

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 Fruchbarkeitsfenster zuverlässig bestimmen.



Dr. habil. psy.
Harri Wettstein
Lully

anderthalb Jahre angewandt hatten, durchgeführt. Damals wurden sämtliche Zyklusblätter noch von Hand ausgefüllt; die Frauen mussten die Temperaturanstiegsregeln usw. richtig auswerten (3, 4). Die ausgefüllten Blätter wurden an eine Zentralstelle an der Universität Düsseldorf geschickt und hinsichtlich der ungewollten Schwangerschaften überprüft. Das Ergebnis ist erstaunlich: die Verhütungssicherheit von nfp-sensiplan ist bei korrekter Anwendung so gut wie bei den gängigen Hormonpräparaten und IUD.

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 Rötzermethode aus (6) (Abb. 1). Es war uns bei der Studie bewusst, dass wir trotz dieser zusätzlichen Sicherheit Abweichungen haben würden (Abb. 3).

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 Fruchbarkeitsfenster zu überprüfen, also nicht nur das Verlassen der fruchtbaren Tage, sondern auch dessen



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 l'interprétation des observations par 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 «applis» inventées dans ce but manquent à indiquer avec précision les jours hautement propices pour concevoir ! Par contre, quand il s'agit de contraception naturelle, il n'y a que très peu d'«applis» qui abordent cet objectif 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 SymptoTherm-Methode nfp-sensiplan gelernt und über

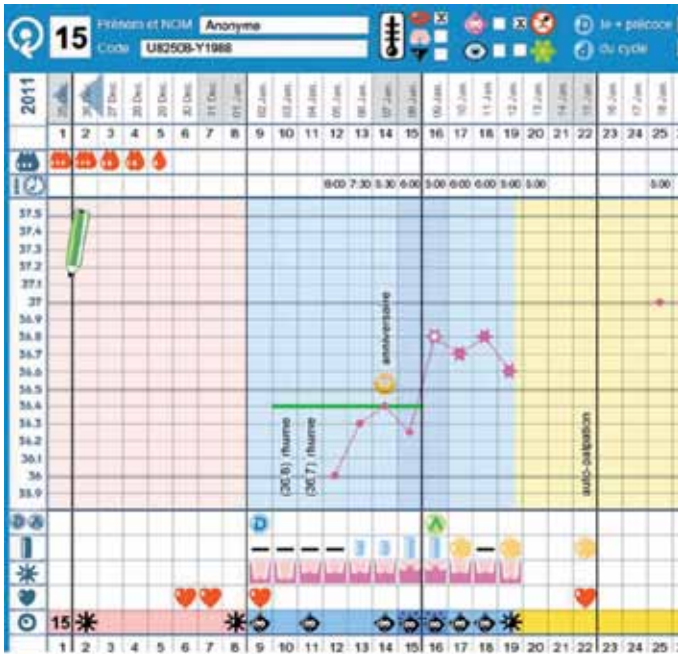


Abb 1: Das Zyklusblatt dient bei der Verhütung hauptsächlich dazu, das Fruchtbarkeitsfenster – hier blau – möglichst genau einzuschränken. Rosarot ist die Farbe der unfruchtbaren Tage vor dem Eisprung, gelb sind die unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung. Falsch angegebene rosarote oder gelbe Tage ergeben 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).

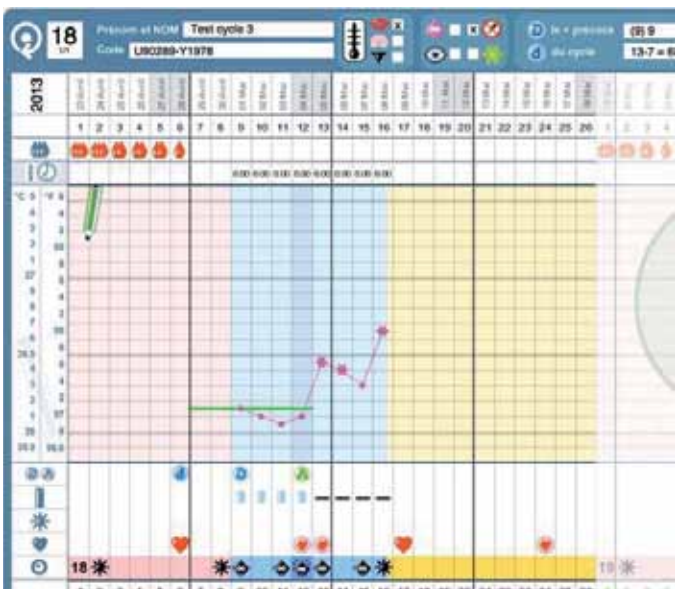


Abb 2: Zyklus 18 einer uns unbekanntenen sympto-Frau, deren Zyklen für die Vergleichsstudie verwendet wurden. Sie hat also rund anderthalb Jahre ihre Zyklen nahtlos aufgezeichnet. Sehr schön sieht man hier eine relative lange, 8 tägige rosarote unfruchtbare Phase, die aber aufgrund der Döringregel – angegeben durch klein d (hier auf Tag 6) – im Zyklus 19 zurückgestutzt wird. Sehr aufschlussreich ist an den Zyklastagen 7 und 8 das Ausbleiben jegliches Zervikalscheims: dadurch wird die Unfruchtbarkeit bestätigt. Nach nfp-sensiplan ist der Tag 8 nicht unfruchtbar, es entsteht für sympto ein falsch negativer Tag! Die sympto-Benutzerin bekommt jeden Tag eine didaktische Meldung: in diesem Fall wird sie daran erinnert, das allfällige Auftreten von Schleim besonders im Auge zu haben. Tritt dieses Ereignis ein, so öffnet sich das Fruchtbarkeitsfenster sofort, auch wenn der Döring-Tag später kommt (4). Dieses Beispiel zeigt besonders schön auf, wie präzise die Methode am Zyklusanfang auswertet. – Wir haben gerätselt, weshalb die Frau im gelben Bereich einen geschützten Verkehr hatte. Als Antworten kommen in Frage: entweder eine fehlerhafte Eintragung, ein anderer Partner (!) oder eine Entzündung. Bei einer Kundin würde hier nachgefragt!

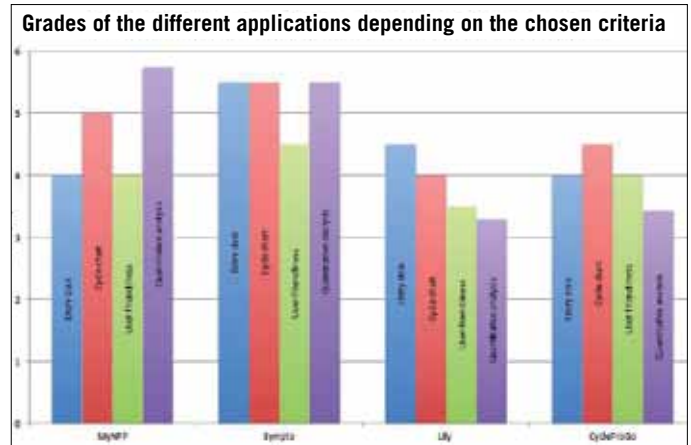


Abb. 3: Im Diagramm werden bei den vier verglichenen Apps vier Auswertungskriterien ersichtlich. Einzig das Falsch-negativ- und falsch-positiv-Kriterium (violetter Stab) ist quantifizierbar, die anderen werden durch einen Expertenkonsens hergestellt. sympto schneidet im Vergleich zu mynfp.de hinsichtlich der falsch negativen Tage etwas schlechter ab. Weshalb? Wie im Bild 2 ersichtlich, gibt sympto einen 8. rosaroten Zyklustag frei (nicht jedoch mynfp.de). Erklärung: sympto berechnet den Döringtag D (4) aufgrund der 12 unmittelbar vorangegangenen Zyklen (z.B. hier Zyklus 5 bis 17), mynfp.de hingegen die aller ersten 12 beobachteten Zyklen (also Zyklus 1 bis 12), genau wie die Referenzbasis nfp-sensiplan. Gemessen an nfp-sensiplan gibt sympto hier den Eintritt in das Fruchtbarkeitsfenster einen Tag „zu spät“ an. Bei einer Frau, die sich seit 18 Zyklen bestens beobachtet – und zudem mit einem Minimum an Angaben – hat dieser falsch-negative Tag nicht den selben gravierenden Stellenwert wie bei einer verführten Freigabe der postovulatorischen, gelben Phase, wo das Paar auf den ungeschützten Verkehr wartet.

Eintritt. Dieses Vorgehen ist insofern besonders relevant, als gemäss 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): a) Handlichkeit der Eingabetafel, b) Vollständigkeit des Zyklusblatts, c) Benutzerfreundlichkeit insgesamt und nicht zuletzt das wichtigste Kriterium: d) 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: e) Geschäfts politik (System-sicherheit, Garantien, Vertraulichkeit, Anmeldebedingungen) und f) 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 (Deutschland) und sympto.org (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.

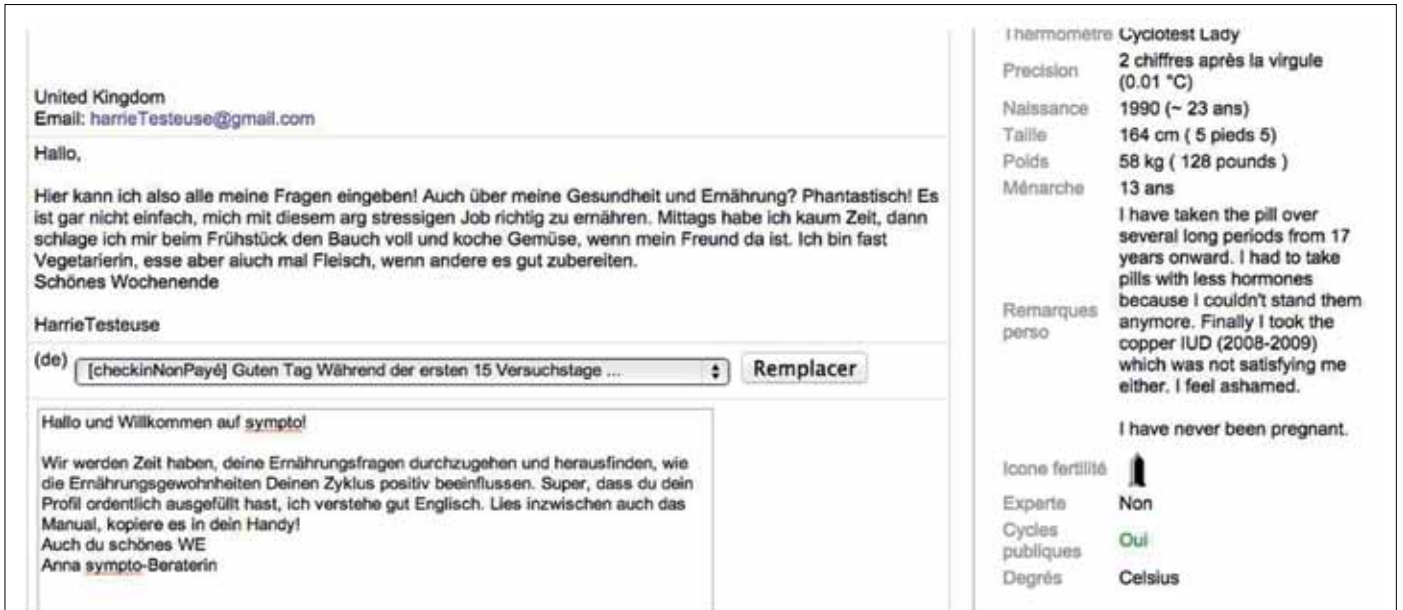


Abb. 4 Neben dem internen online-Beratungsdienst (Abbild) empfiehlt die Stiftung SymptoTherm jeder Kundin einen direkten Kontakt zu einer Ärztin oder zu einer von der Stiftung ausgebildeten sympto-Fachberaterin. Die Stiftung SymptoTherm kann eine „natürliche“, symptothermale Verhütung nach 6 Monaten Begleitung durch eine Fachberaterin gewährleisten. Diese Garantieleistung wurde in den letzten 8 Jahren nie in Frage gestellt. – Der externe Beratungsdienst kann durchaus auch von einer Ärztin angeboten werden, zumal sie die Beratungszeit über den TARMED abrechnen kann. Eine sympto-Beraterin hat ggf. die Möglichkeit, dass die Patientin einen Kostenanteil über eine Zusatzversicherung abrechnen lässt. Über die Ausbildungsgänge werden zurzeit europäische Richtlinien erstellt. Die Richtlinien von SymptoTherm orientieren sich am Manual SymptoTherm komplett (bald sieben sprachig) und können schriftlich angefordert werden.

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)
- ◆ 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

CycleProGo (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
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 Empfängnishilfe 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 veröffentlicht.
9. http://www.factsaboutfertility.org/ Unsere Stiftung hat sich ebenfalls daran beteiligt. Die Ergebnisse sollen im Herbst 2015 herauskommen.