cyclotest®

Ich bin mir sicher.

cyclotest® myPlan

Gebrauchsanweisung

ÜEBE®
Germany | est.1890

Inhaltsverzeichnis

Bestimmungsgemäße Verwendung 4

Sicherheitshinweise 5

Gerätebeschreibung 8
- Bedienungselemente 8
- Displaybeschreibung 9

Inbetriebnahme des Gerätes 10
- Akku einlegen 10
- Akku aufladen 10
- Grundeinstellungen 11

Bedienung des Gerätes 12
- Wichtige Benutzerhinweise 12
- Auswahl des Messortes 12
- Temperatur messen 13
- Hauptmenü 14
- Tages-Chart 14
- Kalender 16
- Zyklus 18
  - Zykluskurve 18
  - Mein Zyklus 19
  - Zykluseingabe 19
  - Zyklushistorie 20
  - Zyklusstart 21
  - Zeitfenster für die Messung 22
- Eingaben 23
  - Blutung/Zwischenblutung 23
  - Geschlechtsverkehr 24
  - Zervixschleim 25
  - 26
  - LH – Hormonmessung 26
  - Mittelschmerz 26
  - Muttermund 27
  - Störung 28
- Extras 29
  - Hautpflege 30
  - PMS – Prämenstruelles Syndrom 31
  - Geburtstermin 31
  - BMI – Body Mass Index 32
  - PIN ein- und ausschalten 34
  - Testmessung 35
- Wecker 35
- Einstellungen 36
  - Datum/Uhrzeit 36
  - Modus 37
  - Messzeitfenster 37
  - Display 38
  - Töne 39
  - Hilfe 39
  - Funktionstest 40
  - Sprache 42
- Gelbkörperschwäche 42
- Ungewöhnlich langer Zyklus 42
- Reset-Taste 43
- Akku austauschen 44
- Akku aufladen 44
- mySoftware 45

Reinigung und Pflege 46

Der weibliche Zyklus 47
Zyklusverlauf 47
Regelmäßigkeit des Zyklus 47
Eisprung/Eisprungsymptome 47

Häufig gestellte Fragen 48
Wann und wie oft wird gemessen? 48
Messung vergessen 48
Messung bei Fieber 49
Zeitverschiebung/Reisen 49
PIN vergessen 49
Wie kann ich sämtliche Benutzerdaten löschen? 49

Technische Informationen 50
Kundendienst 50
Ersatzteile und Zubehör 50
Kalibrierung der Messgenauigkeit 51
Technische Daten 51
Fehler- und Errormeldungen 53

Allgemeine Bestimmungen 55
Zeichenerklärung 55
Entsorgung 56

Garantie 57

Die cyclotest® service hotline 58

Bestimmungsgemäße Verwendung

Vielen Dank, dass Sie sich für cyclotest® myPlan (nachfolgend als Gerät bezeichnet) entschieden haben.

cyclotest® myPlan ist ein Fruchtbarkeitsanalysegerät. Es arbeitet nach der symptothermalen Methode zur Erfassung der Basaltemperatur durch einen Direktmessmodus (morgendliche Körpertemperatur vor dem Aufstehen) im weiblichen Menstruationszyklus.

Durch Messung und Speicherung der täglich gemessenen Basaltemperatur werden anhand der Temperaturschwankungen in °C sowie den gespeicherten Daten aus vorangegangenen Zyklen die hochfruchtbaren, fruchtbaren und unfruchtbaren Tage ermittelt und im Display dargestellt.

Bei Kinderwunsch sollten Sie in der hochfruchtbaren und fruchtbaren Phase Geschlechtsverkehr haben. An den hochfruchtbaren Tagen ist die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden am höchsten. Das Gerät bietet zahlreiche Analyse- und Auswertungsmöglichkeiten, die Ihnen eine umfassende Hilfe zur Bestimmung des Fertilitätstermins ermöglichen.

Zur Verwendung ausschließlich im Innenbereich. Gerät und Methodik sind nicht für den Außenbereich konzipiert.
Diese Gebrauchsanweisung soll helfen, cyclotest® myPlan sicher und effizient anzuwenden. Sie muss mit dem Produkt aufbewahrt und gegebenenfalls mit dem Gerät weitergegeben werden. Bitte lesen Sie sich die gesamte Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und machen Sie sich mit allen Funktionen vertraut, bevor Sie das Gerät benutzen.

cyclotest® myPlan ist ein Fruchtbarkeitsanalysegerät zur Ermittlung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus einer Frau und kein Ersatz für Maßnahmen bzw. Mittel zur Schwangerschaftsverhütung. Mit zunehmender Datensammlung wird die Eingrenzung immer genauer. Nach 6 gemessenen Zyklen hat cyclotest® myPlan seine höchste Vorhersage-Zuverlässigkeit erreicht. Durch weitere Symptomeingaben kann der Fertilitätstermin noch genauer eingegrenzt werden.

Bitte beachten:

- cyclotest® myPlan ist geeignet zur Anwendung bei Frauen nach Vollendung der Pubertät bis zum Eintritt ins Klimakterium. Es ist einsetzbar bei Frauen mit regelmäßigen Arbeits- und Schlafenszeiten. Die Anwendung des Gerätes setzt die volle geistige Zurechnungsfähigkeit sowie ausreichende Lesekompetenz voraus. Minderjährige benötigen das Einverständnis der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten zur Anwendung.

- Das Gerät ist nicht geeignet für Frauen mit unausgeglichenen Zyklen (z. B. Zykluslängen über 45 Tage oder postovulatorischer Phase kürzer als ca. 11 Tage) und bei unregelmäßigen Schlafenszeiten (Schichtdienst, Zeitverschiebungen durch Reisen).

- Das Gerät greift nicht aktiv in den Zyklus ein, es wertet Temperaturparameter aus und signalisiert den aktuellen Status im Zyklus.

- Das Gerät bietet keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

- Bitte beachten Sie, dass mögliche Störfaktoren wie ungewohnter Alkoholgenuss, Stress und Umgebungswechsel in Einzelfällen die Temperatur beeinflussen können.

Bei der Anwendung des Gerätes zur Zykluskontrolle:

- Während der fruchtbaren Phase sollten Sie, wenn Sie nicht schwanger werden wollen, die Verhütungsmethode Ihrer Wahl anwenden (z. B. cyclotest® Kondome „Natürliche Liebe“, PZN 10186690).

- Eine gleichzeitige Verwendung von cyclotest® myPlan und hormonellen Verhütungsmitteln ist sinnlos. Hormonelle Verhütungsmitteln beeinflussen den natürlichen Zyklusverlauf und damit die Auswertung durch cyclotest® myPlan.

Wichtige technische Hinweise

- Das Gerät muss entsprechend den in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen Verfahren verwendet werden und darf nicht für andere Zwecke eingesetzt/benutzt werden.

- Das Gerät darf nur mit Original-Ersatzteilen und -Zubehör betrieben werden. Bei Schäden durch fremdes Zubehör erlischt die Garantie! Die Verbindung mit anderem als für das Gerät vorgesehenen Zubehörs kann zu unvorhersehbaren Folgen wie Verletzung von Personen oder Zerstörung des Gerätes führen.

- Öffnen oder verändern Sie auf keinen Fall das Gerät. Dies ist ein Medizinprodukt und darf nur durch autorisierte Fachkräfte geöffnet werden (ausgenommen Batteriewechsel). Etwaige Veränderungen können zu unvorhersehbaren Folgen wie Verletzung von Personen oder Zerstörung des Gerätes führen.

- Halten Sie die vorgesehenen Betriebsbedingungen zur Messung ein. Siehe Technische Daten S. 51.

- Die Anwendung dieses Gerätes in der Nähe von tragbaren Telefonen, Mikrowellen oder sonstiger Geräte mit starken elektromagnetischen Feldern kann zu Fehlfunktionen führen. Halten Sie beim Betrieb einen Mindestabstand von 3 m zu diesen Geräten ein.

- Das Gerät enthält empfindliche Teile und muss vor starken Temperaturschwankungen, Luftfeuchtigkeit, Staub und direktem Sonnenlicht geschützt werden.

- Achten Sie darauf, dass die Anschlussbuchse für Messfühler und USB-Kabel immer frei von Staub und Fusseln ist.

- Das Gerät ist nicht wasserdicht. Schützen Sie es vor Nässe und tauchen Sie es niemals in Wasser ein. Der Messfühler ist wasserdicht.

- Setzen Sie das Gerät keiner extremen Hitze aus (pralle Sonne, Heizung, heißes Wasser etc.). Die Temperaturmessung könnte dadurch unnatürlich beeinflusst werden.

- Das Gerät ist nicht stoß- oder schlagfest. Wir empfehlen, nach größeren Stürzen oder Schlägen die Unversehrtheit und Genauigkeit der Displayanzeige überprüfen zu lassen.

- Das Gerät enthält Kleinteile, die von Kindern verschluckt werden könnten. Gerät daher nicht unbeaufsichtigt Kindern überlassen. Darüber hinaus besteht die mögliche Gefahr einer Strangulierung durch das Messkabel.

- Schäden am Gerät oder Fühler, ausgelöst durch z. B. spielende Kinder, Haustiere oder etwaige Schädlinge führen unweigerlich zur Störung einer Zyklusmessreihe.

- Lithium-Polymer-Akkus können sich bei Überladung entzünden. Verwenden Sie daher zum Laden des Akkus nur das mitgelieferte Ladegerät. Bei Verwendung anderer Ladegeräte besteht die Gefahr der Entzündung oder Explosion des Akkus!

- Prüfen Sie vor jeder Messung die Unversehrtheit der Messspitze. Eine beschädigte Messspitze kann zu Verletzungen führen.

- Nicht auf den Messfühler beißen oder diesen stark verbiegen. Dies kann zu Beschädigungen und Funktionsstörungen führen.

- Der Kunststoff und das Metall des Messfühlers erfüllen die Anforderungen zur Biokompatibilität nach ISO 10993-1. Durch die goldene Beschichtung der Messspitze wird das Auslösen von Nickelallergien vermieden. Der Kunststoff des Messfühlers ist frei von Latex und besteht aus biokompatiblem TPE.

- Alle in Zusammenhang mit dem Gerät auftretenden schwerwiegenden Vorfälle müssen dem Hersteller und der zuständigen Behörde in dem Mitgliedsstaat, in dem die Anwenderin niedergelassen ist, gemeldet werden.

Gerätebeschreibung

Bedienungselemente

1 Messfühler-Kabel

2 Messtaste mit LED

3 Messfühler

4 Messfühler-Halterung

5 Touch-Display

6 Ein/Aus-Taste

7 Reset-Taste

8 Seriennummer

9 Akkufach

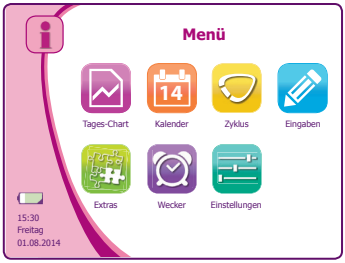
10 Steckverbindung Akku

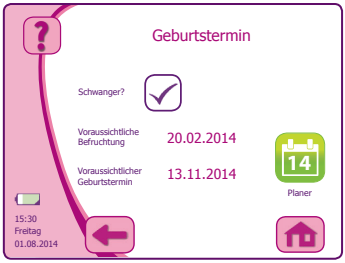
11 Anschlussbuchse für Messfühler, Akku-Ladegerät oder Verbindung mit dem PC

cyclotest®

Displaybeschreibung

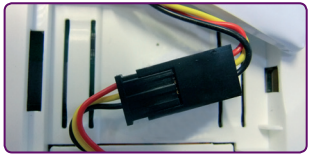
Beispiele für Displayanzeigen

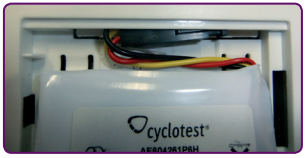




- Geräteinformationen
- Hilfe zum aktuellen Menüpunkt
- Untermenü
- Aktivierte Funktion
- Ladezustand Akku
- Datum und Uhrzeit
- Zurück zur vorhergehenden Anzeige, ohne zu speichern
- Abbrechen bzw. Eingaben entfernen
- Bestätigen bzw. Speichern
- Zurück zum Menü
- Pfeile zum Vor- und Zurückblättern und zum Einstellen von Werten

Akku einlegen





- Legen Sie das Gerät auf eine weiche Unterlage und öffnen Sie das Akkufach auf der Rückseite des Gerätes.
- Verbinden Sie den Stecker aus dem Akkufach mit dem Akkustecker. Bitte achten Sie darauf, dass sich die gleichen Farben der drei Kabel gegenüber liegen.
- Schieben Sie die verbundenen Stecker in das dafür vorgesehene Fach zurück und legen Sie den Akku ein. Achten Sie dabei darauf, dass das Kabel nicht eingeklemmt wird oder großen Zugbelastungen ausgesetzt wird.
- Schließen Sie das Akkufach.

Achtung: Akku auf keinen Fall aus der Folien-Einschweißung heraustrennen!

Akku aufladen

Der Akku wird teilweise aufgeladen ausgeliefert. Laden Sie den Akku vor der ersten Verwendung des Gerätes vollständig auf wie nachfolgend beschrieben. Der Akku erreicht erst nach mehreren vollständigen Lade- und Entladezyklen seine gesamte Leistungsfähigkeit. Verwenden Sie nur den mitgelieferten Akku.

- Verbinden Sie das Ladekabel mit der Anschlussbuchse am Gerät und den Stecker des Ladegerätes mit einer geeigneten Steckdose. Verwenden Sie dazu aus Sicherheitsgründen ausschließlich das mitgelieferte Ladegerät.
- Während des Ladevorgangs wird bei aktiviertem Display ein sich füllendes Batteriesymbol angezeigt. Ist

der Ladevorgang beendet, erscheint die Ladestand-Anzeige 100 %.

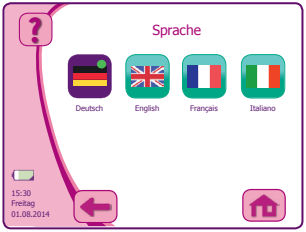
- Trennen Sie nach Ende des Ladevorgangs das Gerät vom Stromnetz und ziehen Sie das Ladekabel vom Gerät ab.

Das Gerät ist sehr sparsam im Energieverbrauch. Am Anfang werden Sie jedoch den Akku aufgrund häufigerer Displayaktivitäten öfter laden müssen. Der Ladezyklus verlängert sich, wenn Sie weniger Displayaktivitäten haben.

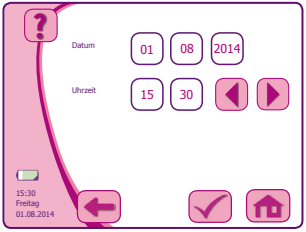
Hinweis: Bei vollständig entladenem Akku dauert der Ladevorgang ca. 2 Stunden. Beim Aufladen eines teilentladenen Akkus verkürzt sich die Ladezeit.

Grundeinstellungen

Schalten Sie das Gerät durch Drücken der Ein-/Aus-Taste ein.



Wählen Sie Ihre Sprache aus.



Geben Sie das aktuelle Datum und die Uhrzeit ein und bestätigen Sie die Eingabe mit dem Häkchen.

Nach Bestätigen des Haftungshinweises ist Ihr Gerät nun betriebsbereit.

Bedienung des Gerätes

Zum Einschalten des Gerätes drücken Sie kurz die Ein/Aus-Taste. Zum Ausschalten des Gerätes halten Sie die Ein/Aus-Taste ca. 2 Sekunden gedrückt. Nach 60 Sekunden schaltet sich das Gerät automatisch aus.

Um Menüsymbole zu wählen, Schaltflächen auf dem Bildschirm zu betätigen oder mit der Bildschirmtastatur Zeichen einzugeben, tippen Sie diese jeweils mit einem Finger an.

Wichtige Benutzerhinweise

Die Voraussetzung für die Funktion von cyclotest® myPlan ist, dass Sie die morgendlichen Messungen der Aufwachtemperatur vor dem Aufstehen und vor jeglicher Aktivität ohne wechselnde Umgebungsbedingungen durchführen.

Sie sollten mindestens 5 Stunden geschlafen haben und in der letzten Stunde vor dem Messen nicht aufgestanden sein.Sollten Sie eine untypische Temperaturerhöhung aufgrund einer Erkrankung feststellen, empfehlen wir, die Messungen für diesen Zeitraum als Störung zu erfassen (siehe S. 28).

Eine Benutzung des Gerätes außerhalb der vorgegebenen Umgebungsbedingungen kann zu ungenauen Messungen evtl. sogar zu Fehlmessungen führen.

Auswahl des Messortes

Sie können oral, rektal oder vaginal messen, sollten jedoch bei dem einmal gewählten Messort bleiben. Die Messung unter dem Arm (axillar) ergibt ungenaue Werte. Sie ist deshalb zur Erfassung der Basaltemperatur ungeeignet. Wichtig: Am gewählten Messort darf zur Messung keine Entzündung vorliegen.

Empfohlen wird die Messung unter der Zunge bei geschlossenen Lippen. Führen Sie die Messfühlerspitze in eine der beiden Wärmetaschen unter der Zunge links oder rechts von der Zungenwurzel ein. Der Temperatursensor muss einen guten Gewebekontakt haben.

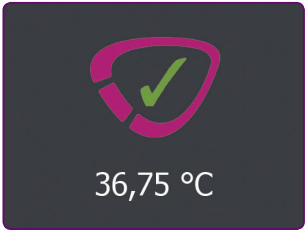
Schließen Sie den Mund und atmen Sie ruhig durch die Nase, so dass das Messergebnis nicht durch die Atemluft beeinträchtigt wird.

Temperatur messen

Nach erfolgreicher Eingabe des Zyklusstarts (siehe S. 21) können Sie Ihre Temperaturmessungen vornehmen. Beginnen Sie am Morgen nach dem Zyklusstart, bevor Sie aufstehen. Sie können die Messung bequem im Liegen durchführen.

Nicht auf den Messfühler beißen oder diesen stark verbiegen. Dies kann zu Beschädigungen und Funktionsstörungen führen.

Legen Sie die Messfühlerspitze am gewählten Messort an. Wenn die Messspitze ruhig und bequem liegt, drücken Sie kurz die Messtaste am Fühler. Dadurch wird die Temperaturmessung gestartet. Haben sie bei der Messung ein wenig Geduld. Der Sensor muss sich erst erwärmen (von Zimmertemperatur auf Körpertemperatur).



Das Gerät bestätigt Ihnen die erfolgreiche Messung (Dauer ca. 60-90 Sekunden) mit einem Signalton und zeigt die gemessene Temperatur im Display an. Warten Sie unbedingt den Signalton ab, um die Genauigkeit Ihrer Temperaturwerte sicherzustellen.

Wenn Sie die Messung zu früh abbrechen, macht Sie das Gerät im Display sowie durch einen Signalton darauf aufmerksam, dass es noch kein Messergebnis speichern konnte, weil die Aufwärmphase noch nicht abgeschlossen war.

In diesem Fall bitte noch einmal messen und den Messfühler erst herausnehmen, wenn der Signalton zu hören war. Alles andere erledigt cyclotest® myPlan im Hintergrund.

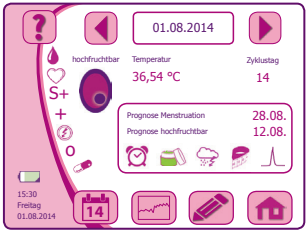
Die gemessene Temperatur sowie Ihr Fruchtbarkeitsstatus und viele weitere Informationen werden anschließend automatisch in Ihrem persönlichen Tages-Chart (siehe unten) angezeigt.

Hinweis: Falls Sie Unregelmäßigkeiten bei Ihren Temperaturwerten vermuten oder falls Sie deren Richtigkeit überprüfen möchten, können Sie eine Testmessung (siehe S. 35) durchführen oder Sie kontaktieren die cyclotest® service hotline.

Hauptmenü

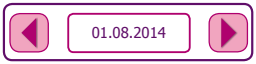
Aus dem Hauptmenü haben Sie Zugriff auf alle Funktionen und Einstellungen.
Nach Drücken von „i“ werden die Geräteinformationen wie Seriennummer und Softwareversion im Display angezeigt.

Tages-Chart



Nach der Temperaturmessung sowie beim Einschalten des Gerätes mit der Ein/Aus-Taste erscheint das Tages-Chart, das die wichtigsten Informationen auf einen Blick zusammenfasst.

Und so lesen Sie das Tages-Chart:



Aktueller Tag. Mit den Pfeilen können Sie zu vergangenen Tagen blättern.

Voraussichtlicher Beginn Ihrer nächsten Menstruation und voraussichtlicher Beginn der nächsten hochfruchtbaren Phase.

Fruchtbarkeitsstatus: Hochfruchtbar (nur im Kinderwunsch-Modus)

Fruchtbarkeitsstatus: Fruchtbar

Fruchtbarkeitsstatus: Unfruchtbar

Ungewöhnlich langer Zyklus (siehe S. 42)

An diesem Tag gemessene Aufwachtemperatur

Sie befinden sich im 14. Tag Ihres aktuellen Zyklus.

Inaktiver Zyklus (siehe S. 21)

Wechsel zur Kalenderansicht

Wechsel zur Zykluskurve

Wechsel zum Eingabemenü

Wechsel zum Hauptmenü (ohne zu speichern)

Hilfe zum Tages-Chart

Ladezustand des Akku

Datum und Uhrzeit

Mögliche Anzeigesymbole im Tages-Chart:

Der Wecker ist aktiviert

Die BMI-Funktion ist aktiviert. An diesem Tag wird eine Gewichtseingabe erwartet.

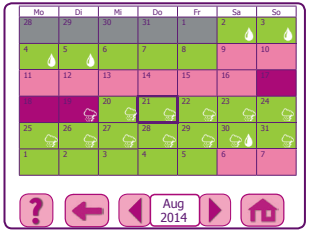
Die Hautpflege-Empfehlung ist aktiviert.

Die Durchführung eines Ovulationstests ist jetzt sinnvoll, um den Eisprung noch genauer einzugrenzen.

Der PMS-Hinweis ist aktiviert (siehe S. 31). An diesem Tag sind PMS-geeignete Präparate empfehlenswert.

An diesem Tag erfolgten manuelle Eingaben, hier z. B. geschützter Geschlechtsverkehr.

Kalender



Über das Menü oder aus dem Tages-Chart können Sie den Kalender aufrufen.

Beim ersten Aufruf bestätigen Sie bitte einmalig den Hinweis, dass sich Ihre Prognosedaten im Zyklusverlauf verändern können.

Ab einem vorhandenen aktiven Zyklus zeigt Ihnen Ihr Kalender eine Vorschau von einem Zyklus.

Hinweis: Die vorhersagenden Angaben werden jeweils aktuell auf Basis der gespeicherten Zyklusdaten bzw. des Zykluslängendurchschnitts berechnet und können sich im Laufe des Zyklus aufgrund neuer Messwerte und Eingaben verändern.

Und so lesen Sie die Kalenderansicht:

Ausgewählter Monat. Mit den Pfeilen können Sie in vorangegangene oder zukünftige Monate weiterblättern.

Fruchtbarkeitsstatus: Hochfruchtbar (nur im Kinderwunsch-Modus)

Fruchtbarkeitsstatus: Fruchtbar

Fruchtbarkeitsstatus: Unfruchtbar

Inaktiver Zyklus (siehe S. 21)

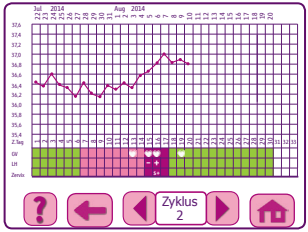
Ungewöhnlich langer Zyklus (siehe S. 42)

Der aktuelle Tag ist durch einen dickeren Rahmen hervorgehoben.

Blutung. Sie haben für diesen Tag Ihre Menstruation eingegeben.

Der PMS-Hinweis (siehe S. 31) ist aktiviert. An diesem Tag sind PMS-geeignete Präparate empfehlenswert.

Zykluskurve

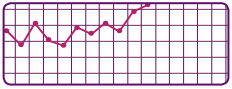


Über das Menü oder aus dem Tages-Chart können Sie die Zykluskurve aufrufen.

Durch Klicken und Sliden können Sie die Kurve nach rechts bzw. links schieben.

Und so lesen Sie die Zykluskurven-Anzeige:

Ausgewählter Zyklus. Mit den Pfeilen können Sie in vorangegangene Zyklen zurückblättern.



Ihre Zykluskurve im ausgewählten Zyklus. Nur die Tage, an denen Sie gemessen haben, werden im Kurvendiagramm angezeigt.

Fruchtbarkeitsstatus: Hochfruchtbar (nur im Kinderwunsch-Modus)

Fruchtbarkeitsstatus: Fruchtbar

Fruchtbarkeitsstatus: Unfruchtbar

Inaktiver Zyklus (siehe S. 21)

Ungewöhnlich langer Zyklus (siehe S. 42)

Störung (wie z. B. Krankheit, siehe S. 28): Der Temperaturwert wird nicht in die Berechnungen mit einbezogen

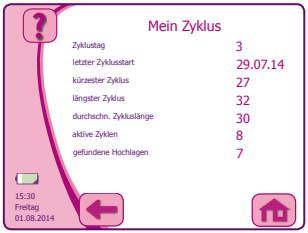
Eisprungsymptom. Sie haben für diesen Tag einen positiven LH-Wert eingegeben.

Geschlechtsverkehr. An diesem Zyklustag haben Sie ungeschützten Geschlechtsverkehr eingegeben.

Zervixschleim. Sie haben für diesen Tag Ihren Schleimhöhepunkt erfasst.

Hinweis: Sollte sich Ihre Temperarturkurve drastisch ändern oder immer gleiche Werte anzeigen, so raten wir zur Überprüfung des Messfühlers (siehe Testmessung S. 35).

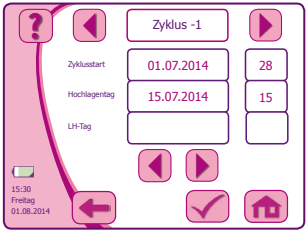
Mein Zyklus



Ihre Zyklusdaten auf einen Blick - für Sie zur Übersicht oder für den nächsten Besuch bei Ihrem Frauenarzt:

Aktueller Zyklustag, letzter Zyklusstart, kürzester Zyklus, längster Zyklus, durchschnittliche Zykluslänge, Anzahl der aktiven Zyklen, gefundene Hochlagen

Zykluseingabe



Optional: Sie können bereits durch Temperaturmessung gesammelte, vergangene Zyklusdaten bis zum 5. Tag des ersten mit dem Gerät erfassten Zyklus im Menü Zykluseingabe vornehmen. Danach ist die Eingabe nicht mehr möglich und das Icon ist im Zyklusmenü nicht mehr sichtbar.

Zyklusstart: Der erste Tag der Menstruation

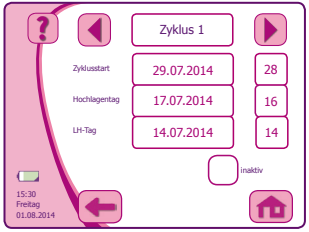
Hochlagentag: Der erste Tag mit höherer Temperaturmessung nach dem Eisprung

LH-Tag: Der erste Tag mit positivem LH

Rechts daneben sehen Sie den entsprechenden Zyklustag. Im Beispiel oben hat der Zyklus eine Länge von 28 Tagen, die Hochlage fand am Tag 15 statt.

Hinweis: Wenn Sie Ihren Zyklusstart um mehr als 5 Tage zurückdatieren, ist die Eingabe vergangener Daten nicht mehr möglich. Warten Sie in diesem Fall mit der Benutzung des Gerätes bis zum nächsten Zyklusstart.

Zyklushistorie



Hier sehen Sie die Eckdaten Ihrer bis zu 12 letzten Zyklen im Detail. Die Nummerierung der Zyklen beginnt mit Zyklus 01 und wird fortlaufend hochgezählt. Manuell eingegebene Zyklen erkennen Sie an einem Minus vor der Zahl. Von „Zyklus -1“ (der letzte Zyklus) bis „Zyklus -12“ (ältester Zyklus).

Falls Sie manuell bereits zurückliegende Zyklen erfassen möchten, tragen Sie diese bis zum 5. Tag des ersten Zyklus unter dem Menüpunkt Zykluseingabe ein.

Zyklusstart: Der erste Tag der Menstruation

Hochlagentag: Der erste Tag mit höherer Temperaturmessung nach dem Eisprung

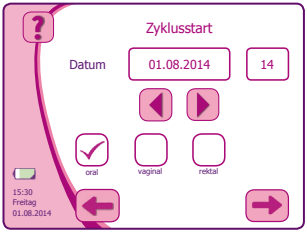
LH-Tag: Der erste Tag mit positivem LH

Inaktiv: Der aktuelle sowie letzte Zyklus kann ausgeklammert werden. Diese Daten werden dann nicht in den Berechnungen berücksichtigt. Achtung: Inaktive Zyklen können nicht wieder aktiviert werden.

Zyklusstart

Die Eingabe des Zyklusstarts sollte möglichst am ersten Tag Ihrer Menstruation geschehen. Die Eingabe ist unabhängig von einer Messung und kann also auch nachmittags oder abends erfolgen.

Hinweis: Ohne Start-Eingabe kann cyclotest® myPlan keine Messergebnisse speichern.



Durch Drücken von „Zyklusstart“ im Menü Zyklus - Zyklusstart beginnen Sie einen neuen Zyklus und vermerken damit den Beginn Ihrer Menstruation.

Wählen Sie zuerst das Datum und den Messort (oral, vaginal, rektal) aus (siehe Seite 12). Mit der rechten Pfeiltaste kommen Sie zum nächsten Menüpunkt.

Nun können Sie das Messzeitfenster festlegen und das Fühler-Licht aktivieren. Ihr Zyklusstart wird erst durch Bestätigen des Häkchens gespeichert. **(siehe Seite 22)**

Falls Ihr Zyklusstart (1. Tag der Menstruation) in der Vergangenheit liegt, können Sie diesen nachträglich eingeben. Liegt der Start länger als 15 Tage zurück, wird der Zyklus automatisch auf inaktiv gesetzt.

Zeitfenster für die Messung

cyclotest® myPlan hat ein Messzeitfenster von vier Stunden. Bei jedem Zyklusstart haben Sie die Möglichkeit, Ihr gewünschtes Messzeitfenster für diesen Zyklus einzustellen. Änderungen sind über das Menü Einstellungen/Messzeitfenster bis zur ersten gültigen Messung in diesem Zyklus möglich.

Durch Einstellen Ihrer Wunschzeit legen Sie das Messzeitfenster (+/- 2 Stunden) für diesen Zyklus fest. Messungen außerhalb dieser Zeit werden nicht erfasst. Es empfiehlt sich deshalb, dass Sie Ihr Messzeitfenster so wählen, wie es Ihrem Tagesrhythmus entspricht.

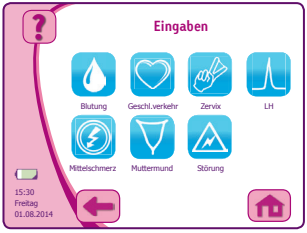
Wenn Sie beispielsweise als Uhrzeit 7 Uhr morgens eingestellt haben, werden Sie am nächsten Morgen um diese Uhrzeit durch einen Signalton daran erinnert, wenn der Wecker aktiviert wurde. Messungen in diesem Zyklus sind möglich von 5:00 Uhr bis 9:00 Uhr – jedoch immer vor dem Aufstehen.

Hinweis: Messungen im möglichst gleichen Zeitraum optimieren die Auswertung.

Durch das Fühler-Licht sehen Sie auch ohne Blick auf die Uhr, ob eine Messung möglich ist. Bei Aktivierung des Fühler-Lichts leuchtet die LED am Messfühler während des ausgewählten Messzeitfensters.

Bitte beachten Sie, Ihr Zyklusstart wird erst durch Bestätigen des Häkchens gespeichert.

Eingaben



Mit cyclotest® myPlan können Sie folgende Eingaben erfassen: Blutung, Geschlechtsverkehr, Zervixschleim, LH, Mittelschmerz, Muttermund und Störung.

Diese Eingaben sind optional. cyclotest® myPlan kann selbstverständlich auch ohne diese Angaben im Rahmen der Temperaturmethode verwendet werden.

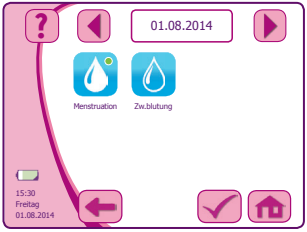
Alle Eingaben können für den aktuellen und den vorherigen Tag eingegeben werden.

Wie gehen Sie bei der Eingabe vor?

Drücken Sie im Tages-Chart auf den Stift und wählen Sie dann die gewünschte Eingabe (z. B. Menstruation) und den entsprechenden Tag aus.

Sie können die Eingabe auch über das Menü über den Menüpunkt Eingaben vornehmen.

Blutung



Menstruation

Das Einsetzen Ihrer Periodenblutung ist der Beginn Ihres Menstruationszyklus. Durch den Zyklusstart wird der erste Tag automatisch als Blutung erfasst.

Die Eingabe erscheint in Form eines ausgefüllten Tropfens im Tages-Chart und im Kalender.

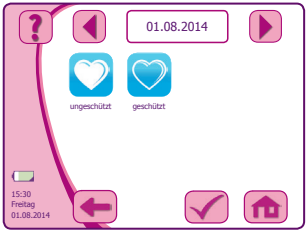
Achtung: Die Eingabe der Menstruation ist kein Ersatz für den Zyklusstart (siehe S. 21)!

Zwischenblutung

Zwischenblutungen können aufgrund von Hormonschwankungen im Zyklus auftreten. Viele Frauen verspüren das Bedürfnis, diese aufzuzeichnen.

Die Eingabe der Zwischenblutungen erscheint in Form eines durchsichtigen Tropfens im Tages-Chart und im Kalender und hat keine Auswirkung auf die Berechnungen.

Geschlechtsverkehr



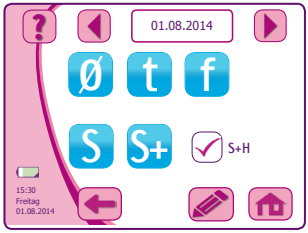
Sie können stattgefundenen Geschlechtsverkehr (GV) in Ihr Gerät eingeben. Über diese Eingabe kann der wahrscheinlichste Befruchtungstermin ermittelt werden. Bleibt eine Schwangerschaft trotz idealer Zyklusdatenlage aus, kann dies Ihrem Arzt bei der Diagnose bestimmter Erkrankungen helfen.

Die Eingabe wird durch ein Herz-Symbol im Tages-Chart und in der Zykluskurve angezeigt.

Durchsichtiges Herz = geschützter Geschlechtsverkehr

Ausgefülltes Herz = ungeschützter Geschlechtsverkehr

Zervixschleim



Beim ersten Aufruf bestätigen Sie bitte einmalig den Hinweis, dass die Zervixschleim-Eingabe Einfluss auf Ihre Zyklusauswertung hat.

Zervixschleim ist ein Indikator für die fruchtbaren Tage, seine Konsistenz verändert sich im Zyklusverlauf. Der Zervixschleim wird am Scheideneingang beobachtet. Kurz vor dem Eisprung verändert sich die Beschaffenheit (Spinnbarkeit) am Muttermund.

Die Beurteilung des Zervixschleimes erfordert eine gewisse Erfahrung. NFP-Beratungsstellen (NFP = natürliche Familienplanung) bieten dabei die notwendige Hilfe an.

Folgende Zervixschleimkonsistenzen können erfasst werden:

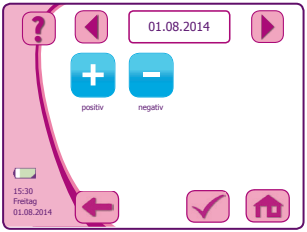
Ø Nichts gesehen, nichts gefühlt
t Nichts gesehen, trockenes Gefühl
f Feuchtes Gefühl, kein Schleim sichtbar
S Schleim ist dicklich, weißlich, gelblich, klumpig oder cremig
S+ Schleim ist glasig, durchsichtig, wie rohes Eiweiß, dehnbar, fadenziehend, flüssig, rötlich oder rinnt weg wie Wasser, nasses Gefühl, glitschiger Scheideneingang
S+H ist der sogenannte Zervixschleimhöhepuinkt. Die Beschaffenheit entspricht der von S+. Die Eingabe von S+H ist nur an einem Tag pro Zyklus und ausschließlich während der fruchtbaren Tage möglich. Dieser Tag ist der letzte Tag mit der besten Schleimqualität (S+). S+H wird im Nachhinein festgestellt und daher erst am folgenden Tag erfasst, wenn der Umschwung zu einer minderen Zervixschleimqualität erfolgt ist.

Beachten Sie, dass Sie entweder den Zervixschleimhöhepunkt oder den LH-Peak eingeben sollten. Bitte geben Sie innerhalb eines Zyklus nicht beide Symptome ein.

Die Eingaben werden im Tages-Chart und in der Zykluskurve angezeigt.

Unter Zervixschleim versteht man das Sekret, auch als Ausfluss bekannt, welches, je nach Zyklusphase stärker oder schwächer, aus der Scheide fließt. Die Beobachtung des Zervixschleims ist Teil der symptothermalen Methode (s. dazu „Eisprungsymptome auf S. 47) und kann Sie bei der Bestimmung Ihres Fruchtbarkeitsstatus unterstützen. Am Zyklusanfang nach der Menstruation wird meistens wenig Zervixschleim ausgeschieden. Der Scheideneingang fühlt sich dann eher trocken an oder Sie spüren nichts. Danach macht sich oft ein feuchtes Gefühl bemerkbar, wobei der Zervixschleim erst einmal weißlich oder gelblich sowie dicklich und cremig bleibt. Nähern Sie sich Ihrem Eisprung, so wird auch mehr Zervixschleim gebildet und die Qualität verbessert sich, d.h. er wird transparenter und dehnbarer. Der Scheideneingang kann sich dann sehr feucht anfühlen. Nach dem Eisprung verändert sich die Konsistenz des Schleims wieder und er wird üblicherweise wieder dickflüssiger und trüb. Veränderungen des Zervischleims während eines Zyklus verlaufen bei jeder Frau unterschiedlich und nicht immer ist der Schleim gleich gut sichtbar und fühlbar. Wichtig ist, dass Sie eine Minderung der Qualität innerhalb eines Zyklus feststellen können. Diese Beobachtung erfordert viel Übung und nur bei regelmäßiger Durchführung erhalten Sie zuverlässige Ergebnisse. Falls Sie sich dafür entscheiden, Ihre Zervixschleimbeobachtungen mit auszuwerten, empfehlen wir Ihnen, zusätzliche Informationen zu dem Thema einzuholen. „Natürlich & sicher – Das Praxisbuch“ der Arbeitsgruppe NFP liefert z.B. hilfreiche Hinweise zur Methode.

LH



Beim ersten Aufruf bestätigen Sie bitte einmalig den Hinweis, dass die LH-Eingabe Einfluss auf Ihre Zyklusauswertung hat.

Eine erhöhte Konzentration des Ovulationshormons LH im Urin zeigt an, dass ein Eisprung bevorsteht. Dies lässt sich optional mit Hilfe des cyclotest® Ovulationstests nachweisen. Um Ihren Eisprung so eng wie möglich einzugrenzen, können Sie an den hochfruchtbaren Tagen Ovulationstests durchführen.

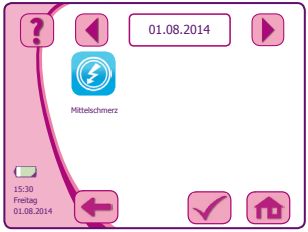
Ist der Test positiv, ist das Ergebnis an dem entsprechenden Tag in die aktuelle Zyklusinformation einzugeben. Die LH-Eingabe hat Einfluss auf die Zyklusauswertung und wird im Tages-Chart und in der Zykluskurve angezeigt. Beachten Sie, dass Sie entweder den Zervixschleimhöhepunkt oder den LH-Peak eingeben sollten. Bitte geben Sie innerhalb eines Zyklus nicht beide Symptome ein.

+ = positives Testergebnis

- = negatives Testergebnis

Bitte verwenden Sie die Teststicks erst, wenn Sie im Tages-Chart das blinkende LH-Symbol sehen. Den cyclotest® Ovulationstest erhalten Sie in Ihrer Apotheke (Art. Nr. 9035, PZN 01399381).

Mittelschmerz

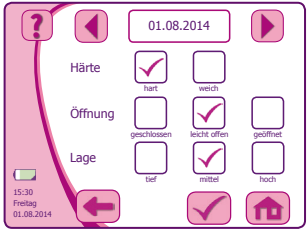


Viele Frauen verspüren um den Zeitpunkt ihres Eisprungs herum einen dumpfen Schmerz im Unterbauch. Die Ausprägung dieses Mittelschmerzes ist individuell und kann unbemerkt vergehen oder mehrere Tage andauern. Aus medizinischer Sicht kann der Mittelschmerz dem Eisprung nicht exakt zugeordnet werden. Trotzdem verspüren viele Frauen das Bedürfnis, Ihren Mittelschmerz aufzuzeichnen.

Sie können Ihren Mittelschmerz für den aktuellen und vorherigen Tag eingeben. Die Eingabe des Mittelschmerzes hat keine Auswirkung auf die Berechnung ihrer Fruchtbarkeitsphase.

Diese Eingabe wird im Tages-Chart angezeigt.

Muttermund



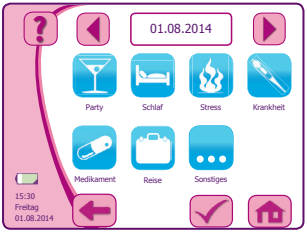
Die Muttermundbeobachtung dient als weiteres Fruchtbarkeitsmerkmal zur Eingrenzung der fruchtbaren Tage. Um die Veränderungen des Muttermundes korrekt zu erfassen, bedarf es eines hohen Maßes an Methodenwissen und Übung. Auch sind sie als alleiniges Beobachtungskriterium sehr ungenau. Dennoch kann die Beobachtung dem Verständnis des eigenen Zyklus zugutekommen.

Die Eingabe der Muttermund-Veränderungen wird in Ihren Zyklusaufzeichnungen festgehalten, hat jedoch keine Auswirkung auf die Berechnung Ihrer Fruchtbarkeitsphase.

Die Eingaben werden wie folgt im Tages-Chart angezeigt:

- Hart + geschlossen, Lage tief
- Hart + geschlossen, Lage mittel
- Hart + geschlossen, Lage hoch
- Hart + geöffnet, Lage tief
- Hart + geöffnet, Lage mittel
- Hart + geöffnet, Lage hoch
- Weich + leicht offen, Lage tief
- Weich + leicht offen, Lage mittel
- Weich + leicht offen, Lage hoch
- Hart + leicht offen, Lage tief
- Hart + leicht offen, Lage mittel
- Hart + leicht offen, Lage hoch
- Weich + geschlossen, Lage tief
- Weich + geschlossen, Lage mittel
- Weich + geschlossen, Lage hoch
- Weich + geöffnet, Lage tief
- Weich + geöffnet, Lage mittel
- Weich + geöffnet, Lage hoch

Störung



Bestimmte Lebensumstände können die Daten der Basaltemperatur verfälschen. Hier besteht die Möglichkeit, die Temperaturmessung in Einzelfällen ausfallen zu lassen, um die Zyklusdaten nicht mit fehlerhaften Daten zu versehen. Dazu zählen Krankheit, kurze und gestörte Nachtruhe, ungewohnt spätes Zubettgehen, Alkoholgenuss, Essen am späten Abend, Feiern, Stress und psychische Belastung, Umgebungsveränderung und Klimawechsel.

Werden diese Störfaktoren aber erst nach der morgendlichen Messung bemerkt (zum Beispiel das Eintreten einer Erkältung), so kann dies nachträglich eingegeben werden. Störungen können für den aktuellen und den vorherigen Tag erfasst werden.

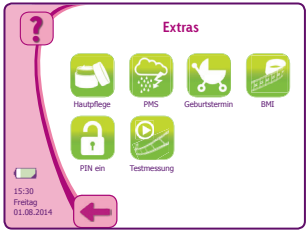
Erfassen Sie eine Störung, so wird der gemessene Temperaturwert in der Zyklusauswertung nicht berücksichtigt.

Diese Eingaben werden im Tages-Chart und in der Zykluskurve angezeigt.

Anzeige im Tages-Chart

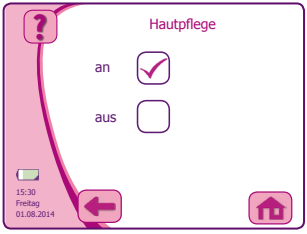
Anzeige in der Zykluskurve

Extras



cyclotest® myPlan verfügt über folgende Zusatzfunktionen, die im Menüpunkt Extras zusammengefasst sind: Hautpflege, PMS Prämenstruelles Syndrom, Geburtstermin, BMI Body Mass Index, PIN ein- und ausschalten, Testmessung.

Hautpflege



Viele Frauen neigen zu zyklusbedingten Hautveränderungen, da die Talgdrüsen empfindlich auf die zyklischen Hormonveränderungen, insbesondere auf Testosteron reagieren. Es kommt zu vermehrter Talgproduktion. Dadurch kann ein unreines Hautbild entstehen.

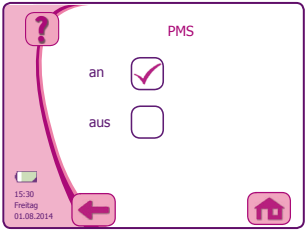
Gezielte Pflege kann Hautproblemen vorbeugen oder diese lindern. cyclotest® myPlan signalisiert Ihnen eine auf die Zyklusphase abgestimmte Hautpflege-Empfehlung.

Nach Aktivierung der Funktion wird die Hautpflege-Empfehlung im Tages-Chart angezeigt:

In der ersten Zyklushälfte, im Zeitraum zwischen Menstruation und Eisprung, verfügen viele Frauen über ein ebenes Hautbild. Im Tages-Chart erscheint ein blauer Cremetiegel, der darauf hinweist, dass Sie jetzt eine Feuchtigkeitscreme verwenden sollten.

In der zweiten Zyklushälfte nach dem Eisprung wandelt sich bei vielen Frauen das Hautbild und es ist eine vermehrte Talgproduktion mit Neigung zu Hautunreinheiten zu beobachten. Im Tages-Chart erscheint ein grüner Cremetiegel, der darauf hinweist, dass Sie nun eine leicht antibakterielle, fettfreie Feuchtigkeitspflege einsetzen sollten.

PMS - Prämenstruelles Syndrom

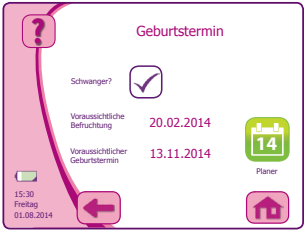


Als PMS wird das prämenstruelle Syndrom bezeichnet. Viele Frauen leiden an den Tagen vor Ihrer Menstruation darunter und die Symptome können bis zum 3. Zyklustag anhalten. PMS wird durch ein abruptes Abfallen des Östrogenspiegels verursacht und macht sich bemerkbar durch erhöhte Reizbarkeit, Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder Traurigkeit.

Leiden Sie unter PMS?

Durch Aktivierung über den Menüpunkt PMS werden Sie im Tages-Chart sowie im Kalender daran erinnert, wann lindernde Maßnahmen wie zum Beispiel die Einnahme von Vitaminen, Sport oder Entspannungsübungen sinnvoll sein können.

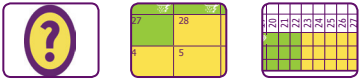
Geburtstermin (nur im Kinderwunsch-Modus)



cyclotest® myPlan teilt Ihnen den wahrscheinlichen Befruchtungstermin sowie den voraussichtlichen Geburtstermin mit, wenn im aktuellen Zyklus Ihre Schwangerschaft eintritt.

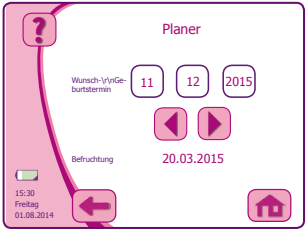
Sie haben einen Schwangerschaftstest mit positivem Ergebnis durchgeführt? Dann können Sie manuell die Auswahl „Schwanger?“ bestätigen. Diese Daten dienen der einmaligen Anzeige und werden nicht gespeichert.

Bedienung des Gerätes



Die Basaltemperatur gilt als zuverlässiges Schwangerschaftsanzeichen. Stellt cyclotest® myPlan automatisch eine mögliche Schwangerschaft anhand Ihrer Temperaturwerte fest, wird die Auswertung gespeichert und ins Tages-Chart, in den Kalender und in die Zykluskurve übernommen.

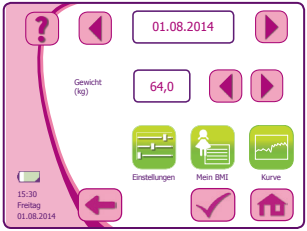
Hinweis: Der Geburtstermin wird auf Basis Ihrer persönlichen Zyklusdaten errechnet. Es wird vom Tag Ihres vermutlichen letzten Eisprungs ausgegangen.



Planen Sie Ihr Baby mit dem Geburtstermin-Planer

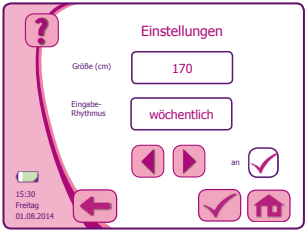
Geben Sie dazu im Untermenü Planer den Wunsch-Geburtstermin ein und cyclotest® myPlan berechnet auf Basis Ihrer Zyklusdaten den passenden Zeitpunkt für die Befruchtung.

BMI - Body Mass Index



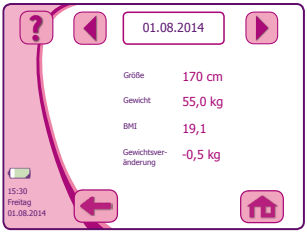
Unter- oder Übergewicht kann die weibliche Fruchtbarkeit negativ beeinflussen. Mit cyclotest® myPlan haben Sie die Möglichkeit, sich Ihren BMI berechnen und dokumentieren zu lassen. Ebenfalls ist eine grafische Anzeige Ihrer einzelnen BMI-Werte im historischen Vergleich möglich, um eine BMI-Entwicklung zu veranschaulichen.

cyclotest®

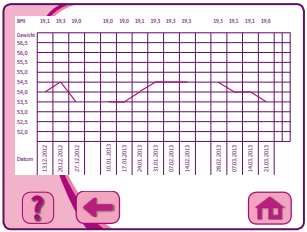


Im Untermenü „Einstellungen“ können Sie die BMI-Funktion ein- und ausschalten. Geben Sie Ihre Körpergröße ein und wählen Sie, ob Sie sich einmal pro Woche oder einmal im Monat Ihren BMI berechnen lassen möchten.

Bei aktivierter BMI-Funktion werden Sie im Tages-Chart durch das BMI-Symbol an die Gewichtseingabe erinnert.



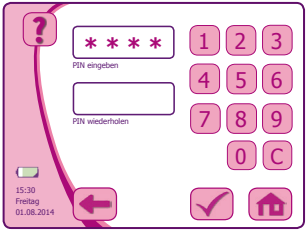
Das Untermenü „Mein BMI“ zeigt Ihnen Ihre aktuellen Daten auf einen Blick. Ziehen Sie auch eine aktuelle BMI-Tabelle zu Rate.



Im Untermenü „Kurve“ sehen Sie eine grafische Darstellung Ihrer einzelnen BMI-Werte im historischen Vergleich, um eine BMI-Entwicklung zu veranschaulichen. Durch Klicken und Sliden können Sie die Kurve nach rechts bzw. links schieben.

PIN ein- und ausschalten

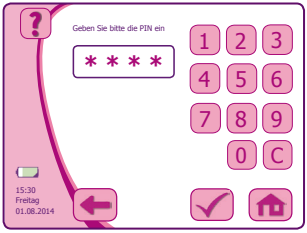
Sie haben die Möglichkeit, durch das Aktivieren der PIN (Persönliche Identifikationsnummer) Ihre persönlichen Daten vor dem unbefugten Zugriff durch Dritte zu schützen.



Aktivierung der PIN-Abfrage

Durch Eingabe und Bestätigung einer vierstelligen PIN aktivieren Sie die PIN-Abfrage. Die Abfrage erfolgt automatisch beim Einschalten des Gerätes.

Die für das Gerät vergebene PIN gilt auch für die cyclotest® mySoftware.



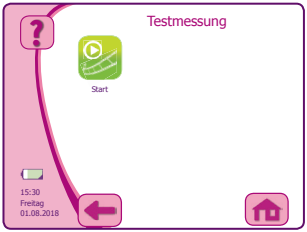
Deaktivierung der PIN-Abfrage

Sie können die PIN-Abfrage durch Eingabe der aktuellen PIN wieder deaktivieren.

Sie haben Ihren PIN vergessen?

Bitte wenden Sie sich an die cyclotest® Service Hotline und halten Sie die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Seriennummer befindet sich im Inneren des Batteriefaches hinter dem Akku.

Testmessung

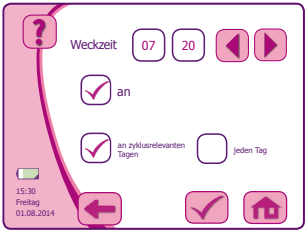


Mit dieser Funktion haben Sie die Möglichkeit, eine Testmessung durchzuführen. So können Sie selbst ausprobieren oder anderen zeigen, wie die Messung funktioniert, ohne dass der Messwert gespeichert wird.

Positionieren Sie den Messfühler am Messort und drücken Sie „Start“ im Display. Die Messung läuft wie eine ganz normale Temperaturmessung ab (siehe S. 13).

Hinweis: Die Daten einer Testmessung werden weder gespeichert noch in den Berechnungen berücksichtigt und haben keinen Einfluss auf das Messzeitfenster. Eine Testmessung ist vom Messzeitfenster unabhängig.

Wecker



Über das Menü Wecker können Sie die Weckfunktion ein-/ausschalten und einstellen.

Aktivieren Sie die Weckfunktion und stellen Sie die gewünschte Weckzeit ein.

Die dynamische Weckfunktion bietet Ihnen die Möglichkeit, sich nur an den Tagen wecken zu lassen, an denen eine Temperaturmessung für die Zyklusauswertung notwendig ist. Wählen Sie aus, ob Sie nur an den zyklusrelevanten Tagen geweckt werden möchten oder an jedem Tag.

Bei aktvierter dynamischer Weckfunktion ist die Weckzeit nur innerhalb des aktuellen Messzeitfensters einstellbar. Wenn Sie jeden Tag geweckt werden möchten, ist die Uhrzeit frei wählbar.

Wenn der Wecker klingelt, lässt sich dieser durch Drücken des weißen Balkens auf dem Display ausschalten.

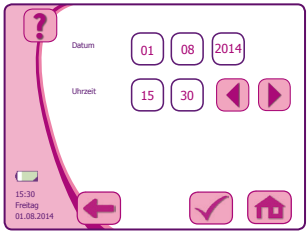
Das Aktivieren der Weckfunktion wird durch ein Symbol im Tages-Chart angezeigt.

Hinweis: Messungen zum möglichst gleichen Zeitpunkt optimieren die Auswertung.

Einstellungen

In diesem Menü finden Sie folgende Funktionen: Datum/Uhrzeit, Modus, Messzeitfenster, Display, Töne, Hilfe, Funktionstest, Sprache.

Datum/Uhrzeit



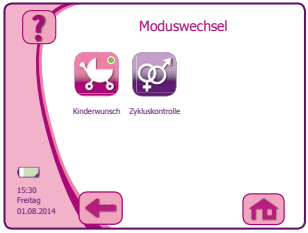
Stellen Sie hier Datum und Uhrzeit ein.

Achtung: Eine Änderung des Datums oder der Uhrzeit kann Ihre Zyklusauswertung beeinflussen. Beachten Sie hierzu die Hinweistexte im Gerät.

Das Zurücksetzen des Datums in die Vergangenheit ist nicht möglich.

Unbedingt beachten: Das Messzeitfenster wird automatisch an die neu eingestellte Uhrzeit angepasst und kann innerhalb eines Zyklus nicht geändert werden.

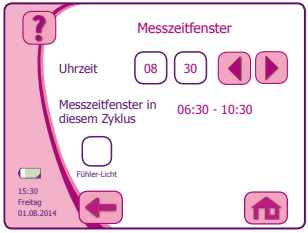
Modus



Hier können Sie das Gerät vom Modus Kinderwunsch zum Modus Zykluskontrolle oder umgekehrt umstellen. Bitte beachten Sie, dass sich die Anzeigen und Menüs dem jeweiligen Modus anpassen.

Achtung: Der jeweilige Modus erfordert Grundkenntnisse über die natürliche Zykluskontrolle bzw. Familienplanung. cyclotest® übernimmt keine Haftung für das Eintreten oder Nichteintreten einer Schwangerschaft.

Messzeitfenster



Hier können Sie Ihr gewünschtes Messzeitfenster (+/- 2 Stunden) für alle Messungen in diesem Zyklus auswählen. Es empfiehlt sich deshalb, das Zeitfenster so zu wählen, wie es Ihrem Tagesrhythmus entspricht.

Änderungen des Messzeitfensters sind bis zur ersten gültigen Messung in diesem Zyklus möglich. Messungen außerhalb des Messzeitfensters sind nicht möglich.

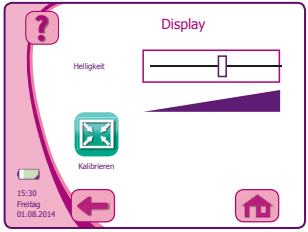
Die ausgewählte Uhrzeit wird automatisch als vorgeschlagene Weckzeit eingestellt. Die Weckzeit können Sie über das Menü Wecker innerhalb des Messzeitfensters verändern.

Beispiel: Als Uhrzeit wurde 8:30 Uhr eingestellt. Ihr Messzeitfenster für diesen Zyklus erstreckt sich also von 6:30 Uhr bis 10:30 Uhr.

Hinweis: Messungen im möglichst gleichen Zeitraum optimieren die Auswertung.

Durch Aktivierungen des Fühler-Lichts leuchtet die LED am Messfühler während des ausgewählten Messzeitfensters und signalisiert Ihnen optisch, dass eine Messung durchgeführt werden soll, ohne Ihren Partner zu stören.

Display



In diesem Menü können Sie die Helligkeit des Displays einstellen und das Touch-Display kalibrieren.

Hinweis: Je heller das Display eingestellt wird, desto kürzer ist die Akkulaufzeit.

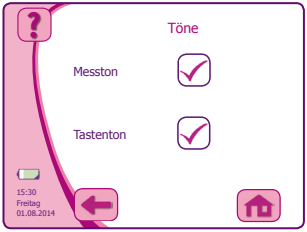
Kalibrieren Sie das Touch-Display neu, wenn keine genaue Bedienung mehr möglich ist. Durch die Kalibrierung wird das Touch-Display neu auf Ihre Fingerklicks justiert.

Klicken Sie dazu auf „Kalibrieren“ und bestätigen Sie die Eingabe durch den Rechtspfeil. Die Informationen auf dem Display führen Sie nun durch die Kalibrierung.

Verwenden Sie zur Kalibrierung einen Kugelschreiber oder einen anderen dünnen stumpfen Gegenstand. Dadurch wird die Kalibrierung genauer. Alternativ dazu können Sie auch die Messfühlerspitze nutzen.

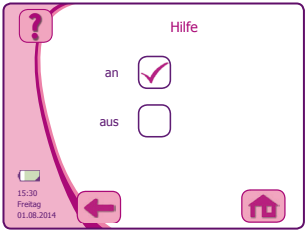
Hinweis: Drücken Sie bei der Kalibrierung genau auf die markierten Punkte im Display.

Töne



Im diesem Menü schalten Sie den Messton und den Tastenton ein und aus.

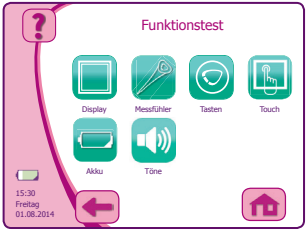
Hilfe



Bei aktivierter Hilfefunktion erscheint der Hilfe-Button in Form eines Fragezeichens in den Menüs. Hier können Sie wichtige und nützliche Informationen zu der jeweiligen Funktion abrufen.

Sie können die Hilfefunktion ausschalten, indem Sie das Häkchen bei “aus“ setzen.

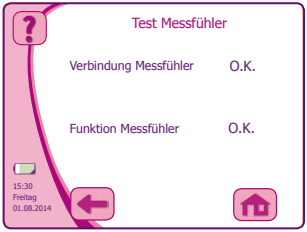
Funktionstest



Über dieses Menü können Sie die folgenden Geräte- und Systemtests starten.

Display

Das Gerät zeigt eine Folge verschiedener Farben und Muster an. Achten Sie auf ungewöhnliche Anzeigen.

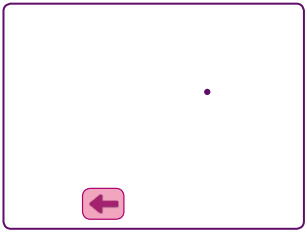


Messfühler

Das Gerät prüft die korrekte Verbindung des Messfühlers zum Gerät sowie die Funktionsfähigkeit des Messfühlers.

Tasten

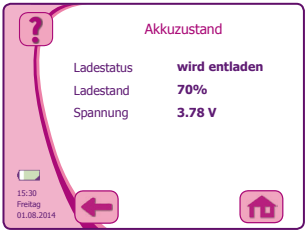
Hier können Sie die Funktion der Ein/Aus-Taste und der Messtaste am Messfühler überprüfen.



Touch-Funktion

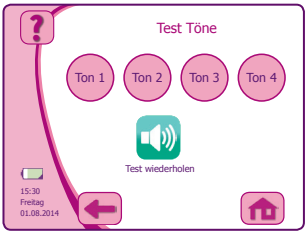
Hier können Sie überprüfen, ob das Touch-Display korrekt justiert ist. Klicken Sie auf eine beliebige Stelle im Display. An dieser Stelle erscheint ein Punkt.

Wenn der Punkt nicht mit der gedrückten Stelle auf dem Display übereinstimmt, führen Sie eine Kalibrierung des Displays durch (siehe S. 38).



Akku

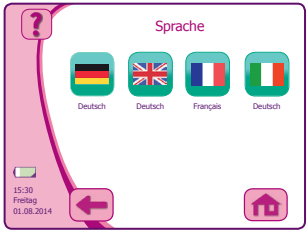
Das Gerät prüft Ladestatus, Ladestand und die Spannung des Akkus.



Töne

Das Gerät spielt eine Folge von Testtönen ab, um die akustische Ausgabe zu prüfen.

Sprache



Wählen Sie hier die von Ihnen gewünschte Sprache aus.

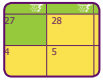
Gelbkörperschwäche (nur im Kinderwunsch-Modus)

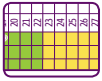
cyclotest® myPlan zeigt eine mögliche Gelbkörperschwäche an. Eine Gelbkörperschwäche ist ein häufiger Grund für das Ausbleiben einer Schwangerschaft. Das Ei wird zwar befruchtet, kann sich aber nicht in die Gebärmutterschleimhaut einnisten.

Stellt das Gerät eine mögliche Gelbkörperschwäche fest, erscheint eine entsprechende Meldung im Display. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Gynäkologen, um dies zu besprechen.

Ungewöhnlich langer Zyklus

Stellt cyclotest® myPlan anhand Ihrer Temperaturwerte eine mögliche Schwangerschaft fest, wird dies im Kalender und in der Zykluskurve durch gelb markierte Tage angezeigt. Im Tages-Chart wird eine Eizelle mit Fragezeichen angezeigt und es erscheint eine Meldung im Display.





cyclotest®

Hat das Gerät eine mögliche Schwangerschaft festgestellt, kann dies verschiedene Ursachen haben:

1. Sie machen eine längere Messpause.

2. Sie haben vergessen, am ersten Tag der Menstruation einen neuen Zyklus zu starten (siehe S. 21). Das Gerät interpretiert dies als ausbleibende Menstruation.

3. Wenn tatsächlich keine Menstruation eingetreten ist, sind Sie möglicherweise schwanger. Die Durchführung eines Schwangerschaftstests ist ratsam.

Wichtig: Sollten Sie innerhalb eines Zyklus unerklärliche Temperaturverläufe beobachten, die von Ihren bisherigen Zyklen abweichen, wenden Sie sich bitte an die cyclotest® service hotline.

Reset-Taste

Wenn das Gerät nicht mehr auf Eingaben reagiert und sich auch durch Betätigen der Ein-/Aus-Taste nicht mehr aktivieren lässt, können Sie es mit Hilfe der Reset-Taste neu starten.

Die Reset-Taste befindet sich im Akkufach hinter dem Akku und wird mit einem spitzen Gegenstand betätigt.

Nach dem Betätigen der Reset-Taste bleibt das zuletzt gespeicherte Messzeitfenster weiterhin gültig. Ihre vorhandenen Zyklusdaten bleiben weiterhin gespeichert.

Akku austauschen

Öffnen Sie das Akkufach an der Rückseite des Gerätes und nehmen Sie den Akku heraus.

Trennen Sie den Akku vom Gerät durch Öffnen des schwarzen Verbindungssteckers. Halten Sie dazu beide Seiten des Steckers fest, um eine Beschädigung der Verbindungskabel zum Gerät zu vermeiden.

Verbinden Sie nun den Stecker des neuen Akkus mit dem Gerät. Legen Sie den Akku ins Akkufach ein und schließen Sie den Deckel (siehe auch S. 10).

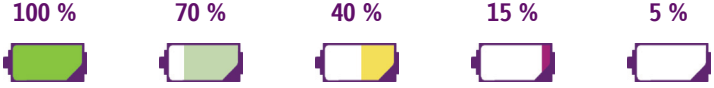
War das Gerät von der Stromversorgung getrennt, müssen Datum und Uhrzeit neu eingegeben werden. Das zuletzt gespeicherte Messzeitfenster bleibt weiterhin gültig.

Hinweis: Das Datum sollte identisch mit dem zuletzt im Gerät gespeicherten Datum sein.

Achtung: Bei einer offensichtlichen Beschädigung des Akkus darf dieser nicht mehr verwendet werden. Kontaktieren Sie in diesem Fall die cyclotest® service hotline.

Akku aufladen

Der Ladestand des Akkus wird in 5 Stufen in der linken unteren Ecke des Displays angezeigt:



Laden Sie das Gerät auf, wenn die Batterieanzeige auf gelb wechselt und zu blinken beginnt. Zur Erinnerung ertönt in regelmäßigen Abständen ein Piepton.

Verbinden Sie das Ladekabel mit der Anschlussbuchse am Gerät und den Stecker des Ladegerätes mit einer geeigneten Steckdose.

Während des Ladevorgangs wird bei aktiviertem Display ein sich füllendes Batteriesymbol angezeigt. Ist der Ladevorgang beendet, erscheint die Ladestand-Anzeige 100 %.

Trennen Sie nach Ende des Ladevorgangs das Gerät vom Stromnetz und ziehen Sie das Ladekabel vom Gerät ab.

Der Ladevorgang dauert bei vollständig entladenem Akku ca. 2 Stunden. Beim Aufladen eines teilentladenen Akkus verkürzt sich die Ladezeit entsprechend.

Hinweis: Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie den Akku etwa alle 6 Monate aufladen, um dessen Lebensdauer zu verlängern.

mySoftware

cyclotest® mySoftware ist eine Zusatzsoftware zur Übertragung und Darstellung von Messdaten des cyclotest® Zykluscomputers auf einen PC. Sie finden den Link zum Download auf unserer Website im Bereich Service unter dem separaten Menüpunkt cyclotest mySoftware. Informationen zu cyclotest® mySoftware siehe separate Gebrauchsanweisung.

Reinigung und Pflege

Das Gerät ist nicht wasserdicht und darf nicht in Wasser eingetaucht werden! Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Die Halterung für den Messfühler kann mit einem Wattestäbchen gereinigt werden.

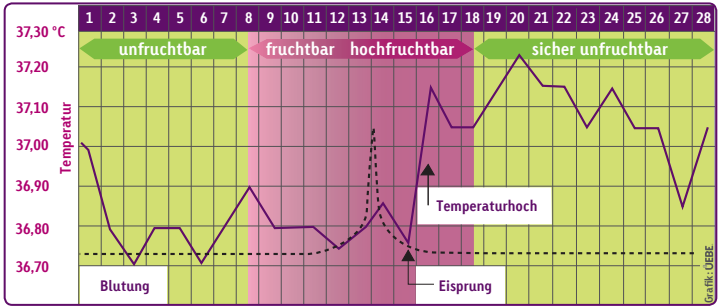
Der Messfühler ist wasserdicht und kann daher zum Reinigen in lauwarmes Wasser eingetaucht werden.

Achtung: Zur Reinigung des Messfühlers auf keinen Fall heißes Wasser verwenden, da hohe Temperaturen den Messsensor beschädigen können (kurzzeitig maximal 40-45 °C)!

Sollten Sie eine Desinfektion für erforderlich halten, verwenden Sie eine Ethylalkohol-Lösung oder Ethylalkohol-Reinigungstücher (in Apotheken erhältlich).

Achtung bei versehentlichem Kontakt mit Flüssigkeiten! Bsp. Getränk wurde über dem Gerät verschüttet: Gerät mit weichem Tuch abtrocknen, Akku und Ladegerät entfernen, Kontakt mit UEBE-Kundenservice aufnehmen.

Zyklusverlauf



Innerhalb des weiblichen Zyklus werden drei Phasen unterschieden:

1. Eine relativ kurze unfruchtbare Phase, die mit der Menstruation beginnt.
2. Eine fruchtbare Phase, die kurz nach dem Eisprung endet.
3. Eine relativ lange unfruchtbare Phase nach dem Eisprung.

Regelmäßigkeit des Zyklus

Etwa 50 % aller Zyklen dauern zwischen 26 bis 29 Tage. Eine natürliche Zykluslänge von exakt 28 Tagen weisen nur rund 10 % aller Frauen auf. Abweichungen von 5 Tagen liegen im Bereich des Normalen.

cyclotest® myPlan zeigt in der Zykluskurve eine Zykluslänge von 35 Tagen an. Bei längeren Zyklen können Sie die Kurve durch Klicken und Sliden nach rechts bzw. links schieben.

Bei unregelmäßigen Zykluslängen wird eine längere fruchtbare Phase angezeigt.

Eisprungsymptome

Folgende Symptome lassen sich in Zusammenhang mit einem bevorstehenden Eisprung beobachten bzw. nachweisen:

- Temperaturanstieg
- Anstieg der LH-Konzentration im Urin
- Veränderung der Zervixschleimkonsistenz
- Veränderung des Muttermundes
- Mittelschmerz

Der Temperaturanstieg wird von cyclotest® myPlan kontrolliert und ausgewertet. Das Gerät ist außerdem in der Lage, die anderen Eisprung-Symptome zu speichern, die Sie eingeben.
Diese kombinierte Auswertung von Temperatur- und Symptom-Informationen wird symptothermale Methode genannt.

Wann und wie oft wird gemessen?

Sie können Ihre tägliche Messung am Morgen nach dem Zyklus-Start beginnen. Wichtig ist, dass Sie mindestens 5 Stunden geschlafen haben und eine Stunde vor dem Messen nicht aufgestanden sind.

Sie müssen nicht mehr messen, wenn cyclotest® myPlan die lange unfruchtbare Phase nach dem Eisprung anzeigt. Der aktuelle Zyklus wird dann durch den nächsten Zyklusstart abgeschlossen.

Bei Unregelmäßigkeiten (z.B. zu wenig Schlaf, Party, Alkohol, Stress, üppiges Essen am späten Abend, Einnahme von temperaturverändernden Medikamenten, Krankheit und Fieber) sollten Sie die Messung ausfallen lassen oder als Störung erfassen (siehe Seite 28).

Messung vergessen

Sind ein oder zwei Messungen ausgefallen, so macht das nichts. Messen Sie am nächsten Tag normal weiter. Sind in einem Zyklus zu wenig auswertbare Messungen vorhanden, zeigt das Gerät zu Ihrer Sicherheit eine längere fruchtbare Phase als üblich an.

Messung bei Fieber

Eine untypische Temperaturerhöhung wird bei der Zykluserfassung ausgeblendet. Wenn während eines Zyklus nicht genügend verwertbare Temperaturangaben vorliegen, wird die fruchtbare Phase ausgedehnt.
Sie können diese Messung auch manuell im Eingabemenü als Störung erfassen (siehe S. 28).

Zeitverschiebung/Reisen

Bei Reisen mit Zeitumstellung sollten Sie mit Ihren Messungen solange pausieren, bis Sie sich am Zielort akklimatisiert haben (bei Reisen außerhalb Europas mindestens 3 Tage). Bei Fragen kontaktieren Sie bitte rechtzeitig die cyclotest Service Hotline.

PIN vergessen?

Bitte wenden Sie sich an die cyclotest® service hotline und halten Sie die Seriennummer des Gerätes bereit. Die Seriennummer finden Sie am Boden des Akkufaches.

Wie kann ich sämtliche Benutzerdaten löschen?

Die gespeicherten Daten können über die cyclotest® mySoftware gelöscht werden. Informationen zu cyclotest® mySoftware siehe separate Gebrauchsanweisung.

Technische Informationen

Kundendienst

Sollte Ihr Gerät einen Defekt aufweisen, bitten wir Sie, von eigenen Reparaturversuchen abzusehen und uns das Gerät mit einer kurzen Fehlerbeschreibung zuzusenden.

Eine Reparatur des Gerätes darf nur durch den Hersteller oder eine ausdrücklich dazu ermächtigte Stelle erfolgen. Bitte wenden Sie sich an:

UEBE Medical GmbH
Zum Ottersberg 9
97877 Wertheim, Deutschland
Tel.-Nr.: +49 (0) 9342/924040
Fax-Nr.: +49 (0) 9342/924080
E-mail: info@uebe.com
Internet: www.uebe.com

Bei Rücksendungen aus Nicht-EU-Ländern beachten Sie bitte Ihre nationalen Zollbestimmungen.

Ersatzteile und Zubehör

Messfühler
Art. Nr. 066002, PZN 10546651

Akku
Art. Nr. 066003, PZN 10546674

PC-Software
Zum Download unter www.cyclotest.de

Reißverschlusstasche
Art. Nr. 066095, PZN 10546668

Ladegerät SW06-050E
Art. Nr. 066004, PZN 10315868

cyclotest®

Kalibrierung der Messgenauigkeit

Das Gerät unterliegt nicht der Kalibrierpflicht. Wir empfehlen jedoch eine regelmäßige Überprüfung und Kalibrierung der Messgenauigkeit im Abstand von 3 Jahren.

Die Überprüfung darf nur durch die UEBE Medical GmbH oder durch von ihr autorisierte Wartungsdienste erfolgen. Bitte wenden Sie sich dazu an die cyclotest® Service Hotline.

Technische Daten

Gerätetyp:	Zyklus-Temperaturcomputer zur Erfassung der Basaltemperatur
Methode:	Symptothermale Methode modifiziert auf Basis der anerkannten Regeln der WHO
Gerätemaß:	13,3 cm x 10,8 cm x 2,3 cm
Gewicht:	ca. 190 g
Gehäusematerial:	PVC-freier Kunststoff auf ABS-Basis
Temperaturfühler:	PVC-freier biegsamer Messfühler auf TPE-Basis
Messkabel:	Spezialkabel mit Zugentlastung aus Kevlar
Messaufnehmer:	Digitaler TSIC-Messfühler
Anzeige:	LCD-Display (Flüssigkristallanzeige) 320 x 240 px
Temperaturanzeige:	absolut in °C (nicht extrapolierend) von 35,0 bis 38,0 °C
Messbereich:	Auswertung im Messbereich 35,5 °C – 37,5 °C
Messgenauigkeit:	± 0,1 °C bei Umgebungstemperatur 10 °C bis 35 °C und relativer Luftfeuchtigkeit von 15 bis 85 % (nicht kondensierend)
Lager- und Transportbedingungen:	Umgebungstemperatur -10 °C bis 50 °C, relative Luftfeuchtigkeit von 15 bis 93 % (nicht kondensierend), vor Feuchtigkeit schützen.

Lager und Transportbedingungen zwischen den Anwendungen:	Für Lagerung und Transport in der empfohlenen Reißverschlusstasche gelten die normalen Lager und Transportbedingungen. Für Lagerung und Transport ohne Reißverschlusstasche gelten die Umgebungsbedingungen bei der Anwendung.
Umgebungsbedingungen bei der Anwendung:	Umgebungstemperatur 10 bis 35 °C, relative Luftfeuchtigkeit von 15 bis 85 % (nicht kondensierend), Luftdruck von 700 hPa bis 1.060 hPa.
Seriennummer:	Die Seriennummer des Gerätes ist im Inneren des Akkufachs angebracht und mit SN gekennzeichnet. Bitte halten Sie diese bei möglichen Servicerückfragen bereit.
Akku:	Lithium-Polymer-Akku, 3,7 V, 1.600 mAh, 5,92 Wh. Der Akku darf nur mit dem mitgelieferten Ladegerät Modell SW06-050E geladen werden.
Kalibrierung:	Das Gerät unterliegt nicht der Kalibrierpflicht.
Schutzklasse IP:	IP 22: Schutz gegen feste Fremdkörper mit Durchmesser ab 12,5 mm, Schutz gegen Tropfwasser
Mindestens zu erwartende Betriebslebensdauer:	Gerät: 5 Jahre, Netzteil: 5 Jahre, Messfühler: 3 Jahre, Akku: 500 Lade-/Entladezyklen

Zusätzliche Geräte, die an medizinische elektrische Geräte angeschlossen werden, müssen nachweisbar Ihren entsprechenden IEC oder ISO Normen entsprechen (z. B. IEC 60950 für datenverarbeitende Geräte). Weiterhin müssen alle Konfigurationen den normativen Anforderungen für medizinische Systeme entsprechen (siehe IEC 60601-1-1 oder Abschnitt 16 der 3. Ausgabe der IEC 60601-1, jeweilig). Wer zusätzliche Geräte an medizinische elektrische Geräte anschließt, ist Systemkonfigurierer und damit verantwortlich, dass das System mit den normativen Anforderungen für Systeme übereinstimmt. Es wird darauf hingewiesen, dass lokale Gesetze gegenüber obigen normativen Anforderungen Vorrang haben. Bei Rückfragen kontaktieren Sie bitte Ihren örtlichen Fachhändler oder den technischen Dienst.

Fehler- und Errormeldungen

Anzeige/Problem	Bedeutung	Mögliche Uhrsache und Fehlerbehebung
	Zu hohe Messtemperatur	Anzeige „H“, wenn die Messtemperatur über 37,5 °C liegt.
	Zu niedrige Messtemperatur	Anzeige „L“, wenn die Messtemperatur unter 35,5 °C liegt.
	Messungvorgang abgebrochen	Mehrere Ursachen möglich: 1. Messung zu früh abgebrochen 2. Kein gültiger Messwert ermittelt 3. Messfühler defekt Es sollte ein Fühler-Funktionstest durchgeführt werden.
Keine Daten vorhanden	Kein Zyklus gestartet	Zyklus muss im Menü Zyklusstart gestartet werden.

Anzeige/Problem	Bedeutung	Mögliche Uhrsache und Fehlerbehebung
Eingaben nicht möglich, da kein Zyklus gestartet	Kein Zyklus gestartet	Zyklus muss im Menü Zyklusstart gestartet werden.
Die Weckzeit liegt nicht im Messzeitfenster	Die Weckzeit liegt nicht im Messzeitfenster	Weckzeit innerhalb des eingestellten Messzeitfensters auswählen oder Weckmodus auf „Jeden Tag“ umstellen.
		Wird der Akku nicht aufgeladen und entlädt sich vollständig, muss nach dem Aufladen und Einschalten des Gerätes Datum/Uhrzeit neu eingestellt werden.
Durch lange Messpause Akku entladen, Datum/Uhrzeit ungültig, veraltete Zyklusdaten.	Datum/Uhrzeit falsch, vorhandene Zyklusdaten unbrauchbar	Ist das Gerät seit der letzten Nutzung lange außer Betrieb (z. B. Nach einer Schwangerschaft), entlädt sich der Akku und Datum/Uhrzeit muss nach dem Aufladen und Einschalten neu eingestellt werden. Die veralteten Zyklusdaten sollten über die cyclotest® mySoftware gelöscht werden.

Zeichenerklärung

CE 0123 — Dieses Produkt hält die Richtlinie 93/42/EWG des Rates vom 5. September 2007 über Medizinprodukte ein und trägt das Zeichen CE 0123 (TÜV SÜD Product Service GmbH).

REF — Referenznummer: Artikelnummer des Gerätes

SN — Seriennummer des Gerätes

Schutzgrad gegen elektrischen Schlag: TYP BF

Trocken halten

Nur im Innenbereich verwenden

Hersteller

Gebrauchsanweisung beachten!

-10 °C / 50 °C — Lager- und Transportbedingungen: Grenzwerte für die Umgebungstemperatur

15% / 85% — Grenzwerte für die relative Luftfeuchtigkeit

Akku

Akku weder Hitze noch Feuer aussetzen. Die Lagerung im direkten Sonnenlicht ist zu vermeiden.

Akku darf nicht mechanisch bearbeitet, beschädigt oder zerbrochen werden.

Ladegerät

Das mitgelieferte Ladegerät (Schaltnetzteil) ist ein Teil des medizinisch elektrischen Gerätes.

Schutzklasse II (doppelte Isolierung)

Innenliegende Sicherung

Entsorgung

Batterien und technische Geräte gehören nicht in den Hausmüll, sondern müssen bei den entsprechenden Sammel- bzw. Entsorgungsstellen abgegeben werden.

Recycling

Lithium-Polymer-Akku

Grüner Punkt

Verhalten bei Entsorgung am Lebenswegende des Gerätes
- wenn möglich Daten über den PC am Gerät löschen
- Akku entfernen und bei einer Batterierücknahmestelle abgeben

Das Gerät wurde mit aller Sorgfalt hergestellt und geprüft. Für den Fall, dass es trotzdem bei Auslieferung Mängel aufweisen sollte, geben wir eine Garantie zu den nachfolgenden Konditionen:

Während der Garantiezeit von 2 Jahren ab Kaufdatum beheben wir solche Mängel nach unserer Wahl und auf unsere Kosten in unserem Werk durch Reparatur oder Ersatzlieferung eines mangelfreien Gerätes.

Nicht unter die Garantie fallen die normale Abnutzung von Verschleißteilen oder Schäden, die durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung, unsachgemäße Handhabung (z.B. ungeeignete Stromquellen, Bruch, ausgelaufene Batterien) und/oder Demontage des Gerätes durch den Käufer entstehen. Ferner werden durch die Garantie keine Schadenersatzansprüche gegen uns begründet.

Garantieansprüche können nur in der Garantiezeit und durch Vorlage des Kaufbeleges geltend gemacht werden. Im Garantiefall ist das Gerät zusammen mit dem Kaufbeleg und Beschreibung der Reklamation zu senden an

UEBE Medical GmbH
Service-Center
Zum Ottersberg 9
97877 Wertheim
Deutschland

Die Kosten der Rücksendung des Gerätes in unser Werk trägt der Einsender. Unfrei zurückgesendete Reklamationen werden von UEBE nicht angenommen.

Die gesetzlichen Ansprüche und Rechte des Käufers gegen den Verkäufer (beispielsweise Mangelansprüche, Produzentenhaftung) werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bitte beachten Sie: Im Garantiefall bitte unbedingt den Kaufbeleg beilegen.

Die cyclotest® service hotline

Liebe Leserin,

sicher haben Sie unsere Hinweise zur Verwendung von cyclotest® myPlan sorgfältig gelesen und sich mit den Funktionen vertraut gemacht.

Unsere Beschreibung entspricht dem normalen Zyklusverlauf. Bei der Verwendung von cyclotest® myPlan kann es vor allem am Anfang vorkommen, dass Ihnen einige Angaben ungewöhnlich vorkommen oder Fragen zur Handhabung auftauchen.

In solchen Fällen können Sie unsere cyclotest® service hotline anrufen, die montags bis donnerstags von 8.00 bis 17.00 Uhr und freitags bis 16.30 Uhr besetzt ist.

Service
+ 49 (0) 93 42 /92 40 40
www.cyclotest.de

Auf das Gespräch mit Ihnen freut sich Ihr cyclotest® Beratungsteam.

REF 0665 PZN 01221588

7 0665 001 C 2016-04

cyclotest® und UEBE® sind international geschützte Warenzeichen der

UEBE Medical GmbH
Zum Ottersberg 9
97877 Wertheim, Deutschland
Tel.: + 49 (0) 93 42 / 92 40 40
Fax: + 49 (0) 93 42 / 92 40 80
E-Mail: info@uebe.com
Internet: www.uebe.com

Technische Änderungen vorbehalten.
Nachdruck auch auszugsweise untersagt.
© Copyright 2016 UEBE Medical GmbH

CE 0123

UEBE
Germany est.1890