LZ-Rheinland

Artikel vom 17.04.2024 · Ausgedruckt am 19.11.2026, 22:32 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/mehr-als-kreuzchen-im-kalender

Mehr als Kreuzchen im Kalender



Foto: imago/Michael Gstettenbauer

Statt Wochenplaner und Stift können Mädchen und Frauen heute Apps nutzen, um ihren Zyklus zu dokumentieren. Diese Apps bieten außerdem mehr als nur einen Periodenkalender. Frau kann sich damit den Eisprung vorhersagen lassen oder ihr seelisches und körperliches Befinden notieren und in Beziehung setzen zum Zyklus.

Schrittzähler, Pulsmesser – braucht es jetzt wirklich noch eine Zyklus-App? Früher hat doch ein Kreuz im Kalender auch gereicht. Das stimmt – aber eine App kann mehr. Sie ist nicht nur ein nützliches Werkzeug für Frauen jeden Alters, um eben die roten Tage festzuhalten und abschätzen zu können, wann es wieder so weit sein wird. Mit einer guten – und gut geführten App – lässt sich der Körper besser verstehen. Die Apps erfragen auch körperliche Symptome und Anzeichen – von Brustspannen bis Heißhunger, von Schlafstörung bis schlechter Laune. Und: Die Apps werten diese Daten auch aus. Mag man von Algorithmen und Maschinen halten, was man will. Statistische Zusammenhänge erkennen sie schneller und besser als wir Menschen. So ergeben sich Erkenntnisse über den eigenen Körper und seine seelischen und physischen Befindlichkeiten, die sich mit analog angekreuztem Datum nicht erkennen ließen. Manche Apps versenden auch Pushnachrichten wie „Heute bitte Tampons einpacken“ oder bieten Atemübungen und Teerezepte passend für die jeweils eingegebenen Beschwerden.

Die Apps prognostizieren außerdem die fruchtbaren Tage, sodass frau je nach Stand der Familienplanung verhüten oder eben gerade nicht verhüten kann. Dafür errechnet die App aus verschiedenen Parametern die Wahrscheinlichkeit für den Eisprung. Im Wesentlichen ist das die morgendliche Körpertemperatur – die direkt nach dem Eisprung einen kleinen sprunghaften Anstieg hat. Dazu kommen Zervixschleimfarbe und -konsistenz, die sich im Laufe des Zyklus verändert und deren jeweilige Beschaffenheit ebenfalls eingetragen wird.

Mehr in LZ 16-2024 ab S. 58