

Natural Cycles

Gebrauchsanweisung

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

Indikationen

Natural Cycles ist eine eigenständige Anwendungssoftware zur Fruchtbarkeitsüberwachung für Frauen ab 18 Jahren und älter. 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 Garantie vermeiden; sollte eine Schwangerschaft ein signifikantes Risiko für dich darstellen, berate dich bitte mit deiner/m Ärztin/Arzt über ein für dich geeignetes Verhütungsmittel;
- du momentan hormonell verhütetst oder dich einer hormonellen Behandlung unterziehst, welche einen Eisprung verhindert; Natural Cycles wird dir rote Tage anzeigen, wenn du keinen Eisprung hast; du kannst 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 % effektiv. Natural Cycles garantiert nicht, eine Schwangerschaft in jedem Fall zu vermeiden. 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 der App 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 (fruchtbaren) Tagen nie ungeschützten Sex 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 Schutz- bzw. Verhütungsmethoden (z. B. Kondome oder andere Barrieremethoden) gewöhnt sind.

- ⚠️ An roten Tagen musst du entweder enthaltsam bleiben oder beim Sex Schutz verwenden (z. B. Kondome oder eine andere 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 STIs (von engl. sexually transmitted infections). Verwende ein Kondom, um dich gegen STIs zu schützen.
- ⚠️ Überprüfe deinen Fruchtbarkeitsstatus jeden Tag aufs Neue. 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 für den Tag sein und nicht auf die App zugreifen können, bleibe so lange enthaltsam oder verwende Schutz.
- ⚠️ **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 für Verhütungszwecke 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 natürliche Periode handelt, konsultiere bitte deine/n Ärztin/Arzt.
- ⚠️ Wenn du hormonelle Notfallverhütung verwendest (z. B. die „Pille danach“), solltest du die Messung und Eingabe deiner Basaltemperatur in die App 7 Tage lang aussetzen, da die zusätzlichen Hormone des Notfallkontrazeptivums deine Basaltemperatur beeinflussen. Du solltest zusätzlich Schutz verwenden (z. B. Kondome oder eine andere 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 Schutz verwenden;

- **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 Fruchtbarkeitsüberwachung 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 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 besuchst.

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)

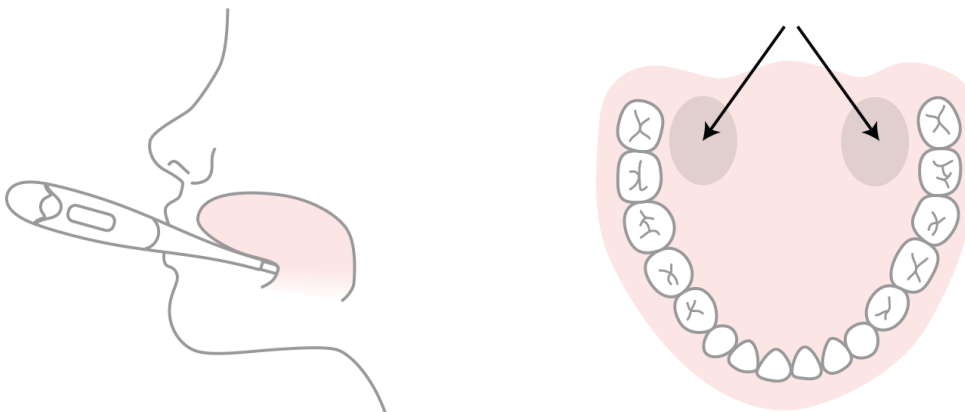
Ovulationstests (LH-Tests) sind Urinteststreifen, die den Anstieg des luteinisierenden Hormons ermitteln, welcher 1–2 Tage vor dem Eisprung zu beobachten ist. Die Durchführung von LH-Tests ist optional und hat keinen Einfluss auf die Wirksamkeit der App als Verhütungsmittel. Wenn du Natural Cycles nutzt, um eine Schwangerschaft zu vermeiden, können LH-Tests jedoch die Anzahl grüner Tage erhöhen. LH-Tests helfen Natural Cycles dabei, den Eisprung präziser zu ermitteln. 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, welche 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. Ein Tipp, um ans Messen zu denken: Lege dein Thermometer nachts über auf dein Telefon, bevor du zu Bett gehst.

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 nachts über auf dein Telefon, bevor du zu 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
- temperaturbeeinflussende Medikamente einnimmst
- sehr viel geraucht hast
- am Morgen bereits Sex hattest
- dich krank fühlst
- eine Infektion hast
- am Vorabend extrem viel Sport getrieben hast
- unter Schlaflosigkeit leidest
- dich verkatert fühlst
- Drogen konsumierst
- in Nachtschichten arbeitest
- unter extremem Stress leidest
- auf Reisen bist
- die Schlummerfunktion genutzt hast

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 und daher die „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 hinzufügen, 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 keinen Schutz beim Sex verwenden 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. Verwende Schutz (z. B. Kondome oder eine andere 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 Eisprungtermin 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 Effektivität bzw. 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 % Konfidenzintervall) [Worst Case]	Methodenfehlerquote (95 % Konfidenzintervall)
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 der 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 aufzubauchen 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 der Spirale beginnen.
Hormonpflaster, Verhütungsring	Du kannst mit Natural Cycles einen Tag nach Entfernung der Spirale 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 das Durchführen 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, sprich bitte mit deiner/m Ärztin/Arzt.

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 angezeigt, 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.



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 das Durchführen 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. 1–3 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 zu funktionieren scheint oder du vermutest, dass etwas mit deinen Prognosen nicht stimmt, führe bitte die folgenden Schritte aus:

1. Verwende Schutz (z. B. Kondome oder eine andere Barriere Methode) 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 Fruchtbarkeitsprognose 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 Blutropfen-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. Um auf deine Daten aus vergangenen Zyklen bzw. Monaten zuzugreifen, tippe einfach auf einen mit einem Häkchen versehenen Tag in der Vergangenheit. Tage, an denen du Daten in die App eingetragen hast, sind in der Monatsansicht mit einem Häkchen markiert.

„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. Wische von links nach rechts, um deinen vergangenen Zyklen einzusehen. Wenn du auf '3 Zyklen oder '9 Zyklen' tippst, kannst du deine Zyklen miteinander vergleichen. Hier findest du außerdem Informationen zu deinem Eisprung, deiner Periode sowie deinen fruchtbaren Tagen.

„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 „Verwende Schutz“ kennzeichnet. Verwende Schutz (z. B. Kondome oder eine andere Barrieremethode) oder bleibe enthalten, 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 wichtige 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 etc. vorbereitet bist.

Die Nachrichten können zudem Anleitungen enthalten, wie du die App noch besser nutzen kannst. Beispiele:

- Falls du eine Temperatur eingibst, die übermäßig hoch oder niedrig erscheint, 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, Schutz zu verwenden, 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 eine Internetverbindung mit mind. 250 kbit/s.

Allgemeine Informationen

Erklärung der Symbole



Hersteller



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 für 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.

Prozentsatz der Frauen, die bei typischer Verwendung bzw. perfekter Verwendung einer Verhütungsmethode während des ersten Jahres ungewollt schwanger werden; sowie Prozentsatz derer, die am Ende des ersten Jahres die Verwendung fortsetzen. USA.			
Methode Spalte (1)	% der Frauen, die binnen des ersten Jahres der Verwendung ungewollt schwanger werden		% der Frauen, die die Verwendung nach einem Jahr fortsetzen ³
	Typische Verwendung ¹ Spalte (2)	Perfekte Verwendung ² Spalte (3)	Spalte (4)
Keine Methode ⁴	85	85	
Spermizide ⁵	28	18	42
Auf dem Fertilitätsbewusstsein beruhende Methoden	24		47
Standardtage-Methode ⁶		5	
Zwei-Tage-Methode ⁶		4	
Ovulationsmethode ⁶		3	
Symptothermale Methode ⁶		0,4	
Coitus interruptus	22	4	46
Verhütungsschwamm			36
Frauen mit Geburt	24	20	
Frauen ohne Geburt	12	9	
Kondom ⁷			
für Frauen (Femidom)	21	5	41
für Männer	18	2	43
Diaphragma ⁸	12	6	57
Kombinationspille und Minipille	9	0,3	67
Verhütungspflaster (Evra)	9	0,3	67
Verhütungsring (NuvaRing)	9	0,3	67
Dreimonatsspritze (Depo Provera)	6	0,2	56
Intrauterine Verhütungssysteme			
ParaGard (Kupferspirale)	0,8	0,6	78

Mirena (LNG)	0,2	0,2	80
Verhütungsstäbchen (Implanon)	0,05	0,05	84
Sterilisation (Frau)	0,5	0,5	100
Sterilisation (Mann)	0,15	0,10	100

Laktationsamenorrhö-Methode: Die LAM ist eine sehr effektive, *temporäre* Verhütungsmethode.⁹

¹ Bezogen auf typische Paare, die die Verwendung einer Methode initiieren (nicht unbedingt zum ersten Mal): der Anteil, der innerhalb des ersten Jahres unbeabsichtigt schwanger wird, sofern die Verwendung nicht aus einem anderen Grund eingestellt wird. Die Schätzungen zur Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft binnen des ersten Jahres bei typischer Verwendung von Spermiziden und Diaphragma beruhen auf dem „National Survey of Family Growth“ von 1995 (korrigiert in Bezug auf nicht erfasste Schwangerschaftsabbrüche); die Schätzungen zu auf dem Fertilitätsbewusstsein beruhenden Methoden, Coitus interruptus, Kondom für Männer, der Pille und der Dreimonatsspritze (Depo Provera) sind dem „National Survey of Family Growth“ von 1995 und 2002 entnommen (korrigiert in Bezug auf nicht erfasste Schwangerschaftsabbrüche). Siehe den Text bezüglich der Abweichung von Schätzungen für die anderen Methoden.

² Bezogen auf Paare, die die Verwendung einer Methode initiieren (nicht unbedingt zum ersten Mal) und diese perfekt anwenden (konsequent und korrekt): der Anteil, der innerhalb des ersten Jahres unbeabsichtigt schwanger wird, sofern die Verwendung nicht aus einem anderen Grund eingestellt wird. Siehe den Text bezüglich der Abweichung von Schätzungen für jede einzelne Methode.

³ Bezogen auf Paare, die eine Schwangerschaft versuchen zu vermeiden: der Anteil, der ein Jahr lang eine Methode durchgehend einsetzt.

⁴ Die Prozentwerte der Frauen, die in den Spalten (2) und (3) schwanger werden, beruhen auf Daten von Populationen, in denen kein Verhütungsmittel eingesetzt wird, und von Frauen, die aufgrund ihres Kinderwunsches die Verhütung einstellen. Bei diesen Populationen werden ca. 89 % binnen eines Jahres schwanger. Diese Schätzung wurde geringfügig nach unten auf 85 % korrigiert, um die prozentuale Zahl der Frauen abzubilden, die jetzt auf reversible Verhütungsmethoden vertrauen und nach Unterlassen jeglicher Verhütung innerhalb eines Jahres schwanger werden würden.

⁵ Schaum, Creme, Gel, Vaginalzäpfchen und Vaginalfilm.

⁶ Die Ovulationsmethode und die Zwei-Tage-Methode basieren auf der Beurteilung des Zervixschleims. Bei der Standardtage-Methode wird zwischen den Zyklustagen 8 bis 19 auf Geschlechtsverkehr verzichtet. Die symptothermale Methode stellt eine Doppelprüfung dar, die auf der Beurteilung des Zervixschleims zur Bestimmung des ersten fruchtbaren Tages sowie auf der Beurteilung des Zervixschleims und der Temperatur zur Bestimmung des letzten fruchtbaren Tages beruht.

⁷ Ohne Spermizide.

⁸ Mit spermizidhaltiger Creme oder Gel.

⁹ Jedoch muss für einen effektiven Schutz vor einer Schwangerschaft eine weitere Verhütungsmethode eingesetzt werden, sobald die Regelblutung wieder einsetzt, die Häufigkeit oder Dauer des Stillens reduziert wird, auf Flaschennahrung umgestellt wird oder das Baby das Alter von 6 Monaten erreicht.