

# Zyklus-Apps: So lernst du deinen Körper besser kennen



Artikel von JULIA LOIBL  
29. Juli 2018



**D**ie Periode der Frau ist längst kein Tabu-Thema mehr. Vielmehr verstehen viele Frauen mittlerweile, wie wunderbar der weibliche Zyklus ist. Die Pille ist out. Frauen wollen verstehen, was sie wirklich jeden Monat in ihrem Körper abspielt, ohne die Verschleierung der künstlichen Hormone. Wenn wir aber die zeitlichen Abläufe kennen und berücksichtigen, kann unser Zyklus nicht nur den Muskelaufbau, sondern sogar die Karriere fördern – und manchmal hilft er uns sogar dabei, unseren Traummann zu finden!

## Wie lernt man seinen Körper am besten kennen?

Wissen ist Macht! Die Periode kann auch als Indikator dienen: „Eine stärkere Monatsblutung kann schon mal vorkommen – Stress, Infektionen, Zeitverschiebung können eine Ursache sein –, das Gleiche gilt für Zwischenblutungen. Wenn aber mehr als zwei Blutungen deutlich stärker als

gewohnt ausfallen, sollte man zum Frauenarzt gehen. Endometriose, Gebärmutterpolypen oder Myome können die Ursache sein“, erklärt Frau Dr. Elke Philipp. Menstruationstassen können viel Aufschluss über die Periode geben. Mit der Tasse bekommt man ein besseres Gefühl für die Dauer und Stärke seiner Periode. Sie ist hygienisch unbedenklich, wenn sie nach jeder Periode einmal ausgekocht wird. Während der Blutung reicht Auswaschen.

## Das können Zyklus-Apps

Doch nun zu den Zyklus-Apps: Sehr viele Frauen haben mittlerweile eine Zyklus-App auf ihrem Smartphone. Sie können so schneller feststellen, in welcher Phase sie sich gerade befinden, Stimmungsschwankung eintragen oder körperliche Beschwerden.

Andrea Haselmayer, Autorin von „Eat like a woman“, empfindet Zyklus-Apps als eine wunderbare Erfindung: „Im Zeitalter digitaler Medien kann so eine App wirklich gut helfen,

den eigenen Zyklus bewusst wahrzunehmen. Man kann gezielt körperliche Befindlichkeiten, Stimmung, Ovulationszeitpunkt, Menstruationsbeginn und -ende als auch persönliche Notizen vermerken. Rückblickend sieht man leicht, welche Veränderungen stattgefunden haben, oder man erkennt seinen ganz eigenen Rhythmus. Für alle Frauen, die lieber digital als manuell ihre Notizen machen, sind diese Apps auch ein schöner Wegbegleiter.“ Welche Zyklus-App ist die richtige für mich?

den ersten Blick sehr kitschig und verspielt, überzeugt aber mit klugen Funktionen.

<https://www.elle.de/zyklus-apps>

Der Markt an Apps ist allerdings mittlerweile so überfüllt, dass viele Frauen beim Finden ihrer perfekten App doch oftmals überfordert sind. Wir stellen hier unsere Favoriten vor, aber bitte beachtet: Diese Apps sind eher als ein Kalender zu verstehen und geben euch Aufschluss darüber, wie euer Körper tickt. Sie sind keine sicheren Verhütungsmethoden! Auch wenn man sich laut App in einer unfruchtbaren Phase befindet, ist eine Schwangerschaft nicht komplett ausgeschlossen. Spermien können bis zu fünf Tage im weiblichen Körper überleben und eine Befruchtung der Eizelle muss nicht direkt beim Sex geschehen.

## Flo

Flo zeigt dir mit ansprechenden Grafiken deinen Zyklus an und hilft dir, deine Periode besser zu verstehen. Notiere PMS-Symptome und mach dir Notizen über deinen Scheidenausfluss. Außerdem kannst du ganz leicht dein Gewicht, deine tägliche Schlafdauer und deinen Wasserkonsum eintragen.

## Cycles

Einfach und übersichtlich – die App „Cycles“ kommt ohne große Symbole aus, sie ist in Farben unterteilt: Rot für die Periode, Grün für fruchtbare Tage, Blau für Eisprung und Gelb für PMS. Wo dich in deinem Zyklus befindest, siehst du auch ganz einfach, der Punkt pulsiert leicht und zeigt dir so den genauen Tag an.

Mein Kalender

Diese App eignet sich für alle Frauen, die auch die Temperaturmessung als Verhütungsmethode in Betracht ziehen. Die Einträge werden in einem Kurvendiagramm dargestellt. Die App wirkt auf