

Natural Cycles

User Manual / Instructions for Use

Please read this manual before you start using Natural Cycles.

Indications for Use

Natural Cycles is a stand-alone software application, intended for women 18 years and older, to monitor their fertility. Natural Cycles can be used for preventing a pregnancy (contraception) or planning a pregnancy (conception).

Intended Target Population

The intended target group is women of reproductive age. The pediatric population <18 years of age is excluded from the target group. The user shall be capable of reading this User Manual and operating the Natural Cycles application.

Intended Use Environment

The device is intended for use in non-medical settings.

Contraindications

There are no known contraindications for use of Natural Cycles.

Side-Effects

The product has no known direct side effects on the human body.

Natural Cycles may not be right for you if

- You have a medical condition where pregnancy would be associated with a significant risk to the mother or

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.

Angestrebte Zielgruppe

Die vorgesehene Zielgruppe besteht aus Frauen im gebärfähigen Alter. Die pädiatrische Bevölkerung < 18 Jahre ist von der Zielgruppe ausgeschlossen. Die Anwenderin muss in der Lage sein, diese Gebrauchsanweisung zu lesen und die Natural Cycles Anwendung zu bedienen.

Vorgesehene Einsatzumgebung

Das Produkt ist für die Verwendung in nicht-medizinischen Bereichen vorgesehen.

Kontraindikationen

Für die Verwendung von Natural Cycles sind keine Kontraindikationen bekannt.

Nebenwirkungen

Es sind keine direkten Nebenwirkungen des Produkts auf den menschlichen Körper bekannt.

the fetus. Using Natural Cycles does not guarantee 100% that you will not get pregnant. If pregnancy presents a significant risk, you should talk to your doctor about the best contraceptive option for you.

- You are currently taking hormonal birth control or undergoing hormonal treatment that inhibits ovulation. Natural Cycles will mainly provide red days if you do not ovulate. You can explore the app in Demo Mode until you discontinue your hormonal birth control or treatment.

Warnings

- ⚠ No method of contraception is 100% effective. Natural Cycles does not guarantee that you cannot get pregnant, it only informs you whether and when you can become pregnant based on the information that you enter into the application.
- ⚠ Even with using the app perfectly, you can still have an unintended pregnancy. Natural Cycles is 93% effective under typical use, which means that 7 women out of 100 get pregnant during 1 year of use. With using the app perfectly, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective, which means that 2 women out of 100 get pregnant during 1 year of use.
- ⚠ On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms or another form of barrier protection, to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal method of contraception before, make sure to have a method on hand to use during red days.
- ⚠ Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection, such as a condom or another form of barrier protection.
- ⚠ If you are discontinuing hormonal contraception, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your

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 die App im Demo-Modus ausprobieren, bis du die hormonelle Verhütung oder Behandlung absetzt;

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.

true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period”. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.

- ⚠ Natural Cycles does not protect against sexually transmitted infections (STIs). Use a condom to protect against STIs.
- ⚠ Always check your fertility status for the day. Be aware that fertility predictions for upcoming days are only predictions and may change in the future. If you are unsure of your fertility status and can't access the app, abstain or use protection in the meantime.
- ⚠ If you are exploring the demo version of the app, this is for informational or instructional purposes only and does not display real data. Do not use the information displayed in Demo Mode for contraceptive purposes.
- ⚠ If you have taken the emergency contraceptive pill, you should indicate it in the app. You can then continue measuring as normal and the algorithm will take the additional hormones from the pill into account. Note that the bleeding you may experience a few days after taking emergency contraception is not the same as your regular period and should not be entered into the app. If your period is more than one week late after it would normally start you should take a pregnancy test.

- ⚠ 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 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 die Pille zur Notfallverhütung eingenommen hast, solltest du dies in der App angeben. Du kannst deine Messungen 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.

Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:
 - **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.
 - **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
 - **If you experience symptoms of menopause.**
- After giving birth, we recommend that you start using Natural Cycles again when you get your first period back, regardless of whether you are breastfeeding or not. If you wish to start using Natural Cycles before, you should expect to have only red days until your first ovulation is confirmed. How long it may take to get your first period back can vary significantly from person to person, and it is generally longer for nursing mothers. Please note that you are at risk of becoming pregnant even before your first period comes back, and you should use some form of contraception if you wish to prevent a new pregnancy. If you are fully breastfeeding and you have given birth less than 6 months ago, LAM (Lactational Amenorrhea Method) can serve as an effective method of contraception postpartum.
- When you start using Natural Cycles, it can take some time to get to know your unique cycle, resulting in an increased number of red days during your first 1-3 cycles. This is to ensure that the app is effective from the first day of use, and once Natural Cycles has detected your ovulation you are likely to receive more green days. It is important to note that you can rely on the fertility status indicated by the app from the first day of use.

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 enthalten sein oder Schutz verwenden;
 - **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.**
- Nach der Geburt empfehlen wir dir, NC wieder zu verwenden, wenn du deine erste Periode hast, egal ob du stillst oder nicht. Wenn du mit der Anwendung von NC schon vorher beginnen möchtest, solltest du damit rechnen, dass nur rote Tage angezeigt werden, bis dein erster Eisprung bestätigt ist. Wie lange es dauern kann, bis du wieder die Periode bekommst, kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein und bei stillenden Müttern dauert es im Allgemeinen länger. Bitte beachte, dass das Risiko besteht, dass du schwanger wirst, noch bevor du deine erste Periode bekommst, und du solltest eine Form der Empfängnisverhütung anwenden, wenn du eine erneute Schwangerschaft verhindern möchtest. Wenn du voll stillst und die Entbindung weniger als 6 Monate zurückliegt, kann die LAM ([Laktationsamenorrhö-Methode](#)) eine wirksame

- Always make sure to update your software app, so that you have the latest version. Natural Cycles recommends that you set your smartphone to update the app automatically.
- To ensure accurate data inputs to Natural Cycles, always use a thermometer or wearable that fulfils the specifications stated in the section ‘Checklist’.
- Always follow the directions in the applicable sections ‘Natural Cycles and Oura Ring’ or ‘Natural Cycles and Thermometer’ in order to increase the accuracy of ovulation detection.

Checklist

To get started with Natural Cycles you will need the following:

1. A Natural Cycles account

You can access Natural Cycles via your web browser, by visiting www.naturalcycles.com.

For access via the app, download the app on your Android, iPhone or iPad on Google Play or the App Store. Follow the registration steps to create your personal account. Make sure the device you use to access Natural Cycles is connected to the internet. Your Natural Cycles account is personal and should not be used by anyone except you.

2. A thermometer, an Oura Ring or an Apple Watch

Verhütungsmethode für die Zeit nach der Entbindung sein.

- 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 genaue Dateneingaben in Natural Cycles sicherzustellen, verwende immer ein Thermometer oder Wearable, das die im Abschnitt „Checkliste“ angegebenen technischen Anforderungen erfüllt. Folge immer den Anweisungen in den zutreffenden Abschnitten „Natural Cycles und Oura-Ring“ oder „Natural Cycles und Thermometer“, 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

To get started you will need an oral basal thermometer. Basal thermometers are more sensitive than regular fever thermometers and they show two decimals (e.g. 36.72°C / 98.11°F).

You can alternatively use an Oura Ring (Gen2 or Gen3) or an Apple Watch with temperature sensors (Series 8 or Ultra).

3. Ovulation tests (optional)

Ovulation (LH) tests are urine test strips which detect the surge of luteinizing hormone that occurs 1-2 days before ovulation. It is optional to use LH tests with Natural Cycles, but they can help to increase the accuracy of detecting ovulation and can, therefore, increase the number of green days you will see if you are preventing a pregnancy. Using LH tests will not affect the effectiveness of Natural Cycles as a contraceptive. If you are planning a pregnancy, we recommend using LH tests as they can help to find your most fertile days. You can purchase LH tests at shop.naturalcycles.com or from within the app itself.

Natural Cycles and Thermometer

How to measure

Follow the user manual provided with your basal body temperature thermometer. If the thermometer was provided to you by Natural Cycles we recommend that you follow these steps when measuring your temperature:

1. Place the thermometer in your mouth and under your tongue, as far back as possible, next to the root of your tongue as depicted in the diagrams below.

ausschließlich von dir genutzt werden.

2. Ein Thermometer, ein Oura-Ring oder eine Apple Watch

Für den Anfang benötigst du ein Mundthermometer mit 2 Dezimalstellen und einer Genauigkeit von +/- 0,10 (°C) oder +/- 0,10 (°F). Du kannst die Genauigkeit deines Thermometers anhand der Angaben in der Gebrauchsanweisung des Thermometers überprüfen.

Alternativ kannst du einen Oura-Ring (Gen2 oder Gen3) verwenden.

3. Ovulationstests (optional)

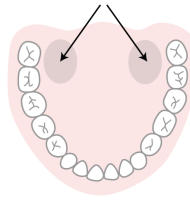
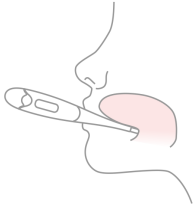
Ovulationstests (LH-Tests) sind Urineststreifen, die den Anstieg des luteinisierenden Hormons ermitteln, welcher 1–2 Tage vor dem Eisprung zu beobachten ist. Die Durchführung von LH-Tests ist optional und hat keinen Einfluss auf die Wirksamkeit von Natural Cycles als Verhütungsmittel. Wenn du Natural 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.

Natural Cycles und Thermometer

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. Only press the power button once the thermometer is in your mouth and in place.
3. Try to keep still while measuring, close your mouth to keep any cool air out and breathe through your nose.
4. Wait until it beeps (approx. 30 seconds).
5. Once you have your reading, add the temperature into the app.

You can use the 'Measuring Training' and the 'Measuring Guide' in the app to check your measuring skills.

The thermometer will save your reading, so you can check your reading once again later. To do this press the "on" button once; the saved reading will appear for a few seconds before the temperature resets.

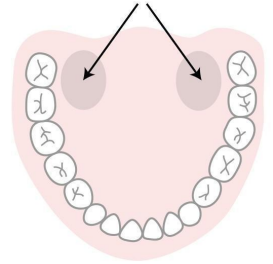
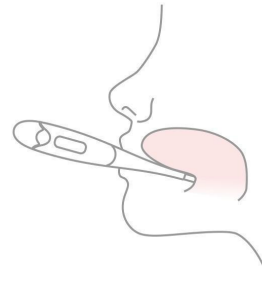
When to measure

Measure your temperature once a day, on as many days as possible, so that the algorithm can quickly get to know your unique cycle. Aim to measure at least 5 days a week. A tip to help you remember is to place your thermometer on top of your phone before going to bed.

Measure first thing in the morning when you wake up, before you get up and out of bed. Ideally measure at around the same time every day (within +/- 2 hours).

When to exclude temperatures

Certain circumstances may affect your basal temperature. This can lead to varying temperatures and make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm



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 'Messung üben' und die 'Missanleitung' 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 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

learn about your cycle and accurately find ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

- Feel hungover
- Slept differently (>2 hours more/less than usual)
- Feel sick

Remember that everyone is different with different routines and, for instance, little sleep might affect you more or less than others. Exclude your temperature only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your basal body temperature.

Changing your thermometer

If you need to replace your thermometer, do this at the start of your period. A basal thermometer is highly accurate, but from one thermometer to another, there can be a small difference in how each one measures. For example, if one thermometer is showing one temperature, the second can show a 0.1°C difference. As the app is looking for the smallest differences in temperatures to be able to locate where you are in your cycle, you should only use one thermometer at a time. Do not change these during the course of a cycle, instead wait until a new cycle has started before changing your thermometer.

Natural Cycles and Oura Ring

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural

ausschließen solltest

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

- dich verkaterst fühlst
- anders als sonst geschlafen hast (> 2 Stunden mehr/weniger als üblich)
- 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 oder Antipyretika (fiebersenkende Mittel) einnimmst, sprich am besten mit deinem 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 einen kleinen Unterschied bei der Messung geben. Wenn zum Beispiel ein Thermometer eine Temperatur anzeigt, kann ein anderes einen Unterschied von 0,1 °C aufweisen. Da die App den geringsten Temperaturunterschied berücksichtigt, um feststellen zu können, an welchem Punkt des Zyklus du dich befindest, solltest du immer nur ein Thermometer verwenden. Wechsle die Thermometer nicht während eines Zyklus, sondern warte, bis ein neuer Zyklus begonnen hat, bevor du dein Thermometer wechselst.

Cycles and Oura. If you are transitioning from using Natural Cycles with a thermometer to using Natural Cycles with the Oura Ring, you should start with the Oura Ring at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided by Oura to measure temperature data trends during the night. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Sync your Oura Ring with the Oura App. The reading will be automatically synced with your Natural Cycles app as soon as it is automatically uploaded to "Oura on the Web" cloud storage in the Oura Cloud. When the reading has been registered, the Natural Cycles app will indicate the time at which it synced with Oura.
2. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.
3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Note: Oura Ring provides Natural Cycles with temperature trends which Natural Cycles processes into a single, absolute temperature value used by the Natural Cycles algorithm. Do not use these values to make medical decisions (e.g.x: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using an Oura Ring as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your ring for any reason, you should start using your new ring at the start of your period.

When to exclude temperature variation data

Certain circumstances may affect your data. This can make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the "Exclude temperature" function in the app if you:

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature variation data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel

Natural Cycles und Oura-Ring

Einrichtung

Nachdem du dich zum ersten Mal in der Natural Cycles App angemeldet hast, wirst du automatisch zum Verbindungsablauf weitergeleitet, der dir hilft, die Synchronisierung zwischen Natural Cycles und Oura einzurichten. Wenn du von der Verwendung von Natural Cycles mit einem Thermometer zur Verwendung von Natural Cycles mit dem Oura Ring wechselst, solltest du zu Beginn deiner Periode mit dem Oura Ring beginnen.

Verwendung

Befolge die Gebrauchsanweisung von Oura, um die Temperaturdatentrends während der Nacht zu messen. Führe am Morgen die folgenden Schritte aus, um deinen Fruchtbarkeitsstatus für den Tag zu ermitteln:

1. Synchronisiere deinen Oura Ring mit der Oura App. Der Messwert wird automatisch mit deiner Natural Cycles App synchronisiert, sobald er automatisch in den Cloud-Speicher „Oura on the Web“ in der Oura Cloud hochgeladen wurde. Wenn der Messwert registriert wurde, zeigt die Natural Cycles App die Zeit an, zu der er mit Oura synchronisiert wurde.
2. Öffne deine Natural Cycles App und füge weitere Daten hinzu, wie LH-Testergebnisse oder die Periode.
3. Überprüfe deinen aktualisierten Fruchtbarkeitsstatus für den Tag in der Natural Cycles App.

Hinweis: Oura Ring liefert Natural Cycles Temperaturtrends, die Natural Cycles zu einem einzigen absoluten Temperaturwert verarbeitet, der vom Natural Cycles-Algorithmus verwendet wird. Verwende diese Werte nicht, um medizinische Entscheidungen zu treffen (z. B.: Fieber diagnostizieren).

Hinweis: Wenn du an einer Erkrankung leidest, die die nächtliche Hauttemperatur beeinflusst, wird die Verwendung eines Oura-Rings als Eingabequelle für Natural Cycles nicht empfohlen.

Hinweis: Wenn du deinen Ring aus irgendeinem Grund auswechseln musst, solltest du den neuen Ring zu Beginn deiner Periode verwenden.

Wann du Daten über

differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Natural Cycles and Apple Watch

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural Cycles and Apple Health. If you are transitioning from using Natural Cycles with a different temperature source to using Natural Cycles with Apple Watch, you should start with Apple Watch at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided by Apple to measure temperature during the night. The temperature will be automatically transferred to Natural Cycles. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.
2. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Temperaturschwankungen verwerfen solltest

Bestimmte Umstände können deine Daten beeinflussen. Dies kann es für den Algorithmus schwieriger machen, deinen Zyklus zu verfolgen. Damit unser Algorithmus mehr über deinen Zyklus hinzulernen kann und den Eisprung genau bestimmen kann, verwende die Funktion „Temperatur verwerfen“ in der App, wenn du:

- verkatert bist
- dich krank fühlst.

Schließe deine Temperaturschwankungsdaten nur aus, wenn du das Gefühl hast, dass etwas für dich ungewöhnlich war und du dich deshalb heute Morgen anders fühlst.

Auch Medikamente können deine Temperatur beeinflussen. Wenn du regelmäßig Antipyretika (fiebersenkende Medikamente) einnimmst, solltest du mit deinem Arzt sprechen, um herauszufinden, wie sich diese auf deine Hauttemperatur auswirken.

Natural Cycles und Apple Watch

Wie stellt man das ein

Nachdem Sie sich zum ersten Mal bei der Natural Cycles App angemeldet haben, werden Sie automatisch zum Verbindungsablauf weitergeleitet, der Ihnen bei der Einrichtung der Synchronisierung zwischen Natural Cycles und Apple Health hilft. Wenn Sie von der Verwendung von Natural Cycles mit einer anderen Temperaturquelle auf die Verwendung von Natural Cycles mit der Apple Watch umsteigen, sollten Sie zu Beginn Ihrer Periode mit der Apple Watch beginnen.

Wie benutzt man

Befolgen Sie die von Apple bereitgestellte Bedienungsanleitung, um die Temperatur während der Nacht zu messen. Die Temperatur wird automatisch an Natural Cycles übertragen. Befolgen Sie morgens diese Schritte, um Ihren Fruchtbarkeitsstatus für den Tag zu ermitteln:

Note: Do not use the temperature values provided by Apple Watch to make medical decisions (ex: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using Apple Watch as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your Apple Watch for any reason, you should start using your new device at the start of your period.

When to exclude temperature data

Certain circumstances may affect your data. This can make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Natural Cycles products

Natural Cycles offers three modes for our users to choose from depending on their fertility goal:

1. Öffnen Sie Ihre Natural Cycles App und fügen Sie weitere Daten hinzu, z. B. LH-Testergebnisse oder Periode.
2. Überprüfen Sie Ihren aktualisierten Fruchtbarkeitsstatus für den Tag in der Natural Cycles -App

Hinweis: Verwenden Sie die von der Apple Watch bereitgestellten Temperaturwerte nicht, um medizinische Entscheidungen zu treffen (z. B. Fieber diagnostizieren).

Hinweis: Wenn Sie an einer Erkrankung leiden, die die nächtliche Hauttemperatur beeinflusst, wird die Verwendung der Apple Watch als Eingabequelle für Natural Cycles nicht empfohlen.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Apple Watch aus irgendeinem Grund wechseln müssen, sollten Sie Ihr neues Gerät zu Beginn Ihrer Periode verwenden.

Wann sollten Temperaturschwankungsdaten ausgeschlossen werden?

Bestimmte Umstände können Auswirkungen auf Ihre Daten haben. Dies kann es für den Algorithmus schwieriger machen, Ihren Zyklus zu verfolgen. Um unserem Algorithmus zu helfen, mehr über Ihren Zyklus zu erfahren und den Eisprung genau zu finden, verwenden Sie die Funktion „Temperatur ausschließen“ in der App, wenn Sie:

- Fühlen Sie sich verkatert
- Krank fühlen

Schließe deine Temperaturschwankungsdaten nur aus, wenn du das Gefühl hast, dass etwas für dich ungewöhnlich war und du dich deshalb heute Morgen anders fühlst.

Auch Medikamente können deine Temperatur beeinflussen. Wenn du regelmäßig Antipyretika (fiebersenkende Medikamente) einnimmst, solltest du mit deinem Arzt sprechen, um herauszufinden, wie sich diese auf deine Hauttemperatur auswirken.

- NC° Birth Control - for preventing pregnancy
- NC° Plan Pregnancy - for increasing chances of conception
- NC° Follow Pregnancy - for monitoring the course of a pregnancy

These three modes can be chosen by the user prior to signing up and then within the app, if the user would like to switch between modes.

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

1. With thermometer: Measure your temperature when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Thermometer' section.
With Oura Ring: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Oura Ring' section.
2. Add your temperature (if using a thermometer) and whether you have your period into the app. The view to add data will automatically open, or you can press the '+' icon in the top right-hand corner. You can also add additional data, such as the result of ovulation (LH) test. Once you save today's data, the app will calculate your status for the day.
3. Check your fertility status for the day - every day. The app will provide your fertility status directly after your first set of data is entered. Your status for the day is displayed in red and green colors throughout the app.

Produkte von Natural Cycles

Natural Cycles bietet drei Modi an, aus denen unsere Nutzerinnen ihr 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 können vor der Anmeldung und danach innerhalb der App ausgewählt werden, wenn die Nutzerin zwischen den Modi wechseln möchte.

Verhütung: NC° Birth Control

So funktioniert es

Deine morgendliche Messroutine sollte wie folgt aussehen:

1. Mit dem Thermometer: Miss deine Temperatur, wenn du aufwachst, wie im Abschnitt „Natural Cycles und Thermometer“ beschrieben.
Mit dem Oura-Ring: Synchronisiere deine Daten, wenn du aufwachst, wie im Abschnitt „Natural Cycles und Oura-Ring“ beschrieben.
2. Trage deinen Messwert (wenn du ein Thermometer benutzt) und die Angabe, ob du deine Periode hast, 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

Green = Not fertile



Green days indicate you are not fertile and can have sex without protection. Green days are indicated by a green outlined circle with the words "Not fertile" inside.

Red = Use protection



Red days indicate you are likely to be fertile and at risk of becoming pregnant. Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain in order to prevent a pregnancy. Red days are indicated by a red outlined circle with the words "Use protection" inside.

The app will indicate your ovulation as well as when you have entered and are expected to have your period. The application also shows predictions for upcoming days and months. The predictions may change and should not be used as the final result, which is why you should check your status for the day - every day.

Summary of clinical studies - how effective is Natural Cycles for contraception?

Natural Cycles is 93% effective under typical use. Under perfect use, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective.

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

Clinical studies have been conducted in order to evaluate the effectiveness of Natural Cycles for contraception. The current version of the algorithm (v.3) has been investigated on 15,570 women (on average 29 years old). At the end of the study, the following commonly used failure rates were determined:

1. The app has a method failure rate of 0.6, which is a measurement of how often the app incorrectly displays a green day when the woman is actually fertile and gets pregnant after having unprotected intercourse on this green day. This means that 0.6 out of 100 women who use the app for one year get pregnant due to this type of failure.
2. The app has a perfect use Pearl Index of 1, which means that 1 out of 100 women who use the app for one year and who get pregnant will do so either because:
 - a. They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or
 - b. They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

Summary of clinical data from 15,570 women on the effectiveness of Natural Cycles of the current algorithm version.

Algorithm Version	v.3
Study Date Range	Sept 2017 - Apr 2018
# women	15,570
Exposure time (Women-years)	7,353
# pregnancies [worst-case]	475 [584]

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	V.3
Unter- suchungs- zeitraum	Sep. 2017 –Apr. 2018
Anzahl Frauen	15.57

Typical use PI (95% confidence interval) [worst-case]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Method failure rate (95% confidence interval)	0.6 (0.4-0.8)

Effectiveness of Natural Cycles for two subgroups - women who used hormonal contraception within 60 days prior to using the app and women who did not use hormonal contraception within 12 months prior to using the app.

Subgroup	Typical Use PI (95% confidence interval)
Recent Hormonal Contraception 3779 women	8.6 % (7.2-10.0)
No Hormonal Contraception 8412 women	5.0 % (4.3-5.7)

You can find an overview of the effectiveness of different contraceptive methods in the Appendix of this manual. This will help you to understand the expected effectiveness of all forms of contraception.

Expositions- zeit (in Frauen- jahren)	7,353
Anzahl Schwanger- schaften [Worst Case]	475 [584]
Pearl-Index bei typischer Verwendung (95 % Konfidenzintervall) [Worst Case]	6,5 (5,9–7,1) [7,9]
Methoden- fehlerquote (95 % Konfidenzintervall)	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	Wann kannst du mit Natural Cycles
----------------	--

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of Contraception	When can you start Natural Cycles?
The Pill (Combined, Medium or Mini)	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start using Natural Cycles as soon as you finish. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Hormonal Patch, Hormonal Contraceptive Ring	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to begin with this but this will improve over time.
Contraceptive Injection	You can start using Natural Cycles when the effect of the injection has worn off. This takes 8-13 weeks

Verhütung	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 (Intrauterinpe ssar)	Du kannst mit Natural Cycles einen Tag nach Entfernung der Spirale beginnen.
Hormonstäbc hen/- 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.

Hinweis: Eine Kupferspirale enthält keine Hormone und

depending on which injection you had.

If you are discontinuing hormonal contraception you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should **not** be entered in the app as “period”.

Note: a copper IUD does not contain hormones and does therefore not inhibit ovulation. You can thus use Natural Cycles alongside a copper IUD to get insights on your body and menstrual cycle without having to use a barrier method on red days.

If you become pregnant on Natural Cycles

If your period is overdue and your temperature does not drop, you may be pregnant and the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy. If the test is positive, please talk to your doctor and indicate it in the app.

NC° Plan Pregnancy

When you are planning a pregnancy, select NC° Plan Pregnancy while signing up in the app. If you are already signed into the app, you can go to the settings page and choose NC° Plan Pregnancy. In this mode, your fertility is displayed as a scale, so you can identify the days you are

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

most likely to become pregnant. The same morning routine as in NC° Birth Control mode applies here as well - measure, add data and check your fertility status.









-  Peak fertility
-  Very high fertility
-  High fertility
-  Medium fertility
-  Low fertility
-  Fertility unlikely
-  More data needed
-  Not fertile

When you're planning a pregnancy, we recommend taking LH tests since the occurrence of LH coincides with your most fertile days. If your period is overdue and your temperature does not drop, the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy.

NC° Follow Pregnancy

Once you are pregnant, the app can be used as a pregnancy calendar and you can follow your weekly development and the development of your baby.

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.

-  Maximale Fruchtbarkeit
-  Sehr hohe Fruchtbarkeit
-  Hohe Fruchtbarkeit
-  Mittlere Fruchtbarkeit
-  Geringe Fruchtbarkeit
-  Fruchtbarkeit unwahrscheinlich
-  Mehr Daten benötigt
-  Nicht fruchtbar

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 Mode

In Demo Mode you can take a tour of the app. This is for demonstration purposes only, demo mode cannot provide you with any fertility information.

If you are currently on hormonal contraception you will access the app in Demo Mode. Once you stop using hormonal contraception you can then easily access the full version of the app. The app will now function for contraception or for planning a pregnancy.

Problems/ Troubleshooting

If you cannot access the application, the application is malfunctioning, or if you suspect something is wrong with your current fertility status, please follow the steps below:

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.
2. Please contact our service desk via help.naturalcycles.com and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
 - a. the death of a patient, user or other person,
 - b. the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
 - c. a serious public health threat;

Application Overview

Your fertility status for the day is shown through different views within the app.

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. Wenn du aktuell eine hormonelle Verhütung anwendest, nutzt du 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, dazu geführt haben könnten oder dazu 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

Calendar tab

This tab provides the overview of today's fertility and gives insights into the data logged in the past through various views as described below.

Today view

On this screen, you will get all of the info you need in one glance. A screen to enter your temperature pops up automatically when you open your app in the morning. Once you've entered your data, your fertility status will appear as a colored circle with additional information inside. Below the circle, you will see the weekly predictions. You can add or update your input data, such as temperature, period, or LH tests, at any time by tapping the '+' icon.

Month view

Tap the "Month" tab in the calendar view to access the monthly view. Here you can see your predicted red and green days for the month, as well as when you are predicted to ovulate and have your period. These may change over time, so you should only rely on the information provided in the "Today" view for contraceptive or pregnancy planning purposes. You can easily access your past data by tapping on any past day.

Graph view

The graph is a visualization of your temperature curve which will continue to develop as you measure throughout your cycle. Information about ovulation, period, and fertile days is also visible. Swipe from left to right to view your past cycles, and zoom in and out to compare them to each other. You can also access the compare mode to compare your period and cycle length, temperature variation and ovulation window and day, and tracker graph.

Top menu

Under the top menu, you can access and manage all the information regarding your personal profile, the app and privacy settings, and your account including subscriptions. Here you can also manage whether or not you will get

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

„Kalender“-Tab

Dieser Tab bietet einen Überblick über die Fruchtbarkeit am heutigen Tag 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.

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

reminders about when to use protection, take an LH test, expect PMS, measure your temperature and check your breasts. Note that you must enable Natural Cycles to send you push notifications in your device settings to receive these.

Offline mode

When you are offline you can continue to add your temperature and other data to the app. When offline, the app does not calculate your fertility status. Instead, the app will show an orange outlined circle indicating your status as "Use protection". Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain until you are back online and the app has calculated today's fertility status.

Platform description

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 and onwards

Medical Device version: D

Devices that may be used to access the application:

- A mobile phone running Android OS (version 7 or above) or iOS (version 14 or above or version 16 or above for Apple Watch integration), 250 kbps or faster internet.

nach rechts, um deine vergangenen Zyklen anzusehen. Wenn du hinaus- und hineinzoomst, kannst du deine Zyklen miteinander vergleichen. Du kannst den Vergleichsmodus auch nutzen, um deine Periodendauer und Zykluslänge, Temperaturschwankungen und Ovulationsfenster und Tag und das Tracker-Diagramm zu vergleichen.

Hauptmenü

Im Hauptmenü kannst du alle Informationen zu deinem persönlichen Profil, der App und den Datenschutzeinstellungen sowie zu deinem Konto einschließlich der Abos abrufen und verwalten. Hier kannst du auch einstellen, ob du Erinnerungen erhalten möchtest, wenn du dich schützen musst, einen LH-Test durchführen solltest, PMS zu erwarten hast, du deine Temperatur messen und eine Untersuchung deiner Brüste durchführen solltest. Beachte, dass du Natural Cycles in deinen Geräteeinstellungen aktivieren musst, um Push-Benachrichtigungen zu erhalten.

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 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 enthalten, bis du wieder online bist und der Algorithmus deinen aktuellen Fruchtbarkeitsstatus berechnen kann.

Beschreibung der Plattform

Natural Cycles App-Version: 5.0.0 und höher

Medizinproduktversion: D

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

- Ein Mobiltelefon mit Android-Betriebssystem (Version 7 oder höher) oder iOS (Version 14 oder höher oder

- A computer or tablet with an Internet browser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps or faster internet.

Accessing the Instructions for Use

The Instructions for Use can be found online on the Natural Cycles website and in your app under the “Regulatory” page.

If you would like a paper copy of the Instructions for Use we will send you one at no cost. Contact customer support with your request.

Cease using Natural Cycles

When you sign up for Natural Cycles, whether it’s for a Monthly or Yearly subscription, you will need to cancel it if you don’t want your subscription to be automatically renewed for the next renewal period. Cancellation of your subscription must be done at least 24 hours before the subscription is scheduled to be renewed. Please refer to help.naturalcycles.com for a full description on how to cancel your subscription successfully. Please refer to our Privacy policy for further information on how Natural Cycles processes your data.

Security

Natural Cycles maintain a high security and data privacy level in our application. The application is monitored for security events and data breaches. If a security event or data breach should occur, the issue will be contained and resolved with urgency according to our established processes and you as a user will receive the information you need regarding your continued safe and secure use of the application.

It is strongly recommended that you choose a strong password to protect your account from unauthorized use. While not recommended, if you should choose to share your login with somebody, you do so at your own risk. Keep in mind that you can always revoke access by changing the

Version 16 oder höher für die Apple Watch-Integration), 250 Kbit/s oder schnelleres Internet.

- 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 „Vorschriften“.

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 Jahresabos, musst du dies kündigen, wenn du nicht möchtest, dass dein Abo automatisch um den nächsten Verlängerungszeitraum verlängert wird. Die Kündigung deines Abos muss mindestens 24 Stunden vor der nächsten planmäßigen Verlängerung des Abos erfolgen. Eine ausführliche Beschreibung, wie du dein Abo 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 unserer 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 und du als Nutzerin erhältst Informationen zur

password to your account and contacting support in order to close existing sessions.

Watch out for emails or messages asking you to provide your Natural Cycles login details. Natural cycles will not usually send you emails asking for your password, unless you have initiated this process yourself via support or a password reset.

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 bestehende Sitzungen zu schließen.

Gib Acht bei 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.

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

CE 01 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm

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

<p>Sweden</p> <p>Customer support: help.naturalcycles.com</p> <p>Device Name: Natural Cycles</p> <p>We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.</p> <p>Date of publication: August 2023</p> <p>Document version: EU v2.19</p>	<p>112 34 Stockholm Schweden</p> <p>Kundenbetreuung: help.naturalcycles.com</p> <p>Name: Natural Cycles</p> <p>Wir erklären, dass dieses Produkt alle einschlägigen Anforderungen der Verordnung (EU) 2017/745 für Medizinprodukte (MDR) erfüllt und das Markenzeichen CE0123 trägt.</p> <p>Publikationsdatum: August 2023</p> <p>Dokumentenversion: DE v2.19</p>
---	---

Onboarding information/Informationen zum Einstieg

Englisch	Deutsch
<p>How would you like to use Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prevent pregnancy ● Plan a pregnancy ● Follow yourpregnancy 	<p>Wie möchtest du Natural Cycles nutzen?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schwangerschaft verhindern ● Eine Schwangerschaft planen ● Deine Schwangerschaft verfolgen
<p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p>Bitte gib dein Geburtsdatum ein</p> <p>Du musst 18 Jahre oder älter sein, um Natural Cycles zu nutzen.</p>
<p>Which measurements would you like to use in the app?</p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Metric (kg / cm) ● Imperial (lb / foot) 	<p>Welche Messwerte möchtest du in der App verwenden?</p> <p>Größe und Gewicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Metrisch (kg/cm) ● Britisch (Pfund/Fuß)

<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celsius • Fahrenheit 	<p>Temperatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celsius • Fahrenheit
<p>Have you been diagnosed with any of the following?</p> <p>Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> • PolycysticOvary Syndrome (PCOS) • Endometriosis • A Thyroid-RelatedCondition 	<p>Wurde bei dir eine der folgenden Krankheiten diagnostiziert?</p> <p>Bestimmte Erkrankungen können deinen Zyklus beeinträchtigen. Wenn wir darüber Bescheid wissen, können wir uns besser auf dich einstellen und mehr über dich erfahren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) • Endometriose • Eine Schilddrüsenerkrankung
<p>Have you experienced symptoms of Menopause?</p> <p>Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No 	<p>Hast du die Symptome aufgrund der Menopause?</p> <p>Die Wechseljahre können sich auf deinen Zyklus auswirken. Wenn wir darüber Bescheid wissen, können wir uns besser darauf einstellen und mehr über dich erfahren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ja • Nein
<p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can ptimize the app to best fit your needs.</p> <p>Effects on your menstrual cycle</p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p>If you haven't used it recently</p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes, in the past 12 months 	<p>Hast du in letzter Zeit hormonelle Verhütungsmittel verwendet?</p> <p>Wenn du derzeit oder in letzter Zeit hormonelle Verhütungsmittel verwendest bzw. verwendet hast, können wir die App optimal auf deine Bedürfnisse abstimmen. Mehr erfahren.</p> <p>Auswirkungen auf deinen Menstruationszyklus</p> <p>Hormonelle Verhütungsmittel können deinen Eisprung hemmen und bis zu einem Jahr nach dem Absetzen Unregelmäßigkeiten in deinem Zyklus verursachen.</p> <p>Wenn du dies in letzter Zeit nicht genutzt hast</p> <p>Wenn du vor einem Jahr mit der hormonellen Verhütung aufgehört hast und wieder deine Periode hast, antworte bitte mit „Nicht in den</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● Yes, still on it ● Not in the last 12 months ● No, never 	<p>letzten 12 Monaten“.</p> <p>Hast du in letzter Zeit hormonelle Verhütungsmittel verwendet?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ja, in den letzten 12 Monaten ● Ja, ich verhüte derzeit hormonell ● Nicht in den letzten 12 Monaten ● Nein, noch nie
<p>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control</p> <p>When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle.</p> <p>While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Use in Demo Mode 	<p>Verwendung von Natural Cycles bei gleichzeitiger hormoneller Empfängnisverhütung</p> <p>Wenn du hormonelle Verhütungsmittel (wie die Pille, ein Implantat oder einen Vaginalring) verwendest, hast du keinen Eisprung. Das bedeutet, dass Natural Cycles nicht in der Lage ist, deinen Menstruationszyklus zu verfolgen.</p> <p>Solange du hormonelle Verhütungsmittel verwendest, empfehlen wir dir, die Demoversion der App zu testen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Verwendung im Demo-Modus
<p>Approximately how long does your cycle usually last?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Wie lange dauert dein Zyklus normalerweise ungefähr?</p> <p>Ein Zyklus ist die Zeitspanne zwischen einer Periode und der nächsten.</p>
<p>How much does the length of your cycle vary?</p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 Days ● 5-9 Days ● 10+ Days ● I don't know <p>How many days are there between the longest and shortest cycle you've had in the last year? A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Wie stark variiert die Länge deines Zyklus?</p> <p>Das Wissen um die Regelmäßigkeit deiner Zyklen hilft dem Algorithmus, dich besser kennen zu lernen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0–4 Tage ● 5–9 Tage ● 10+ Tage ● Ich weiß es nicht. <p>Wie viele Tage liegen zwischen dem Längsten und kürzesten Zyklus, die du im vergangenen Jahr gehabt hast? Ein Zyklus ist die Zeitspanne zwischen einer Periode und der nächsten.</p>

<p>For how long did you use hormonal contraception?</p> <p>You might notice irregularities in your cycle after you've stopped using hormonal birth control. It can take time for things to balance out.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 Years ● 1 - 5 Years ● 5+ Years 	<p>Wie lange verwendest du schon eine hormonelle Verhütung?</p> <p>Es kann sein, dass dein Zyklus unregelmäßig ist, wenn du die hormonelle Verhütung abgesetzt hast, Es kann einige Zeit dauern, bis sich alles wieder eingestellt hat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0–1 Jahre ● 1–5 Jahre ● 5 Jahre oder mehr
<p>What type of hormonal birth control did you use?</p> <p>What type of hormonal birth control are you using?</p> <p>The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you used.</p> <p>The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you're using.</p> <p>Hormonal IUD</p> <p>Implant</p> <p>Mini-pill</p> <p>Other</p> <p>Patch</p> <p>Pill</p> <p>Shot/Injection</p> <p>Vaginal ring</p> <p>Different types of hormonal birth control</p> <p>There are lots of different hormonal birth control methods out there. We've included a selection of the most commonly used options. If you can't see your option on the list, please select "other".</p> <p>The pill and the mini-pill</p>	<p>Welche Art der hormonellen Verhütung hast du verwendet?</p> <p>Welche Art der hormonellen Empfängnisverhütung verwendest du?</p> <p>Der Beginn deiner Reise mit Natural Cycles kann, je nachdem welche Methode du verwendet hast, ein wenig anders aussehen.</p> <p>Der Beginn deiner Reise mit Natural Cycles kann, je nachdem welche Methode du verwendest, ein wenig anders aussehen.</p> <p>Hormonspirale</p> <p>Implantat</p> <p>Minipille</p> <p>Sonstige</p> <p>Pflaster</p> <p>Pille</p> <p>Spritze/Injektion</p> <p>Vaginalring</p> <p>Verschiedene Arten der hormonellen Verhütung</p> <p>Es gibt viele verschiedene hormonelle Verhütungsmethoden. Wir haben eine Auswahl der am häufigsten verwendeten Methoden zusammengestellt. Wenn du deine nicht in der Liste findest, wähle bitte „Sonstige“.</p>

The combined pill is commonly referred to as “the birth control pill” or “the pill”. It contains both synthetic estrogen and progesterone and is typically taken for 3 weeks with a 1-week break. The mini pill (also known as the progestogen-only pill) contains only synthetic progesterone. It’s taken every day without a break. If you are unsure what method you are using, check your pill packet or ask your doctor.

Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles

In most cases, hormonal birth control stops ovulation, meaning you don’t get a cycle while you’re using this type of method.

This means that Natural Cycles won’t be able to track your menstrual cycle or show you a fertility status until you’ve stopped taking hormonal birth control.

Until it’s time to stop using your current method, you can only access Natural Cycles in demo mode. We’ll remind you on the date you set to start measuring.

Enter demo mode

Are you ready to start your hormone-free journey?

You must have stopped using your previous method before you can start using NC Birth Control/NC Plan Pregnancy

I'm ready

Go back

Have you bled since you removed your IUD?

Have you bled since you removed your implant?

Die Pille und die Minipille

Die Kombinationspille wird gemeinhin als „Antibabypille“ oder „Pille“ bezeichnet. Sie enthält sowohl synthetisches Östrogen als auch Progesteron und wird in der Regel drei Wochen lang mit einer einwöchigen Pause eingenommen. Die Minipille (auch als „reine Gestagenpille“ bezeichnet) enthält nur synthetisches Progesteron. Sie wird jeden Tag ohne Pause eingenommen. Wenn du dir nicht sicher bist, welche Methode du anwendest, schaue auf deiner Pillenpackung nach oder frage deinen Arzt.

Umstellung von hormoneller Verhütung auf Natural Cycles

In den meisten Fällen stoppt die hormonelle Verhütung den Eisprung, d. h. du hast keinen Zyklus, solange du diese Methode anwendest.

Das bedeutet, dass Natural Cycles nicht in der Lage ist, deinen Menstruationszyklus zu verfolgen oder deinen Fruchtbarkeitsstatus anzuzeigen, bis du die hormonelle Verhütung abgesetzt hast.

Bis zur Beendigung deiner derzeitigen Methode kannst du Natural Cycles nur im Demo-Modus nutzen. Wir erinnern dich an dem Datum, das du festgelegt hast, daran, mit der Messung zu beginnen.

Demomodus aufrufen

Bist du bereit, deine hormonfreie Reise zu beginnen? Du musst deine bisherige Methode beendet haben, bevor du mit NC Birth Control/NC Plan Pregnancy beginnen kannst.

<p>Have you bled since you stopped the mini-pill? Have you bled since you stopped using hormonal birth control? Have you bled since you stopped using the patch? Have you either bled since you stopped taking the pill or in the final week of taking it? Have you bled since your shot/injection? Have you bled since you removed your vaginal ring? You might experience what's known as a withdrawal bleed when you come off hormonal birth control. This is usually heavier than spotting, but not as heavy as a regular period. Yes No</p> <p>Getting your period back after the IUD Getting your period back after the implant Getting your period back after the pill Getting your period back after hormonal birth control Getting your period back after the patch Getting your period back after the pill Getting your period back after the shot/injection Getting your period back after the vaginal ring It looks like you've experienced a withdrawal bleed and your period has returned. This means you're on your way to finding your own natural cycle. You've experienced a withdrawal bleed and the next bleed you get should be your period. This means you're on your way to finding your natural cycle. The next bleed you experience is likely to be a withdrawal bleed. After that your period should be next.</p>	<p>Ich bin bereit Zurück</p> <p>Hast du geblutet, seit deine Spirale entfernt wurde? Hast du geblutet, seit dein Implantat entfernt wurde? Hast du geblutet, seit du die Minipille abgesetzt hast? Hast du geblutet, seit du keine hormonellen Verhütungsmittel mehr verwendest? Hast du geblutet, seit du das Pflaster nicht mehr verwendest? Hast du geblutet, seit du die Pille abgesetzt hast oder in der letzten Woche der Pilleneinnahme? Hast du seit deiner Spritze/Injektion geblutet? Hast du geblutet, seit du deinen Vaginalring entfernt hast?</p> <p>Es kann sein, dass du eine so genannte Entzugsblutung hast, wenn du die hormonelle Verhütung absetzt. Diese Blutung ist in der Regel stärker als eine Schmierblutung, aber nicht so stark wie eine normale Periode. Ja Nein</p> <p>Wiedereinsetzen der Periode nach der Spirale Wiedereinsetzen der Periode nach dem Implantat Wiedereinsetzen der Periode nach der Pille Wiedereinsetzen der Periode nach hormoneller Verhütung Wiedereinsetzen der Periode nach dem Pflaster Wiedereinsetzen der Periode nach der Pille Wiedereinsetzen der Periode nach der</p>
---	---

You can add withdrawal bleeding in the app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.

Adding bleeding to the app

When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.

Using protection on red days

Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal birth control have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.

On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms.

It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.

How many times have you bled?

Knowing how many times you've bled helps us work out whether or not you're getting a menstrual cycle.

Spritze/Injektion

Wiedereinsetzen der Periode nach einem Vaginalring

Es sieht so aus, als hättest du eine Entzugsblutung gehabt und deine Periode ist zurückgekehrt. Das bedeutet, dass du auf dem Weg bist, deinen eigenen natürlichen Zyklus zu finden.

Du hast eine Entzugsblutung gehabt und die nächste Blutung sollte deine Periode sein. Das bedeutet, dass du auf dem Weg bist, deinen eigenen natürlichen Zyklus zu finden.

Die nächste Blutung, die du hast, wird wahrscheinlich eine Entzugsblutung sein. Danach sollte deine Periode kommen.

Du kannst Entzugsblutungen in der App hinzufügen, sie werden vom Algorithmus nicht auf dieselbe Weise wie deine Periode verwendet.

Hinzufügen von Blutungen in der App

Wenn du die hormonelle Empfängnisverhütung absetzt, kann es sein, dass du zunächst eine Entzugsblutung hast, die viel schwächer ist als deine eigentliche Periode. Deine eigentliche Periode bekommst du normalerweise einige Wochen später. Entzugsblutungen sollten nicht als „Periode“ in die App eingegeben werden. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du eine Entzugsblutung oder eine Periode hast, frag bitte deinen Arzt.

Verhütung an roten Tagen

Unsere Daten zeigen, dass Frauen, die von einer hormonellen Verhütungsmethode auf Natural Cycles umsteigen, ein höheres Risiko haben, schwanger zu werden, da sie im Allgemeinen noch nicht daran gewöhnt sind, andere Formen der Verhütung zu verwenden.

An den roten Tagen musst du entweder

	<p>abstinent sein oder verhüten, z. B. durch Kondome (oder eine andere Form des Barriereschutzes), um eine Schwangerschaft zu verhindern. Wenn du bisher keine nicht-hormonelle Verhütungsmethode verwendet hast, solltest du eine Methode für die roten Tage parat haben, z. B. Kondome.</p> <p>Nach dem Absetzen des hormonellen Verhütungsmittels kann es mehrere Zyklen dauern, bis die Regelmäßigkeit wiederhergestellt ist. Während dieser Zyklen solltest du mit mehr roten Tagen rechnen und daher Verhütungsmethoden wie Kondome (oder eine andere Form des Barriereschutzes) verwenden oder häufiger abstinent sein.</p> <p>Wie oft hast du geblutet?</p> <p>Wenn wir wissen, wie oft du geblutet hast, können wir feststellen, ob du einen Menstruationszyklus bekommst oder nicht.</p>
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<p>Wann hat deine letzte Periode eingesetzt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weiß ich nicht
<p>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Wie viele Zyklen hattest du, seitdem du nicht mehr hormonell verhütet?</p> <p>Ein Zyklus ist die Zeitspanne zwischen einer Periode und der nächsten.</p>

Using Natural Cycles after hormonal contraception

Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.

On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms.

When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as „period“ into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.

It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.

- I understand

Verwendung von Natural Cycles nach hormoneller Verhütung

Unsere Daten zeigen, dass Frauen, die von der hormonellen Empfängnisverhütung auf Natural Cycles umsteigen, ein höheres Risiko haben, schwanger zu werden, da sie in der Regel noch nicht an die Verwendung anderer Formen des Schutzes gewöhnt sind.

An den roten Tagen musst du entweder abstinenter leben oder dich schützen, z. B. mit Kondomen (oder einer anderen Form des Barrieremethode), um eine Schwangerschaft zu verhindern. Wenn du bisher keine nicht-hormonelle Verhütungsmethode verwendet hast, solltest du eine Methode zur Hand haben, die du an den roten Tagen anwenden kannst, z. B. Kondome.

Wenn du die hormonelle Empfängnisverhütung absetzt, kann es zunächst zu einer Entzugsblutung kommen, die viel schwächer ist als deine eigentliche Periode. Deine eigentliche Periode bekommst du normalerweise einige Wochen später. Entzugsblutungen sollten nicht als „Periode“ in die App eingegeben werden. Wenn du dir nicht sicher bist, ob es sich um eine Entzugsblutung oder eine Periode handelt, frage bitte deinen Arzt.

Nach Absetzen der hormonellen Verhütungsmittel kann es mehrere Zyklen dauern, bis sich die Regelmäßigkeit sich wieder einstellt. Während dieser Zyklen solltest du mit mehr roten Tagen rechnen und dich daher darauf einstellen, dass du Schutzmaßnahmen wie Kondome (oder eine andere Form des Barrierschutzmethode) verwenden oder häufiger abstinenter leben musst.

- Ich verstehe

<p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months? If you have recently been pregnant, we can optimize the app to best fit your needs. Effects on your menstrual cycle After pregnancy, your cycle may be irregular and you might not ovulate.</p>	<p>Warst du in den letzten 12 Monaten schwanger? Wenn du erst kürzlich schwanger warst, können wir die App auf deine Bedürfnisse hin optimieren. Nach der Schwangerschaft kann dein Zyklus unregelmäßig sein und du hast möglicherweise keinen Eisprung.</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No 	<p>Hattest du eine Periode seit dem Ende der Schwangerschaft? (nicht die erste Blutung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ja • Nein
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Wie viele Zyklen hattest du seit deiner Schwangerschaft?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Wann ist deine Schwangerschaft zu Ende gegangen?</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) If you start to menstruate again, you have had a complete menstrual cycle. If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p>Hattest du eine Periode seit dem Ende der Schwangerschaft? (nicht die erste Blutung) Wenn du seit deiner Schwangerschaft noch keine Periode hattest, hat dein Menstruationszyklus noch nicht begonnen. Die erste Blutung nach der Schwangerschaft wird durch die Geburt verursacht und ist nicht Teil deines Menstruationszyklus.</p>
<p>Select number of days</p>	<p>Wähle die Anzahl der Tage aus</p>
<p>Using Natural Cycles while breastfeeding For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain</p>	<p>Natural Cycles in der Stillzeit In den ersten 4–6 Monaten nach der Geburt haben viele Frauen, die ausschließlich stillen, keinen Eisprung. Natural Cycles erkennt deinen ersten Eisprung 2 Wochen vor deiner ersten Menstruation, aber bis dahin siehst du in der App nur rote Tage. Auch wenn du keinen Eisprung hast, ist es</p>

<p>from intercourse on red days.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● I understand ● Learnmore 	<p>wichtig, an roten Tagen zu verhüten oder auf Geschlechtsverkehr zu verzichten.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ich verstehe ● Mehr erfahren
--	---

Informationen in der App zu Sicherheit und Leistung

Die folgenden Begriffe und Sätze in der App beziehen sich auf die Sicherheit und Leistung des Geräts und sind deshalb hier in der Gebrauchsanweisung in übersetzter Version enthalten.

Englisch	Deutsch
<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Use protection ● Not fertile ● Emergency contraception and tests ● Emergency contraception ● Pill ● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device 	<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schutz verwenden ● Nicht fruchtbar ● Notfallverhütung und Tests ● Notfallverhütung ● Pille ● IUP (Intrauterinpeßsar) –Intrauterinpeßsar
<p>NC° Plan Pregnancy</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Not fertile ● Low fertility ● Medium fertility ● High fertility ● Very high fertility ● Peak fertility ● Fertility unlikely ● More data needed 	<p>NC° Plan Pregnancy</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nicht fruchtbar ● Geringe Fruchtbarkeit ● Mittlere Fruchtbarkeit ● Hohe Fruchtbarkeit ● Sehr hohe Fruchtbarkeit ● Höchste Fruchtbarkeit ● Fruchtbarkeit unwahrscheinlich ● Mehr Daten erforderlich
<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Confirmedovulation ● Ovulation ● Today ● Cycle day ● Monday ● Tuesday 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bestätigter Eisprung ● Eisprung ● Heute ● Zyklus-Tag ● Montag ● Dienstag

<ul style="list-style-type: none"> ● Wednesday ● Thursday ● Friday ● Saturday ● Sunday ● Predictions - do not take as result ● Excludetemperature ● Sick ● Sleptdifferently ● Hungover ● Bleeding ● Period ● Spotting ● Sex ● Protected ● Unprotected ● None ● LH test ● Positive ● Negative ● Compare ● Pregnancytest ● Nolongerpregnant ● More ● Less ● Save ● Done ● Clear ● Skip ● Regulatory ● Version 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mittwoch ● Donnerstag ● Freitag ● Samstag ● Sonntag ● Prognosen – nicht als Ergebnis werten ● Temperatur ausschließen ● Krank ● Anders geschlafen ● Kater ● Blutung ● Periode ● SpottingSchmierblutung ● GeschlechtsverkehrSex ● Geschützt ● Ungeschützt ● Keine ● LH-Test ● Positiv ● Negativ ● Vergleichen ● Schwangerschaftstest ● Nicht mehr schwanger ● Mehr ● Weniger ● Speichern ● Fertig ● Löschen ● Überspringen ● Gesetzliche Bestimmungen ● Version
--	--

APPENDIX: This table provides information about the effectiveness of different contraceptive methods ranging from least effective to most effective under typical use.

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

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	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year ³
	Typical use ¹	Perfect use ²	
No method ⁴	85	85	

Spermicides ⁵	21	16	42
Female Condom ⁶	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm ⁷	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods ⁸	15		47
Ovulation method ⁸	23	3	
TwoDay method ⁸	14	4	
Standard Days method ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermal method ⁸	2	0.4	
Male condom ⁶	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100

Emergency Contraceptives: Use of emergency contraceptive pills or placement of a copper intrauterine contraceptive after unprotected intercourse substantially reduces the risk of pregnancy.

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 reason other than pregnancy. Estimates of the probability of pregnancy during the first year of typical use for fertility awareness-based methods, withdrawal, the male condom, the pill, and Depo-Provera are taken from the 2006–2010 National Survey of Family Growth (NSFG) corrected for under-reporting 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 This estimate represents the percentage who would become pregnant within 1 year among women now relying on reversible methods of contraception if they abandoned contraception altogether. See text.

5 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg suppository, 100 mg film.

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

8 About 80% of segments of FABM use in the 2006-2010 NSFG were reported as calendar rhythm. Specific FABM methods are too uncommonly used in the U.S. to permit calculation of typical use failure rates for each using NSFG data; rates provided for individual methods are derived from clinical studies. The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. Natural Cycles is a fertility app that requires user input of basal body temperature (BBT) recordings and dates of menstruation and optional LH urinary test results. 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.

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.