YOUCY: Die Zyklus-App, die erklärt statt nur zählt

Die Female Performance Coach Simone Reuthal bringt eine Zyklus-App in den App Store, die Frauen hilft, ihren Körper endlich besser zu verstehen. Alle Daten bleiben auf dem eigenen Handy.

Nidderau, 27. November 2026. Viele Zyklus-Apps rechnen mit einem Durchschnitt von 28 Tagen und sagen einen Eisprung an Tag 14 voraus. Der Körper vieler Frauen hält sich nicht daran. YOUCY setzt deshalb nicht auf Vorhersagen, sondern auf Verständnis: Die App erklärt jeden Tag, was in der aktuellen Zyklusphase hormonell passiert, ordnet Symptome ein und zeigt, wie sich der eigene Zyklus über die Monate entwickelt.

> *„Ich habe in den letzten Jahren mit so vielen Frauen über ihren weiblichen Zyklus gesprochen. Und fast immer kam irgendwann der Satz: ‚Ich dachte, mit mir stimmt was nicht.' Dabei stimmt meistens alles. Wir haben nur nie gelernt, unseren eigenen Körper zu verstehen. Genau das soll YOUCY ändern", sagt Gründerin Simone Reuthal.*

100 % lokal & privat. Zyklusdaten gehören zu den persönlichsten Informationen überhaupt. Deshalb bleiben sie bei YOUCY sicher auf dem eigenen iPhone: kein Konto, kein Server, kein Abo. Deine Daten gehören dir.

Für jede Lebensphase. Ob regelmäßiger Zyklus, hormonelle Verhütung oder die Jahre vor der Menopause, also die Wechseljahre: YOUCY passt Hinweise und Erklärungen an die Lebensphase an. Zeigt der Zyklus Auffälligkeiten, etwa eine längere Menstruation, außerhalb des üblichen Bereichs oder Zwischenblutungen, weist die App ruhig darauf hin, das mit der Ärztin zu besprechen. Auf Wunsch fasst YOUCY die Einträge als Notizen für die Ärztin zusammen – für den nächsten Termin.

Training und Ernährung als Angebot. Wer möchte, findet in YOUCY Workouts passend zur Zyklusphase mit Schritt-für-Schritt-Modus für ein zyklusorientiertes Training. Dazu kommen Rezepte, die auf jede Zyklusphase abgestimmt sind – mit den Nährstoffen, die der Körper gerade besonders braucht. Trainings aus Apple Health werden auf Wunsch automatisch übernommen.

Von der Idee bis zur fertigen App. Idee, Konzept und Entwicklung von YOUCY stammen von Simone Reuthal. Fachlich begleitet wird sie dabei von der Sportwissenschaftlerin Verena Roscher und der Gynäkologin Dr. med. Manuela Bohr.

Fakten

Name	YOUCY – Dein Zyklus
Claim	Your Cycle. Your Life.
Verfügbar ab	27. November 2026 im App Store, für das iPhone. Android folgt in Kürze
Datenschutz	100 % lokal & privat: alle Daten sicher auf dem iPhone, kein Konto, kein Server
Sprache	Deutsch
Idee & Entwicklung	Simone Reuthal
Herausgeber	SPORTSFORMER S.R. UG (haftungsbeschränkt), Nidderau
Fachliche Begleitung	Sportwissenschaftlerin Verena Roscher und Gynäkologin Dr. med. Manuela Bohr
Website	youcy.de

YOUCY dient der Information und dem Verständnis des eigenen Körpers. Die App stellt keine Diagnosen und ist nicht zur Verhütung geeignet.

Über Simone Reuthal

Simone Reuthal ist Radiomoderatorin, Female Performance Coach, zertifizierte Fitnesstrainerin und seit 2018 Ironman-Speakerin. Gemeinsam mit der Sportwissenschaftlerin Verena Roscher hat sie den Podcast *Blondie Power – Leb deinen Zyklus* gegründet, der zyklusorientiertes Training und Frauengesundheit verständlich erklärt.

Pressekontakt

Simone Reuthal · SPORTSFORMER S.R. UG (haftungsbeschränkt) · Obergasse 1, 61130 Nidderau
hello@youcy.de · youcy.de · Pressebilder: youcy.de/presse