Natural Cycles Gebrauchsanweisung

Bitte lies dir diese Gebrauchsanweisung vor der Verwendung von Natural Cycles durch.

Indikationen

Natural Cycles ist eine eigenständige Softwareanwendung zur Fruchtbarkeitsüberwachung für Frauen ab 18 Jahren. Natural Cycles kann zur Vermeidung (Verhütung) oder Planung (Empfängnis) einer Schwangerschaft verwendet werden.

Kontraindikationen

Für die Verwendung von Natural Cycles sind keine Kontraindikationen bekannt.

Natural Cycles ist eventuell nicht für dich geeignet, wenn

- du an einer Erkrankung leidest, bei der eine Schwangerschaft mit einem signifikanten Gesundheitsrisiko für Mutter oder Fötus verbunden wäre; Natural Cycles kann eine Schwangerschaft nicht mit 100%iger Sicherheit vermeiden; sollte eine Schwangerschaft ein Risiko für dich darstellen, berate dich bitte mit deiner/m Ärztin/Arzt über ein für dich geeignetes Verhütungsmittel;
- du momentan hormonell verhütest oder dich einer hormonellen Behandlung unterziehst, welche einen Eisprung verhindert; Natural Cycles wird dir rote Tage anzeigen, wenn du keinen Eisprung hast. Du kannst in diesem Fall Natural Cycles im Demo-Modus verwenden, bis du die hormonelle Verhütung oder Behandlung absetzt;
- wenn du unregelmäßige Zyklen hast (d. h. Zyklen, die weniger als 21 Tage oder länger als 35 Tage dauern); unter diesen Umständen ist die Vorhersagbarkeit deiner Fruchtbarkeit schwieriger und die Anzahl roter Tage in der App erhöht sich, was deine Zufriedenheit mit Natural Cycles als Verhütungsmittel mindern könnte.

Warnhinweise

⚠ Keine Verhütungsmethode ist zu 100 % wirksam. Natural Cycles garantiert nicht, dass eine Schwangerschaft unmöglich ist. Basierend auf den Daten, die du der App zur Verfügung stellst, informiert dich Natural Cycles lediglich darüber, ob und wann du schwanger werden kannst.

⚠ Auch bei perfekter Verwendung der App kannst du ungewollt schwanger werden. Bei typischer Verwendung ist Natural Cycles zu 93 % wirksam; das bedeutet, dass 7 von 100 Frauen, die die App ein Jahr lang nutzen, schwanger werden. Bei perfekter Verwendung der App – das heißt, wenn du an roten Tagen nie ungeschützten Verkehr hast – ist Natural Cycles zu 99 % wirksam; das bedeutet, dass 1 von 100 Frauen, die die App ein Jahr lang nutzen, schwanger wird.

⚠ Unsere Daten zeigen, dass Frauen, die nach hormoneller Verhütung auf Natural Cycles umsteigen, ein höheres Risiko haben, schwanger zu werden, da sie noch nicht an den Gebrauch anderer Verhütungsmethoden (z. B. Kondome oder andere Barrieremethoden) gewöhnt sind.

⚠ An roten Tagen musst du entweder enthaltsam bleiben oder verhüten (z. B. mit Kondomen oder einer anderen Barrieremethode), um eine Schwangerschaft zu vermeiden. Solltest du zuvor keine hormonfreie Verhütungsmethode verwendet haben, stelle bitte sicher, dass du an roten Tagen eine entsprechende Barrieremethode zur Hand hast.

⚠ Natural Cycles schützt nicht gegen sexuell übertragbare Krankheiten, kurz STI (von engl. Sexually Transmitted Infections). Verwende Kondome, um dich gegen STI zu schützen.

⚠ Überprüfe jeden Tag deinen Fruchtbarkeitsstatus. Beachte, dass es sich bei deiner Fruchtbarkeitsvorhersage für kommende Tage nur um Prognosen handelt, die sich im Laufe der Zeit ändern können. Solltest du dir unsicher über deinen Fruchtbarkeitsstatus sein und nicht auf die App zugreifen können, bleibe in der Zwischenzeit enthaltsam oder verhüte.

⚠ **Solltest du Natural Cycles im Demo-Modus verwenden, beachte bitte, dass dieser Modus nur informativen und einführenden Charakter hat und keine echten Daten wiedergibt. Die im Demo-Modus angezeigten Informationen sind daher nicht zu Verhütungszwecken zu nutzen.**

⚠ Wenn du aufhörst, hormonell zu verhüten, kann zunächst eine sogenannte Abbruchblutung einsetzen, welche sehr viel leichter als deine tatsächliche Periode ist. Für gewöhnlich setzt deine tatsächliche Periode ein paar Wochen später ein. Die Abbruchblutung sollte nicht als „Periode“ in die App eingetragen werden. Wenn du dir unsicher bist, ob es sich bei deiner Blutung um eine Abbruchblutung oder die natürliche Periode handelt, konsultiere bitte deine/n Ärztin/Arzt.

⚠ Wenn du hormonelle Notfallverhütung verwendest (d. h. die „Pille danach“), solltest du die Messung und Eingabe deiner Basaltemperatur in die App 7 Tage lang aussetzen, da die zusätzlichen Hormone der Notfallverhütung deine Basaltemperatur beeinflussen. Du solltest zusätzlich verhüten (z. B. mit Kondomen oder einer anderen Barrieremethode) oder enthaltsam bleiben, bis deine nächste Periode einsetzt und du mit Natural Cycles fortfahren kannst. Bitte beachte, dass die Blutung, die du möglicherweise nach der Einnahme eines Notfallverhütungsmittels hast, nicht deiner tatsächlichen Periode entspricht und daher nicht als „Periode“ in die App eingetragen werden sollte.

Vorsichtsmaßnahmen

- Als Verhütungsmethode kann Natural Cycles weniger für dich geeignet sein, wenn du unregelmäßige Monatszyklen hast (d. h. Zyklen, die weniger als 21 Tage oder länger als 35 Tage dauern) und/oder Temperaturschwankungen hast, da dies die Vorhersage deiner Fruchtbarkeit erschwert. Die Wirksamkeit von Natural Cycles als Verhütungsmittel wird hierdurch nicht beeinträchtigt, du wirst jedoch eine erhöhte Anzahl roter Tage erhalten, was deine Zufriedenheit mit Natural Cycles als Verhütungsmittel mindern könnte. Unregelmäßige Monatszyklen und/oder Temperaturschwankungen können auftreten:
    - **wenn du aufhörst, hormonell zu verhüten**; nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel kann es einige Zyklen dauern, bis diese wieder regelmäßiger werden.

In den ersten Zyklen musst du daher mit einer erhöhten Anzahl roter Tage rechnen und dementsprechend öfter enthaltsam sein oder verhüten;

- **wenn du an Erkrankungen leidest, die zu unregelmäßigen Zyklen führen**, zum Beispiel das **polyzystische Ovarialsyndrom (engl. PCOS) oder schilddrüsenbedingte Beschwerden**; du kannst Natural Cycles trotzdem zur Fruchtbarkeitsüberwachung nutzen;
- **wenn du stillst**; in den ersten 4–6 Monaten nach der Entbindung haben viele Frauen, die voll stillen, keinen Eisprung. Natural Cycles wird deinen ersten Eisprung etwa 2 Wochen vor Beginn deiner Periode ermitteln. Bis dahin wird dir die App allerdings nur rote Tage anzeigen. Auch wenn du keinen Eisprung hast, ist es wichtig, an roten Tagen zu verhüten oder enthaltsam zu bleiben.
- **wenn du Symptome der Wechseljahre aufweist;** du kannst Natural Cycles trotzdem zur Furchtbarkeitsüberwachung nutzen.

- Die Anzeige deines Fruchtbarkeitsstatus in der App funktioniert von Tag eins an zuverlässig. Wenn du mit Natural Cycles beginnst, kann es jedoch einige Zeit dauern, bis die App deinen einzigartigen Zyklus kennengelernt hat. Dies führt in den ersten 1–3 Zyklen zu einer erhöhten Anzahl roter Tage, um die Wirksamkeit der App zu gewährleisten. Sobald die App deinen Eisprung ermittelt hat, wird sich die Anzahl grüner Tage mit hoher Wahrscheinlichkeit erhöhen.
- Stelle sicher, sämtliche Software-Updates der App durchzuführen, damit du stets über die aktuellste App-Version verfügst. Natural Cycles empfiehlt dir, automatische Updates für die App auf deinem Smartphone zu aktivieren.
- Um sicherzustellen, dass deine Temperaturmesswerte präzise sind, nutze zum Messen stets ein Basalthermometer.
- Befolge stets die Messanweisungen im Abschnitt „Die Messung deiner Temperatur“, damit die App den Eisprung so zuverlässig und präzise wie möglich ermitteln kann.

Checkliste

Um mit Natural Cycles zu beginnen, benötigst du Folgendes:

1. Ein Natural Cycles-Konto

Du kannst auf Natural Cycles über deinen Internetbrowser zugreifen, indem du die Webseite www.naturalcycles.com aufrufst. Um die Natural Cycles-App zu verwenden, lade dir diese bei Google Play oder im App Store auf dein Android-Smartphone, iPhone oder iPad herunter. Führe die Registrierungsschritte aus, um dein persönliches Konto zu erstellen. Stelle sicher, dass das Gerät, mit dem du auf Natural Cycles zugreifst, mit dem Internet verbunden ist. Dein Konto bei Natural Cycles ist privat und sollte ausschließlich von dir genutzt werden.

2. Ein Basalthermometer

Um mit Natural Cycles zu beginnen, benötigst du ein Basalthermometer. Basalthermometer sind sensibler als reguläre Fieberthermometer, da sie zwei Dezimalstellen anzeigen (z. B. 36.72 °C / 98.11 °F). Da die Veränderungen deiner Basaltemperatur nur minimal sind, brauchst du ein akkurates Thermometer, um Natural Cycles optimal zu nutzen und mehr grüne (nicht fruchtbare) Tage zu erhalten. Solltest du dich bei Natural Cycles mit einem Jahresabonnement registriert haben, ist in diesem bereits ein kostenloses Basalthermometer inbegriffen.

3. Ovulationstests (optional)

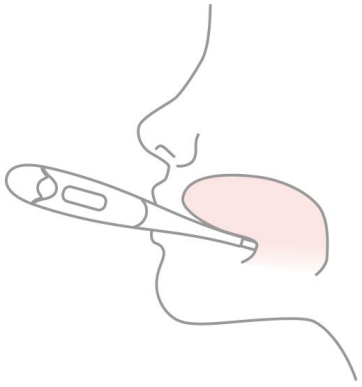
Ovulationstests (LH-Tests) sind Urinteststreifen, die den Anstieg des luteinisierenden Hormons ermitteln, welcher 1–2 Tage vor dem Eisprung zu beobachten ist. LH-Tests helfen Natural Cycles dabei, den Eisprung präziser zu ermitteln. Die Durchführung von LH-Tests ist optional und hat keinen Einfluss auf die Wirksamkeit der App als Verhütungsmittel. Wenn du Natural Cycles nutzt, um eine Schwangerschaft zu vermeiden, können LH-Tests jedoch die Anzahl grüner Tage erhöhen. Wenn du Natural Cycles nutzt, um eine Schwangerschaft zu planen, helfen LH-Tests der App dabei, die fruchtbarsten Tage besser einzugrenzen.
Du kannst LH-Tests auf shop.naturalcycles.com erwerben.

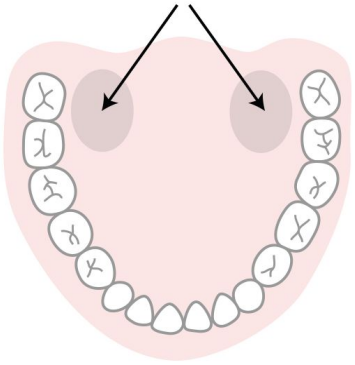
Die Messung deiner Temperatur

Wie du messen solltest

Bitte halte dich an die Gebrauchsanweisung, die du zusammen mit deinem Basalthermometer erhältst. Sollte dir das Thermometer von Natural Cycles zur Verfügung gestellt worden sein, empfehlen wir dir, die folgenden Schritte zu befolgen, wenn du deine Temperatur misst:

1. Lege das Thermometer in deinen Mund. Positioniere es so weit hinten wie möglich unter deiner Zunge, also neben der Zungenwurzel, wie in den nachfolgenden Grafiken dargestellt.





2. Betätige die Einschalttaste erst dann, wenn das Thermometer korrekt in deinem Mund platziert ist.
3. Versuche, dich während der Messung nicht zu bewegen. Schließe deinen Mund, damit keine kühle Luft hineinkommt, und atme durch die Nase.
4. Warte mit dem Ablesen so lange, bis das Thermometer piept (ca. 30 Sekunden).
5. Wenn der finale Messwert erscheint, trage ihn in die App ein.

Du kannst die Kalibrierungsfunktion in der ‚Mehr'-Seite der App nutzen, um zu überprüfen, ob du korrekt misst. Das Thermometer speichert den Messwert, sodass du ihn später noch einmal abrufen kannst. Um dies zu tun, betätige die Einschalttaste einmal. Der letzte Messwert wird nun einige Sekunden lang im Thermometer-Display angezeigt, bis er schließlich zurückgesetzt wird.

Wann du messen solltest

Miss deine Temperatur nur einmal am Tag, aber an so vielen Tagen wie möglich. Dies wird zu besseren Ergebnissen führen. Es werden mindestens 5 Temperaturmessungen pro Woche empfohlen. Ein Tipp, um ans Messen zu denken: Lege dein Thermometer nachtsüber auf dein Handy, bevor du ins Bett gehst.

Miss morgens als Allererstes deine Temperatur – noch bevor du aufstehst und das Bett verlässt. Führe die Messung am Morgen möglichst immer zur gleichen Uhrzeit und nach einer ähnlichen Schlafdauer (+/- 2 Stunden) durch.

Wann du nicht messen solltest

Es gibt Faktoren, die deine Basaltemperatur beeinflussen und daher zu einer ungenauen Ermittlung deines Eisprungs und Fruchtbarkeitsstatus führen können. Dies ist der Fall, wenn du:

- unregelmäßigen Schlaf (mehr als +/- 2 Stunden) hattest
- die Schlummerfunktion genutzt hast
- unter Schlaflosigkeit leidest
- in Nachtschichten arbeitest
- temperaturbeeinflussende Medikamente einnimmst
- sehr viel geraucht hast
- dich verkatert fühlst
- Drogen konsumierst
- am Vorabend extrem viel Sport getrieben hast
- am Morgen bereits Sex hattest
- dich krank fühlst
- eine Infektion hast
- unter extremem Stress leidest
- auf Reisen bist

Unter diesen Umständen solltest du deine Temperatur am betreffenden Tag nicht messen und in der „Daten hinzufügen“-Ansicht auf „Heute überspringen“ tippen, oder aber deinen Messwert als „Abweichende Temp.“ kennzeichnen. In letzterem Fall wird der Messwert vom Algorithmus nicht in die Berechnungen deines Fruchtbarkeitsstatus einbezogen. Wir empfehlen dir, jeden Tag zu messen unddie „Abweichende Temp.“-Funktion zu nutzen, damit du deine Messroutine beibehältst.

Verhütung: Schwangerschaft vermeiden

So funktioniert es

Deine morgendliche Messroutine sollte wie folgt aussehen:

1. Miss deine Temperatur, wie im obenstehenden Abschnitt beschrieben.
2. Trage deinen Messwert in die App ein. Die „Daten hinzufügen“-Ansicht wird sich nach dem App-Start automatisch öffnen; alternativ lässt sich die Ansicht durch Antippen des ‚+‘-Symbols am oberen rechten Bildschirmrand öffnen. Du kannst außerdem Zusatzinformationen eintragen, z. B. das Auftreten deiner Periode oder das Ergebnis eines LH-Tests. Sobald du deine Daten gespeichert hast, berechnet der Algorithmus deinen Fruchtbarkeitsstatus für den Tag.

3. Überprüfe deinen aktuellen Fruchtbarkeitsstatus jeden Tag aufs Neue. Die App wird deinen Fruchtbarkeitsstatus direkt nach Eingabe deines ersten Datensatzes ermitteln und ihn dir in Form eines grünen oder roten Kreises anzeigen.

Grün = Nicht fruchtbar
Grüne Tage zeigen an, dass du nicht fruchtbar bist und beim Sex nicht zu verhüten brauchst. Grüne Tage werden dir durch einen grün umrandeten Kreis angezeigt, in dem die Worte „Nicht fruchtbar“ stehen.

Rot = Schutz verwenden
Rote Tage zeigen an, dass du höchstwahrscheinlich fruchtbar bist und daher das Risiko besteht, schwanger zu werden. Verhüte (z. B. mit Kondomen oder einer anderen Barrieremethode) oder bleibe enthaltsam, um eine Schwangerschaft zu vermeiden. Rote Tage werden dir durch einen rot umrandeten Kreis angezeigt, in dem die Worte „Verwende Schutz“ stehen.

Die App wird deinen Eisprung präzise ermitteln und dir den berechneten Ovulationstermin anzeigen (Eizellen-Symbol). Sie informiert dich außerdem darüber, an welchen Tagen du das Auftreten deiner Periode protokolliert hast und wann du sie künftig erwarten kannst (Bluttropfen-Symbol). Des Weiteren erhältst du Fruchtbarkeitsprognosen für die kommenden Tage. Diese können sich jedoch ändern und sind daher nicht als Endergebnisse zu werten, weshalb du deinen aktuellen Fruchtbarkeitsstatus jeden Tag aufs Neue überprüfen solltest.

Zusammenfassung der klinischen Studien: Wie effektiv ist Natural Cycles als Verhütungsmethode?

Natural Cycles ist bei typischer Verwendung zu 93 % effektiv. Bei perfekter Verwendung, das heißt, wenn du an roten (fruchtbaren) Tagen nie ungeschützten Verkehr hast, ist Natural Cycles zu 99 % effektiv.

Um die Wirksamkeit von Natural Cycles als Verhütungsmethode zu evaluieren, wurden klinische Studien durchgeführt. Die aktuelle Version des Algorithmus (V.3) wurde anhand von 15.570 Frauen (im Alter von durchschnittlich 29 Jahren) untersucht. Nach Abschluss der Studie wurden folgende in der Verhütungsforschung übliche Fehlerquoten bzw. Ausfallraten ermittelt:

1. Die App hat **eine Methodenfehlerquote von 0,6**. Dies ist ein Maß für die Häufigkeit, mit der die App fälschlicherweise einen grünen Tag anzeigt, wenn die Frau eigentlich fruchtbar ist, und sie dann in Folge ungeschützten Verkehrs an diesem grünen Tag schwanger wird. Dies bedeutet, dass 0,6 von 100 Frauen, die die App ein Jahr lang nutzen, aufgrund dieses Fehlers schwanger werden.
2. Die App hat bei **perfekter Verwendung eine Ausfallrate von 1,0**. Das bedeutet, dass 1 von 100 Frauen, die die App ein Jahr lang nutzen, schwanger wird, weil sie:
   a. ungeschützten Sex an einem Tag hatte, der ihr fälschlicherweise als grün bzw. „nicht fruchtbar“ angezeigt wurde (= Methodenfehler)
   b. geschützten Sex an einem roten Tag hatte, die verwendete Barrieremethode (z. B. Kondom) jedoch versagt hat.

3. Die App hat bei **typischer Verwendung eine Ausfallrate von 6,5**. Dies bedeutet, dass insgesamt 6,5 von 100 Frauen innerhalb eines Jahres aus verschiedensten Gründen (etwa, wenn sie fälschlicherweise einen grünen Tag angezeigt bekommen haben, ungeschützten Sex an roten Tagen hatten oder die zusätzlich verwendete Barrieremethode, z. B. ein Kondom, versagt hat) schwanger werden.

Zusammenfassung der klinischen Daten von 15.570 Frauen zur Wirksamkeit von Natural Cycles' aktueller Algorithmus-Version:

Algorithmus-Version	**Untersuchungszeitraum**	**Anzahl Frauen**	**Expositionszeit (in Frauenjahren)**	**Anzahl Schwangerschaften [Worst Case]**	**Pearl-Index bei typischer Verwendung (95 % Konfidenz-intervall) [Worst Case]**	**Methoden-fehlerquote (95 % Konfidenz-intervall)**
V.3	Sep. 2017 – Apr. 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9–7,1) [7,9]	0.6 (0.4-0.8)

Wirksamkeit von Natural Cycles für zwei Untergruppen – Frauen, die in den letzten 60 Tagen vor Verwendung der App hormonell verhütet haben, und Frauen, die in den letzten 12 Monaten vor Verwendung der App nicht hormonell verhütet haben:

Untergruppe	**Pearl-Index bei typischer Verwendung (95 % Konfidenzintervall)**
Kürzlich hormonell verhütet 3.779 Frauen	8,6 (7,2–10,0)
Nicht hormonell verhütet 8.412 Frauen	5,0 (4,3–5,7)

Im Anhang dieser Gebrauchsanweisung findest du eine Übersicht über die Wirksamkeit verschiedener Verhütungsmethoden, die dir helfen soll, zu verstehen, welchen Grad an Zuverlässigkeit du von den gängigen Verhütungsmitteln erwarten kannst.

Anweisungen bei Absetzung hormoneller Verhütungsmittel

Art der Verhütung	**Wann kannst du mit Natural Cycles beginnen?**
Die Pille (kombinierte Pille, Medium-, Minipille)	Wir empfehlen dir, zunächst deine aktuelle Pillenpackung aufzubrauchen und erst dann mit Natural Cycles zu beginnen. Du wirst anfangs eine hohe Anzahl roter Tage erhalten; diese wird mit der Zeit jedoch allmählich abnehmen.
Hormonspirale	Du kannst mit Natural Cycles einen Tag nach Entfernung der Spirale beginnen.
Hormonstäbchen/-implantat	Du kannst mit Natural Cycles einen Tag nach Entfernung des Stäbchens / Implantats beginnen.
Hormonpflaster, Verhütungsring	Du kannst mit Natural Cycles einen Tag nach Entfernung des Pflasters oder Rings beginnen. Du wirst anfangs eine hohe Anzahl roter Tage erhalten; diese wird mit der Zeit jedoch allmählich abnehmen.
Verhütungsspritze	Du kannst mit Natural Cycles beginnen, wenn die Wirkung der Injektion nachgelassen hat. Dies dauert 8–13 Wochen, je nachdem, welche Spritze du erhalten hast.

Wenn du aufhörst, hormonell zu verhüten, kann zunächst eine sogenannte Abbruchblutung einsetzen, welche sehr viel leichter als deine tatsächliche Periode ist. Für gewöhnlich setzt deine tatsächliche Periode ein paar Wochen später ein. Die Abbruchblutung sollte **nicht** als „Periode“ in die App eingetragen werden.

Falls du bei Verwendung von Natural Cycles schwanger wirst

Sollte deine Periode überfällig sein und deine Temperatur nicht sinken, könntest du schwanger sein. Die App wird dir in diesem Fall die Durchführung eines Schwangerschaftstests nahelegen, um die Schwangerschaft zu bestätigen oder auszuschließen. Wenn der Test negativ ist und du deine Periode nicht innerhalb der folgenden 48 Stunden bekommst, solltest du einen weiteren Schwangerschaftstest machen – für den Fall, dass der erste Test zu früh durchgeführt wurde, um eine Schwangerschaft zu erkennen. Wenn der Test positiv ist, wende dich bitte an deine/n Ärztin/Arzt.

Empfängnis: Schwangerschaft planen

Wenn du Natural Cycles zur Planung einer Schwangerschaft nutzen möchtest, wähle im Registrierungsprozess den “Schwangerschaft planen”-Modus aus. Solltest du dich bereits registriert haben und die App in einem anderen Modus nutzen, kannst du in deinem Profil ganz einfach zum “Schwangerschaft planen”-Modus wechseln. In diesem Modus wird deine Fruchtbarkeit als Skala anzeigt, damit du deine fruchtbarsten Tage schnell und einfach identifizieren kannst. Wende die gleiche Morgenroutine wie im “Schwangerschaft vermeiden”-Modus an: Temperatur messen, Daten eintragen und Fruchtbarkeitsstatus überprüfen.

Maximale Fruchtbarkeit	Sehr hohe Fruchtbarkeit	Hohe Fruchtbarkeit	Mittlere Fruchtbarkeit	Geringe Fruchtbarkeit	Sehr geringe Fruchtbarkeit	Mehr Daten benötigt	Fruchtbarkeit unwahrscheinlich

Solltest du eine Schwangerschaft planen, empfehlen wir dir zudem die Durchführung von Ovulationstests (LH-Tests), da eine erhöhte LH-Konzentration deine fruchtbarsten Tage markiert. Sollte deine Periode überfällig sein und deine Temperatur nicht sinken, wird dir die App die Durchführung eines Schwangerschaftstests nahelegen, um eine Schwangerschaft zu bestätigen oder auszuschließen.

Schwangerschaft verfolgen

Sobald du schwanger wirst, wird die App in den “Schwangerschaft verfolgen”-Modus wechseln. Dieser Modus bietet dir einen Schwangerschaftskalender, mit dessen Hilfe du die Entwicklung deines Körpers und deines Babys mitverfolgen kannst. Du solltest deine Basaltemperatur in der Schwangerschaft weiterhin messen, da die App dich und deine/n betreuende/n Ärztin/Arzt auf diese Weise mit nützlichen Informationen versorgen kann.

Demo-Modus

Solltest du im Moment hormonell verhüten oder noch kein Thermometer haben, kannst du die App im Demo-Modus verwenden. Im Demo-Modus kannst du Daten hinzufügen oder an einer geführten Tour teilnehmen und lernen, wie die App funktioniert. Dies dient jedoch ausschließlich Demonstrationszwecken, sodass du dir ein Bild davon machen kannst, wie die App aussieht und funktioniert, wenn Natural Cycles dich und deinen einzigartigen Zyklus kennengelernt hat (nach ca. 2–3 Zyklen).

Wenn du aufhörst, hormonell zu verhüten, oder dein Thermometer erhalten hast, kannst du einfach zur Vollversion der App wechseln, indem du den Button ” Probeabo starten” antippst. Die App kann dann direkt zur Verhütung oder Planung einer Schwangerschaft verwendet werden.

Probleme/Fehlerbehebung

Falls du nicht auf die App zugreifen kannst, die App nicht richtig funktioniertoder du vermutest, dass etwas mit deinen Prognosen nicht stimmt, führe bitte die folgenden Schritte aus:

1. Verhüte (z. B. mit Kondomen oder einer anderen Barrieremethode) oder bleibe enthaltsam, bis der Fehler behoben wurde.
2. Kontaktiere unseren Kundendienst über help.naturalcycles.com. Unsere geschulten Service-Mitarbeiter werden dir mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Übersicht über die App

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

‚Heute‘-Ansicht

In dieser Ansicht erhältst du alle wichtigen Informationen auf einen Blick. Wenn du die App am Morgen startest, öffnet sich automatisch die „Daten hinzufügen“-Ansicht, in der du deine Temperatur eingeben kannst. Sobald du die Daten eingetragen hast, wird dein Fruchtbarkeitsstatus für den Tag berechnet und als farbiger Kreis, der zusätzliche Informationen enthält, angezeigt. Unter dem Statuskreis findest du eine Furchtbarkeitsprognose für die kommende Woche. Du kannst jederzeit weitere Informationen hinzufügen oder bereits eingetragene Daten aktualisieren (wie deine Temperatur, das Auftreten deiner Periode oder das Ergebnis eines LH-Tests), indem du auf das ‚+‘-Symbol am oberen rechten Bildschirmrand tippst.

‚Monat‘-Ansicht

Tippe in der Kalenderansicht auf den ‚Monat‘-Tab, um die Monatsansicht zu öffnen. Hier findest eine Vorhersage deiner grünen und roten Tage für den ganzen Monat. Des Weiteren kannst du hier den voraussichtlichen Termin für den Einsatz deines Eisprungs (als Eizellen-Symbol dargestellt) und den Einsatz deiner Periode (als Bluttropfen-Symbol dargestellt) sehen. Die Prognosen können sich mit der Zeit ändern, sodass nur die Informationen in der ‚Heute‘-Ansicht im Hinblick auf die Verhütung oder Planung einer Schwangerschaft als zuverlässig gelten. Tage,

an denen du Daten in die App eingetragen hast, sind in der Monatsansicht mit einem Häkchen markiert. Um auf deine Daten aus vergangenen Zyklenzuzugreifen, tippe einfach auf einen mit einem Häkchen versehenen Tag in der Vergangenheit.

‚Verlauf'-Ansicht

Der ‚Verlauf'-Tab ist ein Protokoll aller Daten, die du zuvor in die App eingetragen hast. Scrolle nach oben und unten, um deine Temperaturmesswerte und sämtliche Daten für jeden einzelnen Zyklus einzusehen und Auszüge aus deinen Notizen (unter dem jeweiligen Temperaturmesswert in grau angezeigt) zu erhalten.

Kurvendiagramm

Du gelangst zu deinem Kurvendiagramm, indem du auf das Symbol ‚Kurve' in der ‚Heute'-Ansicht der App tippst. Das Diagramm ist eine grafische Darstellung deiner Temperaturkurve, die sich mit jeder protokollierten Messung in deinem Zyklus weiterentwickelt. Hier findest du außerdem Informationen zu deinem Eisprung, deiner Periode sowie deinen fruchtbaren Tagen. Wische von links nach rechts, um deine vergangenen Zyklen einzusehen. Wenn du auf '3 Zyklen oder '9 Zyklen' tippst, kannst du deine Zyklen miteinander vergleichen.

'Statistiken'-Ansicht

Diese Ansicht bietet dir eine Übersicht über deine Zyklusstatistiken. Hier erhältst du Informationen zu deiner Zykluslänge und -regelmäßigkeit sowie eine detaillierte Analyse der drei Phasen deines Menstruationszyklus: Follikel-, Luteal- und Eisprungphase. Zudem werden dir zum Vergleich die Durchschnittswerte aller Natural Cycles-Nutzerinnen angezeigt.
Dein Zyklus beginnt mit dem ersten Tag einer Periode (Zyklustag 1 / ZT1) und endet mit Beginn der nächsten Periode.

Offline-Modus

Solltest du offline sein, kannst du weiterhin deine Temperaturmesswerte und andere Daten in die App eintragen. In diesem Fall wird die App die neuen Daten speichern, jedoch nicht deinen Fruchtbarkeitsstatus berechnen, sodass dieser als orangefarbener Kreis erscheint, welcher deinen Status als „Verhüte" kennzeichnet. Verhüte (z. B. mit Kondomen oder einer anderen Barrieremethode) oder bleibe enthaltsam, bis du wieder online bist und der Algorithmus deinen aktuellen Fruchtbarkeitsstatus berechnen kann.

‚Profil'-Tab

In deinem Profil kannst du dein Abonnement, deine persönlichen Daten und deine Privatsphäre-Einstellungen einsehen und ändern. Des Weiteren findest du hier eine Liste mit all den Erfolgen, die du bisher erreicht hast.

‚Nachrichten'-Tab

In diesem Tab findest du Benachrichtigungen und nützliche Informationen, damit du das Beste aus deiner Natural Cycles-Erfahrung herausholen kannst. Die Nachrichten sind auf deinen individuellen Zyklus zugeschnitten und werden nur dann verschickt, wenn sie relevant für dich

sind. Sie helfen dir, deinen Körper und Zyklus besser kennenzulernen, sodass du fortan auf das Auftreten deiner Periode, den Einsatz deines Eisprungs, das Herannahen von PMS-Symptomen usw. vorbereitet bist.
Die Nachrichten können zudem Anleitungen enthalten, wie du die App noch besser nutzen kannst. Zum Beispiel:

- Falls du eine Temperatur eingibst, die übermäßig hoch oder niedrig ist, wirst du eine Nachricht mit der Bitte erhalten, den eingetragenen Messwert zu bestätigen.
- Falls du ungeschützten Sex an einem roten Tag in der Natural Cycles-App protokollierst, wirst du einen entsprechenden Warnhinweis erhalten.
- Falls deine Periode überfällig ist und deine Temperatur nicht sinkt, bist du möglicherweise schwanger. In diesem Fall wirst du eine Nachricht erhalten, in der dir die Durchführung eines Schwangerschaftstests nahegelegt wird.
- An manchen Tagen wirst du eine Nachricht erhalten, die dir die Durchführung eines LH-Tests empfiehlt. LH-Tests sind optional, können dir aber dabei helfen, deine Anzahl grüner Tage zu erhöhen.

Erinnerungen

Du hast die Möglichkeit, in der Natural Cycles-App ‚Erinnerungen' zu aktivieren, die dich daran erinnern, deine Temperatur zu messen, zu verhüten, einen LH-Test durchzuführen, deine Brust zu untersuchen oder dass dir PMS-Symptome bevorstehen. Um Erinnerungen zu aktivieren, tippe einfach auf das Glockensymbol am oberen linken Bildschirmrand der App. Bitte beachte: Um Erinnerungen zu erhalten, musst du Push-Benachrichtigungen von Natural Cycles in deinen Geräteeinstellungen zulassen.

Beschreibung der Plattform

Natural Cycles App-Version: 3.0.0 und höher
Medizinproduktversion: B

Geräte, die für den Zugriff auf die App genutzt werden können:
- Ein Mobiltelefon mit den Betriebssystemen Android (6.0 oder höher) oder iOS (10.0 oder höher) und mit Verbindung zu einem Internetanschluss mit einer Übertragungsrate von mind. 250 kbit/s.
- Ein Computer oder Tablet mit Internetbrowser (Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari) und mit Verbindung zu einem Internetanschluss mit einer Übertragungsrate von mind. 250 kbit/s.

Allgemeine Informationen

Erklärung der Symbole

Hersteller

CE 0123 CE-Zertifikat

Achtung

Gebrauchsanweisung beachten

EU-Konformitätserklärung

Name des Herstellers:
NaturalCycles Nordic AB
Anschrift des Herstellers:
Luntmakargatan 26
111 37 Stockholm
Schweden

Kundenbetreuung:
help.naturalcycles.com

Name:
Natural Cycles

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

Publikationsdatum:
August 2018

Dokumentenversion:
EU & US: 2.10

Anhang:

Diese Tabelle stellt dir Informationen zur Wirksamkeit bzw. Zuverlässigkeit verschiedener Verhütungsmethoden zur Verfügung, beginnend mit den Verhütungsmethoden mit der geringsten Wirksamkeit bei typischer Verwendung.

Quelle: Trussell J, Contraceptive failure in the US, Contraception. 2011 May; 83(5): 397–404.

Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year. United States.

Method Column (1)	% of women experiencing an unintended pregnancy within the first year of use		% of women continuing use at one year[3]
	Typical use[1] Column (2)	Perfect use[2] Column (3)	Column (4)
No method[4]	85	85	
Spermicides[5]	28	18	42
Fertility awareness-based methods	24		47
Standard Days method[6]		5	
TwoDay method[6]		4	
Ovulation method[6]		3	
Symptothermal method[6]		0.4	
Withdrawal	22	4	46
Sponge			36
Parous women	24	20	
Nulliparous women	12	9	
Condom[7]			
Female (fc)	21	5	41
Male	18	2	43
Diaphragm[8]	12	6	57
Combined pill and progestin-only pill	9	0.3	67
Evra patch	9	0.3	67
NuvaRing	9	0.3	67
Depo-Provera	6	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78

Mirena (LNG)	0.2	0.2	80
Implanon	0.05	0.05	84
Female sterilization	0.5	0.5	100
Male sterilization	0.15	0.10	100
Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, *temporary* method of contraception.[9]			

[1] Among typical couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. Estimates of the probability of pregnancy during the first year of typical use for spermicides and the diaphragm are taken from the 1995 National Survey of Family Growth corrected for underreporting of abortion; estimates for fertility awareness-based methods, withdrawal, the male condom, the pill, and Depo-Provera are taken from the 1995 and 2002 National Survey of Family Growth corrected for underreporting of abortion. See the text for the derivation of estimates for the other methods.
[2] Among couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time) and who use it perfectly (both consistently and correctly), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. See the text for the derivation of the estimate for each method.
[3] Among couples attempting to avoid pregnancy, the percentage who continue to use a method for 1 year.
[4] The percentages becoming pregnant in columns (2) and (3) are based on data from populations where contraception is not used and from women who cease using contraception in order to become pregnant. Among such populations, about 89% become pregnant within 1 year. This estimate was lowered slightly (to 85%) to represent the percentage who would become pregnant within 1 year among women now relying on reversible methods of contraception if they abandoned contraception altogether.
[5] Foams, creams, gels, vaginal suppositories, and vaginal film.
[6] The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. The Symptothermal method is a double-check method based on evaluation of cervical mucus to determine the first fertile day and evaluation of cervical mucus and temperature to determine the last fertile day.
[7] Without spermicides.
[8] With spermicidal cream or jelly.
[9] However, to maintain effective protection against pregnancy, another method of contraception must be used as soon as menstruation resumes, the frequency or duration of breastfeeds is reduced, bottle feeds are introduced, or the baby reaches 6 months of age.