

# Was steckt hinter Natural Cycles?



Geht es um Verhütung, gibt es keine Universallösung. Jede Frau ist so individuell wie ihre Bedürfnisse und Prioritäten, die sich im Laufe ihrer fruchtbaren Jahre verändern können.

Studien haben gezeigt, dass Frauen dazu neigen, Verhütungsmethoden nicht ordnungsgemäß zu nutzen und langfristig beizubehalten, wenn diese nicht ihren persönlichen Präferenzen entsprechen – was das Risiko einer ungeplanten Schwangerschaft erhöhen kann.<sup>1</sup> Deshalb ist eine große Auswahl verschiedener Verhütungsmethoden besonders wichtig.

Es gibt wenige Wahlmöglichkeiten für Frauen, die auf der Suche nach einer wirksamen hormonfreien und nicht-invasiven Verhütungsmethode sind. Natural Cycles kann diesen Frauen eine wertvolle Alternative bieten.

# Was ist Natural Cycles?

**Natural Cycles ist eine wirksame<sup>2</sup> natürliche Verhütungsmethode in Form einer App. Sie basiert auf einem intelligenten Algorithmus, der feinste Muster im Zyklus einer Frau durch die Analyse ihrer Basaltemperatur und Menstruationdaten erkennt, um ihren täglichen Fruchtbarkeitsstatus zu ermitteln.**



**93 % wirksam bei typischer Verwendung**

Die Wirksamkeitsrate von Natural Cycles beträgt bei typischer Verwendung 93 %.<sup>2</sup> Das bedeutet, dass 7 von 100 Frauen während eines Jahres unter Verwendung der App schwanger werden.



**Ein Medizinprodukt der Klasse IIb in Europa**

**Ein Medizinprodukt der Klasse II in den USA**

Natural Cycles ist in Europa als Medizinprodukt der Klasse IIb (CE0123) zur Anwendung als Verhütungsmittel freigegeben und mit CE-Kennzeichen versehen. Die US-amerikanische Gesundheitsbehörde FDA bewilligte die Freigabe von Natural Cycles als Medizinprodukt der Klasse II im De-Novo-Verfahren. Dies macht Natural Cycles zur ersten und bisher einzigen App, die auch in den USA für den Vertrieb als Verhütungsmethode freigegeben ist.



**CE - gekennzeichnet  
Freigegeben von der FDA**

Die FDA-Freigabe und die CE-Kennzeichnung erfolgten auf der Grundlage klinischer Daten, die die Wirksamkeit von Natural Cycles nachweisen.

Außerhalb von Europa und den USA ist Natural Cycles ausschließlich für die Anwendung zur Fruchtbarkeitsüberwachung vorgesehen.

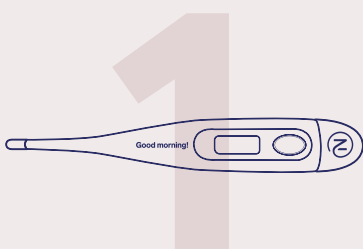
# Wie funktioniert Natural Cycles?

Das Herzstück der App ist ein intelligenter Algorithmus, der in der Lage ist, den täglichen Fruchtbarkeitsstatus einer Frau zu ermitteln.

## Ermittlung des fruchtbaren Fensters

Eine Frau kann an bis zu sechs Tagen pro Monatszyklus fruchtbar sein: Am Tag ihres Eisprungs und – angesichts der möglichen Überlebensdauer von Spermien im Körper der Frau – an den fünf vorangehenden Tagen.

Zur Nutzung von Natural Cycles müssen die Frauen an mindestens 5 Tagen in der Woche morgens nach dem Aufwachen und noch vor dem Aufstehen ihre Temperatur mit einem Basalthermometer messen und die Messwerte sowie ihre monatlichen Menstruationsdaten in die App eintragen.



**Temperatur  
messen**



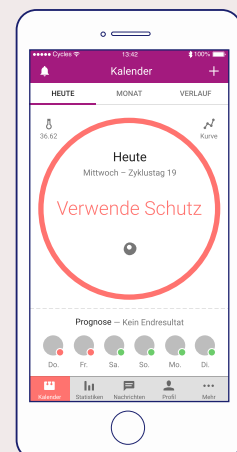
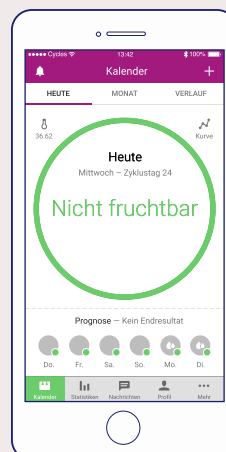
**Daten  
eingeben**



**Fruchtbarkeitsstatus  
checken**

Der Natural Cycles-Algorithmus nutzt die Messwerte zur Ermittlung ihres Fruchtbarkeitsstatus: An grünen Tagen (= nicht fruchtbar) bedarf es keiner zusätzlichen Verhütung, an roten Tagen (= fruchtbar) sollte die Frau/ das Paar hingegen eine Verhütungsmethode (z. B. ein Kondom) anwenden oder enthaltsam bleiben, um eine Schwangerschaft zu vermeiden.

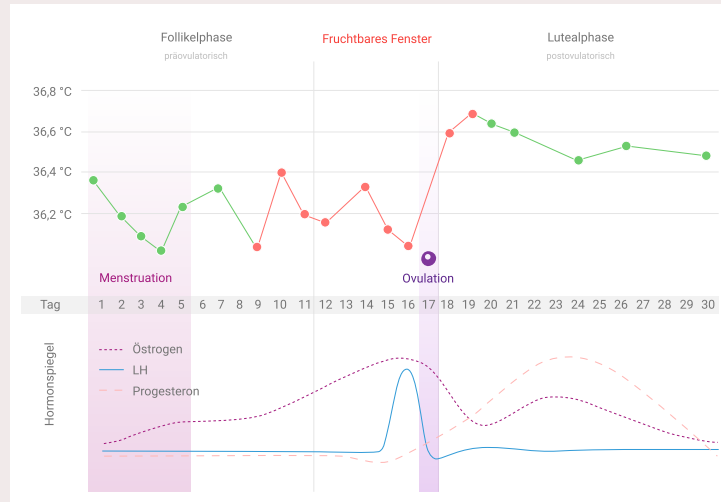
Grundlage für die Ermittlung ist eine Analyse des Verlaufs ihrer Basaltemperatur, die nachweislich kurz nach dem Eisprung ansteigt.



## Aufwendiges Design

Der aufwendig entwickelte Algorithmus berücksichtigt bei der Berechnung des Fruchtbarkeitsstatus einer Frau die Überlebensdauer von Spermien, Abweichungen in der Zykluslänge, den Zeitpunkt des Eisprungs, ungewöhnliche Temperaturschwankungen sowie die Länge von Follikel- und Lutealphase.

Er erkennt feinste Muster im Zyklus einer Frau: Stößt er auf Unregelmäßigkeiten (wie höhere oder niedrigere Temperaturen als erwartet), weist er der Frau als Vorsichtsmaßnahme einen roten Tag (verhüten) zu.



## Anpassung an den einzigartigen Zyklus jeder Frau

Der Algorithmus lernt mit jedem neuen Dateneintrag der Frau dazu und passt sich so im Laufe der Zeit an ihr einzigartiges Zyklusmuster an und weist mehr grüne Tage zu.

Die Nutzerin muss ihren Fruchtbarkeitsstatus jeden Tag aufs Neue überprüfen, bevor sie ungeschützten Geschlechtsverkehr hat, auch an den Tagen, an denen sie vielleicht keine Daten eingibt. Sie muss beachten, dass es sich bei der Fruchtbarkeitsvorhersage für die kommenden Tage nur um Prognosen handelt, die sich im Laufe der Zeit ändern können. Wenn sie an einem bestimmten Tag unsicher über ihren Fruchtbarkeitsstatus sein sollte und nicht auf die App oder die Web-Anwendung zugreifen kann, muss sie solange enthalten sein oder verhüten.

## Ist Natural Cycles wirksam?

In einer der größten klinischen Studien ihrer Art, für die 224.563 Menstruationszyklen von 22.785 Frauen innerhalb eines Zeitraums von zwei Jahren untersucht wurden, belief sich die Wirksamkeitsrate von Natural Cycles bei typischer Verwendung auf 93 %.<sup>2</sup> Die Wirksamkeit bei typischer Verwendung berücksichtigt alle möglichen Gründe für den Eintritt einer Schwangerschaft während der Nutzung der App: von Fehlern bei der Anwendung (z. B. ungeschützter Geschlechtsverkehr an einem roten Tag) über Versagen des gewählten Verhütungsmittels an einem roten Tag bis hin zur falschen Zuweisung eines grünen Tages durch die App.

Keine Verhütungsmethode ist zu 100 % wirksam. Es ist wichtig zu beachten, dass eine Frau selbst bei korrekter Verwendung der App ungeplant schwanger werden kann.



**Die Wirksamkeit von Natural Cycles wurde in klinischen Studien belegt.**

# Zu wem passt Natural Cycles?

Die Verwendung von Natural Cycles erfordert ein gewisses Maß an Eigenleistung. Je besser Natural Cycles zum privaten und beruflichen Alltag einer Frau passt, desto besser kann sie es für sich nutzen.

Natural Cycles ist für Frauen geeignet, die nach einer natürlichen Verhütungsmethode suchen, bereit sind, an roten Tagen zu verhüten oder auf Geschlechtsverkehr zu verzichten, und deren Alltag es ihnen erlaubt, morgens ihre Temperatur zu messen.

Viele Natural Cycles-Nutzerinnen haben sich dafür entschieden – ganz gleich aus welchem Grund – nicht mehr hormonell zu verhüten, z. B. weil sie in naher Zukunft eine Schwangerschaft in Erwägung ziehen und ihren natürlichen Zyklus besser kennenlernen möchten. Andere wiederum haben zuvor auf weniger zuverlässige Verhütungsmethoden wie Kondome oder Coitus interruptus gesetzt.

Unsere Nutzerinnen sind durchschnittlich 30 Jahre alt.

<sup>1</sup> Frost, J. J., & Darroch, J. E. (2008). Factors associated with contraceptive choice and inconsistent method use, United States, 2004. *Perspectives on sexual and reproductive health*, 40(2), 94-104.

<sup>2</sup> Berglund Scherwitzl E, Lundberg O, Kopp Kallner H, Gemzell Danielsson K, Trussell J, Scherwitzl R. Perfect-use and typical-use Pearl Index of a contraceptive mobile app. *Contraception*. 2017;96(6):420-425.

**Mehr erfahren auf:  
[www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com)**

**Für weitere Informationen zu Natural Cycles  
wenden Sie sich bitte per E-Mail an  
[DEpresse@naturalcycles.com](mailto:DEpresse@naturalcycles.com)**

**Über Natural Cycles:** Natural Cycles wurde im Juni 2013 von der ehemaligen CERN-Physikerin Dr. Elina Berglund und ihrem Ehemann Dr. Raoul Scherwitzl, ebenfalls Physiker, gegründet. Natural Cycles ist eine wirksame natürliche Verhütungsmethode in Form einer App. Sie basiert auf einem intelligenten Algorithmus, der feinste Muster im Zyklus einer Frau durch die Analyse ihrer Basaltemperatur und Menstruationsdaten erkennt, um ihren täglichen Fruchtbarkeitsstatus zu ermitteln. Die Wirksamkeitsrate von Natural Cycles beträgt bei typischer Verwendung 93 %.<sup>2</sup> Das bedeutet, dass 7 von 100 Frauen während eines Jahres unter Verwendung der App schwanger werden. Natural Cycles ist die einzige App ihrer Art, die in Europa und in den USA zur Anwendung als Verhütungsmethode erhältlich ist. Die App kann bei Bedarf auch als Hilfsmittel zur Schwangerschaftsplanung verwendet werden. Natural Cycles' Mission ist es, mit Forschung und Leidenschaft den Weg für Fortschritte im Bereich Frauengesundheit zu ebnet – indem jeder Frau das Wissen vermittelt wird, das sie benötigt, um selbstbestimmt über ihre Gesundheit zu entscheiden. Das Unternehmen hat seinen Hauptsitz in Schweden sowie Niederlassungen in den USA, Deutschland, der Schweiz und Großbritannien.