

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 verhütet oder dich einer hormonellen Behandlung unterziehst, welche einen Eisprung verhindert; Natural Cycles wird dir rote Tage anzeigen, wenn du keinen Eisprung hast; du kannst die App im Demo-Modus ausprobieren, bis du die hormonelle Verhütung oder Behandlung abgesetzt hast;

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 98 % wirksam; das bedeutet, dass 2 von 100 Frauen, die die App ein Jahr lang nutzen, schwanger werden.
- ⚠ 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.
- ⚠ 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.
- ⚠ Wenn du aufhörst, hormonell zu verhüten, kann zunächst eine sogenannte Abbruchblutung einsetzen, die viel schwächer 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 normale Monatsblutung handelt, konsultiere bitte deine/n Ärztin/Arzt.

- ⚠️ 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 enthalten 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 die Pille zur Notfallverhütung eingenommen hast, solltest du dies in der App angeben. Du kannst deine Temperaturmessungen dann wie gewohnt fortsetzen, und der Algorithmus berücksichtigt die zusätzlichen Hormone der Pille. 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. Wenn deine Periode länger als eine Woche nach dem üblichen Termin überfällig ist, solltest du einen Schwangerschaftstest machen.

Vorsichtsmaßnahmen

- Als Verhütungsmethode kann Natural Cycles weniger für dich geeignet sein, wenn du unregelmäßige Monatszyklen (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 enthalten sein oder Schutz verwenden;
 - **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 enthalten zu bleiben.
 - **wenn du an Erkrankungen leidest, die zu unregelmäßigen Zyklen führen, zum Beispiel das polyzystische Ovarialsyndrom (engl. PCOS) oder schilddrüsenbedingte Beschwerden.**
 - **wenn du Symptome der Wechseljahre aufweist.**
- 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 ab dem ersten Tag der Verwendung zu gewährleisten. Sobald Natural Cycles deinen Eisprung ermittelt hat, wird sich die Anzahl grüner Tage mit hoher Wahrscheinlichkeit erhöhen. Es ist wichtig zu beachten, dass du dich vom ersten Tag der Nutzung an auf den von der App angezeigten Fruchtbarkeitsstatus verlassen kannst.
- 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 unten im Abschnitt „Die Messung deiner Temperatur“ angegebenen Messanweisungen, 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 Natural Cycles-Konto 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 während des Menstruationszyklus nur minimal sind, brauchst du ein akkurates Thermometer, um Natural Cycles optimal zu nutzen und mehr grüne (nicht fruchtbare) Tage zu erhalten. Das Thermometer, das du verwendest, sollte CE-gekennzeichnet sein, wenn du dich in Europa befindest, bzw. von der FDA zugelassen, wenn du dich in den USA befindest. Solltest du dich bei Natural Cycles mit einem Jahresabonnement registriert haben, ist in diesem bereits ein kostenloses Basalthermometer inbegriffen.

3. Ovulationstests (optional)

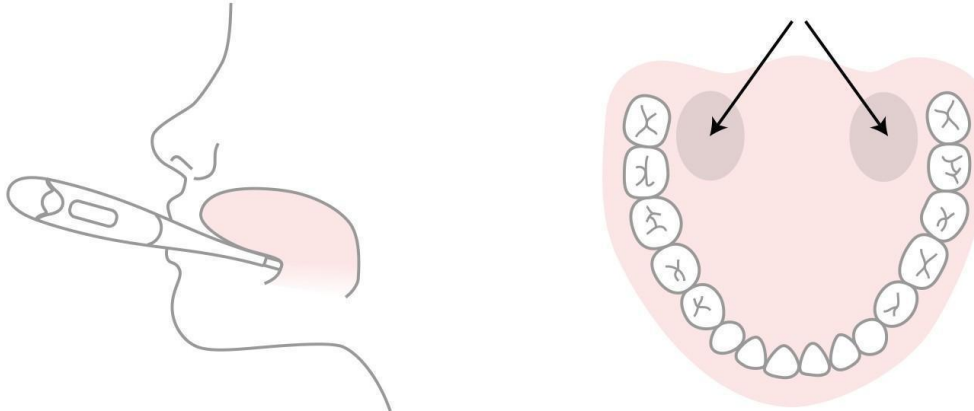
Ovulationstests (LH-Tests) sind Urinteststreifen, die den Anstieg des luteinisierenden Hormons ermitteln, welcher 1–2 Tage vor dem Eisprung zu beobachten ist. Die Durchführung von LH-Tests ist optional und hat keinen Einfluss auf die Wirksamkeit von Natural Cycles als Verhütungsmittel. Wenn du Natural 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, deine fruchtbarsten Tage zu ermitteln. Du kannst LH-Tests auf shop.naturalcycles.com oder in der App selbst 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 „Messübung“ und die „Messanleitung“ 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 ein Sekunde lang im Thermometer-Display angezeigt, bis er schließlich zurückgesetzt wird.

Wann du messen solltest

Miss deine Temperatur einmal am Tag an so vielen Tagen wie möglich, damit der Algorithmus deinen individuellen Zyklus schnell kennenlernen kann. Versuche, an mindestens 5 Tagen pro Woche zu messen. Um daran zu denken, kannst du zum Beispiel dein Thermometer vor dem Schlafengehen auf dein Handy legen.

Miss deine Temperatur morgens sofort nach dem Aufwachen – bevor du aufstehst und das Bett verlässt. Führe die Messung jeden Tag möglichst zur gleichen Uhrzeit durch (+/- 2 Stunden).

Wann du Temperaturen von der Berechnung ausschließen solltest

Es gibt Faktoren, die deine Basaltemperatur beeinflussen können. Dies kann schwankende Temperaturen zur Folge haben und es dem Algorithmus erschweren, deinen Zyklus zu verfolgen. Damit der Algorithmus deinen Zyklus kennenlernen und den Eisprung genau ermitteln kann, solltest du in der App die Funktion „Temperatur ausschließen“ verwenden, wenn du:

- o dich verkatert fühlst
- o anders als sonst geschlafen hast (> 2 Stunden mehr/weniger als üblich)
- o dich krank fühlst

Denke daran, dass jeder andere Gewohnheiten hat und sich zum Beispiel wenig Schlaf auf dich mehr auswirken kann als auf andere. Schließe deine Temperatur nur von der Berechnung aus, wenn du denkst, dass die Umstände für dich ungewöhnlich sind und du dich deshalb an diesem Morgen anders fühlst.

Medikamente können deine Temperatur ebenfalls beeinflussen. Wenn du regelmäßig Medikamente einnimmst, sprich am besten mit deiner/m Ärztin/Arzt darüber, inwiefern sie sich auf deine Basaltemperatur auswirken.

Wechseln deines Thermometers

Wenn du dein Thermometer austauschen musst, solltest du dies zu Beginn deiner Periode tun. Ein Basalthermometer ist sehr genau, aber zwischen den einzelnen Thermometern kann es geringfügige Unterschiede bei der Messung geben: Wenn du beispielsweise deine Temperatur mit zwei Thermometern gleichzeitig messen würdest, kann die jeweils angezeigte Temperatur sich um 0,1 °C unterscheiden. Da die App geringste Temperaturunterschiede berücksichtigt, um feststellen zu können, an welchem Punkt in deinem Zyklus du dich befindest, solltest du jeweils nur ein Thermometer verwenden. Wechsle dein Thermometer also nicht während eines Zyklus, sondern warte, bis ein neuer Zyklus begonnen hat, bevor du dein Thermometer austauschst.

Produkte von Natural Cycles

Natural Cycles bietet drei Modi an, aus denen Nutzerinnen abhängig von ihrem Anwendungsziel wählen können:

- NC° Birth Control – zur Verhinderung einer Schwangerschaft
- NC° Plan Pregnancy – zur Erhöhung der Empfängniswahrscheinlichkeit
- NC° Follow Pregnancy – zur Überwachung des Schwangerschaftsverlaufs

Diese drei Modi stehen im Registrierungsprozess zur Auswahl und können auch später noch jederzeit innerhalb der App auf Wunsch der Nutzerin gewechselt werden.

Verhütung: NC° Birth Control

So funktioniert es

Deine morgendliche Messroutine sollte wie folgt aussehen:

1. Miss deine Temperatur, wenn du aufwachst, wie im obenstehenden Abschnitt beschrieben.
2. Trage deinen Messwert und, falls zutreffend, deine Periode 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 Ergebnis von 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 wahrscheinlich 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 dir deinen Eisprung anzeigen. Sie informiert dich außerdem darüber, an welchen Tagen du das Auftreten deiner Periode protokolliert hast und wann du sie künftig erwarten kannst. Des Weiteren erhältst du Fruchtbarkeitsprognosen für die kommenden Tage und Monate. 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 98 % 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 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 aufzubrechen 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 (Intrauterinpeessar)	Du kannst mit Natural Cycles einen Tag nach der Entfernung beginnen.
Hormonstäbchen/-implantat	Du kannst mit Natural Cycles einen Tag nach der Entfernung beginnen.
Hormonpflaster, Verhütungsring	Du kannst mit Natural Cycles einen Tag nach der Entfernung 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.

Hinweis: Eine Kupferspirale enthält keine Hormone und hemmt deshalb nicht den Eisprung. Du kannst also Natural Cycles zusammen mit einer Kupferspirale verwenden, um Einblicke in deinen Körper und Menstruationszyklus zu erhalten, ohne an roten Tagen eine Barrieremethode anwenden zu müssen.

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 positiv ist, sprich bitte mit deiner/m Ärztin/Arzt und gib dies in der App an.

NC° Plan Pregnancy

Wenn du Natural Cycles zur Planung einer Schwangerschaft nutzen möchtest, wähle im Registrierungsprozess den „NC° Plan Pregnancy“-Modus aus. Solltest du dich bereits registriert haben und die App in einem anderen Modus nutzen, kannst du auf der Einstellungsseite ganz einfach zum „NC° Plan Pregnancy“-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 „NC° Birth Control“-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.

NC° Follow Pregnancy

Sobald du schwanger wirst, kann die App als Schwangerschaftskalender verwendet werden, mit dessen Hilfe du die wöchentliche Entwicklung deines Körpers und deines Babys mitverfolgen kannst.

Demo-Modus

Im Demo-Modus kannst du eine Tour durch die App unternehmen. Diese dient ausschließlich zu Demonstrationszwecken, und der Demo-Modus kann dir keinerlei Informationen zur Fruchtbarkeit liefern. Solltest du aktuell hormonelle Verhütung verwenden, benutze die App im Demo-Modus. Wenn du aufhörst, hormonell zu verhüten, kannst du einfach zur Vollversion der App wechseln. 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 deinem aktuellen Fruchtbarkeitsstatus nicht stimmt, führe bitte die folgenden Schritte aus:

1. Verwende Schutz (z. B. Kondome oder eine andere 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.
3. Schwerwiegende Vorfälle im Zusammenhang mit diesem Produkt sollten sowohl Natural Cycles als auch der zuständigen Behörde in deinem Land gemeldet werden. Ein „schwerwiegender Vorfall“ schließt alle Vorfälle ein, die direkt oder indirekt zu einem der folgenden Punkte geführt haben, geführt haben könnten oder führen könnten:
 - a. Tod einer Patientin, Nutzerin oder einer anderen Person
 - b. Vorübergehende oder dauerhafte ernsthafte Verschlechterung des Gesundheitszustandes einer Patientin, Nutzerin oder einer anderen Person
 - c. Eine ernsthafte Bedrohung der öffentlichen Gesundheit

Übersicht über die App

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

„Kalender“-Tab

Dieser Tab bietet dir einen Überblick über deinen aktuellen Fruchtbarkeitsstatus und gibt Auskunft über die bereits in der Vergangenheit aufgezeichneten Daten mittels verschiedener Ansichten, wie unten beschrieben.

„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 du eine Vorhersage deiner grünen und roten Tage für den ganzen Monat. Des Weiteren kannst du hier den voraussichtlichen Termin für den Einsatz deines Eisprungs und den Einsatz deiner Periode 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.

‚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 Zyklustag einzusehen und Auszüge aus deinen Notizen zu erhalten.

Kurvendiagramm

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 anzusehen. Wenn du auf ‚3 Zyklen‘ oder ‚6 Zyklen‘ tippst, kannst du deine Zyklen miteinander vergleichen. Du kannst den Vergleichsmodus auch nutzen, um deine Periodendauer und Zykluslänge, Temperaturschwankungen sowie Ovulationsfenster und Eisprungtag zu vergleichen.

‚Mein Zyklus‘-Tab

Diese Ansicht bietet dir einen Überblick über deine Zyklusdaten. Hier erhältst du Informationen zu deiner Zykluslänge und -regelmäßigkeit sowie eine detaillierte Analyse der Phasen deines Menstruationszyklus: Follikel- und Lutealphase.

‚Nachrichten‘-Tab

In diesem Tab findest du wichtige Benachrichtigungen und nützliche Informationen, damit du das Beste aus deiner Erfahrung mit Natural Cycles 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 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 überprüfen.
- 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 pro Zyklus zu erhöhen.

‚Meine Daten‘-Tab

Dieser Tab bietet dir nützliche Informationen zu deinen Temperaturmessungen und zu den Daten, die du in die App eingegeben hast. Hier kannst du dich laufend über deine Fortschritte informieren, was dir beim Aufbau einer Routine (regelmäßiges Messen und Hinzufügen von Daten) helfen kann.

‚Lernen‘-Tab

Dies ist ein Startpunkt für alle Lerninhalte, die dir die App bietet. Hier erfährst du etwas über den Menstruationszyklus, wie du Verhaltensmuster deines Körpers erkennst und wie gut dich der Algorithmus anhand deiner Daten kennt.

Hauptmenü

Im Hauptmenü kannst du alle Informationen zu deinem persönlichen Profil, der App und den Datenschutzeinstellungen sowie zu deinem Konto einschließlich der Abonnements abrufen und verwalten. Hier kannst du außerdem einstellen, ob du Erinnerungen darüber erhalten möchtest deine Temperatur zu messen, aber auch wann du dich schützen oder enthaltsam sein musst, einen LH-Test durchführen solltest, deine Brüste untersuchen solltest oder PMS im Anmarsch ist. Beachte, dass du hierfür Natural Cycles in deinen Geräteeinstellungen erlauben musst, dir Push-Benachrichtigungen zu senden.

Offline-Modus

Solltest du offline sein, kannst du weiterhin deine Temperaturmesswerte und andere Daten in die App eintragen. In diesem Fall wird die App deinen Fruchtbarkeitsstatus jedoch nicht 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 enthaltsam, bis du wieder online bist und der Algorithmus deinen aktuellen Fruchtbarkeitsstatus berechnen kann.

Beschreibung der Plattform

Natural Cycles App-Version: 4.1.2 und höher

Medizinproduktversion: C

Geräte, die für den Zugriff auf die App genutzt werden können:

- Ein Mobiltelefon mit den Betriebssystemen Android (7.0 oder höher) oder iOS (12.0 oder höher) und mit Verbindung zu einem Internetanschluss mit einer Übertragungsrate von mind. 250 kbit/s.
- Ein Computer oder Tablet mit Internetbrowser (Google Chrome, Apple Safari) und eine Internetverbindung mit mind. 250 kbit/s.

Zugang zur Gebrauchsanweisung

Die Gebrauchsanweisung findest du online auf der Natural Cycles-Webseite und in deiner App auf der Seite „Regelungen“ (engl. Regulatory).

Wenn du eine gedruckte Version der Gebrauchsanweisung möchtest, senden wir dir diese gerne kostenlos zu. Kontaktiere den Kundensupport mit deiner Anfrage.

Beendigung der Verwendung von Natural Cycles

Wenn du dich bei Natural Cycles anmeldest, egal ob im Rahmen eines Monats- oder Jahresabonnements, musst du dies kündigen, wenn du nicht möchtest, dass dein Abonnement automatisch um den jeweils nächsten Verlängerungszeitraum verlängert wird. Die Kündigung deines Abonnements muss mindestens 24 Stunden vor der nächsten planmäßigen Verlängerung des Abos erfolgen. Eine ausführliche Beschreibung, wie du dein Abonnement richtig kündigst, findest du unter help.naturalcycles.com. In unserer Datenschutzrichtlinie findest du weitere Informationen dazu, wie Natural Cycles deine Daten verarbeitet.

Sicherheit

Natural Cycles bewahrt ein hohes Sicherheits- und Datenschutzniveau in der App. Die App wird auf Sicherheitsvorfälle und Verletzungen der Datensicherheit überwacht. Wenn ein Sicherheitsvorfall oder eine Verletzung der Datensicherheit eintritt, wird das Problem gemäß

unseren bewährten Verfahren umgehend eingegrenzt und gelöst. Außerdem erhältst du als Nutzerin Informationen zur weiteren sicheren und geschützten Verwendung der App.

Es wird dringend empfohlen, ein sicheres Passwort zu wählen, um dein Konto vor unbefugter Nutzung zu schützen. Solltest du dich dafür entscheiden, dein Login mit jemandem zu teilen, wovon wir abraten, so erfolgt dies auf eigenes Risiko. Beachte, dass du den Zugriff jederzeit unterbinden kannst, indem du das Passwort für dein Konto änderst und den Support kontaktierst, um aktuell bestehende Sitzungen zu beenden.

Gib Acht auf E-Mails oder Nachrichten, in denen du aufgefordert wirst, deine Anmeldedaten von Natural Cycles anzugeben. Natural Cycles schickt dir in der Regel keine E-Mails, in denen du nach deinem Passwort gefragt wirst, es sei denn, du hast diesen Vorgang selbst über den Support oder eine Passwortrücksetzung veranlasst.

Allgemeine Informationen

Erklärung der Symbole



Hersteller

CE 0123

CE-Zertifikat



Achtung



Gebrauchsanweisung beachten

EU-Konformitätserklärung

Name des Herstellers:

NaturalCycles Nordic AB

Anschrift des Herstellers:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Schweden

Kundenbetreuung:

help.naturalcycles.com

Name:

Natural Cycles

Wir erklären, dass dieses Produkt alle einschlägigen Anforderungen der Verordnung (EU) 2017/745 für Medizinprodukte (MDR) erfüllt und das Markenzeichen CE0123 trägt.

Publikationsdatum:

März 2021

Dokumentenversion:

EU & US: v2.15

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: Contraceptive Technology (Table 26 - 1). 21st Edition, 2018.

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	% 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	Perfekte Verwendung ²	
Keine Methode ⁴	85	85	
Spermizide ⁵	21	16	42
Kondom für Frauen ⁶	21	5	41
Coitus interruptus	20	4	46
Diaphragma ⁷	17	16	57
Verhütungsschwamm	17	12	36
Frauen mit Geburt	27	20	
Frauen ohne Geburt	14	9	
Auf Fruchtbarkeitsbewusstsein beruhende Methoden	15		47
Ovulationsmethode ⁸	23	3	
Zwei-Tage-Methode ⁸	14	4	
Standardtage-Methode ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermale Methode ⁸	2	0,4	
Kondom für Männer ⁶	13	2	43
Kombinationspille und Minipille	7	0,3	67
Verhütungspflaster (Evra)	7	0,3	67
Verhütungsring (NuvaRing)	7	0,3	67
Dreimonatsspritze (Depo Provera)	4	0,2	56
Intrauterine Verhütungssysteme			
ParaGard (Kupferspirale)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0,2	0,2	
Liletta (52 mg LNG)	0,1	0,1	

Mirena (52 mg LNG)	0,1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89
Tubenligatur	0,5	0,5	100
Vasektomie	0,15	0,1	100

Notfallverhütungsmittel: Die Einnahme von Notfallverhütungspillen („Pille danach“) oder der Einsatz einer Spirale nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr reduziert das Schwangerschaftsrisiko erheblich.

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 als Schwangerschaft eingestellt wird. Die Schätzungen zur Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft binnen des ersten Jahres bei typischer Verwendung von auf Fruchtbarkeitsbewusstsein beruhenden Methoden, Coitus interruptus, Kondom für Männer, der Pille und der Dreimonatsspritze (Depo Provera) sind dem „National Survey of Family Growth“ (NSFG) von 2006 bis 2010 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 versuchen, eine Schwangerschaft zu vermeiden: der Anteil, der ein Jahr lang eine Methode durchgehend einsetzt.

⁴ Diese Schätzung stellt den prozentualen Anteil der Frauen dar, die jetzt auf reversible Verhütungsmethoden vertrauen und nach Unterlassen jeglicher Verhütung innerhalb eines Jahres schwanger werden würden. Siehe Text.

⁵ 150 mg Gel, 100 mg Gel, 100 mg Vaginalzäpfchen, 100 mg Vaginalfilm.

⁶ Ohne Spermizide.

⁷ Mit spermizidhaltiger Creme oder spermizidhaltigem Gel.

⁸ Rund 80 % der im NSFG 2006-2010 berichteten Verwendungen von auf Fruchtbarkeitsbewusstsein beruhenden Methoden sind kalenderbasierte Methoden. Spezifische auf Fruchtbarkeitsbewusstsein beruhende Methoden werden zu selten in den USA verwendet, sodass keine Berechnung der Fehlerquoten bei typischer Verwendung für die jeweiligen Methoden anhand der NSFG-Daten möglich ist. Die für individuelle Methoden bereitgestellten Quoten stammen aus klinischen Studien. 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. Natural Cycles ist eine App zur Fruchtbarkeitskontrolle, in die die Nutzerin die Messungen der Basaltemperatur sowie die Daten der Menstruation und Ergebnisse optionaler LH-Urintests eingibt. 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.

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.