



Zyklus-Tracker

Nutzerhandbuch

*Sanftes, privates Zyklus-Tracking. Alle Daten bleiben auf
deinem Gerät.*

Stand: September 2026

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Für wen ist diese App?	4
Funktionsüberblick	5
Einrichtung	6
Die Zyklus-Uhr	7
Der Tages-Editor	9
Rückblick und Kalender	11
Einstellungen im Detail	12
Backup und Datensicherung	14
Mehrsprachigkeit	15
Datenschutz und Offline-Nutzung	16
Installation auf dem iPhone	17
Installation auf Android	18
Installation auf dem Desktop (Mac/Windows)	19
Häufige Fragen	20

Einleitung

Zyklus-Tracker ist eine kleine, ruhig gestaltete App zum Verfolgen deines Menstruationszyklus. Kein Konto, keine Werbung, keine Cloud. Alle Daten bleiben ausschließlich auf deinem eigenen Gerät gespeichert.

Im Mittelpunkt der App steht eine kreisförmige "Uhr", die deinen aktuellen Zyklus als Ring aus Punkten darstellt. Dazu kommen ein Tages-Editor für Blutungsstärke, Stimmung und Symptome, ein Rückblick über alle vergangenen Zyklen sowie individuell einstellbare Zykluswerte.

Dieses Handbuch erklärt Schritt für Schritt, wie die App aufgebaut ist und was jede einzelne Funktion bedeutet, vom ersten Einrichten bis zu jedem Feld in den Einstellungen.

Für wen ist diese App?

Zyklus-Tracker richtet sich an alle, die ihren Zyklus einfach, privat und ohne Schnickschnack im Blick behalten möchten. Besonders geeignet für Menschen, die

- ihre Daten nicht in einer Cloud oder bei einem Anbieter speichern möchten,
- eine ruhige Optik ohne Werbung oder Tracking bevorzugen,
- die App auch ganz ohne Internetverbindung nutzen möchten,
- die App auf Deutsch, Englisch, Französisch oder Spanisch nutzen möchten.

Wichtiger Hinweis: Zyklus-Tracker ist kein Medizinprodukt und ersetzt keine ärztliche Beratung. Alle angezeigten Phasen und Schätzungen basieren auf einfachen, selbst eingestellten Durchschnittswerten, nicht auf einer medizinischen Auswertung.

Funktionsüberblick

Ein schneller Überblick über alles, was die App kann. Jede dieser Funktionen wird in den folgenden Kapiteln im Detail erklärt.

- **Zyklus-Uhr:** Ring-Visualisierung deines aktuellen Zyklus, der heutige Tag immer oben
- **Periode-Start-Knopf:** ein Tap markiert den Beginn einer neuen Periode
- **Tages-Editor:** Blutungsstärke, Zwischenblutung, Stimmung, Symptome, Notizen
- **Rückblick:** Kalender-Monatsübersicht aller vergangenen Zyklen
- **Mehrsprachigkeit:** Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch
- **Backup:** Export und Import als Datei
- **Offline & privat:** funktioniert ohne Internet, alle Daten bleiben lokal
- **Installierbar:** als App-Icon auf dem Homescreen (iPhone, Android, Desktop)

Einrichtung

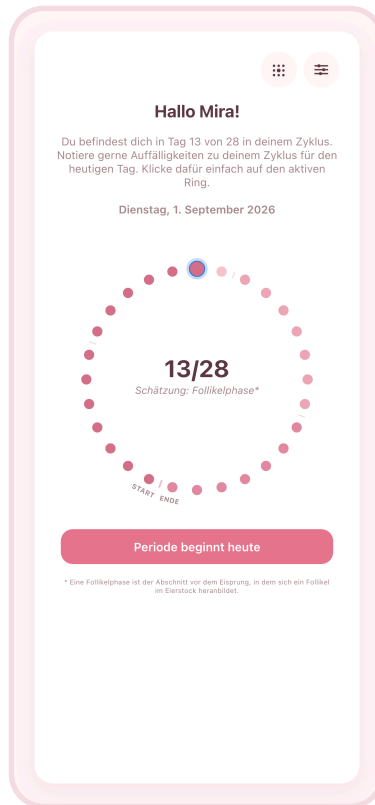
The screenshot shows a mobile app's setup screen with a pink border. At the top, it says 'Willkommen' with a heart icon. Below this is a 'Sprache' (Language) section with four circular icons for US, Germany, France, and Spain. The German icon is selected. A message says 'Lass uns kurz deinen Zyklus einrichten.' (Let's quickly set up your cycle). Below is a 'Dein Name (optional)' (Your name (optional)) field with the name 'Mira' entered. Next is a 'Letzter Periodenbeginn' (Last period start) field with the date '20.08.2026'. A note explains: 'Das ist der erste Tag deiner letzten Blutung. Er zählt als Tag 1 deines Zyklus. Maximal 1 Monat zurück.' (This is the first day of your last period. It counts as day 1 of your cycle. Maximal 1 month back). Below is a 'Typische Zykluslänge (Tage)' (Typical cycle length (days)) field with the number '28'. A note says: 'Ein typischer Zyklus dauert 21–35 Tage.' (A typical cycle lasts 21–35 days). At the bottom is a large pink button labeled 'Los geht's' (Let's go) and a small link 'Kontakt & Feedback'.

Beim allerersten Öffnen richtest du deinen Zyklus einmalig ein:

1. **Sprache** wählen, jederzeit später in den Einstellungen änderbar.
2. **Dein Name** (optional), für die Personalisierung.
3. **Letzter Periodenbeginn**: der erste Tag deiner letzten Blutung. Dieser Tag zählt als Tag 1 deines Zyklus und kann höchstens 1 Monat in der Vergangenheit liegen.
4. **Typische Zykluslänge** in Tagen, Vorschlag 28.

Nach dem Absenden legt die App automatisch deinen ersten Zyklus an, und du landest direkt auf der Zyklus-Uhr.

Die Zyklus-Uhr



Der Ring stellt deinen aktuellen Zyklus als Kreis aus Punkten dar: ein Punkt pro Tag. Der heutige Tag steht immer oben, an der 12-Uhr-Position. Mit jedem neuen Tag rückt der Ring gedanklich einen Punkt weiter.

Punktfarben

-  **Keine Einträge:** Standard für alle vergangenen Tage und den heutigen Tag, solange nichts eingetragen wurde.
-  **Mit Einträgen:** der Tag wurde im Tages-Editor bearbeitet und gespeichert.
-  **Geschätzte Zyklusphase:** nur für echte Zukunftstage, die noch nicht erreicht sind.

"Start" und "Ende" markieren Tag 1 und den letzten Tag deiner aktuell hinterlegten Zykluslänge.

Ringmitte

Die große Zahl zeigt deinen aktuellen Zyklustag, zum Beispiel "14/28". Läuft dein Zyklus einmal länger als gewohnt, wechselt die Anzeige auf ein "+"-Format, zum Beispiel "28+3" für drei Tage über der typischen Länge hinaus. In diesem Fall bleibt die Ringmitte weiterhin antippbar und öffnet den Tages-Editor für den echten heutigen Tag.

Darunter erscheint je nach Situation einer von drei Status-Texten:

- *"Blutung eingetragen"*: wenn für heute ein echter Eintrag mit Blutung existiert.
- *"Periode könnte bald beginnen (Schätzung)"*: kurz vor dem erwarteten Zyklusende.
- *"Schätzung: Follikelphase"* bzw. *"Lutealphase"*: ansonsten, mit einer kurzen Erklärung des Begriffs direkt darunter. Die Phasen Menstruation und fruchtbare Tage werden ebenfalls geschätzt angezeigt, brauchen aber keine zusätzliche Erklärung.

Tippe auf einen beliebigen vergangenen oder heutigen Punkt oder auf die Zahl in der Ringmitte, um den Tages-Editor für diesen Tag zu öffnen. Der Knopf *"Periode beginnt heute"* markiert den heutigen Tag als Start einer neuen Periode und eröffnet einen neuen Zyklus.

Der Tages-Editor

<

Samstag, 22. August 2026

Blutungsstärke

keine leicht mittel stark

Zwischenblutung

Blutung außerhalb deiner erwarteten Periode, z. B. mitten im Zyklus.

Stimmung

Symptome

Krämpfe Kopfschmerzen Blähbauch

Spannen in der Brust Rückenschmerzen

Müdigkeit Unreine Haut Übelkeit

Heißhunger

Notiz

Fühle mich heute richtig gut!

Im Tages-Editor hältst du fest, was an einem bestimmten Tag passiert ist:

- **Blutungsstärke:** keine, leicht, mittel oder stark
- **Zwischenblutung:** Blutung außerhalb deiner erwarteten Periode, zum Beispiel mitten im Zyklus
- **Stimmung:** fünf Emoji-Optionen von schlecht bis großartig
- **Symptome:** Krämpfe, Kopfschmerzen, Blähbauch, Spannen in der Brust, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Unreine Haut, Übelkeit, Heißhunger (mehrere gleichzeitig wählbar)
- **Notiz:** freier Text für alles, was dir sonst noch wichtig ist

Alle Angaben speichern sich automatisch, sobald du sie änderst. Über das kleine Ring-Symbol oben gelangst du direkt zurück zur Zyklus-Uhr.

Rückblick und Kalender



Der Rückblick zeigt deine Zyklen als klassischen Monatskalender, mit derselben Farblogik wie im Ring: dunkles Rosé für "keine Einträge", Mauve für "mit Einträgen". "Start" und "Ende" werden unter den jeweiligen Tagen eingeblendet.

Die Zurück-Navigation reicht immer genau bis zu dem Monat, in dem dein allererster Zyklus begann, nicht weiter. Tage vor diesem Datum sind ausgegraut und lassen sich nicht antippen, da die App bewusst nur Gegenwart und Zukunft abbildet.

Tippe auf einen beliebigen Tag im Kalender, um ihn im Tages-Editor zu öffnen und zu bearbeiten, auch rückwirkend.

Einstellungen im Detail

<

Einstellungen

Sprache









Ausführliche Erklärungen zu jeder Funktion der App.

Anleitung öffnen

Dein Name

Mira

Aktuelle Periode begann am

20.08.2026

Der gewählte Tag ist Tag 1 deines Zyklus (erster Blutungstag), nicht der Tag davor. Die Uhr passt Tag und Position im Ring sofort daran an. Kann bis zu 1 Monat zurück korrigiert werden.

Typische Zykluslänge (Tage)

28

Ein typischer Zyklus dauert 21–35 Tage.

Typische Periodenlänge (Tage)

5

Eine Blutung dauert meist 3–7 Tage.

Lutealphase (Tage)

14

Zeit zwischen Eisprung und erwartetem Periodenbeginn, bei den meisten Menschen recht konstant bei 10–16 Tagen (meist ~14 Tage). Wird genutzt, um den geschätzten Eisprung zu berechnen.

"Periode steht bevor"-Fenster (Tage)

2

Wie viele Tage vor dem erwarteten Periodenbeginn eine Erinnerung unter der Zahl in der Ringmitte erscheint. 1–3 Tage sind typisch.

Sichere deine Daten regelmäßig, damit nichts verloren geht.

Backup exportieren

Backup importieren

Löscht dauerhaft alles, was du getrackt hast. Das kann nicht rückgängig gemacht werden.

Alle Daten löschen

Made with  by Sebastian

[Kontakt & Feedback](#)

Alle Felder in den Einstellungen speichern sich automatisch, sobald du sie änderst.

Sprache	Deutsch, Englisch, Französisch oder Spanisch.
Dein Name	Für die Personalisierung.
Aktuelle Periode begann am	Nachträgliche Korrektur des Zyklusstarts, falls du dich beim Einrichten vertan hast. Höchstens 1 Monat rückwirkend.
Typische Zykluslänge	In Tagen, üblich sind 21–35 Tage.
Typische Periodenlänge	In Tagen, eine Blutung dauert meist 3–7 Tage.
Lutealphase	Zeit zwischen Eisprung und erwartetem Periodenbeginn, meist 10–16 Tage (typischerweise rund 14 Tage).
"Periode steht bevor"- Fenster	Wie viele Tage vor dem erwarteten Periodenbeginn eine Erinnerung unter der Ringmitte erscheint, typisch 1–3 Tage.
Backup exportieren / importieren	Siehe Kapitel "Backup und Datensicherung".
Alle Daten löschen	Löscht unwiderruflich alle getrackten Daten.

Backup und Datensicherung

Da alle Daten ausschließlich lokal auf deinem Gerät liegen, lohnt es sich, in regelmäßigen Abständen ein Backup zu exportieren, zum Beispiel vor einem größeren Systemupdate, einem Gerätewechsel oder einfach von Zeit zu Zeit.

Die exportierte Datei lässt sich jederzeit über "*Backup importieren*" wieder einspielen. Dabei werden alle aktuell gespeicherten Daten überschrieben.

Mehrsprachigkeit

Zyklus-Tracker ist komplett auf Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch verfügbar. Die Sprache lässt sich sowohl beim Einrichten als auch jederzeit in den Einstellungen umschalten.

Datenschutz und Offline-Nutzung

Es gibt keine Registrierung, kein Konto und keinen Server. Alle Daten werden lokal im Speicher deines Geräts abgelegt und verlassen es nie, außer du exportierst bewusst ein Backup, um es selbst weiterzugeben oder zu sichern.

Die App funktioniert vollständig offline, sobald sie einmal geladen beziehungsweise auf deinem Gerät installiert wurde. Eine bestehende Internetverbindung wird für die tägliche Nutzung nicht benötigt.

Installation auf dem iPhone

Wichtig: Auf dem iPhone funktioniert die Installation als eigenständige App ausschließlich über **Safari**, nicht über Chrome. Das ist eine technische Einschränkung von iOS selbst, keine Einschränkung der App.

1. Öffne die Adresse der App in Safari auf deinem iPhone.
2. Tippe unten in der Leiste auf das Teilen-Symbol (Quadrat mit Pfeil nach oben).
3. Wähle in der Liste *"Zum Home-Bildschirm"* aus.
4. Vergib bei Bedarf einen Namen und bestätige mit *"Hinzufügen"*.

Die App erscheint danach wie eine gewöhnliche App mit eigenem Icon auf deinem Homescreen und startet im Vollbild, ganz ohne Safari-Oberfläche drumherum, inklusive vollständiger Offline-Funktion.

Installation auf Android

1. Öffne die Adresse der App in Chrome auf deinem Android-Gerät.
2. Tippe oben rechts auf das Drei-Punkte-Menü.
3. Wähle *"App installieren"* (oder *"Zum Startbildschirm hinzufügen"*) aus.
4. Bestätige mit *"Installieren"*.

Die App erscheint danach wie eine gewöhnliche App mit eigenem Icon und startet im Vollbild, inklusive vollständiger Offline-Funktion.

Installation auf dem Desktop (Mac/Windows)

Hinweis: Am zuverlässigsten funktioniert die Installation über einen Chromium-basierten Browser wie **Chrome** oder **Edge**. Safari auf dem Mac unterstützt seit macOS Sonoma ebenfalls eine Installation, über *"Zum Dock hinzufügen"*.

1. Öffne die Adresse der App in Chrome oder Edge.
2. Klicke auf das Installations-Symbol in der Adressleiste (oder über das Menü: *"App installieren"*).
3. Bestätige mit *"Installieren"*.

Die App öffnet sich danach als eigenständiges Fenster mit eigenem Icon im Dock bzw. in der Taskleiste, inklusive vollständiger Offline-Funktion.

Häufige Fragen

Ich habe einen Tag vergessen einzutragen. Was passiert?

Nichts Schlimmes. Der Tag zeigt einfach "keine Einträge" an. Du kannst ihn jederzeit nachträglich über den Kalender öffnen und ergänzen.

Kann ich alte Zyklen noch einsehen?

Ja, über den Rückblick, zurück bis zu deinem allerersten Zyklusstart.

Was passiert mit meinen Daten, wenn ich die App deinstalliere?

Sie gehen verloren, sofern du kein Backup exportiert hast. Deshalb lohnt sich eine regelmäßige Sicherung.

Sind meine Daten zwischen mehreren Geräten synchronisiert?

Nein, bewusst nicht. Alle Daten bleiben lokal auf dem jeweiligen Gerät. Nutze Export und Import, um Daten manuell zu übertragen.



Credits

Zyklus-Tracker wurde mit ♥ von Sebastian entwickelt und gestaltet: ein kleines, privates Projekt ohne Konto, ohne Werbung und ohne Cloud.