

A close-up photograph of a woman's hands resting gently on her pregnant belly. She is wearing a light blue wristband with a white circular sensor, the Ava fertility tracker. The background is a soft, warm-toned fabric, possibly a bedsheet, with gentle shadows and highlights. The overall mood is calm and nurturing.

AVA ARISTO

Der Ava Fruchtbarkeitstracker

Unterstütze die Erfüllung
deines Kinderwunsches
mit Ava

Herzlich Willkommen	3
Der weibliche Zyklus	4
So funktioniert Ava	8
Diese Parameter werden aufgezeichnet	12
Die Ava App	14
Weitere Funktionen von Ava	18
Medizinische Hinweise	21
Ava kaufen	22
Erzähl deiner Freundin von Ava	23

Herzlich willkommen,

du fragst dich, wie du die Chancen auf eine Schwangerschaft natürlich erhöhen kannst? Dann ist der Ava Fruchtbarkeitstracker eine gute Möglichkeit für dich!

Mit Hilfe modernen Zyklusmonitorings kannst du deinen Zyklus ganz einfach im Blick behalten und die monatlichen Veränderungen in deinem Körper noch besser verstehen – und das im Hand(gelenk) umdrehen.

Wie du vielleicht schon weißt, nimmt die Fruchtbarkeit der Frau mit zunehmendem Alter ab. Den Höhepunkt der Fruchtbarkeit erreicht eine Frau zwischen 20 und 24 Jahren, während sie von da an Jahr für Jahr etwas abnimmt. Beispielsweise hat eine Frau mit 35 Jahren im Vergleich zu einer 25-Jährigen nur noch eine 50-prozentige Empfängnisbereitschaft.¹ Dies ist wichtig zu wissen, denn die gesellschaftliche Entwicklung hat auch die Familienplanung zeitlich verschoben. So sind Frauen bei der Geburt des ersten Kindes im Schnitt 30,1 Jahre alt.² Das ist auch völlig in Ordnung – als Frau darf man dabei nur nicht vergessen, dass es mit werdendem Alter eben immer schwieriger werden könnte. **Umso mehr ist das richtige Timing alles!**

Hier findest du alle wichtigen Infos über Zyklustracking und deine wertvollen fruchtbaren Tage.

¹The American Society for Reproductive Medicine, Birmingham, Alabama. Optimizing natural fertility: a committee opinion. 2013. S.1.

²<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Geburten/Tabellen/geburten-eltern-biologischesalter.html>

Wusstest du, dass du an maximal 6 Tagen in deinem Zyklus schwanger werden kannst?

Der weibliche Zyklus ist ein hochkomplexes Zusammenspiel aus verschiedenen Hormonen und beginnt mit dem 1. Tag der Menstruation. Jedes Hormon hat dabei seine Aufgabe(n) und sorgt dafür, dass sich dein Körper in jedem Monatszyklus auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet. Etwa alle vier Wochen wiederholt sich der hormonelle Zyklus, der mit einer Dauer von 24 bis 35 Tagen als regelmäßig bezeichnet wird. Etwa 400 Mal in deinem Leben hast du dadurch die Chance, schwanger zu werden.

Der Zyklus wird vom Gehirn – genauer genommen vom Hypothalamus – gesteuert. Hierfür wird das Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH) gebildet, welches die Ausschüttung des follikelstimulierenden Hormons (FH) und des luteinisierenden Hormons (LH) fördert. Das FH regt im Eierstock die Reifung neuer Follikel an, aus denen sich im Laufe des Zyklus ein befruchtungsfähiges Ei entwickelt. Dieser Prozess löst einen Anstieg des Östrogenspiegels im Körper aus, der für einen Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut sorgt. Der LH-Spiegel steigt zur Mitte des Zyklus hin steil an. Sobald der Follikel fertig gereift ist, wird der Eisprung durch große Mengen von angereichertem LH ausgelöst. Beim Eisprung platzt die Hülle des größten Follikels auf und die Eizelle wird vom Eileiter aufgenommen. Die erste Zyklushälfte wird daher auch Follikelphase genannt.

Spermien können bis zu 5 Tage
in der Vagina überleben

Nach dem Eisprung (Ovulation) wandert die Eizelle durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter, wobei sie für ca. 24 Stunden befruchtungsfähig ist. Auch hier ist LH noch beteiligt und verwandelt die Follikelhülle in den sogenannten Gelbkörper, welcher das Hormon Progesteron bildet. Die zweite Zyklushälfte wird auch Lutealphase genannt. Unter dem Einfluss von Progesteron wird die in der ersten Zyklushälfte aufgebaute Gebärmutter-schleimhaut umgewandelt, sodass sich die befruchtete Eizelle einnisten kann. Durch den Anstieg von Progesteron kommt es zu einem thermogenetischen Effekt, der zur Erhöhung der Körpertemperatur führt. Wurde die Eizelle nicht befruchtet, stirbt diese ab. Die Rückbildung des Gelbkörpers führt zu einem Progesteronmangel, der die Rückbildung der Gebärmutter-schleimhaut auslöst. Durch die einsetzende Menstruation wird die abgebaute Schleimhaut abgestoßen und ein neuer Zyklus beginnt.

Um das gesamte fruchtbare Fenster einer Frau zu verstehen, dürfen wir die Spermien des Mannes nicht außer Acht lassen. Nach dem Geschlechtsverkehr können Spermien bis zu 5 Tage im weiblichen Körper überleben – dies ermöglicht ein breiteres Zeitfenster als das des reinen Eisprungs. Die Überlebensdauer der Spermien ist natürlich von verschiedenen individuellen Faktoren der biologischen Spermienqualität und der Beschaffenheit der Schleimhaut in Vagina und Gebärmutterhals abhängig und lässt sich nicht pauschalisieren. Aber in der Theorie hast du bei genauem Timing des Geschlechtsverkehrs an 6 Tagen die Chance auf eine erfolgreiche Befruchtung deiner Eizelle. Am besten ist deshalb der tägliche Geschlechtsverkehr in der Zeit des fruchtbaren Fensters.³

³Thijssen A, Meier A, Panis K, Ombelet W. Fertility Awareness-Based Methods and subfertility: a systematic review. Facts Views Vis Obgyn 2014; 6: 113-23

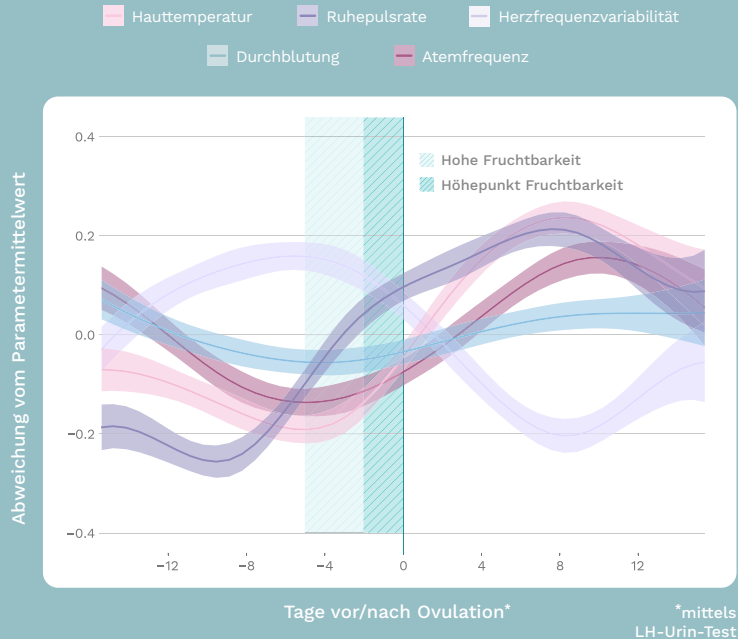
Der Ava Fruchtbarkeitstracker hilft dir dabei 5 der 6 fruchtbaren Tage zu erkennen.

So funktioniert Ava

Ava ist ein innovatives Sensor-Armband, welches ausschließlich nachts am Handgelenk getragen wird. Die im Armband integrierten Sensoren zeichnen 25 Mal pro Sekunde Daten zu mehreren physiologischen Parametern auf, die sich – abhängig davon in welcher Zyklusphase du dich befindest – verändern. Neben dem Temperaturanstieg in der zweiten Zyklushälfte gibt es noch weitere messbare Parameter, für die das so zyklusbedingt nachgewiesen wurde. Nachdem du **mindestens 4 Stunden geschlafen hast**, hat das Ava Armband die notwendige Datenmenge erfasst, sodass du nach dem Aufwachen direkt mit der Synchronisation der Daten mit der Ava App starten kannst.

Die erfassten Daten werden für 5 Parameter deiner Körperfunktion analysiert. Mittels einem selbstlernenden Algorithmus, der zu personalisierten und individualisierten Daten führt, wird dein fruchtbares Fenster in Echtzeit angezeigt. Wie du bereits im vorherigen Abschnitt erfahren hast, hast du pro Zyklus ein fruchtbares Fenster von maximal 6 Tagen. Wenn du dieses Zeitfenster kennst, dann könnt ihr euch an diesen Tag gezielt Zeit für euer Liebesleben nehmen. An den Tagen außerhalb des fruchtbaren Fensters wisst ihr, dass alles kann und nichts muss. Sex soll am Ende die schönste Nebensache der Welt bleiben und eure Partnerschaft nicht belasten.

Basaltemperatur? NFP? Was hat Ava damit zu tun?



Die natürliche Familienplanung (NFP) ist eine Methode, mit der man seinen Zyklus verfolgen und den Zeitpunkt des Eisprungs identifizieren kann. Die sogenannte symptothermale Methode erfordert ein morgendliches Messen der Basaltemperatur vor dem Aufstehen sowie die Beobachtung eines weiteren Symptoms wie das Abtasten des Muttermundes oder die Beobachtung der Beschaffenheit des Zervixschleims. Wenn du dich bisher nicht mit der natürlichen Familienplanung oder der Temperaturmethode beschäftigt hast, sind das sicherlich viele neue Begriffe, die Fragen aufwerfen. **Das Gute an Ava: Du brauchst keine komplexe neue Methode erlernen und musst nicht jeden Morgen vor dem Aufstehen an die Messung der Temperatur denken.** Bitte bedenke aber, dass Ava nicht für die Verhütung geeignet ist.

Ava erspart dir also morgendliche Pflichtroutinen und lässt sich in jeden noch so stressigen Alltag integrieren: Tagsüber aufladen, abends am Handgelenk anlegen und morgens synchronisieren. Im Gegensatz zu bisher üblichen NFP-Methoden zeichnet Ava andere Parameter auf, deren Relevanz für die Zyklusbeobachtung in klinischen Studien belegt wurde. Die Messergebnisse kannst du täglich in der Ava App einsehen. Je mehr Tage du synchronisiert, desto eindeutiger wird eine Zykluskurve und somit auch die Anzeige deines fruchtbaren Fensters.



Hauttemperatur

Die Hauttemperatur sinkt nach der Menstruation um ca. 0,2 °C. Nach dem Eisprung steigt sie wieder um ca. 0,4 °C an und bleibt auf diesem Niveau bis die nächste Menstruation einsetzt.



Ruhepuls

Der Ruhepuls fällt während der Follikelphase um ungefähr 1,5 Schläge ab, bevor er im fruchtbaren Fenster wieder ansteigt und in der Lutealphase die Höchsthfrequenz erreicht.



Herzfrequenzvariabilität

Die Herzfrequenzvariabilität steigt normalerweise in der Follikelphase an und fällt in der Lutealphase wieder ab.



Atemfrequenz

Die Atemfrequenz hat zu Beginn des fruchtbaren Fensters ein niedriges Niveau und steigt in der lutealen Phase an.



Schlafqualität

Ein weiterer Parameter, den Ava aufzeichnet, der aber nicht direkt in die Prognose des fruchtbaren Fensters einfließt, ist die Schlafqualität und -quantität. Einerseits wird eine entsprechende Schlafquantität von mindestens 4 Stunden für eine valide Datenanalyse benötigt, andererseits ist genug Schlaf auch wichtig für deine Gesundheit. Dieser Parameter hilft dir also dabei, auf einen gesunden Schlafrhythmus zu achten. Anhand der Schlafqualität kannst du erkennen, in welchem Verhältnis du Leicht- und Tiefschlafphasen hast.

Ava zeichnet zudem die Durchblutung auf, die dir in der Ava App zwar nicht angezeigt wird, aber im Hintergrund als weitere Kontrolle für die Validität des Algorithmus dient.



Erhältlich im Google Play
und App Store



Die Ava App

Homescreen

Mittels der Ava App startest du jeden Morgen die Synchronisation der Daten, sodass mittels der Algorithmen deine Daten ausgewertet werden können. Täglich bekommst du im Homescreen die erfassten Parameter mit Angabe der Veränderung zum Vortag angezeigt. Die App liefert dir zudem weitere Informationen zur Veränderung deiner Parameter. Ergänzt wird der Homescreen durch Blogeinträge zu spannenden Themen rund um Gesundheit und Kinderwunsch.

Zyklusverlaufskurve



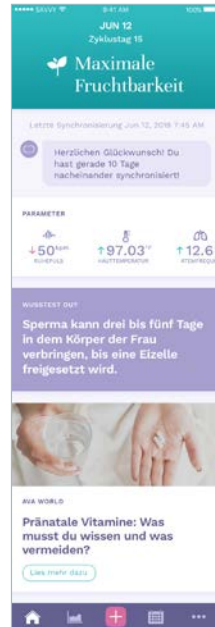
Je mehr Nächte du das Armband trägst, desto mehr Daten kann Ava aufzeichnen und auswerten. Diese Datenqualität und –quantität wirkt sich natürlich auf die Qualität der Vorhersage deines fruchtbaren Fensters, deines Eisprungs und deiner Menstruation aus. Neben dem Homescreen visualisiert dir Ava die Veränderung der Parameter in einer Zyklusverlaufskurve. Hier kannst du täglich mitverfolgen, wie sich der Verlauf des Zyklus in deinen Parametern abzeichnet. Mit Ava lernst du deinen natürlichen Zyklus kennen und bekommst ein Bewusstsein für Veränderungen, die dir vorher vielleicht nicht aufgefallen sind.

DIE AVA APP

Beispielsweise kann es sein, dass du für wenige Stunden ein leichtes bis deutlich spürbares Ziehen im Unterleib rund um den Eisprung (sogenannter Mittelschmerz) feststellst. Mit der Zeit wirst du merken, wie spannend es sein kann den Zyklus zu verfolgen.

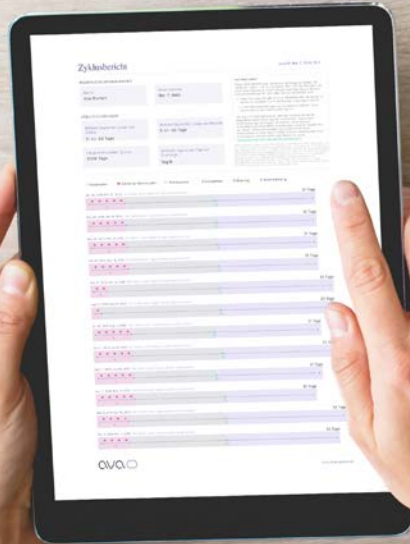
Kalenderansicht mit Prognosen

In der übersichtlichen Kalenderansicht kannst du jeden Monat inklusive verschiedener Prognosen einsehen. Einerseits siehst du den aktuellen Monat mit der eingetragenen Menstruation sowie die fruchtbaren Tage und den Tag des Eisprungs. Ava liefert dir zudem für die kommenden Monate eine Vorhersage, wann deine Menstruation einsetzen wird, wann die fruchtbaren Tage beginnen und an welchem Tag vermutlich dein Eisprung stattfinden wird. Diese Prognosen werden mit den täglich aufgezeichneten Daten abgeglichen und permanent angepasst.



Manuelle Eingaben

In der Ava App kannst du auch Tagebuch über zyklusabhängige Symptome wie deine Stimmung, deinen Zervixschleim oder Beschwerden an verschiedenen Stellen deines Körpers führen. Ebenfalls kannst du auch erfolgten Geschlechtsverkehr sowie die Ergebnisse von LH- und Schwangerschaftstests eingeben. Diese Eingaben kannst du tätigen, wann du das möchtest. **Die einzig notwendige und für die Validität der Anzeige des fruchtbaren Fensters notwendige Eingabe, die du jeden Monat tätigen musst, ist die Eingabe des ersten Tages deiner Periode. Die Eingabe der weiteren Tage der Periode sind ein Plus, kein Muss.** Diese Angabe benötigt der Algorithmus als weiteren Datensatz zur Analyse der aufzeichneten Parameter.



Weitere Funktionen von Ava

Noch einmal zusammengefasst kannst du mit Ava dein gesamtes fruchtbare Fenster bestimmen. Mit einem einfachen Ovulationstest lässt sich lediglich der Zeitpunkt des Eisprungs bestimmen. Wie du bereits gelernt hast, kann nach dem Eisprung jede Stunde zählen – es ist zwar hilfreich den Eisprung zu kennen, aber gezielter Sex in diesem kurzen verbliebenen Zeitfenster lässt sich nicht mit dem Alltag eines jeden Paares vereinbaren. Vor allem aber ist es auch so, dass funktionell ausgereifte Spermien häufig eine gewisse Verweilszeit in der Vagina und dem Gebärmutterhals vor der Befruchtung der Eizelle benötigen.

Schwangerschaft verfolgen

Du kannst Ava aber nicht nur zur Empfängnisplanung einsetzen – auch wenn du erfolgreich schwanger geworden bist, kannst du Ava weiterhin nutzen und deine Schwangerschaft verfolgen. Eine Schwangerschaft ist eine wundervolle und aufregende Zeit, in der dein Körper Wunder vollbringt und sich stetig verändert. Ava führt dich durch diese rasanten Veränderungen und erklärt dir Woche für Woche, wo du dich befindest und was als nächstes zu erwarten ist. Auch während der Schwangerschaft steht deine Gesundheit an erster Stelle, weshalb dein physiologisches Stresslevel und deine Schlafparameter ein wichtiger Indikator bleiben, den es im Auge zu behalten gilt. Zudem kannst du täglich dein Gewicht protokollieren und deine Entwicklung in einem personalisierten Diagramm verfolgen.

Zyklusbericht

Ein weiteres hilfreiches Tool, dass dir Ava liefert, ist der Zyklusbericht. Dieser steht dir jederzeit zum Download zur Verfügung und gibt dir einen Überblick über alle bisher erfassten Zyklen. Errechnete Kennziffern wie die durchschnittliche Zykluslänge, die typische Länge deiner Menstruation oder der mittlere Tag deines Eisprungs können deinem Gynäkologen/deiner Gynäkologin und auch dir wichtige Rückschlüsse über dein Zyklusgeschehen liefern.

Lass dich sanft wecken

Eine weitere Funktion ist die integrierte Weckfunktion im Ava Armband, die du bei Bedarf einstellen kannst. Ava weckt dich zur gewünschten Zeit mit einer sanften, aber deutlich spürbaren Vibration am Handgelenk. Wenn dein Bett zu gemütlich ist und du es nicht direkt schaffst aufzustehen, hat Ava eine Schlummerfunktion, die dich nach einer gewissen Zeit erneut mittels Vibration weckt. Auch wenn die Schlafquantität wichtig ist – Termine verschlafen erzeugt unnötigen Stress.

Medizinische Hinweise

Sprich deine Gynäkologin/deinen Gynäkologen auf Ava an

Wenn du gesund bist, keine gynäkologischen Auffälligkeiten aufweist, die eine Empfängnis erschweren und einen regelmäßigen Zyklus von 24 bis 35 Tagen hast, kann Ava eine gute Möglichkeit für dich sein, deinen Zyklus kennenzulernen und deine fruchtbaren Tage zu identifizieren.

Bitte beachte, dass Ava nicht bei PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom) und hypothalamischer Amenorrhoe getestet wurde. Zudem ist Ava nicht getestet, um anovulatorische Zyklen zu identifizieren. Wenn du also weißt, dass du konsistent anovulatorische Zyklen hast, ist Ava nicht das richtige für dich. Bitte verwende Ava nicht zur natürlichen Verhütung oder wenn du einen Herzschrittmacher trägst. Es ist möglich, dass die Anzeige des Zyklus nicht richtig funktioniert, wenn du hormonelle Arzneimittel einnimmst oder Arzneimittel, die die Körpertemperatur oder die Herzfrequenz verändern, oder wenn du Fieber hast. Wenn Du mehr als 6 Zyklen (bei einem Alter > 35 Jahre) oder mehr als 12 Zyklen (Alter < 35 Jahre) trotz regelmäßigem und ausreichendem Geschlechtsverkehr nicht schwanger geworden bist, kann das Ava allein eine medizinische Kinderwunschbehandlung nicht ersetzen, es kann aber zusätzlich hilfreich sein. Sprich deine Gynäkologin/deinen Gynäkologen auf Ava an, sprich natürlich auch mit deinem Partner und entscheidet gemeinsam, ob Ava bei eurer Familienplanung unterstützen kann.

AVA BASIC

- ✓ Zugang zur Ava Fruchtbarkeitstracker App
- ✓ Ava Armband mit auf 24 Monate beschränkter Lebensdauer

Geld-Zurück-Garantie

AVA PLUS

- ✓ Volle Rückerstattung, wenn Du nicht innerhalb von 12 Monaten schwanger wirst
- ✓ Zugang zur Ava Fruchtbarkeitstracker App
- ✓ Ava Armband mit auf 24 Monate beschränkter Lebensdauer



Du kannst Ava ausschließlich online kaufen unter www.www.avawomen.com/at_de. Mit dem Code **ARISTOAVA40** sparst du **40 €** beim Kauf deines Ava Armbandes.

Erzähl deiner Freundin von Ava

Du hast eine Freundin, der Ava ebenfalls helfen könnte? Dann trenne einfach diese Seite heraus und teile sie mit deiner Freundin.

- Ava kann dir dabei helfen, deinen Zyklus auf eine natürliche Weise zu verfolgen und dein fruchtbares Fenster zu erkennen.
- Ava sagt dir 5 der 6 fruchtbaren Tage pro Zyklus mit einer Genauigkeit von 90 % voraus und das bei einer intuitiven und komfortablen Anwendung.
- Das Besondere an Ava ist die Erfassung mehrerer physiologischer Parameter (Hauttemperatur, Atemfrequenz, Ruhepuls, Herzfrequenzvariabilität, Durchblutung), die durch einen selbstlernenden Algorithmus analysiert werden und valide Auskünfte über dein Zyklusgeschehen und dein fruchtbares Fenster geben können.
- Vergiss morgendliches Temperaturmessen oder umständliche Ovulationstests: Ava erfasst die notwendigen Daten zur Analyse deines Zyklusgeschehens nachts, während du schläfst (mindestens 4 Stunden). Einfach tagsüber laden, abends das Ava Armband anlegen und morgens synchronisieren.
- Mehr Informationen findest du auf www.avawomen.com/at_de.

AVA BASIC

- ✓ Zugang zur Ava Fruchtbarkeitstracker App
- ✓ Ava Armband mit auf 24 Monate beschränkter Lebensdauer

Geld-Zurück-Garantie

AVA PLUS

- ✓ Volle Rückerstattung, wenn Du nicht innerhalb von 12 Monaten schwanger wirst
- ✓ Zugang zur Ava Fruchtbarkeitstracker App
- ✓ Ava Armband mit auf 24 Monate beschränkter Lebensdauer



Du kannst Ava ausschließlich online kaufen unter www.ava.com/at_de. Mit dem Code **ARISTOAVA40** sparst du **40 €** beim Kauf deines Ava Armbandes.

Du hast noch Fragen?

Schau gerne im FAQ in der Kundenservice-Rubrik vorbei:



Aristo Pharma Österreich
Millennium Tower, Handelskai 94-96
1200 Wien
wien@aristo-pharma.at

Ava AG
Gutstrasse 73
8055 Zürich
www.avawomen.com