Natural Cycles

Gebrauchsanweisung

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

Zweckbestimmung einschließlich Anwendungsgebiete

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.

Vorgesehene Anwenderin

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.

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 verhütest oder dich einer hormonellen Behandlung unterziehst, welche einen Eisprung verhindert; Natural Cycles wird dir rote Tage anzeigen, wenn du keinen Eisprung hast; du kannst 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.

⚠️ 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. sexuallytransmittedinfections). 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.

Vorsichtsmaßnahmen

- Als Verhütungsmethode kann Natural Cycles weniger für dich geeignet sein, wenn du unregelmäßige Monatszyklen hast (d. h. Zyklen, die weniger als 21 Tage oder länger als 35 Tage dauern); und/oder Temperaturschwankungen hast, da dies die Vorhersage deiner Fruchtbarkeit erschwert. Die Wirksamkeit von Natural Cycles als Verhütungsmittel wird hierdurch nicht beeinträchtigt, du wirst jedoch eine erhöhte Anzahl roter Tage erhalten, was deine Zufriedenheit mit Natural Cycles als Verhütungsmittel mindern könnte. Unregelmäßige Monatszyklen und/oder Temperaturschwankungen können auftreten:
  - wenn du aufhörst, hormonell zu verhüten; nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel kann es einige Zyklen dauern, bis diese wieder regelmäßiger werden; in den ersten Zyklen musst du daher mit einer erhöhten Anzahl roter Tage rechnen und dementsprechend öfter enthaltsam sein oder Schutz verwenden;
  - **Wenn Du unter Erkrankungen leidest, die zu unregelmäßigen Zyklen führen, wie z. B. Polyendokrines Metabolisches Ovariensyndrom (PMOS) oder schilddrüsenbedingten Erkrankungen.**
  - **Wenn bei Dir Symptome der (Peri-)Menopause auftreten.**
- 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 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.

- Achte immer darauf, dass Du Deine App-Software aktualisierst, damit Du die neueste Version verwendest. Die Nutzung der neuesten Version hilft, Deine App vor Bedrohungen der Cybersicherheit und Sicherheitslücken zu schützen. Deine App wird über Deinen App-Store aktualisiert. Natural Cycles empfiehlt, dass Du Dein Smartphone so einstellst, dass die App automatisch aktualisiert wird.
- Stelle immer sicher, dass das Betriebssystem (OS) auf dem Gerät, mit dem Du auf die Natural Cycles App zugreifst, auf dem neuesten Stand ist. Die Verwendung der neuesten OS-Version trägt dazu bei, Deine App vor Cybersicherheitsbedrohungen und Sicherheitslücken zu schützen.
- Befolge immer die Anweisungen in „Natural Cycles und Messgerät", um die Genauigkeit der Eisprungserkennung zu erhöhen.

Checkliste

Um mit Natural Cycles zu beginnen, benötigst du Folgendes:

1. Ein Natural Cycles-Konto

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

2. Messgerät

Für die ersten Schritte brauchst Du ein kompatibles tragbares Gerät oder ein orales Basalthermometer. Kompatible tragbare Geräte sind: NC° Band, NC° Ring, ein Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 oder Gen5), eine Apple Watch mit Temperatursensoren (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 oder SE3), ein Garmin-Wearable (Enduro™ 3, Enduro™ 4, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, tactix® 8, quatix® 8, quatix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1, CIRQA Band, MARQ® (Gen 3), Approach® S72) oder ein WHOOP (MG oder 5.0). Wenn Du Dich dafür entscheidest, mit einem Thermometer zu messen, beachte bitte, dass Du ein Basalthermometer verwenden musst, das empfindlicher ist als herkömmliche Fieberthermometer und zwei Dezimalstellen anzeigt (z. B. 36,72°C). Hinweis: Verwende die in der App angezeigten tragbaren Temperaturdaten nicht, um medizinische Entscheidungen zu treffen (z. B. zur Fieberdiagnose). Hinweis: Wenn Du eine Erkrankung hast, die die nächtliche Hauttemperatur beeinflusst, wird die Verwendung eines tragbaren Messgeräts als Eingabequelle für Natural Cycles nicht empfohlen. Hinweis: Wenn Du Dein Messgerät aus irgendeinem Grund wechseln musst, solltest Du Dein neues Gerät zu Beginn Deiner Periode verwenden.

Natural Cycles und Messgerät

Wie du messen solltest

Befolge die Gebrauchsanweisung, die Deinem Messgerät beiliegt, um entweder über Nacht zu messen (bei tragbaren Geräten) oder morgens (bei Basalthermometern).

Wann du messen solltest – tragbares Gerät

Wenn Du ein tragbares Gerät für die Messung über Nacht verwendest, wird Deine Temperatur entsprechend den Anweisungen des Herstellers des tragbaren Geräts synchronisiert. Es können Schritte erforderlich sein, um Deine Temperatur vom tragbaren Gerät mit der NC° App zu synchronisieren – siehe In-App-Nachrichten für weitere Details. Versuche, an mindestens fünf Tagen pro Woche zu messen.

Wann du messen solltest – Basalthermometer

Miss Deine Temperatur einmal täglich, an so vielen Tagen wie möglich, damit der Algorithmus Deinen individuellen Zyklus schnell kennenlernen kann. Sieh in der Gebrauchsanweisung des Thermometerherstellers nach, wie Du Dein Thermometer verwendest. Versuche, an mindestens 5 Tagen pro Woche zu messen. Ein Tipp, damit Du daran denkst: Lege Dein Thermometer vor dem Schlafengehen auf Dein Handy.

Wann du Temperaturdaten ausschließen solltest

Sich verkatert fühlen / Sich krank fühlen / Anders geschlafen (>2 Stunden mehr/weniger als üblich – nur relevant bei Verwendung eines Thermometers)

Medikamente können Deine Temperatur ebenfalls beeinflussen. Wenn Du regelmäßig Medikamente oder Fiebersenker (fieberreduzierende Substanzen) einnimmst, lohnt es sich, mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt zu sprechen, um herauszufinden, wie sie sich auf Deine Temperatur auswirken.

Produkte von Natural Cycles

Natural Cycles bietet unseren Benutzern je nach ihren Fruchtbarkeitszielen fünf Modi zur Auswahl:

- NC° Birth Control – zur Verhinderung einer Schwangerschaft
- NC° Plan Pregnancy – zur Erhöhung der Empfängniswahrscheinlichkeit
- NC° Follow Pregnancy – zur Überwachung des Schwangerschaftsverlaufs
- NC° Postpartum - zur Erholung nach der Geburt
- NC° Perimenopause – zum Verstehen und Navigieren des menopausalen Übergangs

Diese fünf Modi können vom Benutzer vor der Anmeldung und dann innerhalb der App ausgewählt werden, wenn der Benutzer zwischen den Modi wechseln möchte.

Verhütung: NC° Birth Control

So funktioniert es

Deine morgendliche Messroutine sollte wie folgt aussehen:

1. Miss oder synchronisiere Deine Daten nach dem Aufwachen, wie im Abschnitt „Natural Cycles und Messgerät" beschrieben.

2. Füge Deine Temperatur und ob Du Deine Periode hast in der App hinzu oder synchronisiere sie. Tippe auf das Temperaturfeld im Heute-Tab, um eine Temperatur

hinzuzufügen, auszuschließen oder zu bearbeiten (nur für Thermometer-Nutzerinnen). Um eine Periode, einen Ovulationstest, Sex oder andere Tracker zu erfassen, tippe auf die Plus-Schaltfläche ("+"-Symbol). Sobald Du Deine Daten hinzufügst oder aktualisierst, berechnet die App Deinen Status für den Tag neu.

3. Die App zeigt vorhergesagten und bestätigten Eisprung sowie vorhergesagte Periodentage an. Die Anwendung zeigt außerdem Vorhersagen zum Fruchtbarkeitsstatus für die kommenden Tage und Monate. Es ist wichtig zu wissen, dass sich diese Vorhersagen ändern können und nicht als endgültiges Ergebnis verwendet werden sollten. Deshalb solltest Du Deinen Status für den Tag jeden Tag prüfen.



Grün = Nicht Fruchtbar

Grüne Tage zeigen an, dass Du nicht Fruchtbar bist und Sex ohne zusätzliche Verhütung haben kannst. Grüne Tage werden durch einen grünen Kreis mit den Worten „Not fertile“ darin angezeigt



Rot = Schutz verwenden

Rote Tage zeigen an, dass Du wahrscheinlich Fruchtbar bist und ein Risiko hast, schwanger zu werden. Verwende Schutz (zum Beispiel Kondome oder eine andere Form von Barrieremethode) oder verzichte auf Sex, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Rote Tage werden durch einen roten Kreis mit den Worten „Use protection“ darin angezeigt

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

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

Natural Cycles ist bei typischer Verwendung zu 93 % effektiv. Bei perfekter Verwendung, das heißt, wenn du an roten (fruchtbaren) Tagen nie ungeschützten Verkehr hast, ist Natural Cycles zu 98 % effektiv.

Um die Effektivität bzw. Wirksamkeit von Natural Cycles als Verhütungsmethode zu evaluieren, wurden klinische Studien durchgeführt. Die aktuelle Version des Algorithmus (V.3) wurde anhand von 15.570 Frauen (im Alter von durchschnittlich 29 Jahren) untersucht. Nach Abschluss der

Studie wurden folgende in der Verhütungsforschung übliche Fehlerquoten bzw. Ausfallraten ermittelt:

1. Die App hat eine Methodenfehlerquote von 0,6. Dies ist ein Maß für die Häufigkeit, mit der die App fälschlicherweise einen grünen Tag anzeigt, wenn die Frau eigentlich fruchtbar ist und dann in Folge ungeschützten Verkehrs an diesem grünen Tag schwanger wird. Dies bedeutet, dass 0,6 von 100 Frauen, die die App ein Jahr lang nutzen, aufgrund dieses Fehlers schwanger werden.
2. Die App hat bei perfekter Verwendung eine Ausfallrate von 1,0. Das bedeutet, dass 1 von 100 Frauen, die die App ein Jahr lang nutzen, schwanger wird, weil sie:
    a. Ungeschützten Sex an einem Tag hatte, der ihr fälschlicherweise als grün bzw. „nicht fruchtbar“ angezeigt wurde (= Methodenfehler)
    b. Geschützten Sex an einem roten Tag hatte, die verwendete Barrieremethode (z. B. Kondom) jedoch versagt hat.
3. Die App hat bei typischer Verwendung eine Ausfallrate von 6,5. Dies bedeutet, dass insgesamt 6,5 von 100 Frauen innerhalb eines Jahres aus verschiedensten Gründen (etwa, wenn sie fälschlicherweise einen grünen Tag angezeigt bekommen haben, ungeschützten Sex an roten Tagen hatten oder die zusätzlich verwendete Barrieremethode, z. B. ein Kondom, versagt hat) schwanger werden.

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

Algorithmus -Version	v.3
Unter- suchungs- zeitraum	Sept 2017 - Apr 2018
Anzahl Frauen	15,570
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 Verhütung	**Wann kannst du mit Natural Cycles beginnen?**
Die Pille (kombinierte Pille, Medium-, Minipille)	Wir empfehlen dir, zunächst deine aktuelle Pillenpackung aufzubrauchen und erst dann mit Natural Cycles zu beginnen. Du wirst anfangs eine hohe Anzahl roter Tage erhalten; diese wird mit der Zeit jedoch allmählich abnehmen.
Hormonspirale (Intrauterinpessar)	Du kannst mit Natural Cycles einen Tag nach Entfernung der Spirale beginnen.
Hormonstäbchen/- implantat	Du kannst mit Natural Cycles einen Tag nach Entfernung der Spirale beginnen.
Hormonpflaster, Verhütungsring	Du kannst mit Natural Cycles einen Tag nach Entfernung der Spirale beginnen. Du wirst anfangs eine hohe Anzahl roter Tage erhalten; diese wird mit der Zeit jedoch allmählich abnehmen.
Verhütungsspritze	Du kannst mit Natural Cycles beginnen, wenn die Wirkung der Injektion

	nachgelassen hat. Dies dauert 8–13 Wochen, je nachdem, welche Spritze du erhalten hast.

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

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

Falls du bei Verwendung von Natural Cycles schwanger wirst

Sollte deine Periode überfällig sein und deine Temperatur nicht sinken, könntest du schwanger sein. Die App wird dir in diesem Fall das Durchführen eines Schwangerschaftstests nahelegen, um die Schwangerschaft zu bestätigen oder auszuschließen. Wenn der Test positiv ist, sprich bitte mit deiner/m Ärztin/Arzt und gib dies in der App an.

NC° Plan Pregnancy

Der Natural Cycles Modus Plan Pregnancy bietet Nutzerinnen den unmittelbaren Nutzen, sie bei der Empfängnis zu unterstützen. Bei den meisten Frauen ohne eingeschränkte Fruchtbarkeit beträgt die mediane Zeit bis zur Schwangerschaft 2 Zyklen.[1] Wenn du Natural Cycles zur Planung einer Schwangerschaft nutzen möchtest, wähle im Registrierungsprozess den „NC° Plan Pregnancy“-Modus aus. Solltest du dich bereits registriert haben und die App in einem anderen Modus nutzen, kannst du auf der Einstellungsseite ganz einfach zum „NC° Plan Pregnancy“-Modus wechseln. In diesem Modus wird deine Fruchtbarkeit als Skala anzeigt, damit du deine fruchtbarsten Tage schnell und einfach identifizieren kannst. Wende die gleiche Morgenroutine wie im „NC° Birth Control“-Modus an: miss oder synchronisiere deine Temperatur, Daten eintragen und Fruchtbarkeitsstatus überprüfen.



Maximale Fruchtbarkeit | Sehr hohe Fruchtbarkeit | Hohe Fruchtbarkeit | Mittlere Fruchtbarkeit | Geringe Fruchtbarkeit | Fruchtbarkeit unwahrsch | Mehr Daten benötigt | Nicht fruchtbar

1 Favaro, C., et al. (2021). Time to pregnancy for women using a fertility awareness-based mobile application. Journal of Women’s Health.

einlich

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.

NC° Postpartum

Nach der Entbindung haben Sie die Möglichkeit, in den NC° Postpartum-Modus zu wechseln. NC° Postpartum führt Sie durch die körperliche und geistige Erholung nach der Geburt mit Ressourcen, die darauf zugeschnitten sind, Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden während dieser vorübergehenden Übergangsphase zu unterstützen. Obwohl das Messen Ihrer Temperatur nicht erforderlich ist, wird es empfohlen, da es unserem Algorithmus hilft, zu erkennen, wann Ihre Fruchtbarkeit zurückkehrt, damit Sie sich besser vorbereiten können. Bis die NC°-App Ihren Eisprung erkennt, werden Ihnen rote Tage angezeigt.
Sie können den NC° Postpartum-Modus jederzeit beenden.

NC° Perimenopause

Wenn Du Dich der Menopause näherst, hast Du die Möglichkeit, in den NC° Perimenopause-Modus zu wechseln. Sobald Nutzerinnen diesen Modus aktivieren, analysiert der NC° Menopause-Algorithmus die eingegebenen Daten, um herauszufinden, in welcher Phase der Perimenopause Du Dich wahrscheinlich befindest. NC° Perimenopause bietet tägliche Check-ins, mit denen Du Deine Symptome, Blutungen, Temperaturen und weitere Daten erfassen kannst. So erhältst Du täglich individuelle Einblicke basierend auf Deinen Eingaben. Zyklusveränderungen und Trends werden in diesem Modus sichtbar, und alle Daten können als PDF heruntergeladen und mit Ärztinnen oder Ärzten geteilt werden. NC° Perimenopause steht allen Nutzerinnen unabhängig von ihren Verhütungsbedürfnissen zur Verfügung

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

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

Heute-Ansicht

Das ist deine Hauptansicht mit allem, was du auf einen Blick brauchst. Sie zeigt einen farbigen Kreis mit deinem Fruchtbarkeitsstatus für den Tag. Darunter findest du Vorhersagen für die kommenden Tage und mehr Informationen zu deiner aktuellen Zyklusphase.

Daten hinzufügen

Je nach Gerät werden deine Temperaturdaten automatisch synchronisiert oder du kannst sie manuell hinzufügen. Tippe auf der Heute-Ansicht auf das Temperaturfeld, um eine Temperatur hinzuzufügen, auszuschließen oder zu bearbeiten (nur für Thermometer-Nutzerinnen). Um eine Periode, einen Ovulationstest, Sex oder andere Tracker zu protokollieren, tippe auf die Plus-Schaltfläche ("+" Symbol).

Kalenderansicht

Siehst Du Deine vorhergesagten rote und Grüne Tage, den Eisprung und Deine Periode für den Monat. Diese Vorhersagen können sich ändern, wenn mehr Daten hinzukommen, verlasse Dich daher immer auf den Heute-Tab für Deine tägliche Verhütung oder Kinderwunschplanung. Über den Kalender kannst Du auch ganz einfach auf vergangene Daten zugreifen, indem Du auf einzelne Tage tippst.

Graph-Ansicht

Eine Visualisierung Deiner individuellen Temperaturkurve: Du kannst Deinen Graph nutzen, um zu sehen, wie sich Dein Fruchtbares Fenster und Deine Periode mit den Temperaturschwankungen in Deinem Zyklus decken. Wische von links nach rechts, um Deine vergangenen Zyklen einfach anzusehen, und zoome hinein oder heraus, um das Zeitintervall zu verändern. Nutze die Stapelansicht, um Zyklen zu vergleichen und zu sehen, wie Deine getrackten Einträge zu Deinen Daten passen.

Offline-Modus

Du kannst auch offline Daten eingeben, aber die App kann deinen Fruchtbarkeitsstatus dann nicht berechnen. Während dieser Zeit zeigt der Tab „Heute“ einen orangefarbenen Kreis und den Status „Verwende Schutz“. Nutze eine Barrieremethode (zum Beispiel Kondome) oder verzichte auf Sex, bis du wieder online bist und dein Status aktualisiert wurde.

Überblick über den Fruchtbarkeitsalgorithmus

Beschreibung des Algorithmus

Der Natural Cycles Fruchtbarkeitsalgorithmus (der in den Modi NC° Birth Control und NC° Plan Pregnancy verwendet wird) wurde mithilfe fortschrittlicher Techniken des maschinellen Lernens entwickelt, um den Eisprung vorherzusagen und zu erkennen. Dadurch kann er Dein fruchtbares Zeitfenster bestimmen. Der Algorithmus verwendet tägliche Temperaturmessungen (mit einem Basalthermometer oder einem kompatiblen Wearable), Informationen zur Menstruation und optionale LH-Tests, um Deinen täglichen Fruchtbarkeitsstatus anzuzeigen.

Klinische Bewertung des Algorithmus

Die klinische Bewertung des auf maschinellem Lernen basierenden Natural Cycles Fruchtbarkeitsalgorithmus erfolgt durch die Analyse von Daten von Nutzerinnen der Natural Cycles App, die ihre Einwilligung nach Aufklärung gegeben haben, dass ihre anonymisierten Daten für Forschungs- und Algorithmusentwicklungszwecke verwendet werden dürfen. Der finale Testdatensatz umfasst insgesamt 111.446 Nutzerinnen und 1.031.706 vollständige Zyklen. Die Leistung des Natural Cycles Fruchtbarkeitsalgorithmus wird mit der Leistung einer früheren Version des Natural Cycles Fruchtbarkeitsalgorithmus (Statistischer Algorithmus v3.6.0) verglichen und anhand vorab festgelegter Leistungsindikatoren (Key Performance Indicators, KPIs) bewertet. Die Validierung bestätigte, dass diese Version des Natural Cycles Fruchtbarkeitsalgorithmus genauso sicher und wirksam ist wie die vorherige Version.

Beschreibung der Plattform

Natural Cycles Anwendungsversion: 5.3.14 und höher
Medizingeräteversion: E

Geräte, die für den Zugriff auf die Anwendung verwendet werden können:

- Ein Mobiltelefon mit Android-Betriebssystem (Version 11 oder höher) oder iOS (Version 17 oder höher), 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 (https://naturalcycles.app/IFU) 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 stellt ein hohes Maß an Sicherheit und Datenschutz in der Anwendung sicher. Die Anwendung wird kontinuierlich auf Sicherheitsvorfälle und Datenpannen überwacht. Wenn ein Sicherheitsvorfall oder eine Datenpanne auftritt, wird dieser bzw. diese umgehend gemäß festgelegten Prozessen bearbeitet, und Du erhältst alle Informationen, die Du für die weitere sichere Nutzung der Anwendung benötigst. Trotz dieser Maßnahmen bestehen einige Cyber-Sicherheitsrisiken weiterhin.

Unbefugter Zugriff auf Dein Konto Wenn Deine Zugangsdaten kompromittiert werden, kann sich eine unbefugte Person Zugriff auf Dein Konto und Deine personenbezogenen Daten verschaffen. Um dieses Risiko zu verringern, solltest Du ein starkes Passwort verwenden und Deine Zugangsdaten vertraulich behandeln.
Phishing und betrügerische Kommunikation Angreifer können versuchen, über E-Mails oder Nachrichten, die scheinbar von Natural Cycles stammen, an Deine Zugangsdaten zu gelangen. Natural Cycles wird Dein Passwort nicht anfordern, es sei denn, Du hast eine Passwortzurücksetzung oder eine Support-Anfrage gestartet. Du solltest Deine Zugangsdaten nicht als Antwort auf unaufgeforderte Nachrichten weitergeben.
Zugriff über gemeinsam genutzte oder kompromittierte Geräte Wenn Du Dein Konto auf gemeinsam genutzten oder unsicheren Geräten verwendest, können andere Personen auf

Deine Daten zugreifen. Du kannst dieses Risiko verringern, indem Du Dich nach der Nutzung abmeldest und sicherstellst, dass Dein Gerät geschützt ist. Wenn Du einen unbefugten Zugriff vermutest, solltest Du Dein Passwort sofort ändern und den Support kontaktieren, um aktive Sitzungen zu beenden.

Regulatorische Compliance

NC° Birth Control und NC° Plan Pregnancy sind Software-Modi als Medizinprodukte gemäß der Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte (MDR). Alle anderen Modi in der Natural Cycles Anwendung sind basierend auf ihrer Funktionalität als Wellness-Modi eingestuft.

Allgemeine Informationen

Erklärung der Symbole

	Hersteller
CE 0123	CE-Zertifikat
	Achtung
	Gebrauchsanweisung beachten

EU-Konformitätserklärung

Name des Herstellers:
NaturalCycles Nordic AB

Anschrift des Herstellers:

Kundenbetreuung:
help.naturalcycles.com

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

Veröffentlichungsdatum: November 2026

Dokumentversion:
DE v2.31

ANHANG: Diese Tabelle zeigt, wie wirksam verschiedene Verhütungsmethoden bei typischer Anwendung sind – von der am wenigsten wirksamen bis zur am stärksten wirksamen Methode.
Referenz: Contraceptive Technology (Tabelle 26–1). 21. Auflage, 2018.

Prozentsatz der Frauen, die im ersten Jahr der typischen Anwendung und im ersten Jahr der perfekten Anwendung eines Verhütungsmittels eine ungeplante Schwangerschaft erleben, sowie der Prozentsatz, der die Anwendung bis zum Ende des ersten Jahres fortsetzt. Vereinigte Staaten.

Methode	% der Frauen, bei denen es im ersten Anwendungsjahr zu einer ungeplanten Schwangerschaft kommt		% der Frauen, die nach einem Jahr weiterhin anwenden[3]
	Typische Anwendung[1]	Perfekte Anwendung[2]	
Keine Methode[4]	85	85	
Spermizide[5]	21	16	42
Femidom[6]	21	5	41
Rückzug	20	4	46
Diaphragma[7]	17	16	57
Schwamm	17	12	36
Frauen, die bereits geboren haben	27	20	
Nicht stillende Frauen	14	9	
Natürliche Familienplanung[8]	15		47
Ovulationsmethode[8]	23	3	

TwoDay-Methode[8]	14	4	
Standard Days Methode[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Symptothermale Methode[8]	2	0,4	
Männliches Kondom[6]	13	2	43
Kombinierte und reine Gestagenpille	7	0,3	67
Evra-Pflaster	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterine Kontrazeptiva			
ParaGard (Kupfer-T)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0,2	0,2	
Liletta (52 mg LNG)	0,1	0,1	
Mirena (52 mg LNG)	0,1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89
Tubenspülung	0,5	0,5	100
Vasektomie	0,15	0,1	100

Notfallverhütung: Die Einnahme der Pille danach oder das Einsetzen einer Kupferspirale nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr verringert das Schwangerschaftsrisiko deutlich.

Laktationsamenorrhoe-Methode: LAM ist eine sehr wirksame, vorübergehende Verhütungsmethode.[9]

1 Unter typischen Paaren, die mit der Anwendung einer Methode beginnen (nicht unbedingt zum ersten Mal), ist hier der Prozentsatz derjenigen gemeint, die im ersten Jahr eine ungeplante Schwangerschaft erleben, sofern sie die Methode aus keinem anderen Grund als einer eingetretenen Schwangerschaft absetzen. Schätzungen für die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft im ersten Jahr typischer Anwendung bei Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung, dem Coitus interruptus, dem Kondom für den Mann, der Antibabypille und Depo-Provera stammen aus der National Survey of Family Growth (NSFG) 2006–2010, korrigiert für eine Untererfassung von Schwangerschaftsabbrüchen. Hinweise zur Herleitung der Schätzwerte für die anderen Methoden findest du im Text.

2 Unter Paaren, die eine Methode anwenden (nicht unbedingt zum ersten Mal) und sie perfekt anwenden (also sowohl konsequent als auch korrekt), gibt der Prozentsatz an, wie viele im ersten Jahr eine ungewollte Schwangerschaft erleben, sofern sie die Anwendung nicht aus einem anderen Grund beenden. Siehe den Text für die Herleitung der Schätzung für jede Methode

3 Unter Paaren, die versuchen, eine Schwangerschaft zu vermeiden, der Prozentsatz derjenigen, die eine Methode 1 Jahr lang weiter anwenden.

4 Diese Schätzung gibt den Prozentsatz der Frauen an, die innerhalb eines Jahres schwanger würden, wenn sie, obwohl sie derzeit auf reversible Verhütungsmethoden vertrauen, die Verhütung vollständig abbrächen. Siehe Text.

5 150 mg Gel, 100 mg Gel, 100 mg Zäpfchen, 100 mg Film.

6 Ohne Spermizide.

7 Mit spermizider Creme oder Gel

8 Etwa 80 % der Abschnitte zur Anwendung von FABM in der NSFG 2006–2010 wurden als Kalenderrhythmus gemeldet. Spezifische FABM-Methoden werden in den USA zu selten angewendet, um mit NSFG-Daten Versagerraten bei typischer Anwendung für jede einzelne Methode zu berechnen; die angegebenen Raten für einzelne Methoden stammen aus klinischen Studien. Die Ovulations- und die TwoDay-Methode basieren auf der Beurteilung des Zervixschleims. Die Standard-Days-Methode vermeidet Geschlechtsverkehr an den Zyklustagen 8 bis 19. Natural Cycles ist eine Fruchtbarkeits-App, für die Nutzerinnen ihre Basaltemperatur (BBT) und die Daten der Menstruation sowie optional die Ergebnisse von LH-Urintests eingeben. Die Symptothermale Methode ist eine Double-Check-Methode, die auf der Beurteilung des Zervixschleims zur Bestimmung des ersten Fruchtbarentages und der Beurteilung von Zervixschleim und Temperatur zur Bestimmung des letzten Fruchtbarentages beruht.

9 Um jedoch weiterhin wirksam vor einer Schwangerschaft geschützt zu sein, muss eine andere Verhütungsmethode angewendet werden, sobald die Menstruation wieder einsetzt, die Häufigkeit oder Dauer des Stillens reduziert wird, Flaschennahrung eingeführt wird oder das Baby ein Alter von 6 Monaten erreicht.

Version History/Versionsverlauf

Version	Datum	Beschreibung
2.19	2023-07-25	Aktualisierte iOS-Voraussetzung für Apple Watch-Nutzer. Aktualisierte Version des Medizinprodukts. Aktualisierte App-Version. Aktualisiertes Veröffentlichungsdatum. Hinzugefügte Anleitung zur Nutzung von Natural Cycles mit der Apple Watch. Nicht sicherheitsrelevant.
2.20	2024-05-02	Informationen zum NC°-Postpartum-Modus hinzugefügt. Nicht sicherheitsrelevant.
2.21	2024-09-24	Apple Watch 10 als kompatible Temperaturquelle für die Natural Cycles-App hinzugefügt. Nicht sicherheitsrelevant.
2.22	2024-10-24	Oura Ring Gen 4 als Temperaturquelle hinzugefügt. Mindestanforderungen: Android Version 10+ und iOS Version 16+. Nicht sicherheitsrelevant.
2.23	2025-03-07	URL zum Zugriff auf die Natural Cycles-Gebrauchsanweisung hinzugefügt. Nicht sicherheitsrelevant.
2.24	2025-05-16	Anleitung zur Verwendung von Natural Cycles mit der Hardwareoption NC° Band hinzugefügt. Die Änderung ist aus Sicherheitsgründen nicht erforderlich.
2.25	2025-09-11	Informationen zum NC° Perimenopause-Modus hinzugefügt. Mindestsystemanforderungen für Android-Betriebssysteme auf Version 11 und höher aktualisiert. Die Änderung ist aus Sicherheitsgründen nicht erforderlich.
2.26	2025-12-03	Neuere Modelle der Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 oder SE3) als kompatible Temperaturquellen für die Natural Cycles App hinzugefügt. Minimale Systemanforderungen für iOS auf Version 17 und höher aktualisiert. Verhütungsfarben in NC° Birth Control und Fruchtbarkeitsfarben in NC° Plan Pregnancy aktualisiert. Klarstellung ergänzt, welche Modi der Natural Cycles App Medizinprodukte sind und welche Funktionen dem Wohlbefinden dienen. Die Änderung ist nicht aus Sicherheitsgründen erforderlich.
2.27	2026-03-02	Zusätzliche Hinweise zur Nutzung von Natural Cycles mit ausgewählten Garmin-Uhren hinzugefügt. Formulierungen im Abschnitt „Application Overview“ aktualisiert. Die Änderungen sind nicht aus Sicherheitsgründen erforderlich.
2.28	2026-03-04	Eine weitere kompatible Garmin-Uhr hinzugefügt (quatix® 8 Pro). Die Änderung ist nicht aus Sicherheitsgründen erforderlich.
2.29	2026-07-20	„Oura Ring“ Gen 5 und Garmin CIRQA™ Smart Band wurden als kompatible Temperaturquellen für die Natural Cycles App hinzugefügt. Die Adresse des Zulassungsinhabers für Brasilien wurde nur in der portugiesischen Gebrauchsanweisung (IFU) aktualisiert. Verweise auf die Webapp wurden entfernt, da diese eingestellt wird.
2.30	2026-07-27	Die Abschnitte „Natural Cycles und Thermometer“ und der Abschnitt zu Natural Cycles und jedem tragbaren Gerät wurden zu einem Abschnitt „Natural Cycles und Messgerät“ zusammengeführt, um die Inhalte zu den Messgeräten zu vereinheitlichen. WHOOP MG und 5.0 als kompatible tragbare Geräte hinzugefügt. PCOS wurde in PMOS aktualisiert, entsprechend der Namensänderung der Erkrankung. Die Änderung ist aus Sicherheitsgründen nicht erforderlich.
2.30_R1	2026-09-10	NC° Ring wurde als kompatibles Messgerät hinzugefügt. Die Änderung ist aus Sicherheitsgründen nicht erforderlich.

2.31	2026-11-10	Informationen über den auf maschinellem Lernen basierenden Natural Cycles Fruchtbarkeitsalgorithmus und seine klinische Bewertung wurden hinzugefügt. NC° Ring wurde in allen Sprachversionen als kompatibles Messgerät hinzugefügt. Zusätzliche kompatible Garmin-Wearable-Modelle wurden hinzugefügt (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Die Mindestversion der App wurde auf 5.3.14 aktualisiert. Die Überschrift zur Zweckbestimmung und die Formulierung zur Perimenopause wurden aktualisiert. Außerdem wurden die Vorsichtsmaßnahmen zu Sicherheitsupdates der App und des Systems aktualisiert. Die Änderung ist aus Sicherheitsgründen nicht erforderlich.