

daysy[®]
Love Your Body

Dein Daysy
Hormon-
Ratgeber



daysy.me

Dein Daysy Hormon- Ratgeber

Mit Daysy erfährst Du alles über Deine Fruchtbarkeit, Hormone und Gesundheit. Dieses Handbuch soll Dir einen Überblick darüber geben, was genau hinter den roten, grünen und gelben Lichtern steckt und Dir das nötige Wissen über Deinen Zyklus vermitteln. Egal, ob Du gerade erst mit Daysy zu Messen begonnen hast oder schon lange Deinen Zyklus beobachtest: in diesem Ratgeber findest Du Antworten auf alle wichtigen Fragen, die uns tagtäglich im Kundendienst gestellt werden.

Daysy ist ein intelligenter Zykluscomputer, mit dem Du Deinen ganz individuellen Zyklus kennenlernst. Daysy ist zur Empfängnisförderung und Zyklusbeobachtung anzuwenden.

Erfahre mehr über die Verwendung von Daysy – das rote, grüne und gelbe Licht, die App und vieles mehr – in Deinem Quick Guide und in Deiner Gebrauchsanweisung.



Inhaltsverzeichnis

Die Grundlagen	5
Was ist die Basaltemperatur und warum ist sie wichtig für meine Fruchtbarkeit?	6
Was ist mein fruchtbares Fenster?	7
Welche Hormone spielen in meinem Zyklus eine Rolle?	8
Wie ist der Zusammenhang zwischen Hormonen und Basaltemperatur?	9
Was ist Zervixschleim und was verrät er über meine Fruchtbarkeit?	10
Warum überleben Spermien bis zu fünf Tage?	11
Was passiert beim Eisprung?	12
Was passiert, wenn ich meine Menstruation bekomme?	13
Was ist der Unterschied zw. Schmierblutung und Menstruationsblutung? ...	14
Wie kann ich die unterschiedlichen Blutungen unterscheiden?	15
Was sind die vier Abschnitte des Zyklus?	16
Wie weiß ich, in welchem Abschnitt ich gerade bin?	18
Schwangerschaft	19
Wann kann ich schwanger werden?	20
Wie wird eine Schwangerschaft im DaysyDay-Diagramm angezeigt?	21
Wieso verändert sich die Basaltemperatur bei einer Schwangerschaft?	22
Eisprung	23
Wie wird der Eisprung in DaysyDay-Diagramm angezeigt?	24
Was passiert mit meinem Zyklus / meinen Hormonen, wenn ich keinen Eisprung habe?	25
Wie wird ein möglicher monophasischer Zyklus im DaysyDay-Diagramm angezeigt und was sind die Ursachen dafür?	26
Zyklusgesundheit	28
Was ist ein unregelmäßiger Zyklus?	29
Woran erkenne ich, wann ich meine Menstruation bekomme?	30
Kann ein Problem mit der Schilddrüse meinen Zyklus beeinflussen?	31
Welche anderen Faktoren beeinflussen den Zyklus?	32
Anhang	33

Klick auf die jeweilige Überschrift, um zum entsprechenden Thema zu gelangen.

Die Grundlagen

Was ist die Basaltemperatur und warum ist sie wichtig?

Die Basaltemperatur ist ein Zeichen der Fruchtbarkeit.

Die physiologische Grundlage für die Messung der sogenannten Aufwachtemperatur, oft auch mit BBT (Basal Body Temperature) abgekürzt, ist, dass Deine Körpertemperatur ca. 24 Stunden nach dem Eisprung durch das Hormon Progesteron leicht ansteigt und bis zum Eintreten der Menstruation auf einem konstant hohen Niveau (ca. $0.2\text{ }^{\circ}\text{C}$ über dem durchschnittlichen Temperaturniveau) verbleibt.

Die Basaltemperatur kann verwendet werden, um zu berechnen und zu bestätigen, wann und ob Du Deinen Eisprung hattest. Sie wird direkt nach dem Aufwachen im Mund unter der Zunge gemessen – **noch vor dem Aufstehen, Sprechen, Wasser trinken oder jeglicher anderer Aktivität.**

Das in der zweiten Zyklushälfte ausgeschüttete Hormon Progesteron führt zu einem Anstieg der Basaltemperatur um durchschnittlich $0.2\text{ }^{\circ}\text{C}$. Die Temperatur steigt nach dem Eisprung charakteristisch an und verbleibt bis zum Einsetzen der Menstruation auf diesem Niveau. So lässt sich mithilfe der Basaltemperatur herausfinden, wann Du Deinen Eisprung hattest und wann das fruchtbare Fenster wieder geschlossen ist.

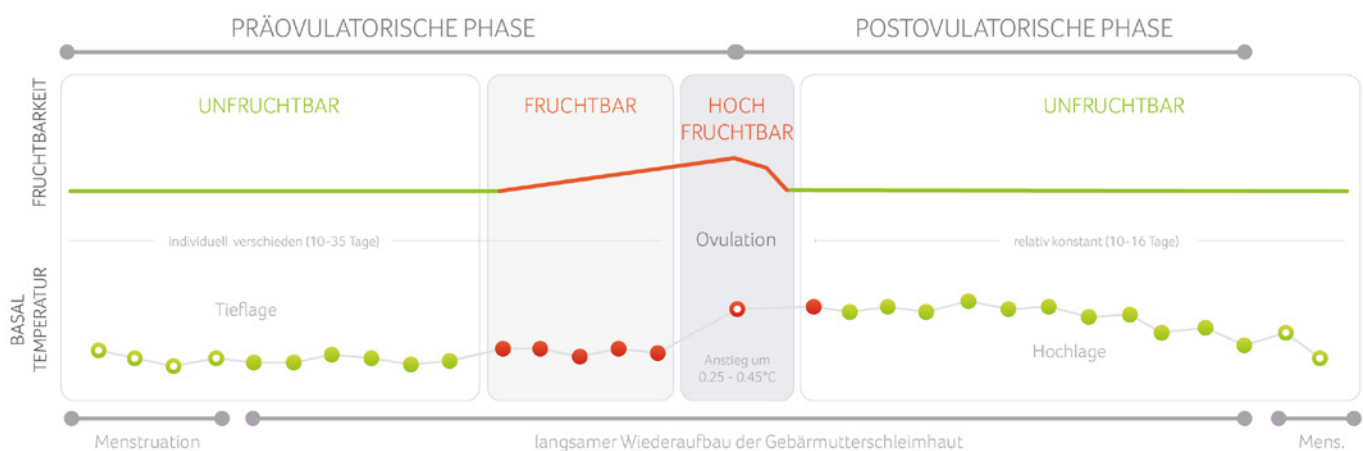
Daisy wurde speziell dafür entwickelt, mithilfe der Fertility-Tracker-Methode die Basaltemperatur im Mund zu messen.

DAYSY DETAILS

Der in Daisy integrierte Sensor misst diese Temperaturdifferenz mithilfe einer einzigartigen und äußerst präzisen Methode zur Messung der Basaltemperatur. Im Gegensatz zu anderen Methoden, bei denen die Durchschnittswerte einer Messung verwendet werden, wartet Daisy ab, bis sich der endgültige Temperaturwert stabilisiert hat, um ein verlässliches Resultat zu erhalten.

Daisy basiert auf der kalkulo-thermalen Methode, der Kombination dreier Elemente – dem Erfassen und Erlernen neuer Daten (Deiner täglichen basalen Körpertemperatur, Beginn und Ende der Menstruation, sowie den akkumulierten vergangenen Zyklusdaten), den statistischen Methoden (zum Beispiel dem Temperaturanstieg nach dem Eisprung), die eine Vorhersage des kommenden Zyklus erlauben, sowie dem Ausschluss von menschlichen Fehlern. Damit ist es möglich, individuell fruchtbare (rote) Tage nach der Menstruation zu berechnen.

Diese Methode wird als Fertility-Tracker-Methode bezeichnet – entwickelt vor über 30 Jahren von Dr. Hubertus Rechberg.



Was ist mein fruchtbares Fenster?

Dein fruchtbares Fenster schließt mit dem Eisprung ab.

Jede Frau hat normalerweise einen Eisprung pro Zyklus. Falls in seltenen Fällen zwei oder mehr Eisprünge vorkommen, finden diese innerhalb von 24 Stunden statt. Danach wird Progesteron ausgeschüttet, das einen weiteren Eisprung im gleichen Zyklus verhindert. Nach dem Eisprung ist die reife Eizelle maximal 18 Stunden befruchtbar. Spermien sind im Körper der Frau unter optimalen Bedingungen (rund um den Eisprung) **höchstens fünf Tage** bewegungs- und befruchtungsfähig.



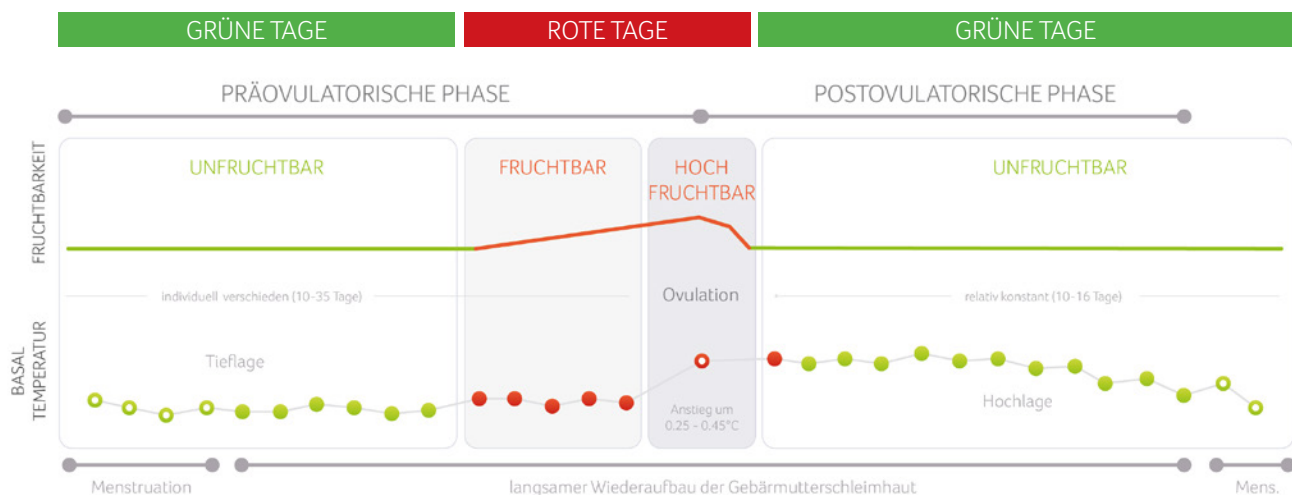
Demnach sind Frauen nur während dieser Zeit fruchtbar. Damit es zu einer Schwangerschaft kommt, muss die Eizelle befruchtet werden.

Die Lebensdauer der Spermien plus der Lebensdauer der Eizelle – max. 18 Stunden plus fünf Tage – **ergeben ein fruchtbares Fenster von insgesamt sechs Tagen.**

Das fruchtbare Fenster ist der Zeitraum Deines Zyklus, in dem Du schwanger werden kannst.

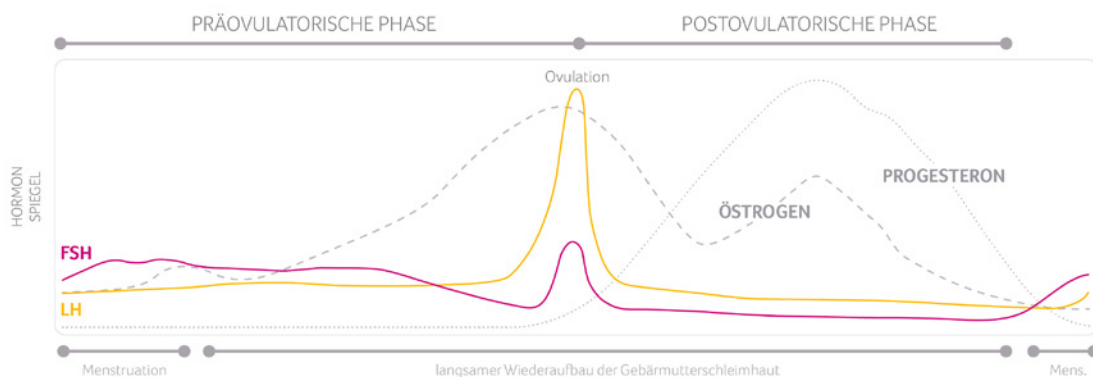
DAYSY DETAILS

Daysy berechnet für jeden Zyklus Deine fruchtbaren Tage. Dabei berücksichtigt sie auch bereits die Lebensdauer der Spermien. Der Eisprung wird über die Basaltemperatur (BBT) sowie den Daysy-Algorithmus berechnet. Nachdem der Eisprung bestätigt wurde, wird das fruchtbare Fenster geschlossen und es erscheint wieder das grüne Licht. Daysy rechnet zudem zusätzliche mögliche fruchtbare Tage rund um das fruchtbare Fenster mit ein. Du siehst also nicht nur an sechs Tagen das rote Licht, das Dein fruchtbares Fenster anzeigt, sondern im Durchschnitt an neun Tagen. Manchmal weniger, manchmal mehr. Jede Frau ist einzigartig und auch jeder Zyklus ist anders. Daher gibt es natürlich auch keine feste Anzahl an roten Tagen.



Welche Hormone spielen in meinem Zyklus eine Rolle?

In Deinem Zyklus spielen die Hormone Östrogen, Progesteron, FSH (Follikelstimulierendes Hormon), LH (Luteinisierendes Hormon) und Testosteron eine Rolle. FSH und LH sorgen dafür, dass das Ei oder Ovum reift. Nach der Ovulation wandelt sich die Eihülle (Follikel) in den Gelbkörper um und produziert das Hormon Progesteron. Östrogen bewirkt, dass die Gebärmutter Schleimhaut dicker und mehr Zervixschleim produziert wird.



HORMONE IN DEINEM ZYKLUS

Östrogen:
Senkt die BBT

Progesteron:
Erhöht die BBT

Follikelstimulierendes Hormon (FSH)

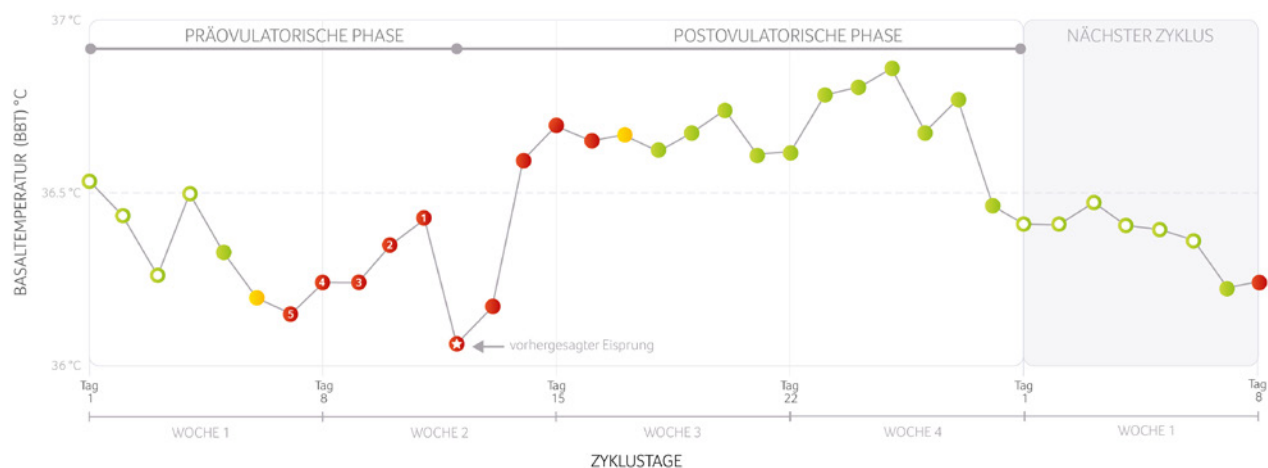
Luteinisierendes Hormon (LH)

Testosteron



DAYS DETAILS

Daysy beobachtet und verfolgt mithilfe des integrierten Temperatursensors die Temperaturveränderungen nach dem Eisprung. In der ersten Hälfte des Zyklus **senkt Östrogen Deine Temperatur**. In der zweiten Hälfte des Zyklus wird die **Temperatur durch Progesteron erhöht**. Dies geschieht nur dann, wenn Du einen Eisprung hattest. Daysy kann Dir so anzeigen, ob Du einen Eisprung hattest, oder nicht.



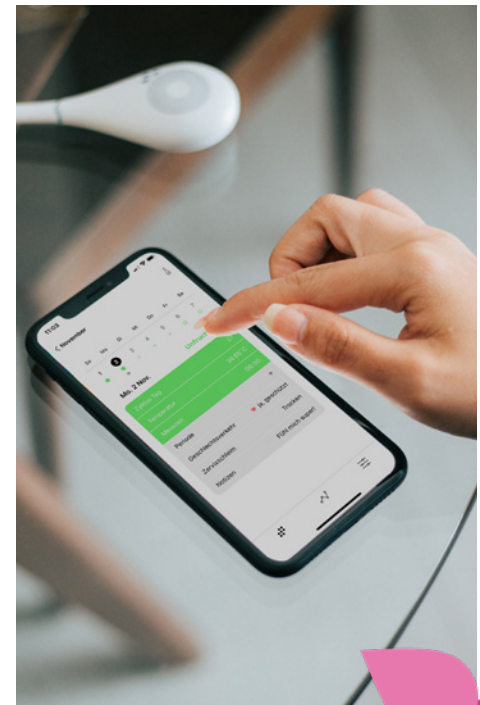
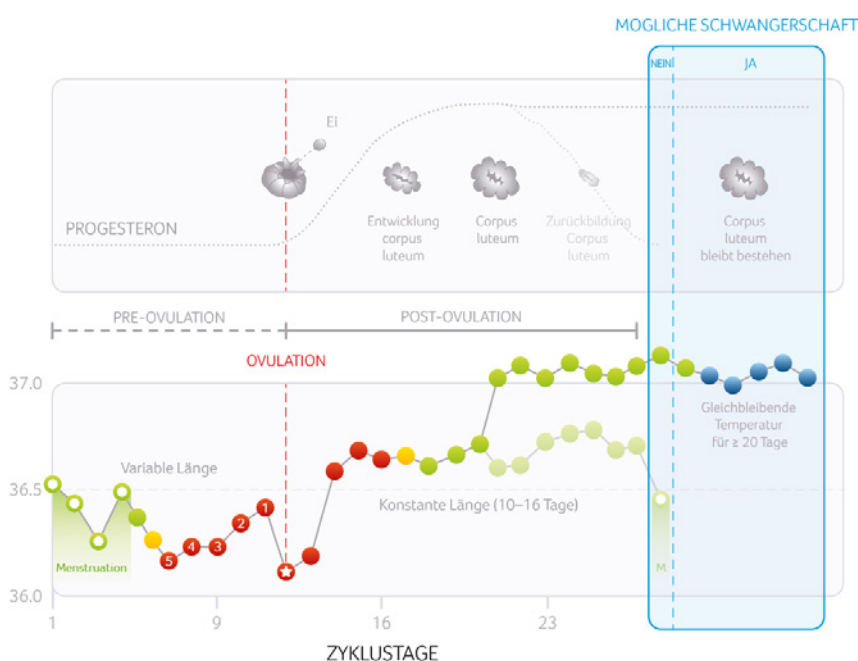
Wie ist der Zusammenhang zwischen Hormonen und Basaltemperatur?

Nach dem Eisprung entsteht der Gelbkörper (*corpus luteum*).

Der Gelbkörper produziert das Hormon Progesteron, welches sich auf die Schilddrüse auswirkt und die Basaltemperatur leicht erhöht. Dein Körper wird auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet. Die Gebärmutter Schleimhaut wird aufgebaut und der Muttermund schließt sich.

Wird das Ei befruchtet und Du damit schwanger, **steigt Deine Basaltemperatur erneut und wird in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft**, in denen Dein Körper weiterhin Progesteron produziert, **erhöht bleiben**.

Wird das Ei nicht befruchtet, dann schrumpft der Gelbkörper und **produziert weniger Progesteron** – das führt dazu, dass die Basaltemperatur wieder absinkt und die Menstruation einsetzt.



DAYSY DETAILS

Mit der DaysyDay-App kannst Du Deine Basaltemperatur genau beobachten. Nach einer Weile wirst Du Deinen Zyklus sogar weit über Daysys Farben hinaus verstehen lernen. Neben den roten Lichtern zur Anzeige Deines fruchtbaren Fensters, siehst Du im DaysyDay-Diagramm den Zeitpunkt des Eisprungs und die Prognose für Deine Menstruation. Dank detaillierter Zyklus-Statistiken erfährst Du mehr über Deinen monatlichen Zyklus: Deine durchschnittliche Zykluslänge, den Tag des Eisprungs, usw.

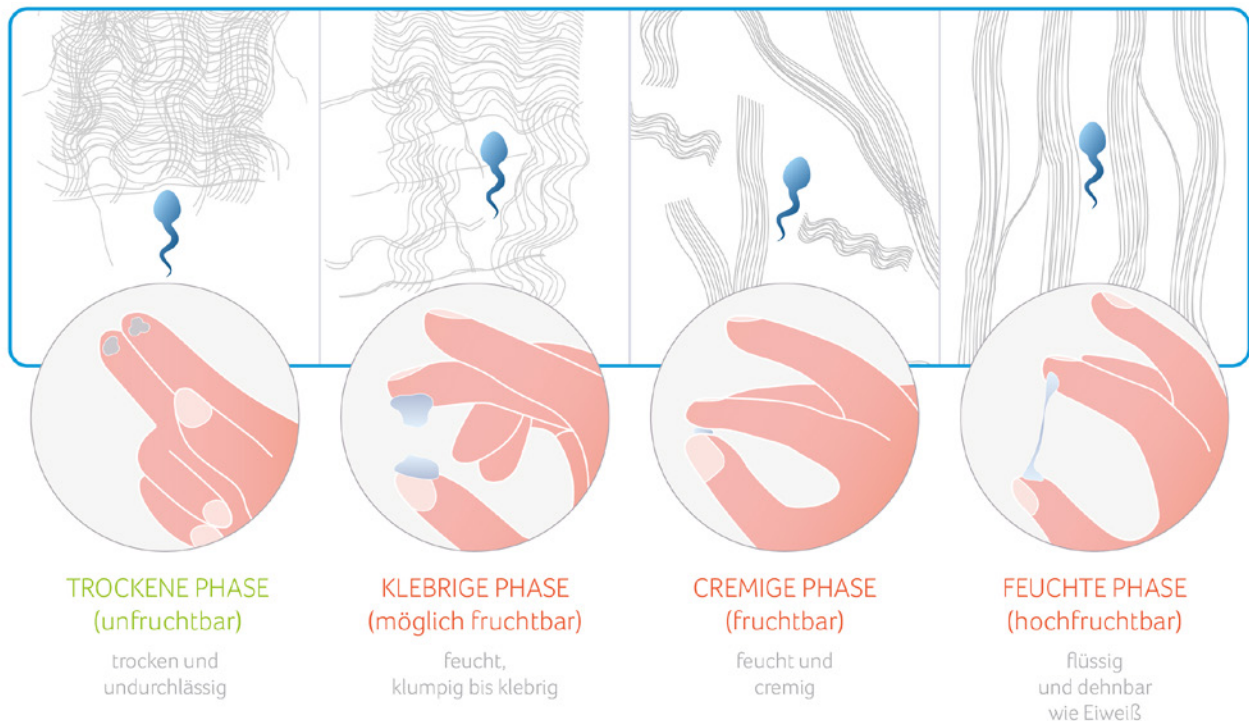
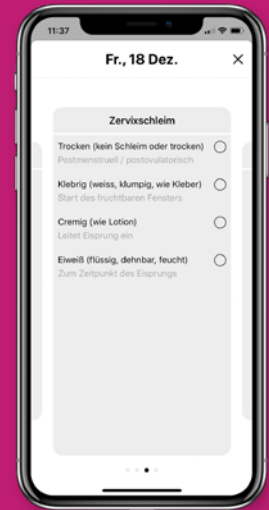
Was ist Zervixschleim und was verrät er über meine Fruchtbarkeit?

Spermien können unter optimalen Bedingungen bis zu fünf Tage im weiblichen Körper überleben – zu diesen optimalen Bedingungen zählt unter anderem der Zervixschleim. Dieser ermöglicht den Spermien, zu überleben, voranzukommen und das gebildete Ei zu befruchten. Die Farbe, Konsistenz und Menge des Zervixschleims verändern sich im Zyklusverlauf. An manchen Tagen wird auch gar kein Schleim gebildet. Du kannst dies an Deiner Unterwäsche oder am Toilettenpapier beobachten. Zervixschleim ist nötig, um schwanger werden zu können.

Zervixschleim ist ein Zeichen Deiner Fruchtbarkeit.

DAYSY DETAILS

In der DaysyDay-App kannst Du, wenn Du möchtest, die Art Deines Zervixschleims notieren. Du kannst zwischen vier Konsistenzen wählen – trocken, klebrig, cremig, feucht (Eiweiß) – um die Veränderungen in Farbe, Beschaffenheit und Konsistenz zu kennzeichnen. Die Angabe ist freiwillig und wird nicht in die Berechnungen von Daysy zur Analyse der Fruchtbarkeit einbezogen, da sich die Interpretation des Zervixschleims oft als schwierig gestaltet. Besonders bei Kinderwunsch ist die Angabe des Zervixschleims in der App nützlich, da dieser notwendig ist, um schwanger zu werden. Aber auch ohne diese Information berechnet Daysy Deine fruchtbaren Tage zuverlässig und genau.



Warum überleben Spermien bis zu fünf Tage?

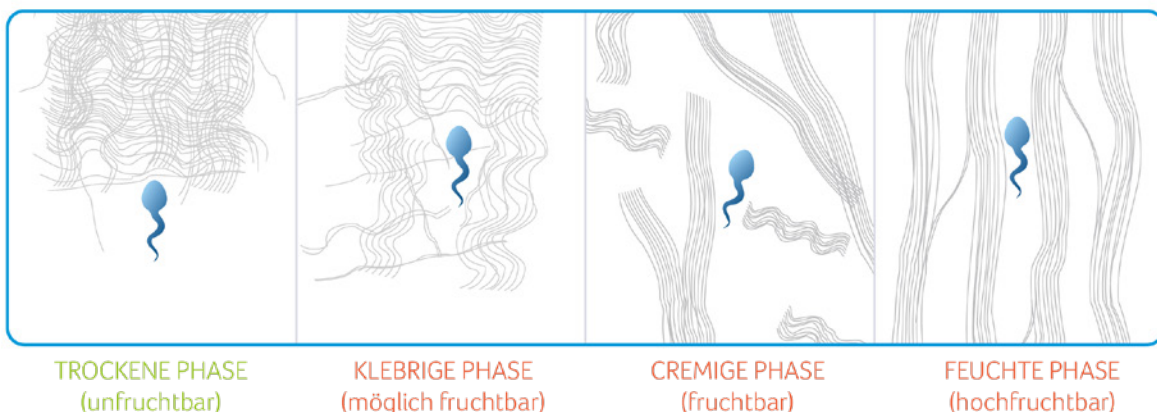
Spermien überleben im Scheidenmilieu, um eine Eizelle befruchten zu können.

Unter idealen Bedingungen können Spermien im weiblichen Körper bis zu fünf Tage überleben. Außerhalb des fruchtbaren Fensters stellt der saure pH-Wert der Scheide für die Spermien eine lebensfeindliche Umgebung dar, sodass diese schnell absterben. Der hauptsächlich alkalische Zervixschleim hingegen schützt die Spermien vor der sauren Umgebung und sorgt dafür, dass sie länger befruchtungsfähig bleiben. Aufgrund dieser schwierigen Bedingungen im weiblichen Körper gelangen nur wenige Spermien bis zur Eizelle.



DAYSY DETAILS

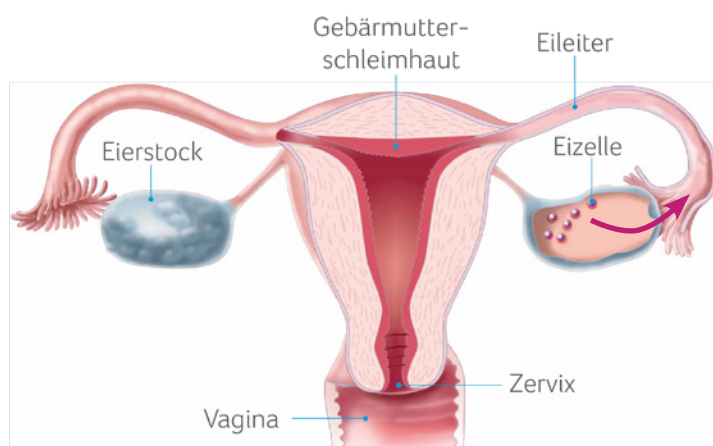
Mithilfe Deiner gemessenen Daten und unter Berücksichtigung der maximalen Lebensdauer von Spermien, sowie ihrer Zyklus-Datenbank, ist Daysy in der Lage, Dein fruchtbares Fenster möglichst genau zu bestimmen. Statistische Berechnungen werten den frühestmöglichen Zeitpunkt aus, an dem vermutlich ein Eisprung stattfinden wird und zieht die fünf Tage sowie weitere mögliche fruchtbare Tage ab. Dein fruchtbares Fenster wird Dir durch das rote Licht angezeigt.





Was passiert beim Eisprung?

Jede Eizelle liegt im Eierstock in einem sogenannten Follikel (Eibläschen), einer Art Schutzhülle, in der die Eizelle heranreift. Dort kann sie sich ideal entwickeln bis es letztlich zum Eisprung kommt. Der Eisprung erfolgt **nicht abwechselnd im linken und rechten Eierstock**, sondern nach dem Zufallsprinzip. Die Ausstoßung einer Eizelle aus einem Follikel dauert rund 15 Minuten.



DAYSY DETAILS

Daysy wurde dafür entwickelt, den Anstieg der Basaltemperatur nach dem Eisprung zu bestimmen.

Daysy prognostiziert (mit rotblinkendem Licht), wann Du voraussichtlich Deinen Eisprung haben wirst und ist damit die ideale Unterstützung bei Kinderwunsch.

Anhand des DaysyDay-Diagramms kannst Du sehen, ob der Eisprung stattgefunden hat. Falls Du um den Eisprung herum Beschwerden, wie z.B. Unterleibsschmerzen hast, kannst Du diese in der DaysyDay-App festhalten.

Was passiert wenn ich meine Menstruation bekomme?

Findet keine Befruchtung der Eizelle statt, stößt der Körper die überflüssige Gebärmutter Schleimhaut ab und es kommt zur Regelblutung.

Auf jeden Eisprung folgt die Menstruation. Eine Blutung ohne Eisprung ist entweder eine Abbruchblutung, die auftreten kann, wenn eine hormonelle Verhütung abgesetzt wurde, oder eine Durchbruchblutung, bei der die Gebärmutter Schleimhaut bei einem anovulatorischem Zyklus (wenn kein Eisprung stattgefunden hat) abblutet.

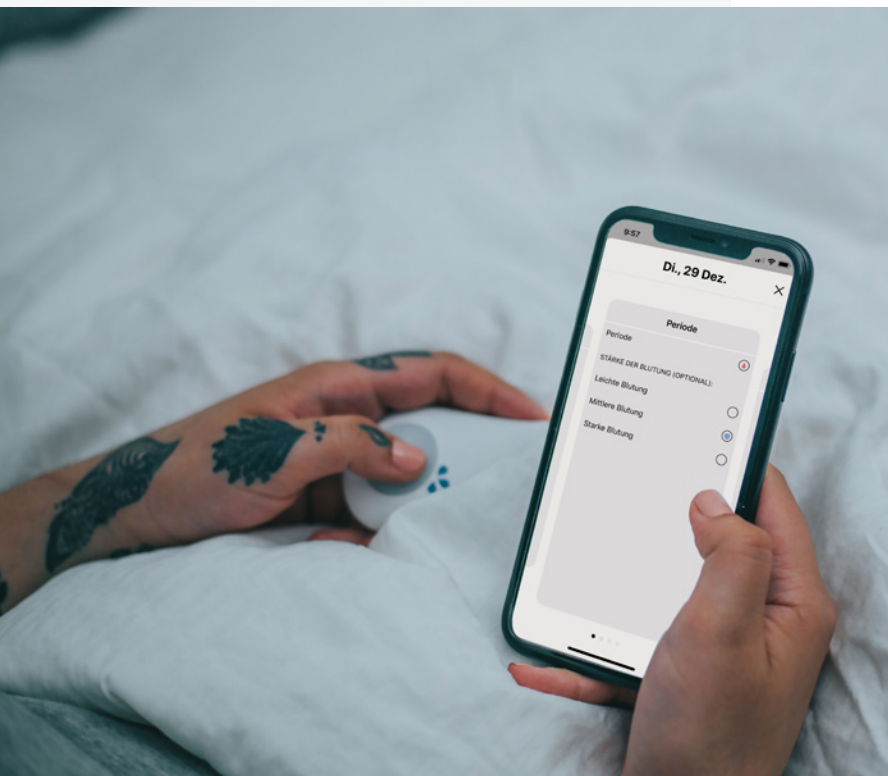
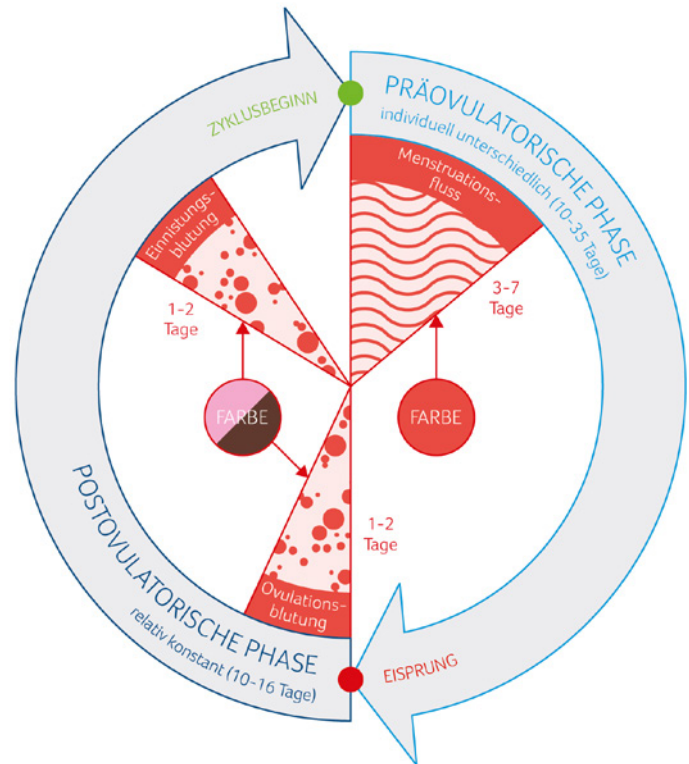
DAYSY DETAILS

Du musst an mindestens drei aufeinander folgenden Tagen Deine Menstruation auf Daisy eingeben. Daisy bezieht Deine Menstruationsdaten in die Berechnungen mit ein und kann so Dein fruchtbares Fenster präzise bestimmen. Bei den meisten Frauen dauert die Periode länger als drei Tage, aber es kann auch vorkommen, dass sie nur zwei Tage dauert. Schmierblutungen und bräunliche Blutungen zählen zum vorherigen Zyklus und dürfen keinesfalls als Menstruation bestätigt werden. Daisy blinkt violett, wenn sie die Eingabe Deiner Menstruation erwartet. Leuchtet das violette Licht konstant, so hast Du die Menstruation für den aktuellen Tag bestätigt.



Was ist der Unterschied zw. Schmierblutung und Menstruation?

Mit dem ersten Tag Deiner Menstruation beginnt ein neuer Zyklus. Doch manchmal ist diese gar nicht so einfach zu definieren, da wir Frauen auch anderweitige vaginale Blutungen bekommen können, die einer Menstruationsblutung zwar ähneln, jedoch keine ist. In jedem Fall entspricht der erste Tag des Zyklus immer dem **ersten Tag hellroter bis roter, flüssiger Blutung**. Schmierblutungen vor der Menstruation werden somit immer zum vorherigen Zyklus gezählt.



DAYSY DETAILS

Um Deine Menstruation einzugeben, wecke Daysy auf, indem Du einmal kurz auf die Aktivierungstaste drückst. Halte danach die Aktivierungstaste gedrückt, bis das violette Licht konstant leuchtet und Du einen Piepton hörst. Bestätige Deine Menstruation für jeden Tag, an dem Du eine aktive Blutung mit Blutfluss hast (mindestens an drei aufeinander folgenden Tagen). Bitte gib auf keinen Fall Zwischen- oder Schmierblutungen als Menstruation ein. Je besser Du Deinen Zyklus kennst, desto einfacher wirst Du eine echte Menstruation von anderen Blutungen unterscheiden können.

Wie kann ich die unterschiedlichen Blutungen auseinander halten?

Ovulationsblutung

Diese Blutung kann um den Eisprung herum auftreten und mit leicht ziehendem Schmerz, leichten Blutungen oder mit rötlichen, rosa oder bräunlichen Schmierblutungen verbunden sein. Sie kommt normalerweise vor, wenn sich die Basaltemperatur noch auf einem niedrigeren Niveau befindet, oder gerade ansteigt, und wird durch einen relativ schnellen Abfall des Östrogenspiegels nach der präovulatorischen Phase verursacht. Teilweise sinkt der Östrogenspiegel so schnell ab, dass die Gebärmutter Schleimhaut abgebaut wird und es zu Blutungen kommt.

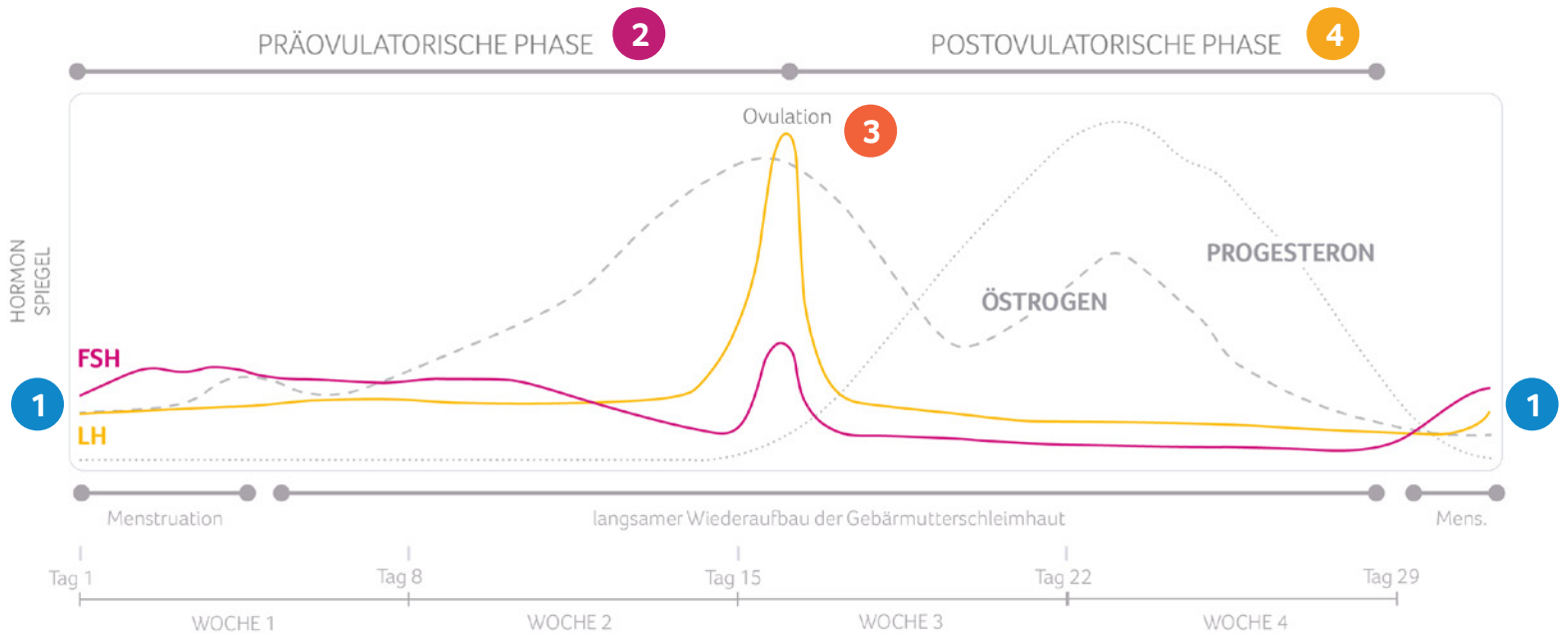


Einnistungsblutung

Wenn eine Eizelle erfolgreich befruchtet wurde, nistet sie sich in der Gebärmutter Schleimhaut ein, was zu leichten Verletzungen an den Blutgefäßen und zu Blutungen führen kann. Die Einnistungsblutung findet etwa vier bis sechs Tage nach der Befruchtung/Ovulation statt und kann eines der ersten Zeichen für eine Schwangerschaft sein. Im Vergleich zur Menstruation ist diese Blutung meist leichter und heller, verursacht keine Schmerzen und dauert nicht so lange an.

	Menstruation	Ovulationsblutung	Einnistungsblutung
Menge	wechselt in Stärke	leicht	leicht
Konsistenz	flüssig, mit geronnenem Blut vermischt	schmierig, schleimig	schmierig, flüssig
Farbe	wechselnd von hellrot bis bräunlich	bräunlich, rosa oder rötlich	rosa bis hellrot
Zeitpunkt	Zyklusbeginn, 10 – 16 Tage nach dem Eisprung	Kurz vor bzw. am Tag des Eisprungs	4 – 6 Tage nach dem Eisprung
Dauer (Tage)	3 – 7	1 – 2	1 – 2

Was sind die vier Abschnitte des Zyklus?



1

Menstruation

Die Menstruation ist die Blutung, die rund zwei Wochen nach dem Eisprung einsetzt. Die Gebärmutter-schleimhaut wird abgebaut, da das Hormon Progesteron nicht mehr produziert wird.

Der Beginn der Blutung ist der Beginn des folgenden Menstruationszyklus, beziehungsweise Tag 1 des Zyklus.

Auch das Hormon Östrogen fällt ab und generell ist jetzt der Hormonspiegel am niedrigsten.

2

Präovulatorische Phase (Follikelphase)

Diese Phase beginnt nach der Menstruation. Der Östrogenspiegel und die Hormone FSH und LH steigen bis zum Eisprung zunehmend an. Das follikelstimulierende Hormon FSH, von dem die Phase ihren Namen hat, bewirkt das Heranreifen von Eibläschen (oder Follikeln) und schließlich die Freisetzung eines sprungreifen (dominanten) Follikels.

3

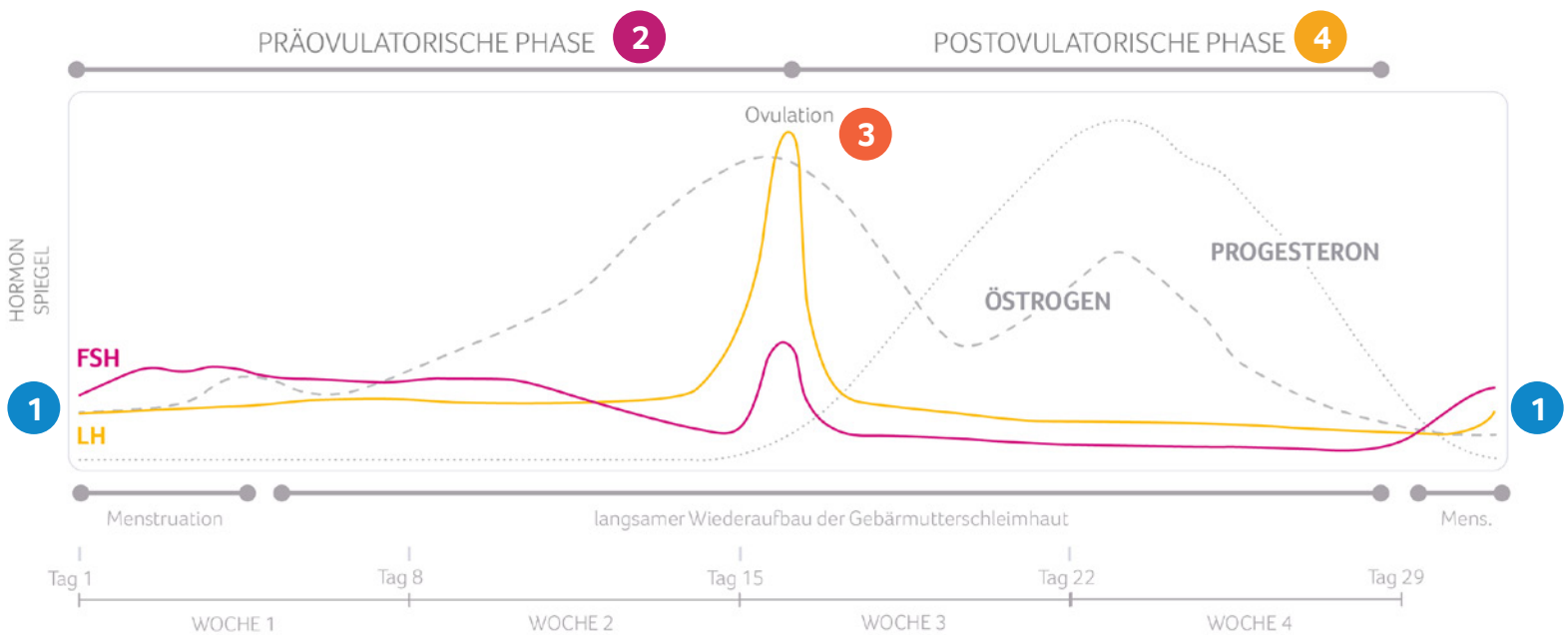
Ovulation (Eisprung)

Wie bereits erwähnt, kommt es etwa in der Mitte des Menstruationszyklus zum Eisprung. Die Eizelle wird aus einem sprungreifen Follikel ausgestoßen und in den Eileiter aufgenommen. Deine Basaltemperatur steigt durch das Gelbkörperhormon Progesteron leicht an. Innerhalb von 18 Stunden kann die Eizelle befruchtet werden. Die Eizelle wandert anschließend in die Gebärmutter, wo sie nach etwa drei bis vier Tagen ankommt. Findet keine Befruchtung statt, löst sich die Eizelle auf.

4

Postovulatorische Phase (Lutealphase)

Die Lutealphase hat ihren Namen von dem Gelbkörper (*corpus luteum*), der sich nach dem Eisprung bildet und das Hormon Progesteron ausschüttet. Dein Zyklus ist im Wesentlichen biphasisch – was Du in Deinem DaysyDay-Diagramm gut sehen kannst, wenn Du einen ovulatorischen Zyklus (einen Zyklus mit Eisprung) erlebst – wobei sich Östrogendominanz und Progesterondominanz abwechseln. **Eine verkürzte Lutealphase (unter 9 Tagen) oder verlängerte Lutealphase (über 16) kann ein Zeichen für eine Hormonstörung sein.**



DAYSY DETAILS

1

Menstruation

Du kannst Daysy direkt mitteilen, wenn Du Deine Menstruation hast. Du musst mindestens drei aufeinander folgende Tage angeben, auch, wenn Deine Menstruation kürzer ist. Die ersten Tage Deiner Menstruation werden als nicht fruchtbar (grün) angezeigt, da die Wahrscheinlichkeit eines sehr frühen Eisprungs äußerst gering ist. Die Verwendung von Daysy wird bei einer Zykluslänge von 19 bis 40 Tagen empfohlen.

Die Wahrscheinlichkeit einer sehr kurzen Follikelphase, was zu fruchtbaren Tagen während der Menstruation führt, ist äußerst gering. Studien haben ergeben, dass dies auf unter 1% der Zyklen zutrifft.

2

Präovulatorische Phase (Follikelphase)

In dieser Phase zeigt Daysy bei längeren und regelmäßigen Zyklen das grüne Licht an und während des fruchtbaren Fensters das rote Licht.

3

Ovulation (Eisprung)

Basierend auf den gesammelten Daten zu Deinem Zyklus prognostiziert Daysy den Eisprung mit einem blinkenden roten Licht. Wenn der Eisprung bestätigt wurde, wechselt der Status auf unfruchtbar, also Grün.

4

Postovulatorische Phase (Lutealphase)

Die Lutealphase wird durch das grüne Licht, das auf den Eisprung folgt, angezeigt. In Deinem DaysyDay-Diagramm kannst Du beobachten, wie sich Deine Basaltemperatur verändert und kurz vor der Menstruation abfällt.



Wie weiß ich, in welchem Abschnitt ich gerade bin?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten herauszufinden, in welchem Abschnitt Du Dich befindest.

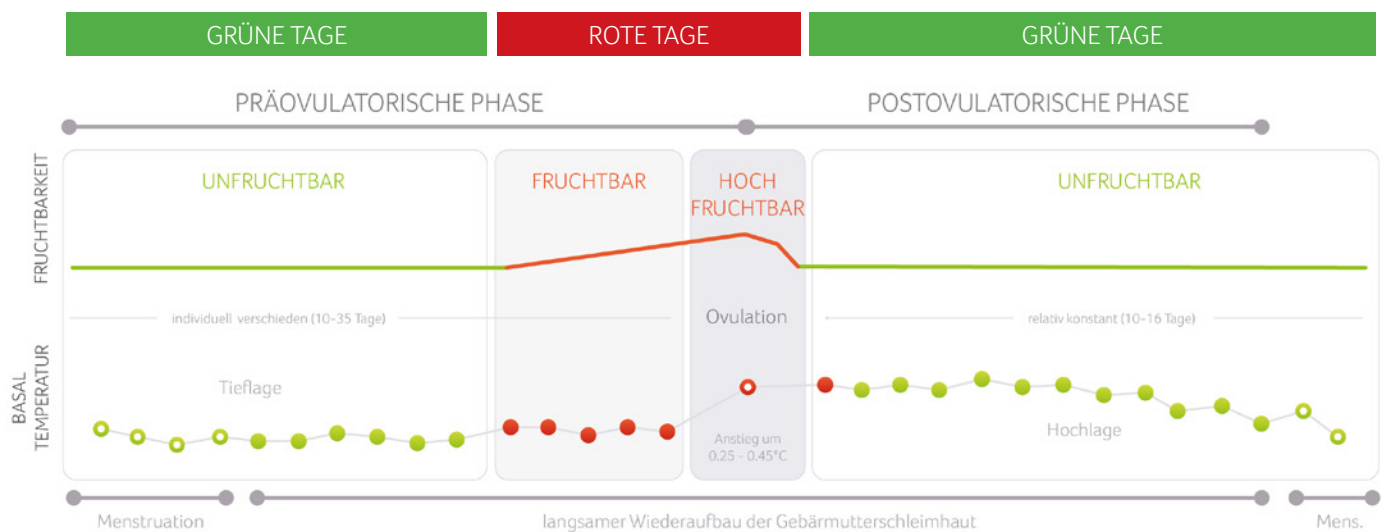
Eine Möglichkeit ist, die Basaltemperatur zu messen und die zweiphasische Kurve Deines Diagramms zu beobachten. Die Follikel- und Lutealphase kannst Du deutlich an den Temperaturveränderungen erkennen. Eine weitere Möglichkeit ist, Symptome, Anzeichen und Veränderungen Deines physischen oder emotionalen Zustands im Zyklusverlauf zu beobachten.



Zu den Anzeichen der verschiedenen Phasen gehören:

- Krämpfe
- Blähungen
- Brustschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Erhöhte Libido

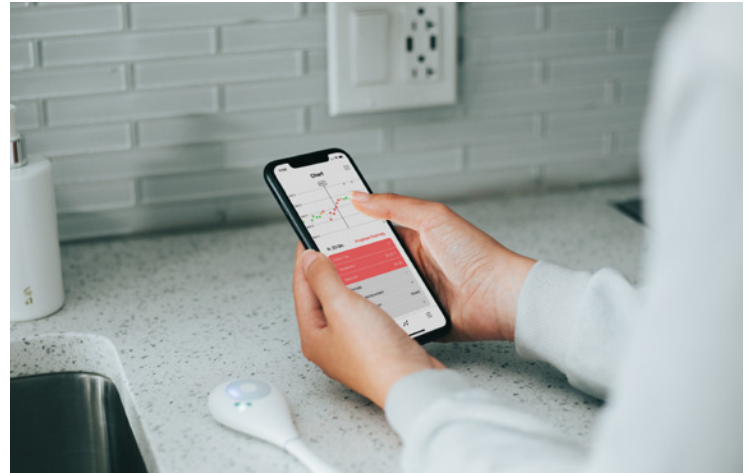
Manche Symptome und Anzeichen lassen auf ein Hormonungleichgewicht schließen, andere können als normale Veränderungen des Hormonspiegels gedeutet werden.



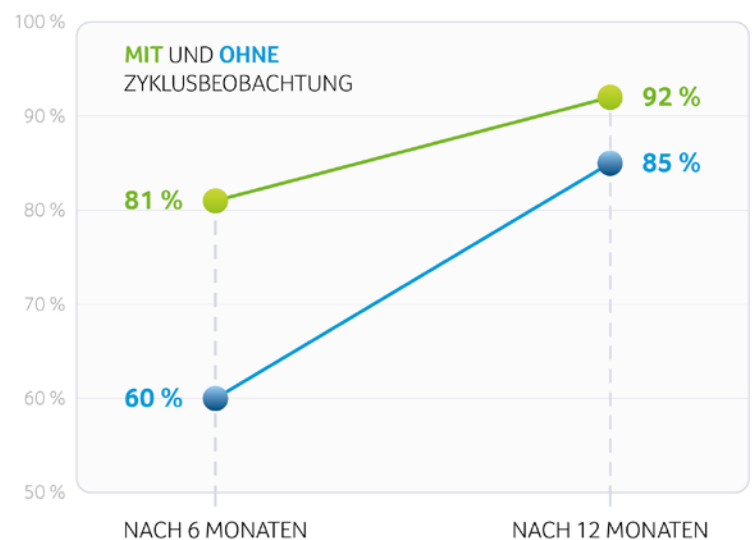
Schwangerschaft

Wann kann ich schwanger werden?

Mit Daysy erfährst Du, wann Deine fruchtbaren Tage sind und wann bzw. ob Du einen Eisprung hattest und haben wirst. Um schwanger zu werden, solltest Du am Tag des Eisprungs sowie an den fünf Tagen davor ungeschützten Verkehr haben. Spermien können höchstens fünf, meist aber weniger, Tage im weiblichen Körper überleben, weshalb geplanter Geschlechtsverkehr kurz vor und am Tag des Eisprungs die Chancen schwanger zu werden deutlich erhöht. Eine Studie hat gezeigt, dass 81% der Frauen, die ihren Zyklus aufgezeichnet und den Geschlechtsverkehr entsprechend geplant hatten, nach sechs Monaten schwanger waren.



SCHWANGERSCHAFTSRATE



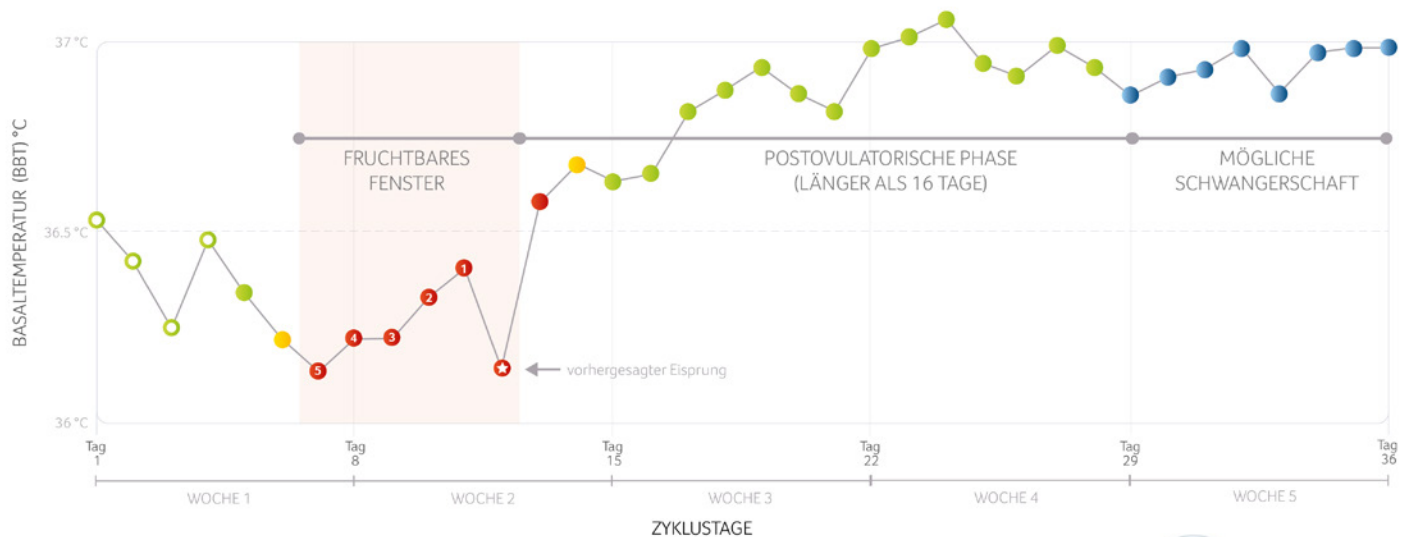
DAYSY DETAILS

Der perfekte Moment schwanger zu werden, lässt sich anhand Deines Zyklusverlaufs in der DaysyDay-App, sowie anhand Deiner Zyklusstatistiken und Daysys Prognosen planen. Daysy liefert alle wesentlichen Daten, um die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden zu erhöhen. Darüber hinaus spielen noch weitere Faktoren eine Rolle: Der Zervixschleim, wie auch die Gesundheit der Spermien Deines Partners. Ersteres kannst Du in der DaysyDay-App eintragen, Deine Beobachtungen gehen allerdings nicht in die Berechnungen mit ein. Zur Spermienqualität kann Daysy keine Daten liefern. Solltest Du Schwierigkeiten haben schwanger zu werden, so können die Daten von Daysy dabei helfen, den Ursachen der ausbleibenden Schwangerschaft auf den Grund zu gehen.

Wie wird eine Schwangerschaft im DaysyDay-Diagramm angezeigt?

Anhand der Basaltemperatur lässt sich eine Schwangerschaft im frühen Stadium beobachten. Eine ausbleibende Menstruation und eine über 18 Tage hoch bleibende Basaltemperatur können ein erstes Anzeichen für eine Schwangerschaft sein. Möglicherweise lässt sich sogar eine weitere Erhöhung der Basaltemperatur beobachten, wenn sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutter einnistet. Im Fall einer Schwangerschaft bleibt der Progesteronspiegel hoch und steigt sogar noch an. Die Einnistung der Eizelle erfolgt etwa 6 – 12 Tage nach dem Eisprung.

Dennoch **ist Daysy nicht mit einem Schwangerschaftstest zu verwechseln**. Nur ein Schwangerschaftstest und ein Termin bei Deinem Frauenarzt / Deiner Frauenärztin können absolute Klarheit geben.



DAYSY DETAILS

Daysy zeigt eine mögliche Schwangerschaft durch gleichzeitiges Blinken aller Lichter (Rot, Grün und Gelb) an. Eine wahrscheinliche Schwangerschaft wird dadurch angezeigt, dass alle Lichter (Rot, Grün und Gelb) konstant leuchten. In der DaysyDay-App erscheint bei Verdacht auf eine mögliche Schwangerschaft ein blaues Licht. Daysy kann eine mögliche Schwangerschaft anhand Deiner Basaltemperatur und Deiner Zyklusdaten ermitteln.

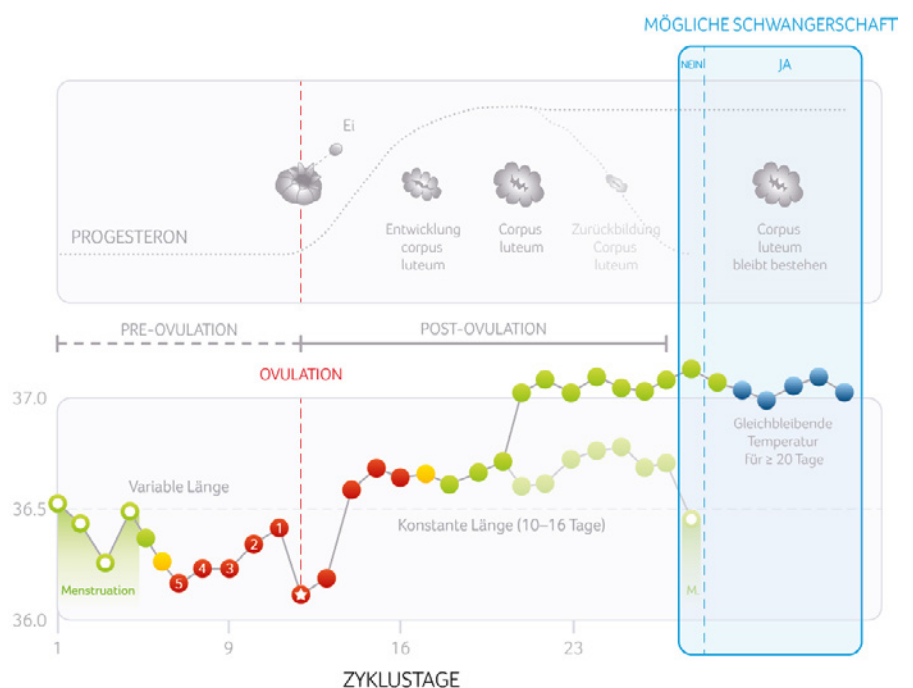




Wieso verändert sich die Basaltemperatur bei einer Schwangerschaft?

Der Progesteronspiegel bleibt während einer Schwangerschaft hoch und steigt weiter an. Das Hormon sorgt dafür, dass die Gebärmutter Schleimhaut nicht abgebaut oder die befruchtete Eizelle anderweitig abgestoßen wird.

In den ersten 10 – 12 Wochen produziert der Gelbkörper weiterhin so viel Progesteron, wie es der Körper braucht. Danach wird Progesteron hauptsächlich in der Plazenta produziert. Progesteron bewirkt, dass Deine Basaltemperatur während der Schwangerschaft bei rund 37 °C bleibt.

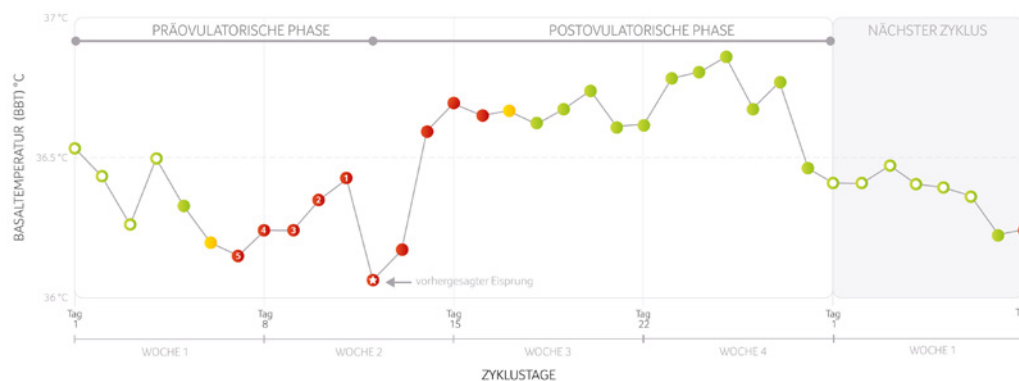


Eisprung

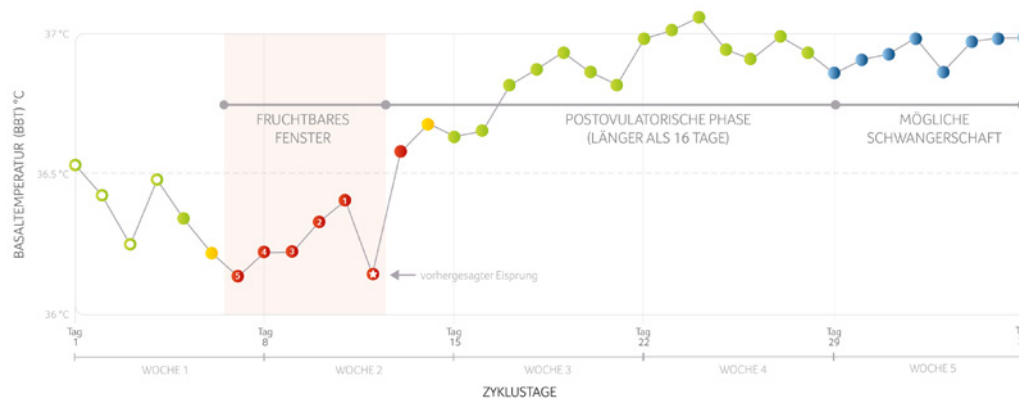
Wie wird der Eisprung im DaysyDay-Diagramm angezeigt?

Der Zeitpunkt Deines Eisprungs lässt sich anhand der Basaltemperatur ablesen, da Deine Körpertemperatur etwa 24 Stunden nach dem Eisprung leicht ansteigt. Danach bleibt die Temperatur konstant auf dem erhöhten Niveau (etwa 0.2 °C bis 0.5 °C höher als in der Follikelphase), bis sie kurz vor der Menstruation wieder absinkt.

Normaler
Eisprung &
normale
Menstruation



Mögliche
Schwangerschaft



DAYSY DETAILS

In der Lernphase (normalerweise während der ersten drei bis vier Zyklen, in denen Du Daysy verwendest), werden Deine individuellen Zyklusdaten gesammelt. In dieser Zeit wird Dir eine höhere Anzahl an fruchtbaren (roten) und möglicherweise fruchtbaren (gelben) Tagen angezeigt. Sobald der Algorithmus Deinen individuellen Menstruationszyklus kennen gelernt hat (einschließlich Deiner täglichen Basaltemperatur, Beginn und Ende der Menstruation und aller gesammelten Zyklusdaten), kann Daysy Deinen Eisprung und damit Dein, mindestens fünf Tage vorher beginnendes, fruchtbares Fenster vorhersagen. Damit der Algorithmus einen Temperaturanstieg erkennt, muss rund um den erwarteten Eisprung ein anhaltender Temperaturanstieg vorliegen. Wenn der Algorithmus Deinen Eisprung sicher erkannt hat, zeigt Daysy Dir daraufhin Deine unfruchtbaren (grünen) Tage bis zur nächsten Menstruation an. Wenn Daysy wegen unregelmäßiger Temperaturveränderungen Deinen Eisprung nicht sicher erkannt hat, zeigt sie weiterhin gelbe oder rote Tage an.

Was passiert mit meinem Zyklus / Hormonen, wenn ich keinen Eisprung habe?

Findet kein Eisprung statt, kommt es auch zu keinem Temperaturanstieg. Die Temperatur bleibt während des gesamten Zyklus gleich niedrig (monophasisch). Monophasische Zyklen kommen gerade bei jungen Frauen und vor den Wechseljahren (auch bekannt als Perimenopause) nicht selten vor. Auch nach einer Entbindung, Fehlgeburt und dem Absetzen von hormoneller Verhütung kann es vorkommen, dass der Eisprung ausbleibt. Außerdem können auch besondere Stresssituationen zu monophasischen Zyklen oder gar zu Amenorrhoe, dem längeren Ausbleiben der Periode, führen.

DAYSY DETAILS

Dein DaysyDay-Diagramm zeigt Dir an, wenn Du einen monophasischen Zyklus hattest. Daysy kann den Eisprung dann nicht bestätigen, sodass die Lichter rot oder gelb bleiben. Möglicherweise kommt es zu einer Blutung, die aber nicht wie Deine normale Menstruation aussieht. Du kannst auch bei einem monophasischen Zyklus eine Blutung haben (zum Beispiel eine Abbruchblutung, nach dem Absetzen eines hormonellen Verhütungsmittels). Die Blutung ist wahrscheinlich leichter und kürzer als die reguläre Periode. Bei außergewöhnlichen Blutungen solltest Du aufmerksam sein. Sollte die Blutung kürzer, leichter, stärker oder farblich ganz anders als normal aussehen, dann trage diese nicht als Menstruation ein. Solltest Du regelmäßig, öfter als 3 von 12 Zyklen, monophasische Zyklen haben, so konsultiere bitte einen Arzt.

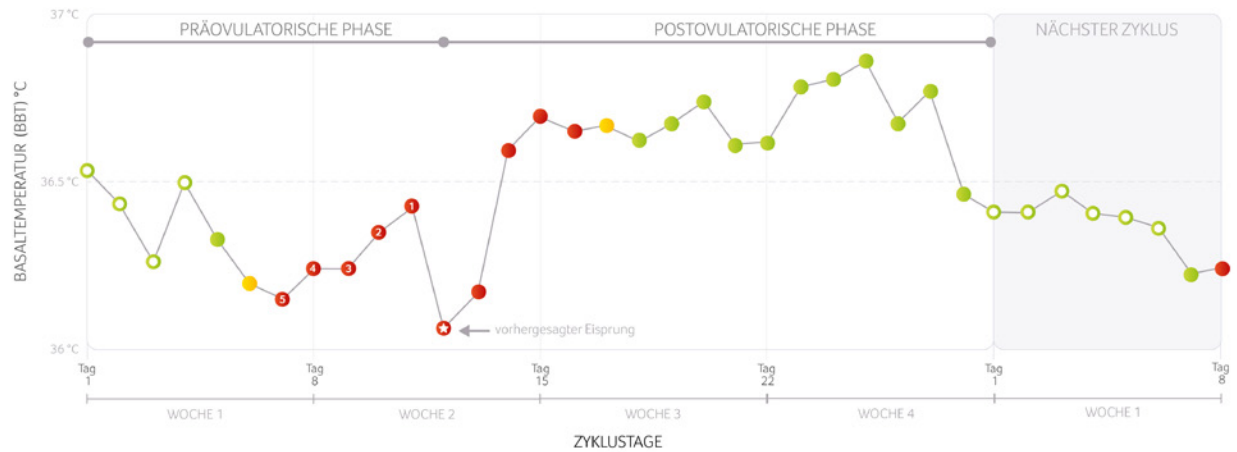
Die Ursache für die Blutung nach einem anovulatorischen Zyklus ist ein Anstieg des Östrogenspiegels anstelle des sinkenden Progesteronspiegels. Dein Zyklus dauert dann länger als im Normalfall und Deine Temperatur bleibt die ganze Zeit konstant niedrig.



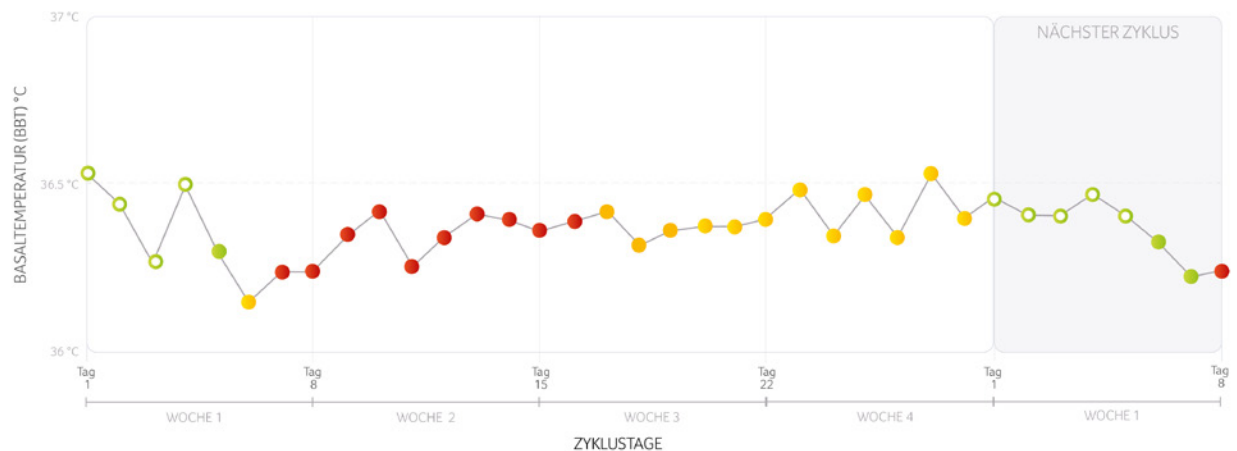
Wie wird ein möglicher monophasischer Zyklus in meinem DaysyDay-Diagramm angezeigt und was sind die Ursachen dafür?

Wenn die Kurve der Basaltemperatur nicht ansteigt, wird sie als „monophasisch“ beschrieben. Es fand in dem Zyklus kein Eisprung statt.

Normaler
Eisprung &
normale
Menstruation



Monophasisch.
Zyklus



Ursachen für einen Zyklus ohne Eisprung

Es ist nicht ungewöhnlich, dass eine Frau gelegentlich einen anovulatorischen (oder monophasischen) Zyklus erlebt. Von rund 15.000 Temperaturkurven eines Forschungsprojektes waren etwa 7% monophasisch.

- Bei sehr kurzen Zyklen (7 – 17 Tage) waren sogar 57% monophasisch.
- Der Anteil monophasischer Zyklen war geringer, je länger die Zyklusdauer war. Bei Zyklen, die 24 Tage dauerten, waren knapp 6% monophasisch.
- Bei Zyklen von 25 – 32 Tagen kamen monophasische Zyklen mit nur 3% am seltensten vor.
- Waren die Zyklen länger als 33 Tage, stieg der Anteil an monophasischen Zyklen wieder an.
- Bei einer Zykluslänge von 60 Tagen oder mehr waren über 41% monophasisch.

Zudem variiert der Anteil monophasischer Zyklen je nach Alter. In dem Jahr der ersten Menstruationsblutung wurden etwa 56% monophasische Zyklen beobachtet. Mit steigendem Alter ging dieser Anteil deutlich zurück, sodass im Alter von 21 Jahren 6,6% der Zyklen ohne Eisprung waren. Am geringsten war der Anteil monophasischer Zyklen im Alter von 29. Vor den Wechseljahren im Alter von 40 – 45 Jahren stieg der Anteil monophasischer Zyklen wieder an auf 34%.

Weitere Gründe dafür können Krankheiten, Reisen, Stress oder eine Veränderung des Lebensstils sein, wie beispielsweise eine Ernährungsumstellung oder verändertes Workout.

Solltest Du häufiger einen Zyklus ohne Eisprung haben, raten wir Dir, mit Deinem Frauenarzt / Deiner Frauenärztin darüber zu sprechen. Mögliche Ursachen können ein Hormonungleichgewicht, gesundheitliche Probleme wie das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) oder ein Schilddrüsenproblem sein. In diesem Fall können wir Dir leider nicht weiterhelfen und empfehlen, einen Facharzt aufzusuchen.

DASY DETAILS

Du kannst Dein Diagramm und Deine Datei jederzeit über die DaysyDay-App mit Deinem behandelnden Arzt / Deiner Ärztin teilen.

Die Datei kann bei der Diagnose und Behandlung möglicherweise nützlich sein.



Zyklus- gesundheit

Was ist ein unregelmäßiger Zyklus?

Da jeder Zyklus individuell ist, und von Frau zu Frau und Monat zu Monat anders sein kann, gibt es keine Faustregel dafür, wie ein unregelmäßiger Zyklus aussieht. Dennoch spricht man bei einem Zyklus unter 23 oder über 35 Tagen oder bei Zyklen mit Abweichungen um mehr als acht Tage von Zyklus zu Zyklus medizinisch von einem „unregelmäßigen“ Zyklus. Ein unregelmäßiger Zyklus bedeutet demnach, dass der Eisprung nicht in jedem Zyklus im gleichen Zeitraum stattfindet oder sich um einen oder mehr Zyklen verzögert. Was für Dich eine normale Zykluslänge ist, kann für andere Frau ganz anders sein.

Ursachen für einen unregelmäßigen Zyklus oder einen verzögerten Eisprung können Krankheit, Stress, Reisen oder bestimmte Medikamente sein. Er kann auch auf ein Hormonungleichgewicht oder gesundheitliche Probleme hindeuten. **Solltest Du häufiger unregelmäßige Zyklen haben, lasse Dich im Zweifelsfall von Deinem Arzt / Deiner Ärztin untersuchen.**



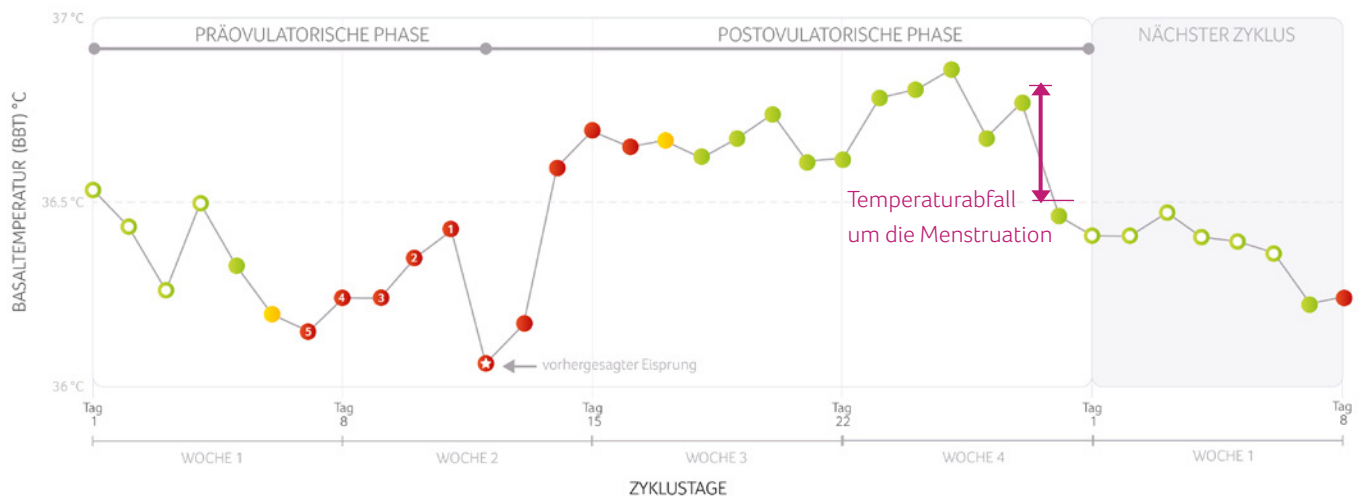
DAYSY DETAILS

Die Verwendung von Daysy wird bei einer Zykluslänge von 19 bis 40 Tagen empfohlen. Daysy zeigt sowohl die Lernphase als auch Schwankungen im Zyklus mit gelb an. Sollten kurze Zyklen von beispielsweise 23 oder längere Zyklen von 35 Tagen für Dich normal sein, so wertet sie diese nicht als Schwankung. Daysy lernt Deinen individuellen Zyklus kennen und errechnet ihn auf der Grundlage Deiner Daten. Die Daten aus der App kannst Du jederzeit per E-Mail an Deinen Arzt / Deine Ärztin schicken.



Woran erkenne ich, wann ich meine Menstruation bekomme?

Du kannst in Deinem DaysyDay-Diagramm beobachten, wie Deine Basaltemperatur kurz vor der Menstruation sinkt. Daysy bestimmt mithilfe Deiner täglichen Temperatur und dem einzigartigen Algorithmus ganz natürlich und präzise, wann Du voraussichtlich Deine Periode bekommst. Sie zeigt dies durch das blinkende violette Licht an. Je besser sie Dich bereits kennt, desto näher kommt ihre Prognose an Deine tatsächliche Menstruation heran.



Kann ein Problem mit der Schilddrüse meinen Zyklus beeinflussen?

Eine Schilddrüsenunterfunktion bedeutet, dass Dein Körper nicht genügend Schilddrüsenhormone, Thyroxin (T4) und Triiodthyronin (T3), produziert.

In diesem Fall ist die basale Körpertemperatur meist niedriger als üblich. Ein Facharzt kann das behandeln. **Wenn Du glaubst, ein Problem mit der Schilddrüse zu haben, solltest Du einen Arzt aufsuchen.**

Du kannst Daysy auch bei einer Schilddrüsenunterfunktion verwenden, solange Deine Basaltemperatur nicht unter 35 °C liegt. Temperaturen unter 35 °C können nicht gemessen und ausgewertet werden. Eine unbehandelte Schilddrüsenunterfunktion kann Temperaturschwankungen bewirken, was zu mehr roten und gelben Tagen führt.

Wird Deine Schilddrüsenunterfunktion behandelt (z.B. mit Thyroxin und T3 Medikamenten), ist Deine Basaltemperatur vermutlich immer noch niedriger als der Durchschnitt (etwa 36 °C in der Follikelphase), was aber kein Problem für Daysy ist.



Welche anderen Faktoren beeinflussen den Zyklus?

Der Menstruationszyklus ist ein wichtiger Vitalparameter, der durch zahlreiche Faktoren beeinflusst werden kann. Im Folgenden wollen wir ein paar nennen, die Dir möglicherweise bei der Verwendung von Daysy auffallen:

- Schlaf, oder besser gesagt, wie viel Schlaf man bekommt, wenn man schläft: Du solltest mindestens drei Stunden am Stück geschlafen haben, bevor Du Daysy verwendest, damit Deine Basaltemperatur erreicht wurde.
- Reisen durch verschiedene Zeitzonen und Jetlag: Dies kann zu Schlafmangel, leichtem und gestörtem Schlaf führen.
- Stress: Wenn das Stresshormon Adrenalin produziert wird, bildet sich weniger Progesteron, was den Zyklus verändern kann. Stress ist für jeden individuell anders und kann z.B. durch Leistungsdruck in einem anspruchsvollen Job oder auch beim Hochleistungssport verursacht werden.
- Gewichtsabnahme/zunahme: Dein Gewicht beeinflusst Deinen Östrogenhaushalt und damit Deinen gesamten Zyklus.

Wenn Du gestresster bist als sonst, weniger schläfst, viel reist, Dich plötzlich anders ernährst oder vermehrt Sport treibst, so kann sich das in Deinem DaysyDay-Diagramm und den angezeigten Lichtern bemerkbar machen. **Sollte Dich dies beunruhigen oder Fragen aufwerfen, kannst Du Dich gerne jederzeit an unseren Kundendienst wenden.**



Anhang

Quellen

Die Grundlagen

Was ist mein fruchtbares Fenster?

1. [https://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(16\)44833-8/fulltext](https://www.fertstert.org/article/S0015-0282(16)44833-8/fulltext)
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7115870>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16272225>

Was ist die Basaltemperatur und warum ist sie wichtig für die Fruchtbarkeit?

1. <https://srh.bmj.com/content/familyplanning/early/2017/03/27/jfprhc-2017-101770.full.pdf>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC301805/>
3. <http://europepmc.org/abstract/med/9082700>

Welche Hormone spielen in meinem Zyklus eine Rolle?

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5059762>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6118335>

Warum überleben Spermien bis zu fünf Tage?

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6118336>
2. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4615-9254-9_50

Was passiert beim Eisprung

1. <https://www.bmj.com/content/280/6219/986>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18440526>

Was sind die vier Abschnitte des Zyklus?

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16700687>

Wie kann ich schwanger werden?

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12923157>

Eisprung

Was sind die Ursachen für einen monophasischen Zyklus?

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/836520>

Klick auf die Links,
um zu den Artikel zu
kommen.

Zyklusgesundheit

Welche anderen Faktoren beeinflussen den Zyklus?

1. <https://www.nature.com/articles/srep39640>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12418990>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4776814/>
4. <https://academic.oup.com/jcem/article/84/6/1768/2864142>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10360470>
6. [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1076/0929-1016\(200002\)31%3A1%3B1-0%3BFT029](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1076/0929-1016(200002)31%3A1%3B1-0%3BFT029)
7. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1076/apab.109.4.383.4234>

