Pressekit

Keine weitere Zyklusapp, sondern die Unterstützung bei Zyklusbeschwerden

Medizinprodukt Klasse I

Mit 330+ Betroffenen entwickelt

Server in Deutschland





Kurzporträt

femCycle auf einen Blick

femCycle ist eine App für alle, die regelmäßig mit Regelschmerzen, Stimmungsschwankungen oder PMS zu kämpfen haben. Als Medizinprodukt der Klasse I bietet sie wissenschaftlich fundierte Soforthilfemaßnahmen bei akuten Beschwerden sowie langfristige Methoden aus Ernährung, Bewegung und Stressmanagement, die Menstruierende unterstützen können, ihre Symptome eigenständig zu lindern. Die Zyklusdatenanalyse kann zudem helfen, Beschwerden zu verstehen und gut vorbereitet ins ärztliche Gespräch zu gehen. Entwickelt wurde femCycle von den Gründerinnen Carina Seliger und Mahja Sarschar, gemeinsam mit dem Input von über 330 Betroffenen. Alles mit dem Ziel, gemeinsam die Gesundheit von Menstruierenden zu verbessern.

Klasse I

CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt, ohne ärztliches Rezept nutzbar

330+

Betroffene haben den Prototyp mitentwickelt

rund 1.000

Menschen haben die App in der Pilotphase getestet

4,99 €

pro Monat oder 47,90 € pro Jahr

Inhalt

Warum es femCycle braucht	3
Faktenblatt femCycle GmbH	4
Faktenblatt femCycle App	5
So funktioniert die App	6
Was femCycle anders macht	7
Gründungsgeschichte	8
Meilensteine	9
Die Gründerinnen	10
Pressekontakt	11

Die Versorgungslücke

Warum es femCycle braucht

Zyklusbeschwerden sind weit verbreitet und werden trotzdem oft nicht ernst genommen. Medizinische Angebote beginnen meist erst mit einer Diagnose, und bis dahin vergehen oft viele Jahre.

72 %

der Menstruierenden haben Menstruations- und Zyklusbeschwerden.

Plan International Deutschland, 2022

Bis zu 10 Jahre

dauert es bis zur Diagnose von Erkrankungen wie Endometriose.

Robert Koch-Institut, 2020

51 %

der Betroffenen sind mit ihrer ärztlichen Behandlung unzufrieden.

Plan International Deutschland, 2022

33 %

bekommen nur die Pille oder Schmerzmittel verschrieben, ohne dass nach der Ursache gesucht wird.

Plan International Deutschland, 2022

78 %

sagen, dass Menstruationsbeschwerden ihre Arbeit beeinflussen.

Bilendi/Voiio, Deutschland, 2026

45 %

der berufstätigen Frauen sagen, Menstruationsbeschwerden sind an ihrem Arbeitsplatz ein Tabuthema.

Bilendi/Voiio, Deutschland, 2026

Genau hier setzt femCycle an

Zwischen ersten Beschwerden und Diagnose fehlt es Betroffenen an konkreter und digitaler medizinischer Unterstützung. femCycle will diese Versorgungslücke schließen und Menstruierende schon vor einer Diagnose im Alltag begleiten.

Unternehmen

Faktenblatt femCycle GmbH

Unternehmen	femCycle GmbH
Sitz	Willy-Brandt-Allee 31A, 23554 Lübeck
Gründung	19.03.2026 (Projektstart 2023)
Geschäftsführung	Carina Seliger, Gründerin & CEO Mahja Sarschar, Mitgründerin & CTO
Branche	femTech / Digital Health
Geschäftstätigkeit	Entwicklung und Vertrieb der femCycle App, CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt der Klasse I
Markt	Deutschland
Mission	Gemeinsam die Gesundheit von Menstruierenden verbessern
Förderungen	EXIST Women (03/2024 – 10/2024) Gründungsstipendium Schleswig-Holstein (11/2024 – 06/2025) EXIST-Gründungsstipendium (07/2025 – 06/2026)
Accelerator	Founders Bay (seit 07/2026)
Pressebereich	www.femcycleapp.com/presse

Produkt

Faktenblatt femCycle App

Produkt	femCycle unterstützt Menstruierende dabei, Zyklus- und Menstruationsbeschwerden besser zu verstehen und mit evidenzbasierten Empfehlungen eigenständig zu lindern. Die strukturierte Zyklusauswertung kann ärztliche Gespräche erleichtern.
Zielgruppe	Menschen ab 18 Jahren mit natürlichem Zyklus und Zyklus- oder Menstruationsbeschwerden, mit oder ohne Diagnose, etwa bei Endometriose und Adenomyose, Polyendokrine metabolische Ovarsyndrom (PMOS), Prämenstruellem Syndrom (PMS) oder Prämenstrueller Dysphorischer Störung (PMDS)
Zertifizierung	CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt der Klasse I nach EU-Medizinprodukteverordnung (MDR), ohne Rezept nutzbar
Verfügbarkeit	Seit 28.05.2026 im Apple App Store und bei Google Play, für Deutschland
Preis	14 Tage kostenlos testen, danach 4,99 € pro Monat oder 47,90 € pro Jahr (seit 01.11.2026)
Datenschutz	Server in Deutschland. Gesundheitsdaten werden nie verkauft; eine Weitergabe, etwa für Forschung, erfolgt nur freiwillig und anonymisiert.
Website	www.femcycleapp.com
Social Media	Instagram · TikTok · YouTube · LinkedIn

So funktioniert die App

Zyklus tracken und verstehen

Nutzende tracken täglich in wenigen Klicks Zyklus und Beschwerden. Daraus lernt die App, wann Beschwerden auftreten und wie sie unterstützen kann.

Persönlicher Plan und Selbsthilfe

Aus dem Tracking entsteht ein persönlicher Plan: Soforthilfemaßnahmen bei akuten Beschwerden und langfristige Methoden, jeweils mit Anleitung und Quellenangaben.

Zyklusorientierte Rezepte

Schnelle, einfache und antientzündliche Rezepte von kooperierenden Ernährungsexpertinnen, passend zur Zyklusphase.

Zyklusauswertung fürs Arztgespräch

Die Auswertung zeigt, wann genau Beschwerden auftreten, und kann als Grundlage für ärztliche Gespräche dienen.



Was als Nächstes kommt

femCycle wird gemeinsam mit der Community laufend weiterentwickelt. Geplant sind unter anderem ein Habit-Tracker für Maßnahmen, eine Abfrage, wie gut einzelne Maßnahmen wirken, ein Ernährungstagebuch und Workouts.

Keine weitere Zyklusapp

Was femCycle anders macht

femCycle ist keine weitere Zyklusapp, sondern Unterstützung bei Zyklusbeschwerden.

Lindern statt nur vorhersagen

Viele Zyklusapps konzentrieren sich auf die Periodenvorhersage. Bei femCycle stehen die Beschwerden im Mittelpunkt: verstehen, was im eigenen Zyklus passiert, und selbst etwas dagegen tun.

Medizinprodukt ohne Rezept

femCycle ist ein CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt, aber ohne ärztliche Verschreibung zugänglich. Damit liegt die App zwischen frei verfügbaren Lifestyle-Apps und verschreibungspflichtigen DiGA.

Von Betroffenen für Betroffene

Die Gründerinnen bringen eigene Erfahrungen mit. Über 330 Betroffene haben die erste App-Version mitgestaltet, und die Community entwickelt Inhalte und Funktionen weiter mit.

Datenschutz als Haltung

Die Daten liegen auf Servern in Deutschland. Gesundheitsdaten werden nie verkauft; ob sie anonymisiert der Forschung helfen, entscheiden die Nutzenden selbst.

Ergänzung zur ärztlichen Versorgung

femCycle ersetzt keine ärztliche Behandlung, sondern begleitet Betroffene im Alltag. Langfristig soll die App Teil der gynäkologischen Regelversorgung werden, damit Betroffene sie perspektivisch kostenfrei über ihre Krankenkasse nutzen können.

Von Betroffenen für Betroffene

Gründungsgeschichte

Mit elf bekam Carina Seliger ihre erste Periode und mit ihr starke Schmerzen, vor denen niemand sie gewarnt hatte. Mit den Jahren wurden die Beschwerden immer schlimmer. Während andere ihre Zeit mit Freund*innen, in der Schule und später im Job verbrachten, lag sie immer öfter auf dem Sofa oder saß in Wartezimmern. Die Antworten: Das ist normal. Das gehört dazu. Das bildest du dir ein.



14 Jahre nach ihrer ersten Periode kam bei einer Operation dann zufällig die Diagnose: Endometriose & Adenomyose. Da sie ihre Gesundheit dann selbst in die Hand nehmen wollte, hat sie eine Weiterbildung in ganzheitlicher Frauengesundheit gemacht und dieses wissenschaftlich fundierte Wissen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung schließlich für sich genutzt. Und nach all den Jahren ging es ihr endlich spürbar besser.



Doch dann hat sie sich gefragt, wie all dieses hilfreiche Wissen existiert, aber nicht bei den Menschen ankommt, die es brauchen? Die Antwort: Medizinische Angebote beginnen oft erst mit der Diagnose und bis dahin vergehen oft viele Jahre.

So entstand schließlich die Idee für die femCycle App, um die Versorgungslücke zwischen den ersten Beschwerden und der Diagnose zu schließen. Gemeinsam mit Mahja Sarschar und über 330 Betroffenen haben sie die App entwickelt, die nun bereits viele Menschen unterstützt.

Meilensteine

Nov. 2023	Erster Pitch der Idee beim Flirtcamp im Gateway49 in Lübeck
03 – 10/2024	Gründungsstipendium EXIST Women für die Ausarbeitung der Gründungsidee
04 – 06/2024	Gründungskontor des GründerCube Lübeck: in zehn Wochen von der Idee zum Geschäftskonzept
11/2024 – 06/2025	Gründungsstipendium Schleswig-Holstein für die Entwicklung eines ersten Prototyps
20.06.2025	Coop Award auf dem Waterkant Festival
07/2025 – 06/2026	EXIST-Gründungsstipendium für die Entwicklung des MVP und die Vorbereitung der Medizinprodukt-Zertifizierung
29.09.2025	Finale des bundesweiten Social-Impact-Gründungswettbewerbs Generation-D in München
Dez. 2025	Mahja Sarschar steigt als Mitgründerin und CTO ein
19.03.2026	Gründung der femCycle GmbH in Lübeck
28.05.2026	Launch der App als Medizinprodukt der Klasse I mit öffentlicher Pilotphase
Seit 07/2026	Teilnahme am Founders Bay Accelerator
Herbst 2026	Nominierung „Women in eHealth“ in der Kategorie Startup
01.11.2026	Start des Abo-Modells nach der kostenlosen Pilotphase

In den Medien Berichterstattung unter anderem im NDR, in der Bild am Sonntag und in den Lübecker Nachrichten

Team

Die Gründerinnen



Carina Seliger

Gründerin & CEO **M.A. Unternehmenskommunikation**

Kommt aus PR und Kommunikation und koordinierte zuvor Landes- und Bundesprojekte an Schulen. Bei femCycle verantwortet sie Strategie, Produkt, Marketing, Finanzen und die Außenvertretung.

„Mit femCycle gebe ich meiner eigenen Leidensgeschichte einen Sinn. Wir wollen dieses Leid bei anderen Betroffenen verhindern und ihnen die Unterstützung geben, die sie verdienen, um ein beschwerdefreieres Leben führen zu können.“



Mahja Sarschar

Mitgründerin & CTO **M.Sc. Computer Science**

War zuvor in einem großen Unternehmen und als selbstständige App-Entwicklerin tätig. Bei femCycle verantwortet sie die gesamte Technik, von der Entwicklung bis zur technischen Dokumentation als Medizinprodukt.

„Mein Ziel ist es, meine technische Expertise für sinnstiftende Themen einzusetzen. Bei femCycle verbinde ich Technologie mit dem Wunsch, die Zyklusgesundheit voranzutreiben und ganzheitlich zu unterstützen.“

Für Redaktionen

Pressekontakt



Für Presseanfragen, Interviews und weitere Informationen:

Carina Seliger

Gründerin & CEO femCycle

seliger@femcycleapp.com

+49 151 57351772

www.femcycleapp.com

Bildmaterial und Kanäle

Pressefotos, Logo und App-Screenshots stehen honorarfrei zur Verfügung unter www.femcycleapp.com/presse. Bildnachweis: femCycle.

Instagram · TikTok · YouTube · LinkedIn

Gemeinsam die Gesundheit von Menstruierenden verbessern