

# Teena

## Teena

Weil Empowerment schon in jungen Jahren anfangen sollte  
Be period ready.

Die erste Periode – ein aufregender Meilenstein, der signalisiert, dass Mädchen langsam zur Frau werden (yay!), aber auch für ein Wechselbad der Gefühle sorgen kann. Denn so spannend die erste Menstruation auch ist, geht sie nicht selten einher mit bis dato unbekannten Stimmungsschwankungen, Unterleibskrämpfen und massiver Überforderung: Der Körper verändert sich und das kann ganz schön beängstigend sein. Das Schlimmste: Oft fühlen sich die jungen Frauen in dieser überwältigenden Phase ihres Lebens alleingelassen – schließlich ist das Thema für die meisten Teens eher schambehaftet und die gut gemeinten Aufklärungsgespräche mit den Eltern „total peinlich“. Es bleiben die Bravo Girl und das Internet – wo die Search Results im Zweifel nur noch mehr Fragen aufwerfen. Dabei ist der weibliche Zyklus eine wahre Superpower und Themen wie die Periode oder die weibliche Anatomie sollten zelebriert statt peinlich berührt vertuscht und geshamed zu werden.



„Schluss mit Unwissenheit, Vorurteilen und Angst vor der ersten Periode, her mit fundiertem Zykluswissen auf Augenhöhe und genauen Prognosen!“ dachte sich Natalie Rechberg-Egly, Gründerin der Valley Electronics und hat Teena entwickelt – ein Gadget, das Mädchen und junge Frauen mit kuratierten Inhalten durch diese aufregende Zeit begleitet und ihnen hilft, den eigenen Körper zu verstehen: „Die jungen Frauen sollten von Anfang an verstehen, dass der weibliche Zyklus so viel mehr ist (und kann!), als nur die monatliche Menstruation. Ich war damals überhaupt nicht auf meine erste Periode vorbereitet und hatte keine Ahnung, was mich erwartet.“

Ich habe mich geschämt und peinlich berührt einen Tampon aus dem Badezimmer der Nanny geschmuggelt, den ich dann auch noch ganz falsch eingesetzt habe. Ich hätte mir damals einen offeneren Umgang mit der Periode gewünscht. Und dass mich jemand an die Hand nimmt. Deswegen haben wir die Teena entwickelt – eine Vertraute, die junge Frauen in dieser aufregenden Zeit begleitet und ihnen versichert “es ist alles in Ordnung!” “ – Natalie Rechberg-Egly, CEO der Valley Electronics

**Why Teena – Darum braucht es einen Perioden-Tracker für Teenies**

Auf den ersten Blick scheint Cycle-Tracking im Teenager-Alter ungewöhnlich – schließlich wird der Begriff häufig mit der (natürlichen) Familienplanung assoziiert. Darum geht es bei Teena natürlich nicht – vielmehr soll den jungen Frauen der Respekt vor dem Tabu-Thema genommen und ein Überblick über ihren Zyklus an die Hand gegeben werden. Schließlich hat es nur Vorteile, sich mit dem eigenen Zyklus auszukennen: Gerade Mädchen, die ihre Periode gerade erst bekommen haben, haben sie oft noch kein Gefühl für ihre Regelmäßigkeit oder Symptome und erwarten quasi täglich die nächste Blutung. Das ist nicht nur wahnsinnig stressig, sondern sorgt auch dafür, dass der weibliche Zyklus auf die Periode reduziert und als etwas Negatives wahrgenommen wird. Stattdessen sollte der Zyklus als Superpower wahrgenommen werden: Denn jede Frau, die ihren Zyklus kennt, kann ganz bewusst selbstbestimmte Entscheidungen, was das Selbstbewusstsein und die Selbstständigkeit der jungen Frauen stärken.

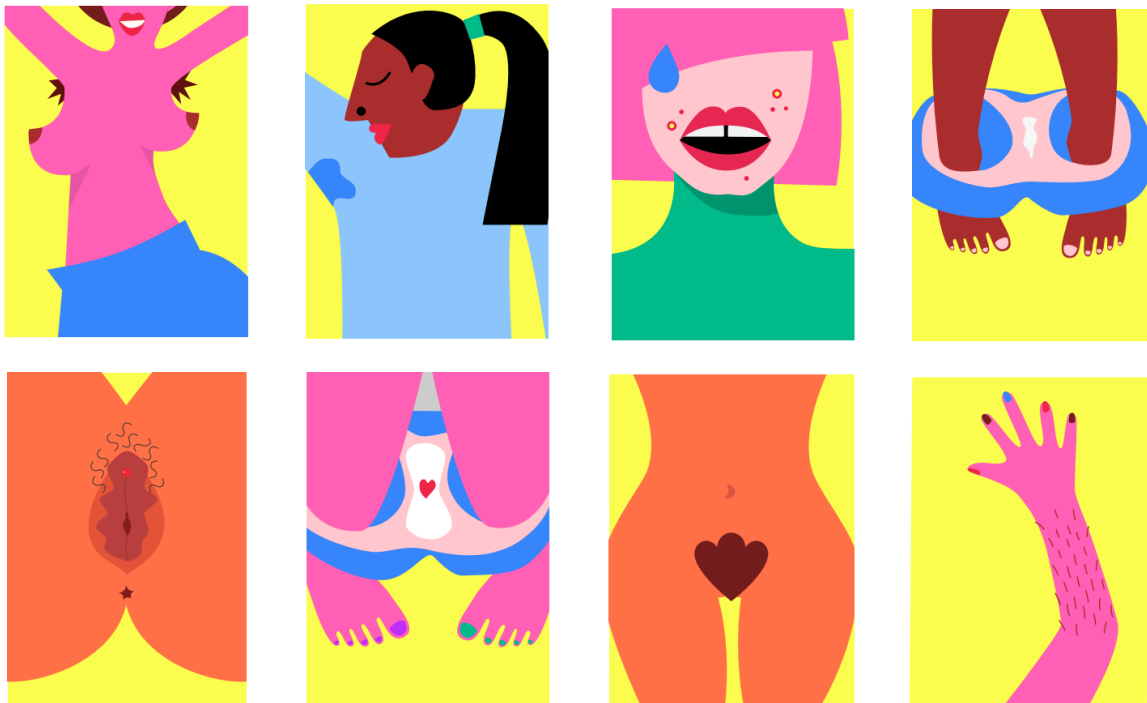
Teena kann den Mädchen dabei helfen, ihren Körper und dessen Reaktionen kennenzulernen – denn mit Teena können sie auf den Tag genau sagen, in welcher Phase ihres Zyklus sie sich befinden und wann die nächste Periode einsetzt – keine unangenehmen Überraschungen mehr im Sport- oder Schwimmunterricht. Und statt sich verloren und unwohl im eigenen Körper zu fühlen, können sie Symptome wie Stimmungsschwankungen oder Heißhunger auf Süßes einordnen und ein Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln.

**Ready for take-off** – So hilft Teena jungen Frauen, ihren Körper kennenzulernen. Ähnlich wie bei herkömmlichen Zykluscomputern wird mit der Teena, deren Form ein bisschen an eine kleine Rakete erinnert, morgens nach dem Aufwachen die Basaltemperatur mit einem Sensor gemessen. Nach ca. 30 Sekunden prognostiziert das smarte Device, an welchem Punkt im Monatszyklus sich die Nutzerin gerade befindet. Allerdings ohne einen Fruchtbarkeitsstatus anzuzeigen – Teena soll vor allem dabei helfen, den eigenen Körper zu verstehen und ein Gefühl für die unterschiedlichen Phasen des Zyklus zu entwickeln. Die Messwerte sowie eine Prognose über den aktuellen Status lassen sich über die dazugehörige App einsehen. Aber nicht nur das – die Teena App steckt voll spannender Funktionen und geballtem Wissen über den weiblichen Körper.

### **App-celent** – Der Zyklus, so bunt wie und vielfältig wie Du

Das Herzstück der „TeenTech“ Innovation ist dabei die liebevoll gestaltete App, die spielerisch Fachwissen über den Zyklus vermittelt und mithilfe von farbenfrohen Illustrationen veranschaulicht. Die App verfügt über unterschiedliche Funktionen: dem Cycle Tracking, der Zyklus-Analyse und einem Magazin mit Teenager-gerecht aufbereiteten Inhalten rund ums Thema „Erwachsen werden“. Zusätzlich können die Nutzerinnen auf eine interaktive „Zyklusreise“ gehen – in animierten Videoclips wird der weibliche Zyklus von A-Z erklärt.

Der Clou: Die App lässt sich unabhängig vom Device im Freemode verwenden – dort hat die Userin die Möglichkeit, ihre Periode sowie Emotionen oder Eindrücke zu dokumentieren und sich in dem Magazin über zyklusbedingte Themen zu informieren.



### **Tägliche Messungen**

Durch das morgendliche Messen der Basaltemperatur unter der Zunge mit der Teena, die sich per Touch mit der App synchronisieren lässt, weiß die Nutzerin immer genau, in welcher Phase sie sich gerade befindet: Egal, ob in der Follikelphase, Lutealphase oder Periode - Teena ist die perfekte Begleiterin und verrät in welcher Phase man sich befindet. Kleine Mantras wie „Ich bin genug, so wie ich bin.“ oder „Meine Emotionen und Gefühle sind wertvoll.“ erscheinen passend zur jeweiligen Zyklusphase auf dem Startbildschirm und die Userinnen haben die Möglichkeit, mit Stickern und Emojis Symptome wie Stimmungslage & Co. festzuhalten – ähnlich wie in einem Tagebuch.

## Analyse

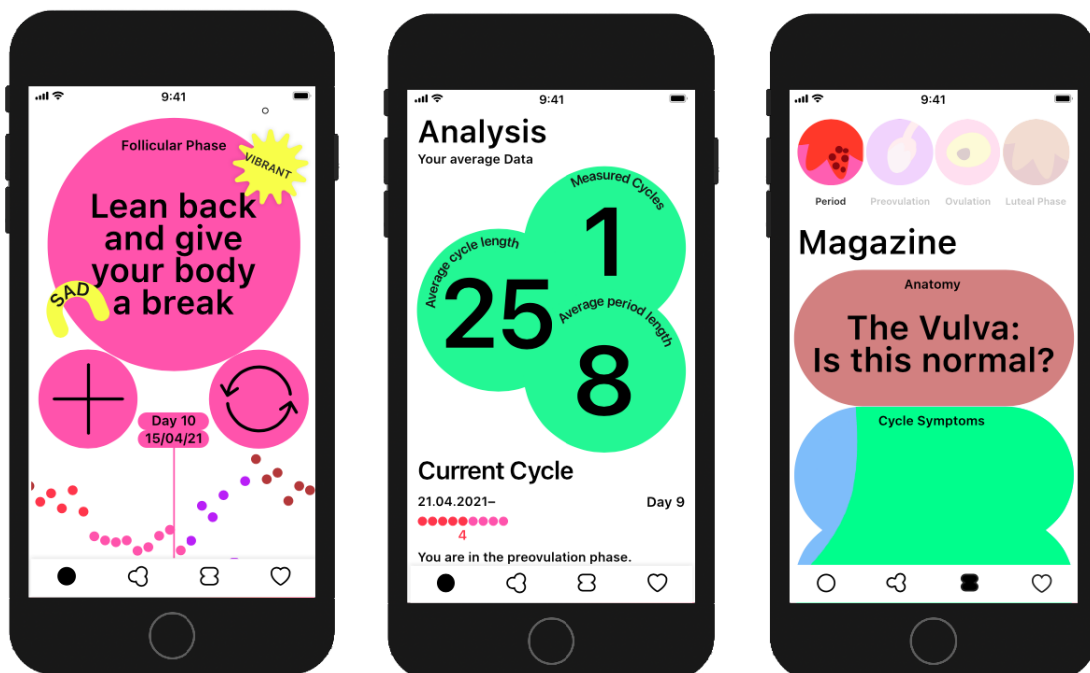
Im Analyse-Bereich sieht die Nutzerin alle relevanten Indikatoren auf einen Blick: Die durchschnittliche Zykluslänge, die Dauer der Periode und die Anzahl der gemessenen Zyklen. So können die Girls ihre Daten von Zyklus zu Zyklus vergleichen und ihre Gewohnheiten besser kennenlernen.

## Magazin

Neben fundiertem medizinischem Fachwissen über den Zyklus, den weiblichen Körper und zyklusbedingte Symptome enthält das Magazin auch eine Selfcare-Kategorie mit kleinen Guides wie „Meine erste Periode: Fünf Dinge, die du wissen solltest.“ oder „Dinge, die in der Follikelphase gut tun“.

## Cycle Journey

In kurzen Videos wird die Nutzerin mit auf die Reise durch den weiblichen Zyklus genommen und bekommt genau erklärt, was gerade in ihrem Inneren passiert. So sollen schon junge Frauen dazu empowered werden, das Wissen über ihren Zyklus für sich zu nutzen.



Die Teena ist ab dem **30. Mai 2022** erhältlich. Der UVP liegt bei ca. 180,00 Euro. Alle relevanten Informationen zum Gerät und zur App sind hier zu finden: [myteena.com](https://myteena.com)



### **Über Teena**

Teena ist ein Lifestyle- Perioden-Tracker inklusive dazugehöriger App, der jungen Frauen den weiblichen Zyklus näherbringen und dabei helfen soll, ihren Körper kennen (und lieben) zu lernen. Durch die genauen Prognosen der Teena haben die Nutzer:innen immer einen Überblick darüber, was gerade in ihrem Körper passiert, an welchem Punkt in ihrem Zyklus sie sich gerade befinden und wann die nächste Periode einsetzt. Auf Basis der Basaltemperatur und mithilfe eines intelligenten Algorithmus erstellt Teena in nur 30 Sekunden Prognosen über den persönlichen Zyklus und versorgt die Nutzer:innen mit Insights, die dabei helfen, sich sicher und selbstbewusst zu fühlen – in **allen** Phasen des Zyklus. **#periodpositivity** Zusätzlich vermittelt die Teena App wertvolles Wissen rund um alles, was mit dem weiblichen Körper und dem Teenager-Dasein zusammenhängt – ob Cycle Journey, Kurztexte zur weiblichen Anatomie oder Selfcare-Tipps für die Periode, die von Experten verfassten und zeitgemäß illustrierten Inhalte helfen jungen Frauen, ein Bewusstsein für ihren Körper und ihre Weiblichkeit zu entwickeln und ihn als die Superpower für sich zu nutzen, die er ist.

### **Über die Valley Electronics**

Die Valley Electronics ist ein internationales forschungsbasiertes Medtech-Unternehmen mit vier Jahrzehnten Erfahrung in der Entwicklung und dem Vertrieb von Zyklustrackern. Die Vision der Valley Electronics ist eine Zukunft, in der das Verständnis für den eigenen Zyklus als selbstverständlich gilt. Ihre Mission ist es, den Zyklus als Superkraft zu feiern und darüber aufzuklären, wie Frauen ihn für sich nutzen können. Technologie, die aufklärt, befähigt und empowered.