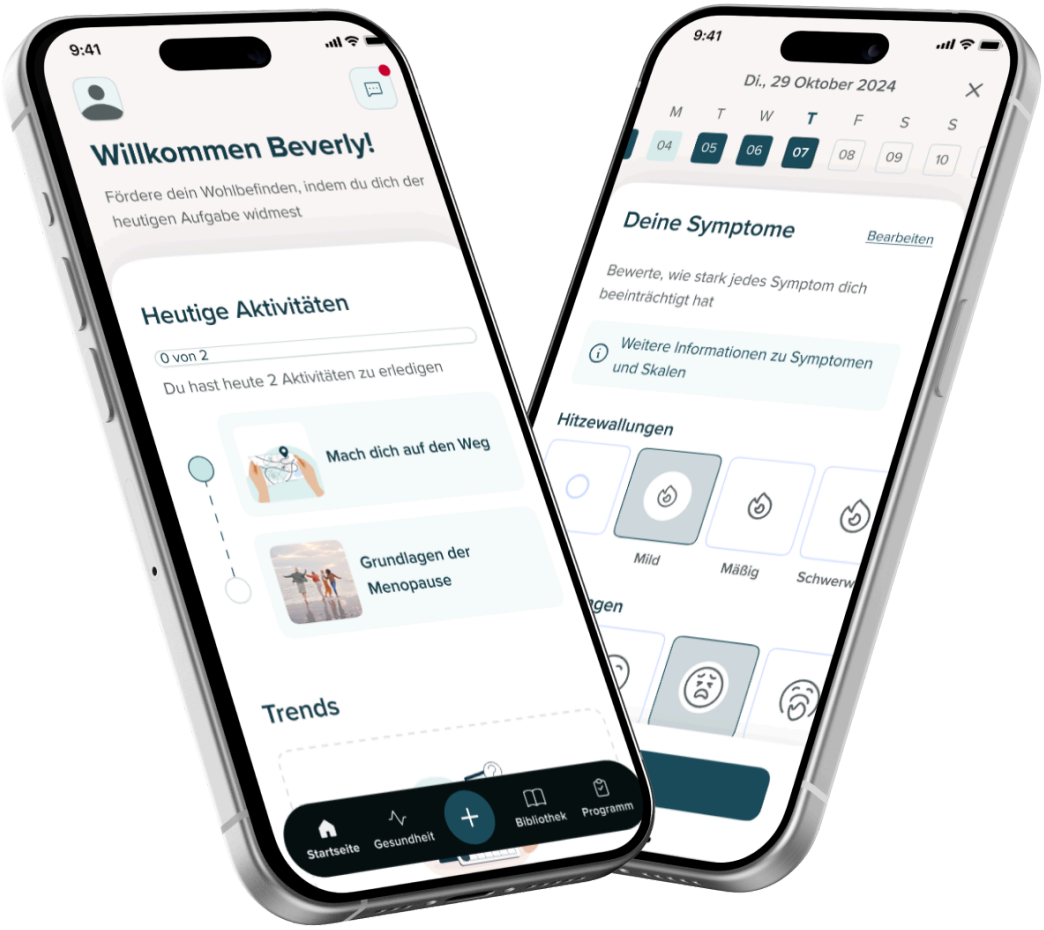
Version der Gebrauchsanweisung: **v2.6_20260930**
Sprachversion: **DE**



Gebrauchsanweisung

sidekick

1. Informationen zur Gebrauchsanweisung **4**
1.1 Handelsname 4
1.2 Kontaktdaten des Herstellers 4
1.3 Version und Geltungsbereich der Gebrauchsanweisung 5
1.4 Versionsbestimmung der MENO! App 5
1.4.1 Schritt-für-Schritt-Anleitung 5
1.5 Kennzeichnungen 6
2. (Medizinische) Zweckbestimmung **7**
2.1 Indikationen 7
2.2 Voraussetzungen 7
2.3 Kontraindikationen 7
2.3.1 Absolute Kontraindikationen 7
2.3.2 Relative Kontraindikationen 7
2.4 Vorgesehene Nutzungsumgebung 8
2.5 Sicherheitsanweisungen 8
2.5.1 Allgemeine Sicherheitsvorkehrungen 8
2.5.2 Meldepflicht 9
2.6 Dauer und Häufigkeit der Nutzung 9
2.7 Produktkennzeichnungen und Symbole 9
3. Anwendungsinformationen **10**
3.1 Produktbeschreibung 10
3.2 Technische Anforderungen 11
3.3 Download und Installation 11
3.3.1 Android-Gerät 11
3.3.2 iOS-Gerät 11
3.4 MENO! App 12
3.4.1 Erhalt eines Freischaltcodes 12
4. Erstelle ein Benutzerkonto **13**
4.1 Als Benutzerin registrieren 13
4.2 Einwilligung/Datenschutzerklärung 14
4.3 Freischaltcode eingeben 15
4.4 Einführung 15
5. Hauptfunktionen der Anwendung **16**
5.1 Ablauf der Anmeldung 16
5.1.1 Anmeldung 16
5.1.2 Anmeldung mit Gesundheits-ID 17
5.1.3 Automatische Abmeldung bei Inaktivität 17

5.2 Startbildschirm 18
5.2.1 Lerninhalte 18
5.2.2 Interaktive Aufgaben 19
5.2.2.1 Atemübung 19
5.2.2.2 Sicherheitsanweisungen für Atemübungen 20
5.2.2.3 Achtsamkeits- und Entspannungsübungen 20
5.2.2.4 Sicherheitsanweisungen für Achtsamkeits- und Entspannungsübungen 20
5.2.2.5 Körperliche Übungen 21
5.2.2.6 Sicherheitsanweisungen für körperliche Übungen 21
5.3 Symptomprotokollierung und visuelle Grafiken 21
5.3.1 Symptomtagebuch 21
5.3.2 Gesundheitsüberblick 22
5.3.3 Sicherheitsanweisungen zum Protokollieren von Symptomen 23
5.3.4 Datenexport und Übertragung in die elektronische Patientenakte (ePA) 23
5.4 Infothek 24
5.4.1 Sicherheitsanweisungen für Nährwertangaben/Rezepte 25
5.5 Programm 26
5.6 Profil 26
5.7 Nachrichten 27
6. Quellen für medizinische Inhalte 27
7. Datenschutz und Datensicherheit 28
8. Rechtliche Bestimmungen, Hinweise und Einhaltung 28
9. Herstellerinformationen 30

1. Informationen zur Gebrauchsanweisung

1.1 Handelsname

Der Handelsname dieses Produkts lautet MENO! App.

1.2 Kontaktdaten des Herstellers

Bei Fragen oder Problemen im Zusammenhang mit dieser Anleitung oder Anwendung des Produkts wende dich bitte an:

E-Mail:	support@meno-app.com
Telefon:	+49 (0) 40 4689 80864 (Mo-Fr von 09:00 bis 15:00 Uhr)
Fax:	+49 (0) 40 35 67 60 36
Herstelleradresse:	Sidekick Health ehf Kringlan 7 103 Reykjavik Island
Website:	https://www.meno-app.com

Eine gedruckte Kopie dieser Anleitung kannst du beim Hersteller anfordern. Diese Anleitungen werden auf Standardpapier gedruckt und sind innerhalb von sieben Werktagen lieferbar. Gedruckte Dokumente sind nicht Teil des Änderungsprozesses.

Bei schwerwiegenden Zwischenfällen im Zusammenhang mit der Anwendung dieses Medizinproduktes, wende dich bitte an unseren Kundendienst sowie an die zuständige örtliche Behörde.

Um sicherheitsrelevante Probleme oder Vorfälle zu melden, wende dich bitte an security@meno-app.com.

1.3 Version und Geltungsbereich der Gebrauchsanweisung

v2.6_20260930
Die neueste Version ist verfügbar unter meno-app.com/de/gebrauchsanweisung/. Diese Gebrauchsanweisung gilt für MENO! App Version 1.1.4 und höher, solange keine neuere Version der Gebrauchsanweisung verfügbar ist.

1.4 Versionsbestimmung der MENO! App

Vor dem Download der MENO! App kannst du die Version anhand der Beschreibung im Google Play Store bzw. Apple App Store bestimmen.

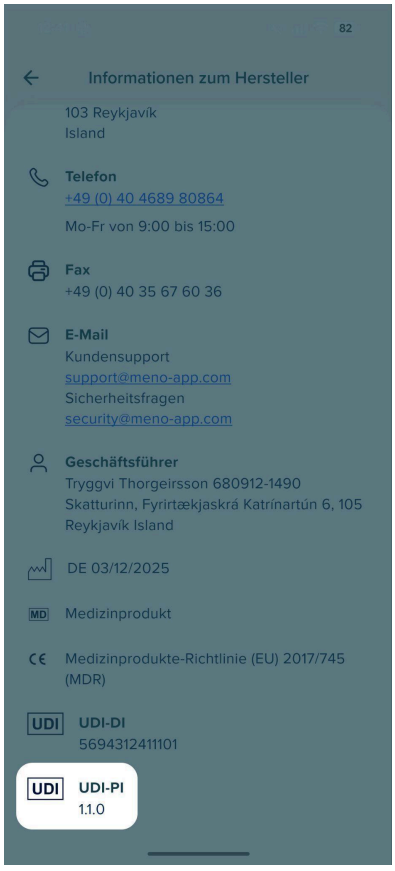
Dieses Kapitel beschreibt die Identifikation der Version von MENO! App innerhalb der App.

1.4.1 Schritt-für-Schritt-Anleitung

A. Öffne die MENO! App. Mit einem Klick auf das Profil-Icon oben links gelangst du auf dein Profil.



B. Mit einem Klick auf “Informationen zum Hersteller” gelangst du zu dieser Übersicht. Die Version deiner MENO! App findest Du neben der Überschrift “UDI-PI”:



1.5 Kennzeichnungen

Vorsicht

Eine Situation mit geringen oder mäßigen Schäden ist als Folge möglich.

Hinweis

Kein spezifisch verbundenes Risiko. Zur Gewährleistung einer sicheren und effizienten Nutzung werden detaillierte Informationen zu bestimmten Aspekten der Anwendung bereitgestellt.

2. (Medizinische) Zweckbestimmung

Die MENO! App ist eine digitale Anwendung, die darauf abzielt, Nutzerinnen dabei zu unterstützen, die Belastung durch menopausale Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Erschöpfung und Stimmungsschwankungen zu reduzieren. Durch den Einsatz einer multimodalen, lebensstilbasierten Intervention, die auf Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) wie kognitive Umstrukturierung, Verhaltensmodifikation und Entspannungsverfahren basiert, bietet die App evidenzbasierte Behandlungsmethoden, die darauf ausgelegt sind, die Symptomlast zu verringern und die Lebensqualität von Frauen in den Wechseljahren zu verbessern.

2.1 Indikationen

Konservative Therapie belastender Wechseljahresbeschwerden, diagnostiziert mit dem ICD-10-Code N95.1 – Menopause und klimakterische Zustände bei Frauen.

2.2 Voraussetzungen

- Frauen mit Symptomen der Peri- oder Postmenopause
- Körperliche und geistige Fähigkeit, Verhaltensänderungen und Bewegung selbständig umzusetzen
- Fähigkeit, ein Smartphone oder Tablet zu bedienen

Die Nutzung der App ist unabhängig von Geschlecht, Religion, Weltanschauung, ethnischer Zugehörigkeit, sexueller Orientierung oder Identität der Person.

2.3 Kontraindikationen

2.3.1 Absolute Kontraindikationen

- Schwere psychische Erkrankungen, einschließlich unbehandelter psychotischer Störungen, akuter Suizidalität oder parasuizidalem Verhalten.

2.3.2 Relative Kontraindikationen

- Eine andere körperliche oder psychische Erkrankung, die vorrangig behandelt werden muss, z. B. Krebs, Schlaganfall, unkontrollierter Bluthochdruck.

2.4 Vorgesehene Nutzungsumgebung

Die App ist für die Nutzung in sicheren und kontrollierten Umgebungen konzipiert, wie zum Beispiel:

- Zu Hause oder in anderen persönlichen Umgebungen
- An Orten mit stabiler Internetverbindung

Die App sollte nicht genutzt werden in:

- Gefährlichen Umgebungen, wie z. B. im Straßenverkehr

2.5 Sicherheitsanweisungen

2.5.1 Allgemeine Sicherheitsvorkehrungen

⚠ **Vorsicht**

Medizinische Beobachtung:

- MENO! App ist weder dazu bestimmt, Behandlungen durch eine medizinische Fachperson zu ersetzen noch Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.
- Die Empfehlungen und Anweisungen einer medizinischen Fachperson sind denen der MENO! App immer vorzuziehen.
- Beantworte die Fragen in der MENO! App sorgfältig und wahrheitsgemäß. Das Angeben falscher oder ungenauer Informationen kann zu ungeeigneten Empfehlungen und Übungen führen und möglicherweise Verletzungen oder andere Schäden verursachen.

Aus Sicherheitsgründen lässt sich die MENO! App nicht gemeinsam mit einer Drittanbieter-Tastatur verwenden: Unter iOS akzeptiert die App keine benutzerdefinierten Tastatur-Erweiterungen; unter Android startet die App nicht weiter, solange eine Drittanbieter-Tastatur aktiv ist. Bitte nutze zur Eingabe die Standardtastatur deines Geräts.
Der Schutz vor Bildschirmfotos und Bildschirmaufnahmen ist in der App durchgehend aktiv, um deine Gesundheitsdaten zu schützen.

Hinweis

Aktualisierungen der Anwendung:
Installiere regelmäßig die verfügbaren Aktualisierungen der App, um die Anwendung auf dem neuesten Stand zu halten. Dies gewährleistet eine sichere und optimale Nutzung.

2.5.2 Meldepflicht

Melde dem Hersteller und der zuständigen Behörde deines EU-Mitgliedsstaates alle schwerwiegenden Zwischenfälle im Zusammenhang mit dem Produkt. In Deutschland ist dies das BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte). Die Kontaktdaten findest du auf ihrer Website bfarm.de. Schwerwiegende Vorfälle sind in Artikel 2 Nr. 65 der Verordnung (EU) 2017/745 (Medizinprodukteverordnung; MDR) definiert.

2.6 Dauer und Häufigkeit der Nutzung

Wir empfehlen die MENO! App mindestens einmal täglich zu verwenden, besonders zu Beginn des Programms. Um deine Lebensqualität in den Wechseljahren zu verbessern, solltest du mindestens sechs Kapitel abschließen (bei täglicher Nutzung entspricht dies sechs Wochen).

2.7 Produktkennzeichnungen und Symbole

Symbol	Erklärung
	Hersteller
	Herstellungsdatum

	Beachte die elektronische Gebrauchsanweisungen
	Zeigt an, dass Vorsicht geboten ist
	CE-Kennzeichnung (Europäische Gemeinschaft). Ein Produkt mit diesem Symbol erfüllt die Anforderungen der EU-Verordnung 2017/745.
	Das Produkt ist ein Medizinprodukt
	Die UDI-DI identifiziert das Produkt eindeutig gemäß der EU-Verordnung 2017/745.

3. Anwendungsinformationen

3.1 Produktbeschreibung

Die digitale Gesundheitsanwendung MENO! App zielt darauf ab, die Lebensqualität während der Menopause zu verbessern, indem sie dir hilft, die Belastung durch Wechseljahresbeschwerden zu reduzieren. Die Kernfunktion der Anwendung ist die selbstgesteuerte KVT-Therapie (Kognitive Verhaltenstherapie) für Frauen in den Wechseljahren. Der Startbildschirm bietet dir Werkzeuge für den Kompetenzaufbau und führt dich systematisch in die Prinzipien der KVT ein. Deine Fortschritte werden auf Basis deiner persönlichen Aktivitäten verfolgt. Das Produkt stellt dir evidenzbasierte Informationen in einer Infothek zur Verfügung und gibt dir Werkzeuge zur Selbstbeobachtung wie Symptomverfolgung und Leistungsfeedback an die Hand, um dich optimal dabei zu unterstützen, die Wechseljahre besser zu verstehen.

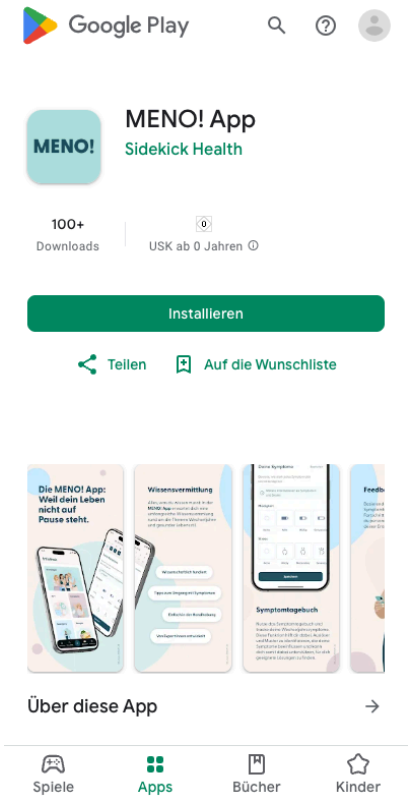
3.2 Technische Anforderungen

Die Anwendung ist kompatibel mit den Betriebssystemen Android 14 (API 34) und iOS 18.7.10 und höher. Eine stabile Internetverbindung wird vorausgesetzt.

3.3 Download und Installation

3.3.1 Android-Gerät

1. Suche im Google Play Store nach MENO! App oder klicke auf den folgenden Download-Link: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sidekickhealth.diga.menopause&hl=de
2. Tippe auf „Installieren“.
3. Öffne die App



3.3.2 iOS-Gerät

1. Suche im Apple App Store nach MENO! App oder klicke auf den folgenden Download-Link: https://apps.apple.com/de/app/meno/id6504678985

2. Tippe auf „Installieren“.
3. Öffne die App



3.4 MENO! App

MENO! App ist ein Medizinprodukt. Um die MENO! App zu verwenden, benötigst du einen Freischaltcode und musst ein Benutzerkonto in der MENO! App erstellen.

3.4.1 Erhalt eines Freischaltcodes

Einen Freischaltcode kannst du auf verschiedenen Wegen erhalten: Über eine Verschreibung deiner Ärztin/deines Arztes, als Selbstzahlerin oder für eine Teilnahme an einer Studie. Voraussetzung ist die Diagnose Menopause/Klimakterium der Frau gemäß der Definition in Kapitel 2.1-2.3.

Mit dieser Diagnose kann ein Rezept für die MENO! App von Ärzten/Ärztinnen ausgestellt werden. Das Rezept reichst du bitte bei deiner zuständigen Krankenkasse ein. Per Post erhältst du im nächsten Schritt einen 16-stelligen Freischaltcode von deiner Krankenkasse.

4. Erstelle ein Benutzerkonto

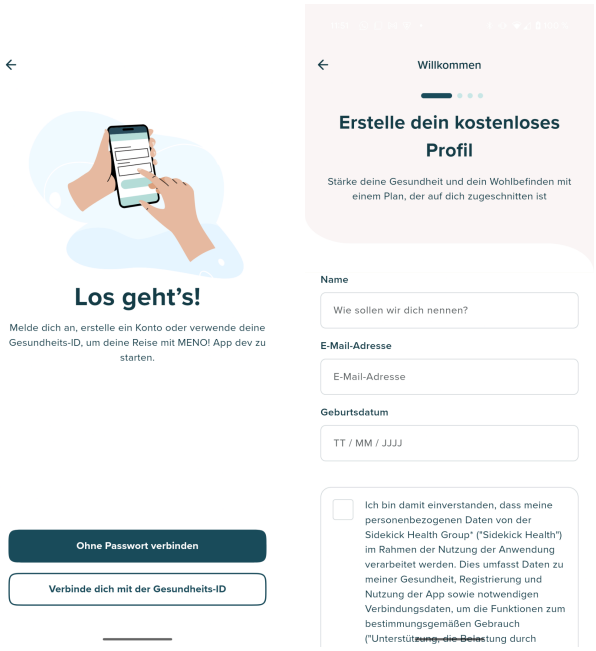
4.1 Als Benutzerin registrieren

1. Öffne die App und tippe auf „Los geht's".
2. Tippe auf „Ohne Passwort verbinden". Wenn auf deinem Gerät noch kein Passkey für MENO! vorhanden ist, startet die Registrierung.
3. Trage deinen vollständigen Namen, sowie dein Geburtsdatum und eine gültige E-Mail-Adresse ein.
4. Richte einen Passkey ein, der ähnlich zum Login in dein Telefon eine sehr sichere Anmeldefunktion ist. Nutze für diese 2-Faktor-Authentifizierung entweder deine Gesichtserkennung, einen Fingerabdruck, ein Muster oder einen selbst gewählten PIN-Code.
   Überprüfe und stimme der Passkey-Registrierung zu, indem du das Kontrollkästchen aktivierst. Damit wird bestätigt, dass du über mögliche Risiken informiert wurdest und dass deine Zustimmung jederzeit in den Profileinstellungen der App widerrufen werden kann.
   Nach der Bestätigung leitet die App eine WebAuthn-Registrierung ein:

   - Ein neues Schlüsselpaar (Passkey) wird lokal auf dem Gerät des Nutzers generiert.
   - Der private Schlüssel wird sicher im hardwaregestützten Schlüsselspeicher des Geräts gespeichert.
   - Der öffentliche Schlüssel wird über einen sicheren TLS-Kanal an unser Backend übertragen und mit dem Benutzerkonto verknüpft.

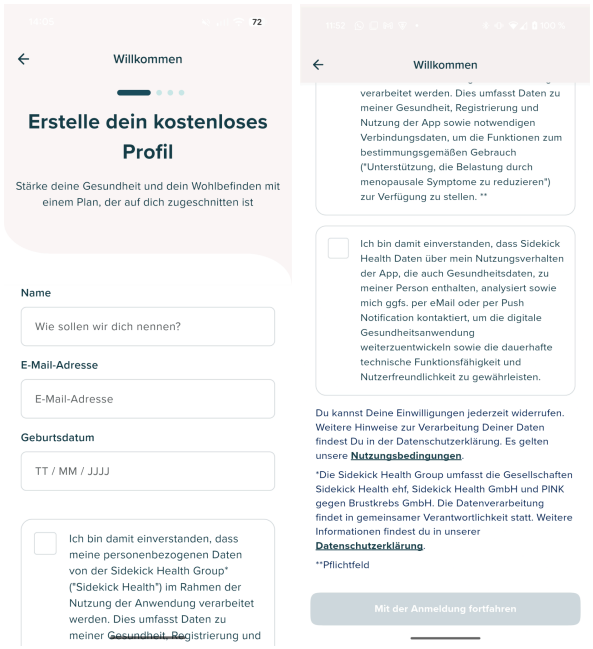
Alternativ zum Passkey kannst du dein Konto auch mit deiner Gesundheits-ID registrieren, sofern diese Anmeldeoption für deine App-Version bereits freigeschaltet ist. Weitere Informationen dazu findest du in Kapitel 5.1.2 „Anmeldung mit Gesundheits-ID".

5. Bestätige deine E-Mail-Adresse.



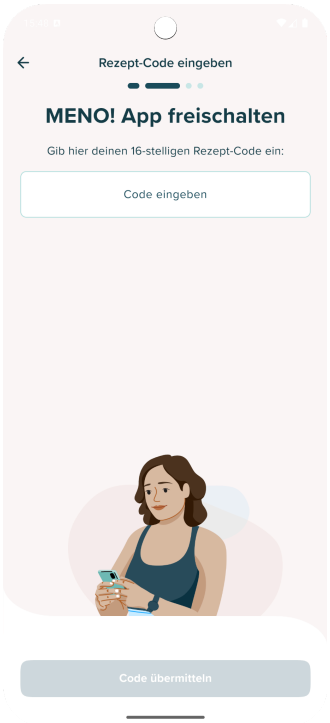
4.2 Einwilligung/Datenschutzerklärung

Für die Nutzung der MENO! App ist deine Einwilligung zur Datenverarbeitung erforderlich, da diese für die einwandfreie Funktion der App notwendig ist. Bitte lies die Datenschutzerklärung und die Nutzungsbedingungen sorgfältig durch, bevor du zustimmst. Du kannst deine Zustimmung jederzeit widerrufen.



4.3 Freischaltcode eingeben

Gib den 16-stelligen Freischaltcode ein, den du von deiner Krankenkasse per Post erhalten hast, um den Zugang zur MENO! App freizuschalten. Mit der Freischaltung kannst du die MENO! App 90 Tage lang nutzen.



4.4 Einführung

Die MENO! App informiert dich darüber, was dich im Verlauf des Programms erwartet, und stellt Fragen zu deiner Person, zur Phase der Menopause und zur Therapie. Bitte beantworte alle Fragen sorgfältig und wahrheitsgemäß.

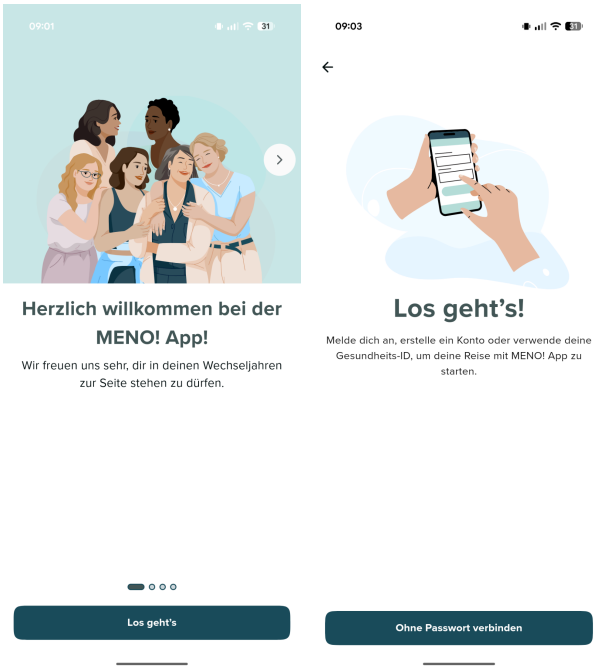
Bevor die App dich um die Erlaubnis für Benachrichtigungen bittet, zeigt sie dir zunächst eine kurze Erklärung, wofür Benachrichtigungen verwendet werden. Du kannst deine Entscheidung jederzeit in den Benachrichtigungseinstellungen deines Profils ändern.

5. Hauptfunktionen der Anwendung

5.1 Ablauf der Anmeldung

5.1.1 Anmeldung

Wähle auf dem ersten Bildschirm „Los geht’s“. Auf dem nächsten Bildschirm stehen dir folgende Möglichkeiten zur Verfügung:



- „Ohne Passwort verbinden“: Hiermit meldest du dich mit deinem Passkey an. Wenn auf deinem Gerät noch kein Passkey für MENO! vorhanden ist, wirst du durch die Erstellung eines neuen Kontos geführt.
- „Verbinde dich mit deiner Gesundheits-ID“: Hiermit meldest du dich mit deiner Gesundheits-ID an (siehe Kapitel 5.1.2). Hinweis: Die Anmeldung mit der Gesundheits-ID wird in der MENO!-App schrittweise eingeführt und steht dir zur Verfügung, sobald sie für deine App-Version offiziell freigegeben wurde. Wähle bis dahin die Option „Ohne Passwort verbinden“.

Die App merkt sich, mit welcher Methode du dich zuletzt angemeldet hast, und startet diese beim nächsten Mal automatisch.

5.1.2 Anmeldung mit Gesundheits-ID

Die Gesundheits-ID ist eine digitale Identität, die du kostenlos bei deiner gesetzlichen oder privaten Krankenkasse beantragen kannst. Mit ihr kannst du dich nicht nur bei deiner Krankenkasse anmelden, sondern auch bei digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) wie der MENO! App, bei der elektronischen Patientenakte (ePA) und beim E-Rezept.

Die Anmeldung mit der Gesundheits-ID erfolgt über eine Zwei-Faktor-Authentifizierung. Falls du noch keine Gesundheits-ID besitzt, kannst du diese über die App deiner Krankenkasse beantragen.

Neues Konto mit Gesundheits-ID erstellen: Wähle auf dem ersten Bildschirm „Los geht's" und anschließend „Verbinde dich mit deiner Gesundheits-ID". Authentifiziere dich dann mit deiner Gesundheits-ID.

Bestehendes Konto mit Gesundheits-ID verknüpfen: Wenn du bereits ein MENO!-Konto hast, melde dich wie gewohnt an. Gehe dann im Profil auf „Gesundheits-ID und ePA" und verbinde dort deine Gesundheits-ID. Danach kannst du dich auch mit deiner Gesundheits-ID anmelden und deine Daten in deine ePA übertragen (siehe Kapitel 5.3.4).

Hinweis: Die Anmeldung mit Gesundheits-ID wird in der MENO! App schrittweise freigeschaltet und steht dir zur Verfügung, sobald sie für deine App-Version behördlich freigegeben wurde. Bis dahin erscheinen die Schaltfläche „Verbinde dich mit deiner Gesundheits-ID" und der Eintrag „Gesundheits-ID und ePA" im Profil nicht, und du kannst dich weiterhin mit Passkey anmelden.

5.1.3 Automatische Abmeldung bei Inaktivität

Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) verlangt für digitale Gesundheitsanwendungen, dass du deine Identität regelmäßig bestätigst. So sind deine sensiblen Gesundheitsdaten geschützt. Die MENO! App fordert dich deshalb auf, dich erneut mit Passkey oder Gesundheits-ID zu bestätigen:

- wenn du die App 5 Minuten lang nicht aktiv genutzt hast
- alle 30 Minuten, auch wenn du die App durchgehend nutzt

Bestätigst du dich nicht oder nicht erfolgreich, wirst du abgemeldet. Ist die App länger als 5 Minuten im Hintergrund, wirst du ohne vorherige Aufforderung abgemeldet. Melde dich danach einfach erneut mit Passkey oder Gesundheits-ID an.

5.2 Startbildschirm

Der Startbildschirm bietet dir einen Überblick über die täglichen Aufgaben und Aktivitäten, einschließlich der Lehrmaterialien und interaktiven Aufgaben. Das Programm ist strukturiert aufgebaut, daher solltest du die Aufgaben in der Reihenfolge abschließen, in der sie auf dem Startbildschirm erscheinen. Ein Fortschrittsbalken am oberen Rand zeigt dir, wie weit du mit den täglichen Aufgaben bist.



5.2.1 Lerninhalte

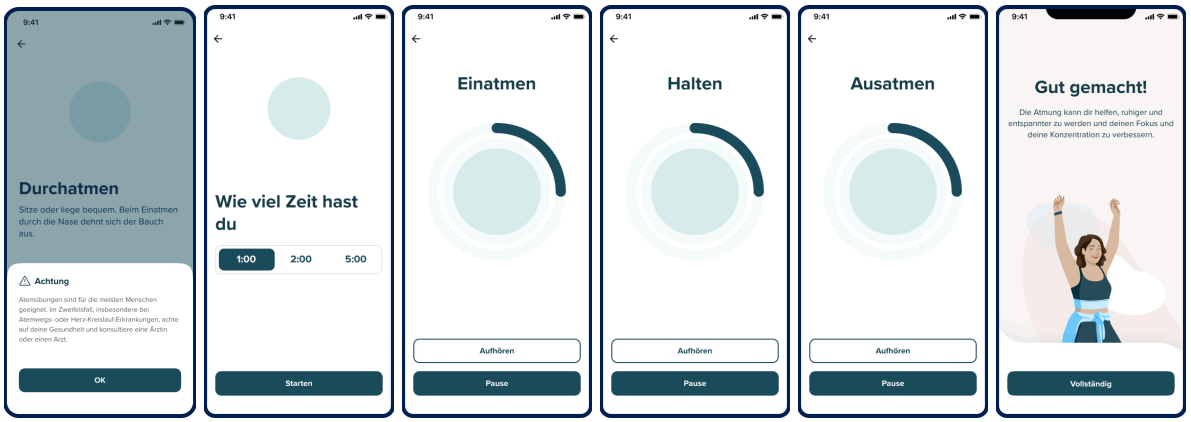
Die auf dem Startbildschirm angezeigten Lerninhalte decken ein breites Themenspektrum ab, darunter kognitive Verhaltenstherapie (KVT), Wissenswertes zu den Wechseljahren sowie körperliche Aktivität und Ernährung.



5.2.2 Interaktive Aufgaben

Interaktive Aufgaben werden dir auf dem Startbildschirm angezeigt. Sie enthalten Anleitungen für körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung.

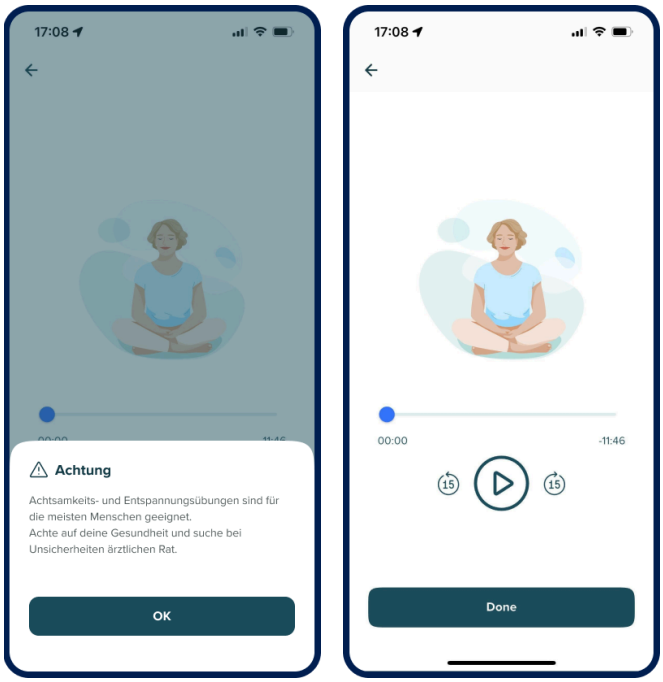
5.2.2.1 Atemübung



5.2.2.2 Sicherheitsanweisungen für Atemübungen

> ⚠ **Vorsicht**
>
> Atemübungen sind für die meisten Menschen geeignet. Im Zweifelsfall, insbesondere bei Atemwegs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, achte auf deine Gesundheit und konsultiere eine Ärztin oder einen Arzt.

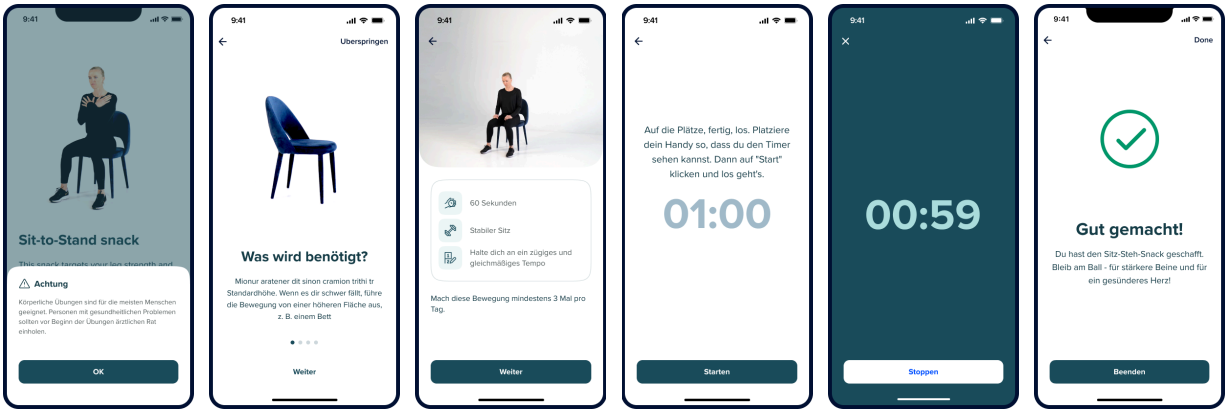
5.2.2.3 Achtsamkeits- und Entspannungsübungen



5.2.2.4 Sicherheitsanweisungen für Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

> ⚠ **Vorsicht**
>
> Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sind für die meisten Menschen geeignet. Achte auf deine Gesundheit und lass dich im Zweifelsfall ärztlich beraten.

5.2.2.5 Körperliche Übungen



5.2.2.6 Sicherheitsanweisungen für körperliche Übungen

> ⚠ **Vorsicht**
>
> Körperliche Übungen sind für die meisten Menschen geeignet. Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten vor Beginn der Übungen ärztlichen Rat einholen.

5.3 Symptomprotokollierung und visuelle Grafiken

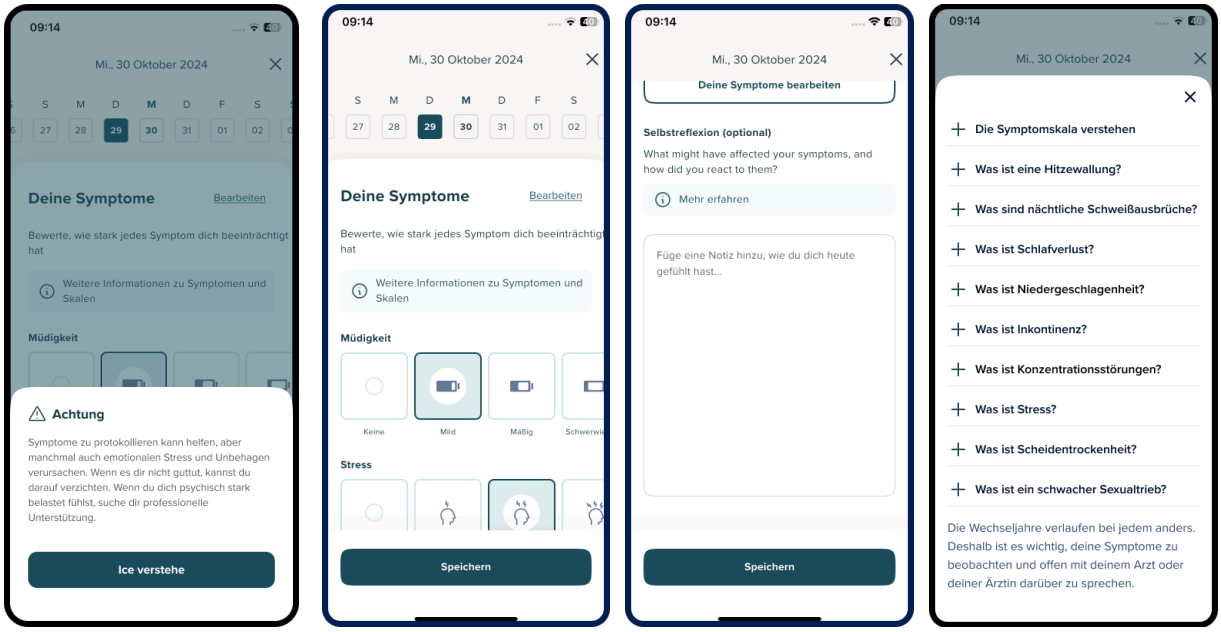
Das Ziel der Symptomprotokollierung ist es, ein Bewusstsein für deine Symptome zu schaffen und dir dabei zu helfen, Muster zu erkennen. Um den größtmöglichen Nutzen aus dieser Funktion zu ziehen, protokolliere deine Symptome täglich. Die erfassten Daten werden sicher gespeichert und ausschließlich zur Unterstützung des Symptommanagements verwendet.

5.3.1 Symptomtagebuch

Auf das Symptomtagebuch kannst du über die Hauptnavigation der Anwendung zugreifen, indem du auf das „+“ Symbol in der Navigationsleiste klickst. Auf diesem Bildschirm kannst du den Schweregrad der verschiedenen Symptome mithilfe einer Skala erfassen: Keine (0) - leicht (1) - mäßig (2) - schwer (3) - sehr schwer (4). Die protokollierten Daten werden in einem visuellen Diagramm dargestellt, das in Kapitel 5.3.2 ausführlicher erläutert wird.

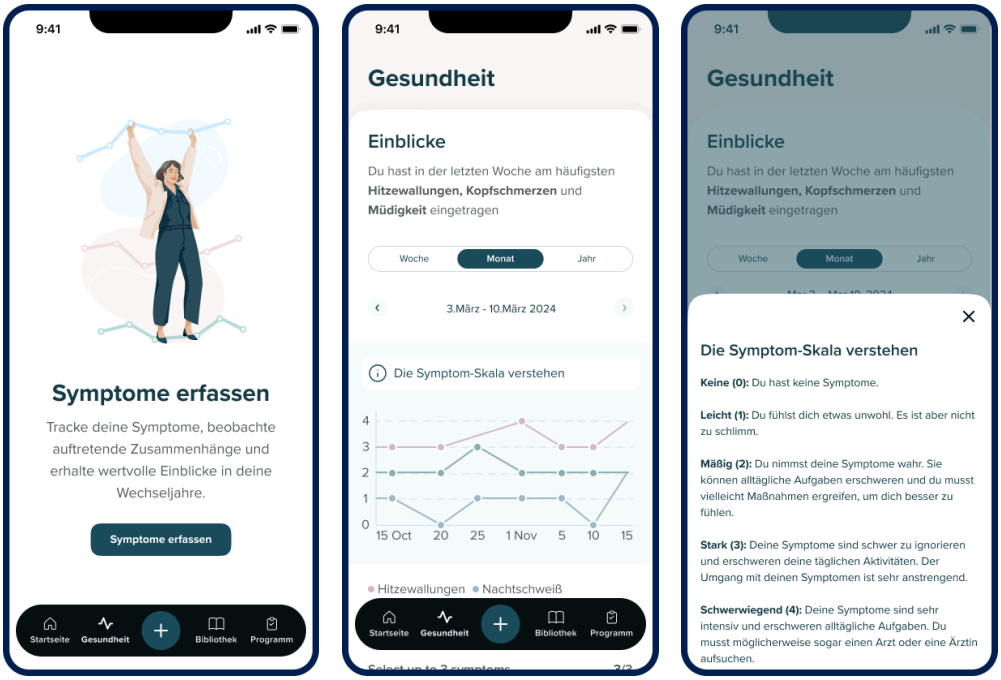
Am unteren Rand des Symptomtagebuchs findest du ein Feld für die Selbstreflexion. Hier kannst du Notizen über deinen Tag, deine Aktivitäten oder andere Faktoren eintragen, die deine Symptome beeinflusst haben.

Nutze die Kalenderauswahl, um Symptome für jeden Tag bis zum aktuellen Datum zu protokollieren. Frühere Einträge kannst du ebenfalls bearbeiten und aktualisieren. Für weitere Details zur Symptomskala, klicke auf das Informationssymbol.



5.3.2 Gesundheitsüberblick

Greife über die Hauptnavigationsleiste auf deinen Gesundheitsüberblick zu. Dort kannst du den Verlauf deiner protokollierten Symptome in einem visuellen Diagramm betrachten. Die X-Achse zeigt die Tage der erfassten Symptome, während die Y-Achse die Symptomskala von 0 bis 4 darstellt. Hier werden die Top 3 der am häufigsten protokollierten Symptome für den ausgewählten Zeitraum angezeigt. Du kannst die ausgewählten Symptome auch ändern, um Trends für andere protokollierte Symptome anzuzeigen. Betrachte das Diagramm wöchentlich, monatlich oder jährlich und navigiere durch verschiedene Zeiträume. Für weitere Details zur Symptomskala, klicke auf das Informationssymbol.



5.3.3 Sicherheitsanweisungen zum Protokollieren von Symptomen

Das Protokollieren von Symptomen ist für die meisten Menschen geeignet. Symptome zu erfassen, kann zwar hilfreich sein, kann aber manchmal auch emotionalen Stress oder Unbehagen auslösen. Bitte sei während dieses Prozesses gut zu dir selbst und suche dir im Zweifelsfall professionelle Unterstützung. Trage deine Symptome jeden Tag ein, um eine optimale Genauigkeit der Daten zu erzielen.

5.3.4 Datenexport und Übertragung in die elektronische Patientenakte (ePA)

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist eine digitale Akte, in der deine Gesundheitsdaten gesammelt werden können, damit Ärztinnen, Ärzte, Apotheken und Krankenhäuser mit deiner Zustimmung darauf zugreifen können. Seit Januar 2025 erhalten gesetzlich Versicherte automatisch eine ePA, sofern sie dem nicht aktiv widersprochen haben (Opt-out). Die Nutzung der ePA bleibt freiwillig.

Im Profil kannst du unter „Exportiere deine Daten“ deine protokollierten Symptome exportieren. Dabei wählst du zwischen einem PDF-Dokument und einer XML-Datei. Das PDF kannst du selbst lesen und zum Beispiel bei einem Arzttermin zeigen. Neben der Textliste deiner Symptome enthält es auch eine grafische Übersicht des

Schweregradverlaufs. Die XML-Datei ist maschinenlesbar und behält die Struktur deiner Daten bei, sodass du sie in anderen Apps nutzen kannst.

Unabhängig davon kannst du deine Daten direkt aus der App in deine ePA übertragen. Dafür gibt es im Profil unter „Gesundheits-ID und ePA“ zwei Möglichkeiten:

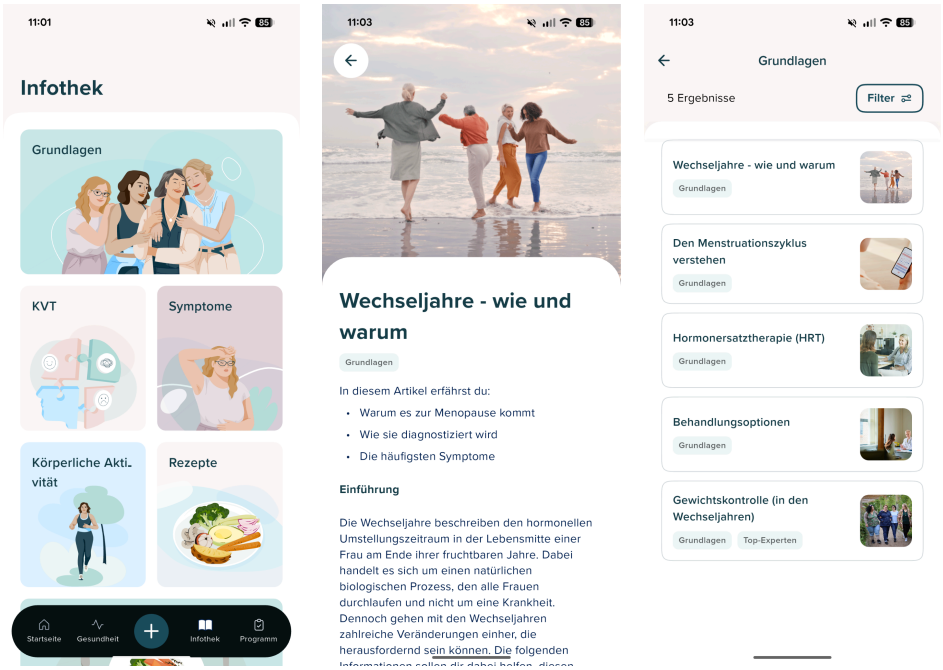
- **Wöchentlicher ePA-Transfer:** Wenn du der Übertragung zustimmst, werden deine Daten einmal pro Woche automatisch in deine ePA exportiert. Du kannst diese Einwilligung dort jederzeit widerrufen.
- **Einmaliger ePA-Transfer:** Über die Schaltfläche „Übertragen“ kannst du deine Daten jederzeit manuell in deine ePA übertragen. Die App prüft dann, ob die Übertragung in deiner Patientenakte angekommen ist, und informiert dich über das Ergebnis.

Voraussetzung für beide Möglichkeiten ist, dass du zuvor deine Gesundheits-ID mit deinem MENO!-Konto verknüpft hast (siehe Kapitel 5.1.2) und der Übertragung in die ePA zugestimmt hast.

Hinweis: Die ePA-Übertragung ist an die Gesundheits-ID gebunden und wird deshalb gemeinsam mit ihr in der MENO! App schrittweise freigeschaltet (siehe Kapitel 5.1.2). Sie steht dir zur Verfügung, sobald sie für deine App-Version behördlich freigegeben wurde. Bis dahin erscheint der Eintrag „Gesundheits-ID und ePA“ im Profil nicht. Den Export deiner Daten als PDF oder XML kannst du unabhängig davon jederzeit nutzen.

5.4 Infothek

Rufe die Infothek über die Hauptnavigationsleiste auf. Die Infothek bietet ausführliche Artikel von Experten zu verschiedenen Themen wie Wechseljahre, Behandlungsmöglichkeiten, Rezepte, körperliche Aktivität, Selbstbestimmung und Gesundheitsförderung. Du kannst jederzeit auf diese Materialien zugreifen und sie nach Bedarf erneut nutzen. Wähle eine Kategorie der Infothek, die dich interessiert. Nach Auswahl einer Kategorie kannst du die Suche mithilfe des Filters am oberen Bildschirmrand weiter verfeinern. Klicke auf das "x", um einen Filter zu entfernen, oder wähle einen anderen Filter, indem du diesen antippst.

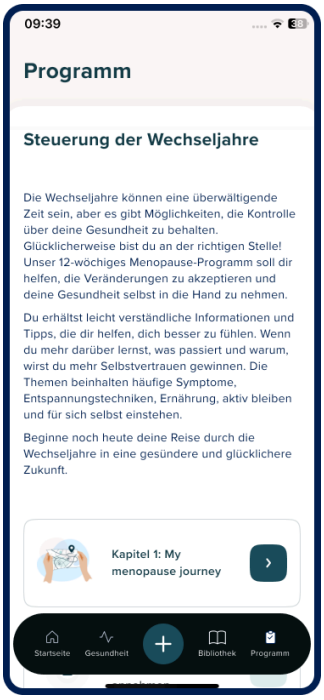


5.4.1 Sicherheitsanweisungen für Nährwertangaben/Rezepte

> ⚠ **Vorsicht**
>
> Ernährungsumstellungen sind für die meisten Menschen geeignet. Personen mit Essstörungen, Nahrungsmittelallergien oder anderen Gesundheitsproblemen sollten vor jeder Veränderung ärztlichen Rat einholen.

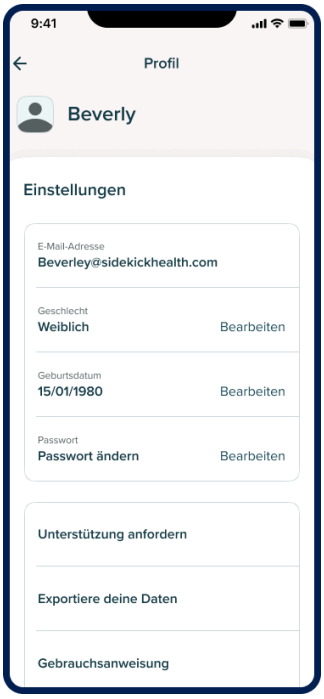
5.5 Programm

Rufe die Programmübersicht über die Hauptnavigationsleiste auf. Sie bietet dir weitere Informationen zum Programm und gibt einen Überblick darüber, was dich während des 12-wöchigen Programms erwartet.



5.6 Profil

Rufe die Profilseite über die obere linke Ecke des Startbildschirms auf. Dort kannst du deine persönlichen Informationen verwalten und Einstellungen ändern sowie die Gebrauchsanweisung, Nutzungsbedingungen und Datenschutzerklärungen einsehen. Außerdem kannst du technische Unterstützung anfordern, dich abmelden oder dein Konto löschen.
Beim Löschen deines Kontos weist dich die App auf dein Recht auf Datenübertragbarkeit gemäß Art. 20 DSGVO hin.



5.7 Nachrichten

Greife über die obere rechte Ecke des Startbildschirms auf deine Nachrichten zu. Dort erhältst du Tipps und Rückmeldungen zu deinen Fortschritten in der App.

6. Quellen für medizinische Inhalte

MENO! App wurde von führenden Experten aus den Bereichen Gynäkologie, Psychologie, Ernährungsmedizin, Sportwissenschaft und Psychologie entwickelt. Relevante Quellen umfassen:

- Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) S3-Leitlinie Peri- und Postmenopause—Diagnostik und Interventionen
- Stellungnahme der North American Menopause Society zu hormonellen und nicht-hormonellen Behandlungen
- NICE-Leitlinien (NG23) Menopause: Identifikation und Management

Eine umfassende Auflistung der Quellen findest du auf meno-app.com/quellen.

7. Datenschutz und Datensicherheit

Es werden nur die Daten erhoben, die für die Gesundheitsanwendung notwendig sind, um den Nutzerinnen die bestmögliche Erfahrung zu bieten. Dabei werden die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen eingehalten. Ausführliche Informationen zur Datenverarbeitung findest du in unserer Datenschutzerklärung. Du kannst sie in deinem Profil unter dem Menüpunkt “Rechtliche Informationen” einsehen.

⚠ **Vorsicht**

Geräteschutz aktivieren

Bitte stelle sicher, dass dein Gerät mit einem Passwort, einer PIN oder einem biometrischen Schutz gesichert ist. Die Nutzung dieser App ohne diese Sicherheitsmaßnahmen erhöht das Risiko eines unbefugten Zugriffs auf deine persönlichen und medizinischen Daten. Aktiviere den Geräteschutz in den Einstellungen Ihres Handys, um die MENO! App sicher zu nutzen.

⚠ **Vorsicht**

Verlorenes oder gestohlenes Handy

Sollte dein Smartphone verloren gehen oder gestohlen werden, könnte eine andere Person Zugriff auf Deine Gesundheitsdaten erhalten. Nutze die Funktion zur Geräteortung, die dein Smartphone-Betriebssystem in den Einstellungen bereitstellt, um das Gerät zu orten, zu sperren oder aus der Ferne zu löschen. Dein Konto für die MENO! App ist zudem durch deinen Passkey sowie durch eine automatische Abmeldung nach einer Phase der Inaktivität geschützt (siehe Kapitel 5.1.3).

8. Rechtliche Bestimmungen, Hinweise und Einhaltung

Das Produkt erfüllt die Anforderungen folgender Vorschriften und Normen:

- Medizinprodukt der Klasse I gemäß Regel 11 der EU-Medizinprodukteverordnung 2017/745
- DE ISO 13485:2016/A11:2021
- ISO 14971:2019
- IEC 82304-1:2016
- IEC 62366-1:2015/A1:2020
- IEC 62304:2006+AMD1:2015
- DE ISO 15223-1:2021
- DE ISO 20417:2021
- DE ISO 14155: 2020

CE

Medizinprodukteverordnung 2017/745

9. Herstellerinformationen



Wichtig! Folge den Anweisungen, elektronische Gebrauchsanweisung (eGA)
Version der Gebrauchsanweisung: v2.6_20260930
Ausstellungsdatum: 30.09.2026



Hersteller
Sidekick Health ehf
Kringlan 7
103 Reykjavik
Island

Geschäftsführer: Tryggvi Thorgeirsson
680912-1490
Skatturinn, Fyrirtækjaskrá
Katrínartún 6, 105 Reykjavík
Island



Herstellungsdatum



Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte (MDR)



Medizinprodukt



UDI-DI
5694312411101