschaftsrisiko) und falsch-positiven Tage (möglichst wenig Kondom-freie Tage). Untersucht wurde nur der Übergang in die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung. Die unfruchtbaren Tage vor dem Eisprung wurden nicht systematisch untersucht.

⌞ **Orientierungspunkte:** Mangels objektiver Kriterien wurden die ergonomischen, technischen, ästhetischen und anderen Aspekte der App nicht bewertet.

## Anhang/ Zusätzliche Angaben zur Studie von SymptoTherm

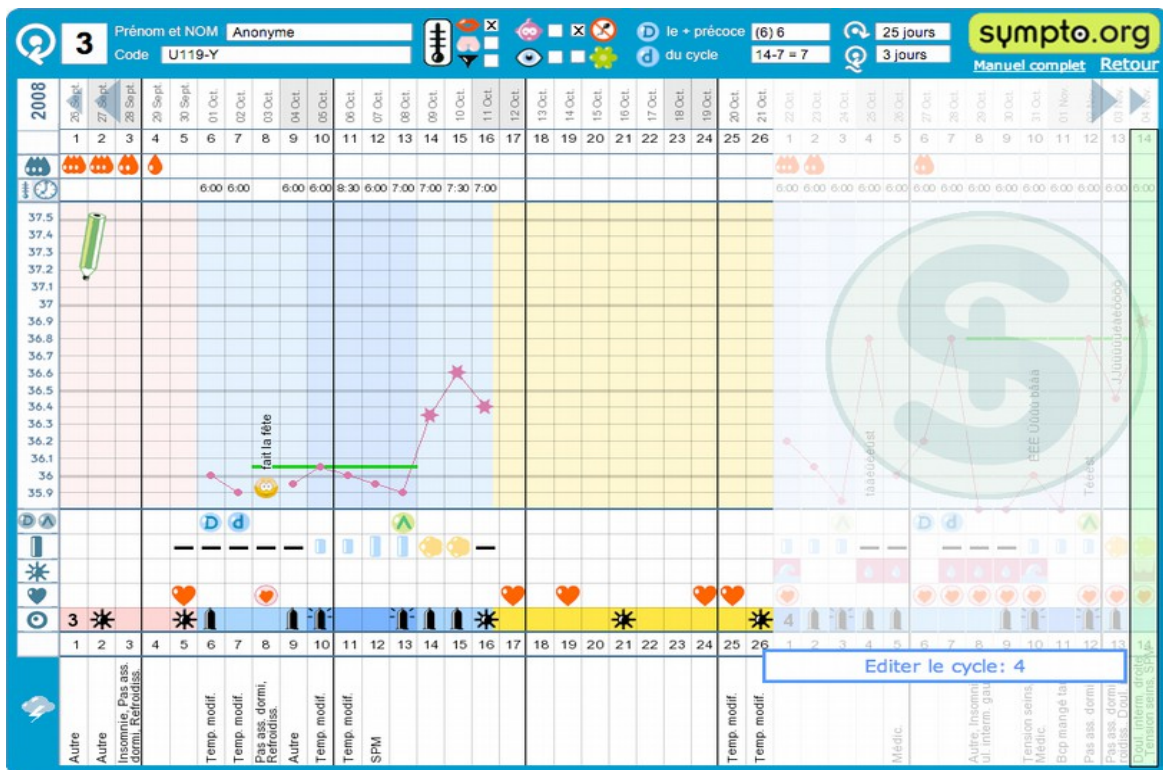
**TITEL:** « Comparaison entre les applications symptothermiques sur Smartphones (Android) et iPhone (iOS), état 2013, pour sonder leur fiabilité contraceptive ». Die Studie umfasst 120 Seiten, wobei 60 Seiten empirisches Material.

**AUTOREN:** Harri Wettstein Dr, MBA, MA; Zelal Al-Shemmery, Master en technologie du vivant EPFL et Christine Bourgeois, Présidente de la Fondation ST, spécialiste INER et *sympto*.

### Erörterung der «falsch-positiven Tage» und «der falsch-negativen Tage»

Im Beispielzyklusblatt unten ist die Frau in ihrem 3. Beobachtungszyklus (Zahl 3 oben links): ihre Fruchtbarkeit beginnt am Zyklustag 6 aufgrund der Döring-Regel, mit D gekennzeichnet. Es ist der erste blaue – fruchtbare – Tag. Dieses Ergebnis bildet die korrekte Ausgangsbasis. Ein Auswertungsprogramm, das die Döring-Regel nicht oder nicht richtig integriert, verlängert die rosa – unfruchtbare – Phase u. U. bis zum Tag 8 oder gar 10 hinaus und gibt deshalb *falsch-negative* Tage an, Tage, die fälschlich als unfruchtbare ausgewiesen sind. Sie verleiten das Paar zum ungeschützten Geschlechtsverkehr mit erheblichem Schwangerschaftsrisiko.

Gibt hingegen das Programm blau – fruchtbar – schon an Tag 3 oder 4 an, warnt es das Paar unnötig mit *falsch-positiven* Tagen. Das Pendant dazu spielt sich am Ende des Fruchtbarkeitsfensters ab: Tag 16 bildet hier den Richtwert: Wird gelb – unfruchtbar – zu früh, z. B. schon am Tag 14, angezeigt, so riskiert das Paar eine ungewollte Schwangerschaft durch die *falsch-negativen* Tage. Erscheint die gelbe Phase hingegen zu spät, werden dem Mann unnötige Kondomtage aufgebremmt.



## Die vollständige Studie untersucht 7 symptothermale Apps

Diese Apps befanden sich 2013 auf dem AppStore und auf Google Play. Einzig und allein die Apps, die vorgeben, die symptothermale Methode integriert zu haben, wurden verglichen.

Die **Bewertungskriterien** wurden streng ausgewählt. Nur quantifizierbare Kriterien wie « falsch-positiver » und « falsch-negativer Tag » wurden berücksichtigt. Das **Idealrichtmass** war: **Keine «falsch-negativen Tage» und möglichst wenig «falsch-positiven Tage».**

Die Studie konzentrierte sich ganz auf den Übergang aus der fruchtbaren Phase nach dem Eisprung in die unfruchtbare Lutealphase nach dem Eisprung.

### Es wurden untersucht:

- ✘ 4 Schulbeispiele, die alle 7 Apps problemlos lösen sollten.
- ✘ 4 kompliziertere Beispiele, die eine Symptothermal-Beraterin problemlos aufschlüsseln sollte.

## Ergebnisse

An der Spitze der Vergleichsstudie steht *sympto* (CH), gefolgt von Lily (USA) und mynfp (D). Die andern App haben das Sicherheitsniveau noch nicht erreicht, um für Verhütungszwecke gebraucht zu werden und bilden deshalb keine Alternative zu den Verhütungshormonen.

| NFP Standard-Fälle | Interpretation von 4 Zyklen | Falsch-Negative | Falsch-Positive | Note |
|--------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|------|
| <i>sympto</i>      | 4                           | 0               | 1               | 5.9  |
| MyNFP              | 4                           | 0               | 1               | 5.9  |
| Lily*              | 4                           | 0               | 0               | 5.7* |
| FertilityFriends   | 4                           | 0               | 50              | 0    |
| OvuView*           | 4                           | 5               | 0               | 4.6  |
| CycleProGo*        | 4                           | 0               | 6               | 4.4  |

| Sonderfälle      | Interpretation von 4 Zyklen | Falsch-Negative | Falsch-Positive | Note |
|------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|------|
| <i>sympto</i>    | 4                           | 0               | 0               | 6    |
| MyNFP*           | 4                           | 2               | 6               | 4.4  |
| Lily*            | 4                           | 3               | 2               | 4.9  |
| FertilityFriends | 4                           | 0               | 16              | 3.9  |
| OvuView          | 4                           | 9               | 2               | 3.9  |
| CycleProGo       | 3                           | 1               | 6               | 4.8  |

\* Bei gewissen Fällen wurden die Eintragungen leicht angepasst und abgeändert, damit eine Auswertung zustande kam. Diese Hilfeleistung bekam Strafpunkte. Die Auswertungsformel ist ziemlich komplex.

## ***Methodisches: Wie ist der wissenschaftliche Status einer solche Studie zu beurteilen?***

*Diese Forschungsarbeit ist keine klinische Studie im herkömmlichen Sinne, die zur Aufgabe hat, die Verhütungssicherheit zu ermitteln. Eine solche Studie erforderte mindestens rund 100 Frauen, die sich mindestens ein ganzes Jahr lang zu Verhütungszwecken beobachten. Die Verhütungssicherheit einer solchen Studie wird mit dem sogenannten Pearl-Index angegeben. Er errechnet sich wie folgt: Anzahl der ungewollten Schwangerschaften bei 100 Frauen über ein Jahr. Ein Pearl-Index von 1 bedeutet, dass eine dieser 100 Frauen schwanger geworden ist.*

Hier zur Erinnerung einige (viel zu wenig bekannte) Tatsachen bezüglich solcher klinischen Studien. Diese können auf [sympto.org](http://sympto.org) heruntergeladen werden:

Rund einen Tag nach dem Eisprung beginnt die unfruchtbare Zyklusphase. Ohne Ultraschallmessung kann dieser Tag jedoch nicht exakt (aber auch erst nur im Nachhinein!) angegeben werden; es braucht deshalb eine Sicherheitsmarge bei der Zyklusbeobachtung. Sie entsteht durch die drei höheren Temperaturen sowie die Höhepunktsbestimmung gemäß den von Rötzer aufgestellten Gesetzen der „doppelten Kontrolle“. Der Höhepunkt wird definiert als der letzte hochfruchtbare Tag aufgrund der Zervikalschleimbeobachtung. Diese Gesetze werden im Manual auf [sympto.org](http://sympto.org) ausführlich dargelegt. Die Unfruchtbarkeit nach dem Eisprung ist absolut bis zur nächsten Periode: Pearl Index 0.0. Die doppelte Kontrolle, das Eintreten der richtigen dritten höheren Messung sowie das Abwarten des dritten Tages nach dem Höhepunkt, erzeugt somit eine größere Sicherheit als die der „Pille“.

Während der ersten 5 Zyklustage gibt Rötzer einen Pearl-Index von 0.2 an. Während den verbleibenden unfruchtbaren Tagen danach, aber noch lange vor dem Eisprung, wird ein Pearl-Index von 0.8 ausgewiesen. Sogar in dieser Zone kann die ST-Methode mit den besten Hormonverhütungsmitteln den Vergleich aufnehmen. Es gibt deshalb keine einfache Antwort bezüglich der Verhütungssicherheit. Die tatsächliche Verhütungssicherheit (die „praktische Verhütungssicherheit“) hängt letztlich vom Paar ab, wie es mit den fruchtbaren Tagen umgeht, ob mit einer Barriereverhütung oder durch periodische Enthaltensamkeit. Schließlich von der Beobachtungsqualität der Frau.

Auf den ganzen Zyklus bezogen gibt das Deutsche Standardwerk « Gynäkologie und Geburtshilfe », B. Uhl, 3. Ausgabe, 2006, Seite 474 (Thieme Verlag) für die symptothermale Methode einen Pearl-Index von 0,5 an. Die Zuverlässigkeit einer Applikation wird demnach durch verschiedene Umstände bestimmt:

A) *Theoretische **und** praktische Wirksamkeit (sogenannte Methodensicherheit) der klassischen, manuellen STM*, auf die sich sämtliche Applikationen berufen. Wir haben Textquellen der mit der manuellen Methode gemachten klinischen Studien auf unserer Homepage [sympto.org](http://sympto.org) angegeben; diese neueste Studie von 2007 belegt einen Pearl-Index von 0.4. Unsere Forschungsarbeit musste deshalb nicht auf diese Studien zurückkommen; sie werden hier vorausgesetzt und bilden die Grundlage unserer Arbeit.

B) *Die Zuverlässigkeit der verschiedenen Programme*. Es sind dies: *sympto (CH)*, *myfnp (D)*, *FertilityFriend (USA)*, *Lily (USA)*, *Selene (USA)*, *OvuView (Tschechei)* und *CycleProGo (Couple to Couple League, USA)*. (Selene ist im Verlaufe der Studie angesichts der völlig unplausiblen Resultate ausgeschieden.) Auf *sympto* wurden einerseits die symptothermalen Gesetzmäßigkeiten vollständig integriert. Andererseits wurden sie bei der didaktischen Umsetzung in eine noch nie da gewesene Kohärenz gegossen (vgl. komplettes Manual). *sympto* wurde so konstruiert, dass sämtliche zweifelhafte Zyklusverläufe und seltene Fälle an Beispielen überprüft werden können. Dies kann von den anderen Apps nicht ohne weiteres gesagt werden, bei denen die didaktische Umsetzung vielfach zu Wünschen übrig lässt. Das Entscheidende dieser Vergleichsstudie liegt just darin, diese Mängel sichtbar zu machen.

Bei der Entwicklung von *sympto* wurden etliche Testfolgen, das sind aneinandergehängte Zyklen, aufgestellt, um die ausgefallensten Kombinationen zu überprüfen. Diese Einheitstests können bei [sympto.org](http://sympto.org) angefordert werden, sofern dafür ein wissenschaftliches Interesse ausgewiesen werden kann. Seit 2008 (*sympto2*) kam es auf *sympto* bei mehreren tausend Zyklen zu keiner ungewollten Schwangerschaft. Dieses einmalige Ergebnis ist auch darauf zurückzuführen, dass die Benutzerinnen auf Ihrer Message-Box direkt von der Symptothermal-Beraterin unterstützt werden. Im Vergleich zur manuellen Methode hat *sympto* einen didaktischen Quantensprung vollzogen. *sympto* kann also nicht mehr mit den herkömmlichen Methoden verglichen werden, da das System ganz neue

Standards setzt. stellt Hingegen kann weder *sympto* noch sonst ein System für die Beobachtungsqualität der Benutzerinnen bürgen. Die Benutzersicherheit wird sofort beeinträchtigt, wenn a) schlechte oder b) unwahrhaftige Beobachtungen eingegeben werden oder c) wenn das Fruchtbarkeitsfenster nicht respektiert wird (Risikoverhalten, Kondomversagen usw.). Die Benutzerfreundlichkeit wurde durch etliche Videoclips optimiert: siehe *sympto* easy-Seite unterem anderem.

In den letzten Jahren wurde uns die Wichtigkeit einer guten Beobachtung immer bewusster: Sobald die Frau nicht mehr verpflichtet ist, ihre Eingaben selber auszuwerten, kann sie sich voll und ganz auf ihre Beobachtungen konzentrieren. Dennoch ist aber auch sie ganz besonders darauf angewiesen, das Zyklusgeschehen gründlich zu verstehen und die entsprechenden Beobachtungstechniken zu verinnerlichen, um qualitativ hochstehende Beobachtungen eingeben zu können. Dieser Lernprozess gleicht demjenigen am Steuer: Nach einer gewissen Lernphase werden die richtigen Reflexe entwickelt, die unbewusst bzw. automatisch ablaufen.

Kein System wird jemals in der Lage sein, sich an Stelle der Frau und ihre Beobachtungskünste zu setzen. Schließlich ist der Umgang mit der Methode ein wichtiger Aspekt der Bewusstseinsentwicklung. Ein System wie *sympto* hat versucht, gewisse Fehleintragungen, wo immer möglich, zu kompensieren bzw. der Frau durch Fehlermeldungen in Erinnerung zu rufen. Dadurch wird die sogenannte methodische Zuverlässigkeit verbessert. Hier ein Vergleich: bei den zuverlässigsten Hormonpräparaten variiert der Pearl-Index zwischen 0.4 – 1. Das wäre die theoretische Sicherheit. Denn man weiß zu genüge, dass rund 60 % der Frauen nach ein paar Monaten die Einnahme ab und zu „vergessen“. Der tatsächliche, methodische Pearl-Index dieser Präparate ist nicht derjenige, den Bayer in seinen Glanzpapier-Broschüren anpreist, mit denen die Warteräume der Arztpraxen und Sexualaufklärungsstellen überflutet werden. Bezugnehmend auf die symptothermale Methode kann die theoretische Sicherheit kompromittiert werden durch, wir wiederholen es, a) schlechte Beobachtungen, dann aber auch durch b) arglistige Eintragungen (die Frau will sich selber oder den Hersteller überlisten) oder durch c) den inkompetenten Umgang mit der fruchtbaren Phase. Die methodische Sicherheit gestaltet sich bei dieser Methode somit komplexer als bei der Einnahme bzw. dem Einspritzen eines Verhütungspräparats: Deshalb ist jede Applikation bestrebt, die Anwendbarkeit zu erleichtern und zu einem Erlebnis zu gestalten bzw. mit anderen lebenswichtigen Funktionen (z. B. Wecker) zu verbinden.

Es war der Studie nicht gegönnt, all die didaktischen, ästhetischen und marketingrelevanten Aspekten, die eruiert wurden, auszuwerten, obwohl es leider so ist, dass die Frau ihre App aufgrund des Looks sowie der Benutzerfreundlichkeit auswählt, bei der die Zuverlässigkeit eine völlig untergeordnete Rolle spielt. Der Grund ist einfach, erschütternd: Die meisten Frauen wagen sich gar nicht vorzustellen, dass diese Zuverlässigkeit existiert. Jene aber, die diese Methode beherrschen und dieses Wissen ihrem weiblichen Umkreis vermitteln möchten, stoßen bei den potentiellen Interessentinnen immer noch auf eine **geharnischte kognitive Dissonanz**. Die große Aufgabe besteht somit darin, diese kognitive Dissonanz aufzulösen und zu überwinden. Diese Vergleichsstudie ist der Angelpunkt, um diese Vorurteile auszuhebeln.

Wäre es in einem zweiten Schritt erforderlich, die besten Apps einer klinischen Studie mit mindestens 100 Frauen, die über mindestens 12 Monaten die ST-Methode anwenden, unterziehen zu lassen? Erforderlich nicht, nützlich schon! Eine solche Studie könnte diesen Apps nämlich eine wissenschaftliche und kommerzielle Weihe verleihen und damit deren Image pflegen. Vorab müsste jedoch ein Sponsor gefunden werden, um eine derartige Studie zu finanzieren. Zurzeit ein Ding der Unmöglichkeit. Doch um die Zuverlässigkeit dieser Programme zu testen, die auf diesen Apps laufen, darf man, wie die vorliegende Studie beweist, durchaus auf eine solche klinische Studie verzichten.

Die Zukunft der elektronischen Verhütung ist also bereits unter uns und wartet nur noch darauf, von den Frauen zur Kenntnis genommen zu werden. Auch von den Männern, die sich bei symptothermalen Methode ohnehin eingeben müssen.

Lully, im Februar 2014