

Natural Cycles

Gebrauchsanweisung

Was ist Natural Cycles?

Natural Cycles ist eine eigenständige Software, die für die Empfängnisverhütung und die Fruchtbarkeitsüberwachung vorgesehen ist. Sie informiert die Frau, ob und wann sie schwanger werden kann.

Frauen die Natural Cycles als Verhütungsmethode anwenden müssen an roten Tagen ist Enthaltung/Abstinenz anwenden oder es ist Schutz (z. B. durch Kondome) erforderlich, um eine Schwangerschaft zu vermeiden.

Vorsichtsmaßnahmen

Bitte lies diese Gebrauchsanleitung, bevor du mit der Verwendung von Natural Cycles beginnst. Weitere Informationen findest du unter www.naturalcycles.com.

- Du must über 18 Jahre alt sein um Natural Cycles zu verwenden.
- Natural Cycles schützt in keiner Weise vor sexuell übertragbaren Infektionen (STIs).
- Natural Cycles informiert dich, ob und wann du schwanger werden kannst. An den roten Tagen ist Enthaltung/Abstinenz oder Schutz (z. B. durch Kondome) erforderlich, um eine Schwangerschaft zu vermeiden.
- Als Verhütungsmethode kann Natural Cycles weniger geeignet sein, wenn du unregelmäßige Monatszyklen hast, weil die Vorhersage deiner fruchtbaren Tage dann komplizierter wird und die Anzahl der roten Tagen erhöht ist. Natural Cycles ist für die Empfängnisverhütung von Frauen mit relativ regelmäßigen und ovulatorischen Menstruationszyklen ideal.

Checkliste

Um mit Natural Cycles loszulegen, benötigst du folgendes:

1. Ein Konto bei Natural Cycles

Du kannst auf Natural Cycles über deinen Webbrowser zugreifen, indem du www.naturalcycles.com besuchst. Für den Zugriff über die App, lade diese auf dein Android, iPhone oder iPad auf Google Play oder im App Store herunter. Befolge die Registrierungsschritte, um dein persönliches Konto zu erstellen. Vergewissere dich, dass du auf dem Gerät, das du für den Zugriff auf Natural Cycles verwendest, mit dem Internet verbunden bist. Dein Konto bei Natural Cycles ist persönlich und darf von keinem außer dir verwendet werden.

2. Ein Basalthermometer

Um loszulegen, benötigst du ein Basalthermometer. Es ist empfindlicher als ein normales Fieberthermometer, da es zwei Dezimalstellen anzeigt. Der Bereich der Temperaturänderung ist ziemlich klein. Daher benötigst du, um bestmöglich von Natural Cycles zu profitieren, das richtige Thermometer. Wenn du dich für das „Jährliche abo“ von

Natural Cycles anmeldest, ist ein Thermometer inbegriffen. Oder du besuchst unseren Webshop unter shop.naturalcycles.com, um eins zu kaufen.

3. Ovulationstests (optional)

Ovulationstests (LH-Tests) sind optional, aber sie können dabei helfen, den Eisprung zu erkennen. Es sind einfache Urintests, die du nur an einigen Tagen deines Zyklus durchführen musst. Die Ergebnisse können die Anzahl der grünen Tage erhöhen, wenn du eine Schwangerschaft vermeiden möchtest – für die Funktion der App sind sie jedoch nicht ausschlaggebend. Wir empfehlen sie dir besonders, wenn du eine Schwangerschaft planen möchtest, da sie dir helfen, den Eisprung genau zu bestimmen. Du kannst Ovulationstests (LH-Tests) in unserem Webshop unter shop.naturalcycles.com kaufen.

Wie es funktioniert

Deine tägliche Morgenroutine:

- Miss deine Temperatur sofort am Morgen nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen.
- Füge deine Messung und zusätzliche Daten zu deinem Konto hinzu.
- Überprüfe den Status für den Tag. Du erhältst einen grünen oder einen roten Tag, je nachdem, ob du Schutz benötigst. Lies auf den folgenden Seiten mehr über deinen Tagesstatus, deine Fruchtbarkeit und die Verwendung eines Schutzes (Kondom).

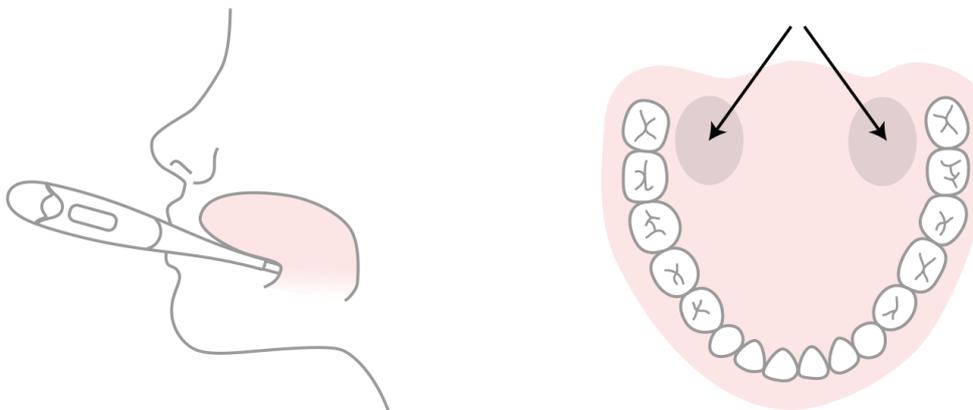
⚠ Wenn du mit der Verwendung von Natural Cycles beginnst, dauert es ein paar Wochen, bis die App deinen einzigartigen Zyklus kennt. Dies kann am Anfang (1 - 3 Zyklen lang) zu einer erhöhten Anzahl von roten Tagen führen. Hiermit wird die Wirksamkeit gewährleistet, aber sobald die App deinen Eisprung erkannt hat, wirst du wahrscheinlich mehr grüne Tage erhalten.

Die Messung deiner Temperatur

Wie du die Temperatur misst

Führe beim Messen deiner Temperatur folgende Schritte aus:

1. Lege das Thermometer in deinen Mund und unter die Zunge, so weit wie möglich nach hinten, neben der Zungen Wurzel wie unten in dem Diagramm angezeigt.



2. Betätige erst dann die Ein-Taste, wenn das Thermometer in deinem Mund und platziert ist.
3. Versuche dich bei der Messung ruhig zu halten und schließe deinen Mund, damit kühle Luft nicht hinein kommt und atme durch die Nase.
4. Warte, bis es piept (ca. 30 Sekunden).
5. Sobald die Messung vorliegt, füge den Temperaturwert zur App hinzu.

Du kannst dein Thermometer auf der „Profil“-Seite“ der App kalibrieren, um zu überprüfen, ob du richtig misst. Das Thermometer speichert deinen Messwert, so dass du ihn später noch einmal überprüfen kannst. Um dies zu tun, drücke einmal auf die Ein-Taste und der gespeicherte Messwert erscheint für einige Sekunden, bevor der Temperaturwert zurückgesetzt wird. Ein Tipp zur Erinnerung an die Messung: Lege das Thermometer auf dein Handy, bevor du ins Bett gehst.

Wann du die Messung vornimmst

Miss deine Temperatur nur einmal am Tag, aber an möglichst vielen Tagen – dies führt zu besseren Ergebnissen. Mache es dir zum Ziel, an mindestens 5 Tagen die Woche zu messen.

- ⚠ Miss nach dem Aufwachen am Morgen, bevor du aufstehst. Miss immer etwa zur gleichen Zeit und nach einer ähnlichen Schlafdauer (plus/minus 2 Stunden deiner üblichen Schlafdauer). Miss deine Temperatur nur an den Tagen, an denen diese Bedingungen erfüllt sind.
- ⚠ Wenn du nicht das von Natural Cycles bereitgestellte Thermometer verwendest, stelle sicher, dass du deine Temperaturwerte mit einem handelsüblichen Basalthermometer, das die Temperatur mit $\pm 0,01$ Grad anzeigt (d.h. 2 Dezimalstellen anzeigt) und eine Empfindlichkeit und Genauigkeit von $\pm 0,10$ Grad hat.
- ⚠ Überprüfe den Status deiner Fruchtbarkeit jeden Tag, nachdem du deine Basaltemperatur direkt beim Aufwachen gemessen und bei Natural Cycles eingegeben hast. Gib keine Temperaturmesswerte ein, die du später am Tag genommen hast.

Wann du die Messung nicht vornimmst

Bestimmte Umstände können deine Basaltemperatur beeinflussen und zu einer ungenauen Feststellung des Eisprungs und einer falschen Anzeige grüner Tage führen. Unter diesen Umständen solltest du entweder nicht Temperatur messen an diesem Tag - tippe dann auf "Heute überspringen" - oder markiere den Eintrag als "Abweichende Temperatur" in der Ansicht "Daten hinzufügen". Auf diese Weise wird die Messung nicht in der Berechnung des Algorithmus verwendet.

- ⚠ Wenn du den folgenden Bedingungen unterliegst, notiere bitte deine Temperatur nicht für den Tag, indem du deine Temperatur an diesem Tag nicht misst - tippe dann auf "Heute überspringen" - oder markiere den Eintrag als "Abweichende Temperatur" in der Datenansicht:

unregelmäßiger Schlaf (+/- 2 Stunden als normal), Schlaflosigkeit, Gebrauch von Medikamenten die deine Körpertemperatur beeinflussen können, viel Alkohol konsumiert hast und dich verkatert fühlst, Drogen nimmst, an diesem Morgen schon Sex hattest, am Abend davor extrem viel Sport getätigt hast, eine Infektion hast oder dich krank fühlst, unter extremen Stress leidest, unter übermäßiger Anstrengung oder

Druck arbeitest, auf Reisen bist oder in den letzten 24 Stunden die Schlafstunden verschoben hast.

App-Überblick

Dein Fruchtbarkeitsstatus für den Tag wird durch verschiedene Ansichten in der App angezeigt.

Heutige Ansicht

In dieser Ansicht erhältst du alle Informationen, die du auf einen Blick benötigst. Wenn du deine App morgens öffnest, erscheint automatisch ein Fenster zur Eintragung deines Temperaturwerts. Sobald du den Messwert eingegeben hast, erhältst du einen grünen oder roten Tag. An einem roten Tag musst du Schutz verwenden. Tippe auf das „+“, um Daten wie deinen Temperaturwert, deine Periode oder LH-Tests hinzuzufügen. Du kannst deinen Temperaturwert oder deine Daten jederzeit aktualisieren, wenn du die App aufrufst.

Kalender Ansicht

Tippe auf die Registerkarte „Monat“ in der Kalenderansicht, um auf die Monatsansicht zuzugreifen. Hier kannst du deine vorhergesagten roten und grünen Tage für den Monat sehen. Diese können sich im Laufe der Zeit ändern und dürfen nicht als Endergebnis verwendet werden. Du kannst sehen, wann dein Eisprung und deine Periode kommen, und bequem auf deine früheren Daten zugreifen, indem du auf einen bestimmten Tag tippst. Die Tage, an denen du Daten eingegeben hast, sind mit einem „Häkchen“ markiert.

Listen Ansicht

Die Registerkarte „Historie“ ist ein Protokoll aller Daten, die du zuvor eingegeben hast. Blättere nach oben und unten, um deine Temperaturwerte und Zyklustage sowie einen Auszug deiner Notizen unten in grau anzeigen zu lassen.

Graphische/Kurven Ansicht

Greife auf die Ansicht zu, indem du in der „Heutigen Ansicht“ auf das Diagrammsymbol tippst. Das Diagramm ist eine Visualisierung deiner Temperaturkurve. Beobachte, wie sie sich entwickelt, wenn du während deines Zyklus weitermisst. Wische nach links oder rechts, um die Diagramme deiner früheren Zyklen anzeigen zu lassen, und tippe auf „3 Zyklen“ oder „9 Zyklen“, um sie miteinander zu vergleichen. Du kannst eingeloggten Sex oben im Kurven-Diagramm anzeigen lassen und deine Periode, deine fruchtbaren Tage und dein Eisprung sind farblich gekennzeichnet.

Statistische Ansicht

In dieser Ansicht erhältst du einen Überblick darüber, wie deine Zyklusstatistiken und dein durchschnittlicher Zyklus als Diagramm aussehen. Du findest hier deine Zykluslänge, dessen Regelmäßigkeit sowie eine ausführliche Analyse der drei Phasen deines Menstruationszyklus - der Follikel-, der Luteal- und der Eisprungphase. Unterhalb deiner eigenen Statistik findest du zum Vergleich auch die Durchschnittsstatistiken aller Frauen, die Natural Cycles verwenden. Dein Zyklus beginnt am Zyklustag 1 (ZT1) mit dem ersten Tag deiner Periode und endet, wenn deine nächste Periode eintritt.

Profilseite

Diese Seite ermöglicht dir, deinen persönlichen Einstellungs- und Abonnement-Plan sowie die Erfolge, die du erreicht hast, anzeigen zu lassen. Erfolge helfen dir, deine Reise als Cyclist zu verfolgen.

Nachrichten

Dies sind behutsame Nachrichten und nützliche Infos, die wir dir zusenden, damit du das Meiste aus deiner Erfahrung mit Natural Cycles herausholen kannst. Die Nachrichten sind an deinen individuellen Zyklus angepasst und werden nur versandt, wenn sie für dich relevant sind. Erfahre mehr über deinen Körper, freu dich zu wissen, wann deine Periode eintritt und vieles mehr. Du kannst auch zur Forschung im Bereich Frauengesundheit beitragen, indem du eine unserer Forschungsfragen beantwortest. Das dauert nur ein paar Sekunden und mit deiner Unterstützung können wir Studien über Verhütung, Fortpflanzung und Fruchtbarkeit weiter vorantreiben.

Erinnerungen

Du kannst optional „Erinnerungen“ in Natural Cycles einrichten, damit diese dich bei der Verwendung begleiten. Zur Aktivierung, drücke das Glockensymbol in der oberen linken Ecke der App. Beachte bitte, dass du Natural Cycles in deinen Geräteeinstellungen aktivieren musst, um Push-Benachrichtigungen zu erhalten.

Beispiele von Erinnerungen:

- Messerinnerung: eine Erinnerung für den Vorabend oder den Morgen setzen, um dich daran zu erinnern, deine Temperatur zu messen.
- Periode: eine Erinnerung, die anzeigt, dass dein nächster Zyklus bevorsteht.
- Erster roter Tag: zeigt den ersten Tag in deinem Zyklus, an dem du einen „Schutz verwenden musst“, an.
- Einen LH-Test machen: zeigt das Vornehmen eines optionalen Ovulationstests (LH-Tests) an.
- PMS: informiert dich, wann du mit PMS-Symptomen rechnen kannst.
- Selbstuntersuchung der Brust: schlägt vor, eine Selbstuntersuchung der Brust zum geeignetsten Zeitpunkt der Periode zu machen.

Daten zu deinem Konto hinzufügen

Sobald dein Temperaturmesswert vorliegt, füge ihn in der App hinzu. Die Ansicht zum Hinzufügen von Daten öffnet sich automatisch oder du erhältst sie durch Drücken des „+“-Symbols in der rechten oberen Ecke. Du kannst auch zusätzliche Daten, wie z. B. deine Periode oder das Ergebnis eines Ovulationstests (LH-Tests), hinzufügen. Sobald du die heutigen Daten speicherst, berechnet die App deinen Status für den Tag. Ein „grüner Tag“ bedeutet, dass du nicht schwanger werden kannst, da du nicht fruchtbar bist. Ein „roter Tag“ bedeutet, dass du einen Schutz verwenden musst, um eine Schwangerschaft zu vermeiden. Du kannst deinen Temperaturwert und deine Daten jederzeit in der App aktualisieren.

⚠ Achte immer darauf, den Temperaturwert, den dein Basalthermometer anzeigt, mit beiden Dezimalstellen anzugeben, um ein genaues Ergebnis zu erhalten.

Verhütung: Schwangerschaft vermeiden

Dein Status für den Tag wird in roter oder grüner Farbe angezeigt.



Nicht fruchtbar

An grünen Tagen kannst du nicht schwanger werden, da du nicht fruchtbar bist. Grüne Tage sind durch einen grün umrandeten Kreis gekennzeichnet.



Schutz verwenden

An roten Tagen bist du wahrscheinlich fruchtbar und läufst Gefahr, schwanger zu werden. Verwende einen Schutz (Kondom) oder enthalte dich, um eine Schwangerschaft zu vermeiden. Rote Tage sind durch einen rot umrandeten Kreis gekennzeichnet.

Die App zeigt präzise deinen Eisprung (Ei-Symbol) an sowie wann du die Eingabe gemacht hast und wann voraussichtlich deine Periode einsetzen wird (Blutstropfen-Symbol). Die App zeigt auch Prognosen für anstehende Tage in der Kalender Ansicht an. Die Prognosen können sich ändern und dürfen nicht als endgültiges Ergebnis verwendet werden, weshalb du deinen Status für den Tag – jeden Tag – kontrollieren solltest.

⚠ Die Prognosen für kommende Tage sind nur Prognosen und können sich in Zukunft ändern. Achte darauf, immer die Farbe von heute zu überprüfen.

⚠ Achte darauf, deine Software-App zu aktualisieren, damit du die neueste Version hast. Die Standardeinstellung auf Handys ist, dass Apps automatisch aktualisiert werden.

Wann Schutz zu verwenden ist

Du kannst an einem grünen Tag ungeschützten Sex haben. Du kannst nicht schwanger werden, da du nicht fruchtbar bist. An roten Tagen musst du einen Schutz (z. B. ein Kondom) verwenden, um eine Schwangerschaft zu vermeiden. Die App zeigt durch einen roten Tag an, wann du Schutz benötigst. Die Wahl des Schutzes, den du an roten Tagen verwenden möchtest, beeinflusst die relative Wirksamkeit und hängt vom Pearl Index der Methode ab.

⚠ Das Risiko, schwanger zu werden, ist an roten Tagen deutlich höher, da du sehr fruchtbar bist.

Wirksamkeit

Daten über die Verwendung von Natural Cycles wurden von 22.785 Frauen gesammelt, die App wurde für einen Durchschnitt von 9,8 Monaten genutzt. Diese Daten wurden analysiert, um festzustellen, wie oft Natural Cycles scheitert als empfängnisverhütende Methode, dies bedeutet, dass eine Nutzerin ungewollt schwanger wird. Es bestehen drei häufig verwendete Methoden, um die Wirksamkeit von Verhütungsmethoden zu berechnen:

Die App hat eine Methoden Fehlerquote von 0,5%, was ein Maß dafür ist, wie oft die App fälschlicherweise einen grünen Tag zuweist, wenn die Frau tatsächlich fruchtbar ist und sie schwanger wird, nachdem sie ungeschützten Sex an diesem grünen Tag hatte. Das bedeutet, dass 5 von 1000 Frauen Die die App ein Jahr lang nutzen, werden aufgrund dieser Methoden Fehlerquote schwanger. Die App hat eine perfekte Nutzungsausfallrate von 1.0,

was bedeutet, dass 10 von 1000 Frauen, Die die App für ein Jahr verwenden werden aus folgenden Gründen schwanger:

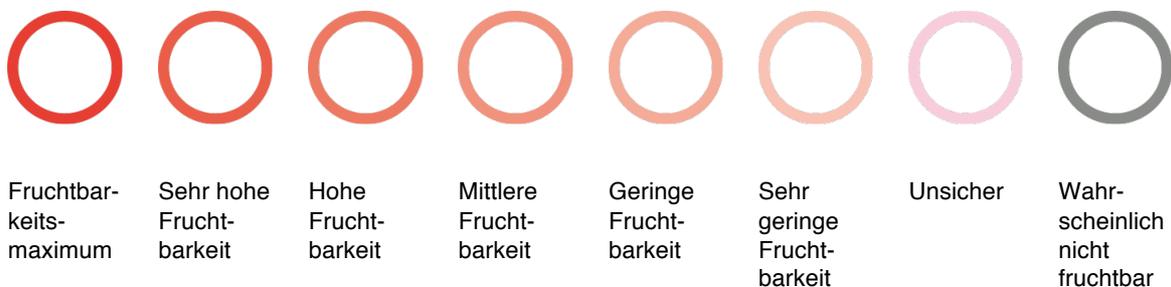
- a. Sie hatten ungeschützten Sex an einem grünen Tag, der fälschlicherweise als nicht-fruchtbar zugewiesen wurde (d. h. Methodenfehler); oder
- b. Sie hatte geschützten Sex an einem roten Tag, aber die gewählte Verhütungsmethode ist gescheitert.

Die App hat eine typische Nutzungsausfallrate von 6,8, was bedeutet, dass insgesamt 68 Frauen von 1000 während eines Jahres der Verwendung aus allen möglichen Gründen schwanger werden (z. B. falsch zugeordnete grüne Tage, ungeschützten Geschlechtsverkehr an roten Tagen und Versagen der Verhütungsmethode an roten Tagen).

Diese Misserfolgsraten liegen im Bereich anderer kontrazeptiver Methoden, die bei langwirksamen Kontrazeptiva wie IUP und implantierten Hormonfreisetzungsgaräten mit 1,4% angegeben wurden, 4% bei injizierten Hormonen, 7,2% beim oralen Kontrazeptivum (die "Pille"), 12,6% für Kondome und 20% für die Coitus Interruptus.¹

Schwangerschaft planen

Wenn du die App für die Planung einer Schwangerschaft verwendest – du wählst dies entweder bei der Einrichtung deiner persönlichen Erfahrung oder in den Einstellungen – siehst du detailliertere Informationen über deine Fruchtbarkeit. In diesem Modus wird deine Fruchtbarkeit als Skala angezeigt, so dass du leicht die Tage, an denen du am ehesten schwanger werden kannst, identifizieren wirst.



Wenn deine Periode überfällig ist und deine Temperatur nicht zu fallen scheint, werden wir dich ermutigen, einen Schwangerschaftstest durchzuführen, um die Schwangerschaft zu bestätigen.

Überwachung deiner Schwangerschaft

Sobald du schwanger bist, verwandelt sich die App in einen Schwangerschaftsmonitor, der die Entwicklung von dir und deinem Baby verfolgt. Achte darauf, deine Temperatur weiter

¹Sundaram A, Vaughan B, Kost K, Bantolo A, Finer L, Singh S. Contraceptive Failure in the United States: Estimates from the 2006-2010 National Survey of Family Growth. Perspectives on Sexual and Reproductive Health 2017; 49(1):7-16.

während deiner Schwangerschaft zu messen, da dies deinem Arzt und dir viele nützliche Informationen zur Verfügung stellen kann.

Einen LH-Test vornehmen

An einigen Tagen wird dich Natural Cycles bitten, einen LH-Test (Ovulationstest) durchzuführen, um die Genauigkeit der Erkennung des Eisprungs zu erhöhen. Diese LH-Tests sind optional vorzunehmen. Wenn du eine Schwangerschaft planst, empfehlen wir dir dringend, Ovulationstests zu machen, da das Auftreten des LHs mit deinen fruchtbarsten Tagen zusammenfällt.

Plattform-Beschreibung

App-Version: 2.9.x und aufwärts

Medizinproduktversion: A

Verwendungszweck: Natural Cycles ist eine eigenständige Software, die für die Empfängnisverhütung und die Fruchtbarkeitsüberwachung vorgesehen ist. Sie informiert die Frau, ob und wann sie schwanger werden kann.

Signifikante Leistungsmerkmale: Einschätzung des Fertilitätsstatus, Anzeige des Fertilitätsstatus.

Indikationen/ Kontraindikationen

Indikationen: Für gesunde Frauen von 18 - 45 Jahren zur Überwachung ihrer Fruchtbarkeit, um eine Schwangerschaft zu planen oder zu vermeiden.

Kontraindikationen: Wir raten dir ab, Natural Cycles zu verwenden, wenn:

- Du an einer Erkrankung leidest, die impliziert, dass eine Schwangerschaft für dich gefährlich sein könnte (wie Probleme mit hohem Blutdruck oder Herzerkrankungen).
- Ein mögliches Gesundheitsrisiko für den Fötus besteht, wenn du schwanger wirst (z. B. bei Suchtproblemen oder der Einnahme von Medikamenten, die bekanntermaßen Geburtsfehler verursachen).
- Wenn du Symptome der Menopause hast, hormonell behandelt wirst oder hormonelle Empfängnisverhütungsmittel, die den Eisprung beeinflussen, einnimmst. Wenn du Natural Cycles für die Empfängnisverhütung verwendest, kann es sein, dass du nur rote Tage erhältst. Du kannst Natural Cycles dennoch für die Fruchtbarkeitsüberwachung verwenden.

Zusätzliche Warnungen

- ⚠ Wenn du dich für Geschlechtsverkehr/Sex entscheidest, kann Natural Cycles in keiner Weise physisch eine Schwangerschaft vermeiden oder vor sexuell übertragbaren Krankheiten oder Infektionen schützen. Natural Cycles informiert dich, ob und wann du schwanger werden kannst.
- ⚠ Wenn du stillst, wirst nur rote Tage bekommen bis dein Eisprung wieder eingesetzt hat. Du kannst Natural Cycles während des Stillens zur Erkennung, wann dein Eisprung wieder einsetzen wird.
- ⚠ Nach dem Absetzen von hormonellen Empfängnisverhütungsmitteln können unregelmäßige Zyklen auftreten, was zu einer erhöhten Anzahl an roten Tagen führen kann. Wenn du derzeit hormonelle Empfängnisverhütungsmittel einnimmst,

wird Natural Cycles nicht funktionieren, da diese den Eisprung hemmen. Du kannst die App dennoch im Demo-Modus verwenden und zum normalen Modus wechseln, sobald du sie nicht mehr einnimmst.

- ⚠ Wenn du eine Notfallverhütung verwendest, musst du die Messung aussetzen bis deine übliche Periode wieder begonnen hat, da die zusätzlichen Hormone deine Körpertemperatur beeinflussen. Du musst dich zusätzlich mit einer Barrieremethode schützen, bis deine nächste Periode einsetzt, bevor du mit Natural Cycles fortfährst. Beachte bitte, dass die Blutung, die du nach der Einnahme der Notfall-Kontrazeptiva hast, nicht deiner regelmäßigen Periode gleicht.
- ⚠ Andere Erkrankungen wie mehrfache Eisprünge, PCOS- oder schilddrüsenbedingte Leiden können zu unregelmäßigen Zyklen und/oder schwankenden Temperaturen führen, was in einer erhöhten Anzahl an roten Tagen resultiert.

Alarmer

- Wenn du einen Temperaturwert eingibst, der biologisch unangemessen hoch oder niedrig ist, informiert dich sofort eine Nachricht, um den eingegebenen Temperaturwert zu korrigieren.
- Wenn sich der vorhergesagte Eisprungtag nähert, kann es sein, dass dir empfohlen wird, einen Ovulationstest zu machen.
- Wenn die Natural Cycles-App nicht auf das Internet zugreifen und damit keine Daten bearbeiten oder auf diese nicht zugreifen kann, erscheint eine Nachricht.
- Wenn die Natural Cycles-App voraussagt, dass du schwanger bist, informiert dich eine Nachricht und empfiehlt dir, einen Schwangerschaftstest durchzuführen, um diese Vorhersage zu bestätigen.
- Wenn du Sex in der der Natural Cycles-App an einem roten Tag eingibst, wird ein Warnhinweis angezeigt.

Zubehör

Zusätzliches Natural Cycles-Zubehör findest du unter shop.naturalcycles.com.

- Basalthermometer: Erforderlich. Natural Cycles kann nicht mit jedem Basalthermometer verwendet werden. Wenn du nicht das von Natural Cycles bereitgestellte Thermometer verwendest, stelle sicher, dass du deine Temperaturwerte mit einem handelsüblichen Basalthermometer, das die Temperatur mit $\pm 0,01$ Grad anzeigt (d.h. 2 Dezimalstellen anzeigt) und eine Empfindlichkeit und Genauigkeit von $\pm 0,10$ Grad hat.
- LH-Test: Optional, aber empfohlen, wenn du eine Schwangerschaft planst. Ovulationstest, der das luteinisierende Hormon (LH) im Urin, welches den Eisprung vorhersagen kann, erkennt. Wenn du keinen von Natural Cycles bereitgestellten LH-Test verwendest, benutze einen klinisch zugelassenen Test und gib nur den Eisprung ein, wenn der Test auf einen Anstieg des LHs hinweist.
- Schwangerschaftstests: Optionale Tests, die HCG (Humanes Choriongonadotropin), das nach der Empfängnis nachweisbar ist, im Urin erkennen. Wenn du keinen Schwangerschaftstest, der von Natural Cycles bereitgestellt wird, verwendest, benutze einen CE-gekennzeichneten Test.

Geräte zum Zugriff auf die Natural Cycles-App – mindestens eins der folgenden zwei ist erforderlich:

Mobiltelefon: Android OS (4.4+) or iOS (iOS7+)

Computer/Internetbrowser: Microsoft Edge (12 and higher) or later versions of Firefox, Google Chrome or Apple Safari.

Allgemeine Informationen

Erklärung der Symbole



Hersteller

CE 0123 CE-Kennzeichnung



Achtung



Gebrauchsanleitung beachten



Du must über 18 Jahre alt sein

EC Konformitätserklärung

Name des Herstellers:

NaturalCycles Nordic AB

Anschrift des Herstellers:

Luntmakargatan 26,
111 37 Stockholm,
Schweden

Kundenbetreuung:

support@naturalcycles.com

Gerätetyp:

Internetbasierte Software zur Überwachung der Fruchtbarkeit der Frau

Name:

Natural Cycles

Wir erklären, dass dieses Produkt alle einschlägigen Anforderungen der Richtlinie 93/42/ EWG für Medizinprodukte (MDD) erfüllt und das Markenzeichen CE0123 trägt.

Publikationsdatum:

November 2017

Dokumentenversion:

2.5

CE 0123