

Die cyclotest service hotline

Sicher haben Sie unsere Hinweise zur Verwendung von cyclotest lady sorgfältig gelesen und sich mit den Funktionen vertraut gemacht. Unsere Beschreibung entspricht dem normalen Zyklusverlauf. Bei der Beschäftigung mit cyclotest lady kann es am Anfang vorkommen, dass Fragen zur Handhabung auftauchen. Sollten Sie weitere Fragen haben, besuchen Sie unsere Webseite unter www.cyclotest.de oder senden Sie eine E-Mail an info@cyclotest.de.

Für Kunden aus der Schweiz:



0 52/ 224 41 47
www.cyclotest.ch

cyclotest und UEBE sind international geschützte Warenzeichen der

 UEBE Medical GmbH
Bürgermeister-Kuhn-Straße 22
97900 Kilsheim, Deutschland
E-Mail: info@uebe.com
Internet: www.uebe.com

REF 0620

PZN-01753150

Technische Änderungen vorbehalten.
Nachdruck auch auszugsweise untersagt.
© Copyright 2020 UEBE Medical GmbH

7 0620 001 I
2020-04 DE

Fehlermeldungen



Die gemessene Temperatur liegt unter 32,00 °C und ist damit außerhalb des Messbereiches.



Die gemessene Temperatur liegt über 42,99 °C und ist damit außerhalb des Messbereiches.



Elektronischer Fehler im Gerät. Bei wiederholtem Auftreten wenden Sie sich bitte an den Kundenservice der UEBE Medical GmbH.

Zeichenerklärung



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



Schutzgrad gegen elektrischen Schlag: TYP BF



Gebrauchsanweisung beachten!



Lot-Nummer/Chargennummer



Hersteller

Technische Daten

Typ	Maximum-Thermometer, Direktmodus
Messstellen/Referenz-Körperstellen	rektal, oral, vaginal
Messbereich	32,00 °C bis 42,99 °C
Messgenauigkeit	± 0,10 °C
Anzeige	Flüssigkristall-Anzeige (LCD) mit vier Ziffern, kleinste Anzeige-Einheit 0,01 °C
Betriebsbedingungen	Umgebungstemperatur 10 bis 40 °C, rel. Luftfeuchtigkeit 30 bis 85 %
Lager- und Transportbedingungen	Temperatur -10 °C bis +60 °C rel. Luftfeuchtigkeit 25 % bis 90 %
Batterie	Knopfzelle Typ LR41 oder SR41, 1,55 V
Zu erwartende Betriebslebensdauer	5 Jahre
IP-Klassifizierung	IP 22: Schutz gegen feste Fremdkörper mit Durchmesser ab 12,5 mm, Schutz gegen Tropfwasser

Entsorgung



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

Pflege des Gerätes

Reinigen Sie cyclotest lady vor und nach jeder Anwendung mit einem weichen Tuch und wasserverdünntem Isopropyl-Alkohol oder kaltem Seifenwasser.

Das Gerät kann zur Reinigung in Wasser oder Desinfektionslösung eingetaucht werden. Maximale Eintauchzeit 30 Minuten! Nicht durch Kochen, Gas oder Dampfautoklaven sterilisieren.

Garantie

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 Mängel nach unserer Wahl und auf unsere Kosten in unserem Werk durch Reparatur oder Ersatzlieferung eines mangelfreien Gerätes. Die Kosten der Rücksendung des Gerätes in unser Werk trägt der Einsender. Unfrei zurück gesendete Reklamationen werden von UEBE nicht angenommen.

Nicht unter die Garantie fällt die normale Abnutzung von Verschleißteilen oder Schäden, die durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung, unsachgemäße Handhabung (z. B. Bruch, ausgelaufene Batterien) 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 Schlag 18, 97877 Wertheim, Deutschland

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

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

 cyclotest

lady

Basalthermometer zur Zykluskontrolle

Gebrauchsanweisung

Bestimmungsgemäße Verwendung

cyclotest lady ist ein Spezial-Digitalthermometer, bestimmt zur Messung der Basaltemperatur bei Frauen im gebärfähigen Alter. Die mit Hilfe des Messfühlers ermittelte Maximaltemperatur wird bis zur nächsten Messung gespeichert. Die Übertragung der Messdaten auf ein Kurvenblatt ermöglicht die Eingrenzung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus.

Sicherheitshinweise

- Thermometer nicht fallen lassen. Es ist weder stoß- noch schlagfest.
- Während der Messung nicht gehen, rennen oder sprechen.
- Bewahren Sie das Thermometer in der Klarsichtbox auf, wenn Sie es nicht benutzen.
- Das Thermometer enthält Kleinteile (Batterie, usw.) die von Kindern verschluckt werden könnten. Gerät daher nicht unbeaufsichtigt Kindern überlassen!
- Schützen Sie das Gerät vor hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.
- Gerät nicht öffnen (ausgenommen Batteriewechsel).
- Die Anwendung dieses Gerätes in der Nähe von tragbaren Telefonen, Mikrowellen- oder sonstigen Geräten mit starken

elektromagnetischen Feldern kann zu Fehlfunktionen führen. Halten Sie bei der Benutzung einen Mindestabstand von 3 m zu solchen Geräten ein.

- Reinigen Sie das Thermometer vor und nach jeder Anwendung, siehe „Pflege des Gerätes“.

Gerätebeschreibung



Batterie wechseln

Wechseln Sie die Batterie, wenn im Display die Batterieanzeige erscheint (Nicht zu verwechseln mit der Vollsegmentkontrollanzeige beim Anschalten des Thermometers).



2

- Ziehen Sie dazu die Batteriefach-Abdeckung nach hinten ab.
- Ziehen Sie die Batteriehalterung vorsichtig ca. 1 cm aus dem Gehäuse heraus. Ziehen Sie die Batteriehalterung keinesfalls weiter heraus, da sonst die Verbindung zum Messsensor beschädigt werden kann.
- Verwenden Sie einen nicht metallischen Gegenstand, um die Batterie aus ihrer Halterung zu schieben.
- Setzen Sie eine neue Batterie (Typ LR41 oder SR41, 1,55 V) mit dem + Zeichen nach oben ein.
- Schieben Sie die Batteriehalterung ins Gehäuse zurück und setzen Sie die Batteriefach-Abdeckung wieder auf. Achten Sie dabei darauf, dass die Dichtung nicht beschädigt oder verschoben wird.

Messen der Aufwachtemperatur

Führen Sie die Messung zur gleichen Uhrzeit unmittelbar nach dem Aufwachen durch, noch bevor Sie aufstehen. Sie sollten vor dem Messen mindestens 5 Stunden geschlafen haben. Bei nicht ausreichendem Schlaf lassen Sie die Messung ausfallen und tragen keinen Messwert ein. Vor der Messung nichts essen und körperliche Anstrengungen vermeiden.

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 Durchführung von Basaltemperaturmessungen ungeeignet. Empfohlen wird die Messung unter der Zunge bei geschlossenen Lippen.

- Zum Einschalten drücken Sie die Ein-/Aus-Taste. Ein kurzer Piepton signalisiert „Thermometer an“. Gleichzeitig wird eine optische Vollsegmentkontrolle des Displays durchgeführt, alle Anzeigeelemente werden sichtbar.



3

- Der Messwert der letzten Messung wird angezeigt. Danach erscheint ein interner Testwert von 37,00 °C ($\pm 0,02$ °C). Das Thermometer schaltet in den Messmodus.
- Führen Sie die Messfühlerspitze in eine der beiden Wärmetaschen unter der Zunge links oder rechts von der Zungenwurzel ein. Der Messsensor 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. Das blinkende „C“ im Display zeigt an, dass die neue Messung begonnen hat.
- Zu Beginn der Messung ist das Thermometer noch in der Aufwärmphase und zeigt „Lo“ an, da die Temperatur noch außerhalb des Messbereichs liegt.
- Das Gerät bestätigt Ihnen die erfolgreiche Messung mit einem mehrmaligen Piepton und zeigt die gemessene Temperatur im Display an. Bitte warten Sie auf jeden Fall das Ende der Messung ab, bevor Sie das Thermometer vom Messort entfernen. Dies kann in einzelnen Fällen mehrere Minuten dauern.
- Der ermittelte Messwert bleibt bis zur nächsten Messung gespeichert. Ca. 8–10 Minuten nach Ende der Messung erfolgt die selbständige Abschaltung. Sie können das Thermometer auch bereits vorher durch Drücken der Ein-/Aus-Taste ausschalten.



Auswerten der Messdaten

Tragen Sie die Messwerte in ein cyclotest Kurvenblatt ein. Benutzen Sie für jeden Zyklus ein neues Kurvenblatt.

Beginnen Sie mit den Eintragungen am ersten Tag der Regelblutung (= 1. Zyklustag). Regelblutungen unterscheiden sich von Zwischenblutungen durch einen typischen Temperaturabfall.

4

Vermerken Sie auf dem Kurvenblatt auch Besonderheiten und Einflüsse, die die Temperatur verändern könnten, zum Beispiel: Sexueller Verkehr (V), fieberhafte Erkrankung (E), Einnahme von Medikamenten (M) oder Schlafmitteln (S), zu wenig Schlaf (wS), Klimawechsel (K), Genuss von Alkohol (A), seelische Belastung (B) oder körperliche Anstrengung (kA). Notieren Sie auf dem Kurvenblatt auch Blutungen und Schleimbefunde: Regelblutung (R), starke, mäßige, geringe Zwischenblutungen (sZ, mZ, gZ), Schmierblutungen (SB) und möglichst auch Auftreten und Art des Zervixschleims.

Sorgfältig geführte Kurvenblätter geben wichtige diagnostische Anhaltspunkte und sollten bei Arztbesuchen stets dabei sein. Dies empfiehlt sich vor allem bei Zyklusstörungen.

Der Eisprung (Ovulation), der etwa in der Mitte des Zyklus erfolgt, ist maßgebend für Schwangerschaftsplanung und Empfängnisverhütung. Die Basaltemperatur steigt 1–2 Tage nach dem Eisprung um 0,2–0,5 °C an. Direkt vor dem Ovulationstag ist häufig ein Absinken um ca. 0,1 °C zu beobachten. Die erhöhte Basaltemperatur bleibt bis zur nächsten Regelblutung auf etwa gleichem Niveau und sinkt dann wieder ab (siehe Musterkurve in den Kurvenblättern). Wesentliche Abweichungen von diesem Ablauf deuten auf Zyklusstörungen oder Schwangerschaft hin.

Ersatz-Kurvenblätter (Art. Nr. 70600004, PZN-01498580) erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder direkt bei cyclotest (info@cyclotest.de, www.cyclotest.de).

Einsatz zur natürlichen Familienplanung

Die unbefruchtete weibliche Eizelle bleibt nur wenige Stunden nach dem Eisprung befruchtungsfähig, der männliche Samen ist 2–4 Tage lang keimfähig. Deshalb kann eine Befruchtung

5

des Eies (Empfängnis) lediglich an den letzten 5 Tagen vor dem oben beschriebenen Temperaturanstieg erfolgen.

Ermitteln Sie die Schwankungsbreite Ihres Ovulationstages über mehrere Zyklen hinweg möglichst exakt – und Sie haben ein gutes Bild, wann Sie mit Ihrer fruchtbaren Phase rechnen können. Bleibt die Temperatur nach dem Anstieg länger als 18 Tage erhöht, so besteht aller Voraussicht nach eine Schwangerschaft.

Temperaturmethode

Mit der „strengen Form“ der Temperaturmethode (sexueller Verkehr nur vom dritten Tag des Temperaturanstiegs bis zur nächsten Regel) erreichen Sie fast die selbe Zuverlässigkeit wie mit der Pille – auf ganz natürliche Weise, ohne Medikamente einzunehmen oder mechanische Maßnahmen anzuwenden.

Auch die „erweiterte Form“ der Temperaturmethode ist noch ebenso zuverlässig wie mechanische Verhütungsmittel. Hierbei können Sie sexuellen Verkehr auch in der Zeit ab Regelbeginn bis sechs Tage vor dem Temperaturanstiegstag haben. Ganz exakt: Von dem frühesten Temperaturanstiegstag, den Sie aus mindestens 6 aufeinander folgenden Zyklen ermitteln, rechnen Sie 6 Tage zurück.

Symptomthermale Methode

Hierbei wird die Temperaturmethode mit der Beobachtung eines „Symptoms“, des Schleims am Gebärmutterhals, kombiniert. Meist folgt auf eine Regelblutung eine Phase unfruchtbarer, „trockener“ Tage, in denen kein sogenannter Zervixschleim zu beobachten ist. Einige Tage vor der fruchtbaren Phase verursacht der Schleim ein klebrig-feuchtes Gefühl am Scheiden-

6

eingang. Spinnbarkeit, Durchsichtigkeit und starke Verflüssigung sind kennzeichnend.

Wenn Sie nun 3–4 Tage vor einem Temperaturanstieg diese Beobachtungen machen, können Sie sicher sein, dass dieser Temperaturanstieg durch den Eisprung erfolgt ist. Achten Sie dazu in der entsprechenden Zeit einmal pro Tag auf den Zervixschleim.

Einsatz zum Fieber messen

Sie können cyclotest lady auch zum Fieber messen verwenden. Führen Sie die Messung wie im Kapitel „Messen der Aufwachtemperatur“ beschrieben durch.

Die oral gemessene Körpertemperatur liegt durchschnittlich bei 36,7 °C \pm 0,5 °C. Für die Einstufung von Fieber können Sie sich an folgenden Richtwerten orientieren: 37,5 °C bis 37,9 °C: Erhöhte Temperatur 38,0 °C bis 38,9 °C: Mäßiges Fieber ab 39,0 °C: Hohes Fieber

Rektal gemessene Temperaturen sind generell 0,5 °C höher und axillar gemessene 0,5 °C niedriger als oral gemessene Temperaturen.

Achtung: Bei hohem Fieber sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt zu Rate ziehen!

7