

BETRIFFT
Coach bei
Blutzucker

Immer dabei Die Blutzuckerwerte werden drahtlos auf iPhone oder iPod übertragen.



Die App für Zuckerkrankte

Selbstmanagement ist für Diabetes-Patienten essenziell. Sie können so ihre Krankheit positiv beeinflussen. Zwei neue trendige Geräte motivieren zur lückenlosen Zucker-Kontrolle.

Text **VERENA THURNER**

Wenn der lachende Smiley auf dem Display erscheint, weiss der Zuckerkrankte, dass er seinen Blutzucker im Griff hat. Drahtlos kann er die Werte auf sein iPhone, iPod oder iPad übertragen, indem er das winzige Teil (iBGStar) einfach an die Geräte andockt. Der Winzling funktioniert aber auch allein und liefert zuverlässig Blutzuckerwerte. Gleichzeitig haben Patienten die Möglichkeit, sich einen Überblick über ihre gespeicherten Messungen zu verschaffen. Sie können sie auswerten, verwalten und mit Informationen wie Menge des gespritzten Insulins, Kohlehydraten im Essen oder sportlichen Aktivitäten versehen. Ist etwas nicht klar, können sie die Daten per E-Mail an den behandelnden Arzt oder die Diabetesbetreuerin schicken. Jugendliche Patienten können sich mit den Eltern kurzschliessen und das weitere Vorgehen besprechen.

Möglich machen dies zwei neue Blutzucker-Messgeräte, iBGStar und BGStar von Sanofi. «Da das iPhone seinen Besitzer überallhin begleitet, ist auch der iBGStar dabei, wobei der Patient mit Diabetes immer noch Teststreifen und

Lanzetten benötigt», gibt Prof. Roger Lehmann zu bedenken. Trotzdem: ein Selbst-Management, das trendig ist und Spass macht. «Beim Typ-1- und Typ-2-Diabetes, der mit Insulin behandelt wird, ist das Ermitteln von Daten essenziell. Ein Patient mit Diabetes, der vier- bis sechsmal pro Tag seinen Blutzucker misst, hat ein sehr gutes Bild, wo er steht, und kann seinen Blutzucker korrigieren. Meist sind solche Patienten sehr gut eingestellt, während diejenigen, die ihren Zucker fast nie messen, oft schlecht eingestellt sind oder häufig schwere Unterzuckerungen haben», erklärt Prof. Lehmann. Die neuen Geräte motivieren dazu, die Krankheit selber positiv zu beeinflussen.

Gratis-Beratungshotline zur Blutzuckermessung 0800 87 08 00.



Prof. Roger Lehmann, Leitender Arzt, Leiter Inseltransplantationsprogramm an der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie, Universitätsspital Zürich.

Forum für Lungenkrebs

► **BERN** Der November ist internationaler Lungenkrebsmonat. Deshalb bietet die Krebsliga Schweiz während dieser Zeit ein Online-Forum an. Betroffene, Angehörige und Interessierte können einem Krebspezialisten Fragen stellen und sich austauschen. www.krebsforum.ch

Prognose für Chemo

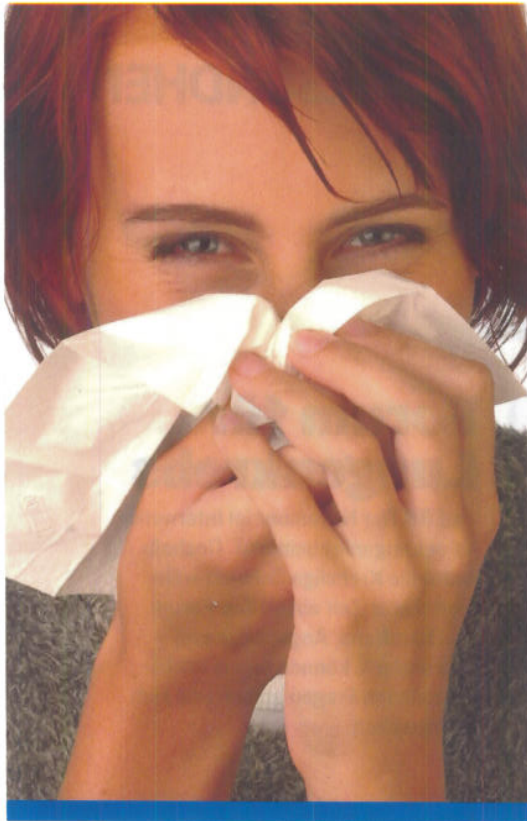
► **HAMBURG** Ein neuer Test könnte schon bald die Erfolgsaussichten von Chemotherapien voraussagen. Dazu untersuchen Wissenschaftler die Mitochondrien (Zellkraftwerke) und können somit messen, wie stark die kranken Zellen schon Richtung Tod tendieren. www.focus.de

App erinnert an Pille

► **FRAUENFELD** Nie mehr die Antibabypille vergessen! Mit der neuen App My Pill der Schweizer Versandapotheke zur Rose gelings. Wer möchte, kann den Pillennachschub auch gleich online bestellen. Ein Rezept braucht es natürlich weiterhin. www.zurrose.ch/mypill

TIPP

Sie essen Schokolade gegen Stress? Versuchen Sie es stattdessen mit Baumüssen. Das hilft genauso gut und ist gesünder.



Schnupfen weg! Dank Nasivin.

- ➔ Wirkt innert Minuten bis zu 12 Stunden
- ➔ Erleichtert die Atmung
- ➔ Lässt die Nasenschleimhaut abschwellen



Nasivin®

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Iromedica AG, 9014 St. Gallen.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Check-up

SCHUTZ VOR SCHWANGERSCHAFT

Perfekt verhüten!

	Zusammensetzung/Methode	Vorteil
▶ KOMBINIERTER PILLE	Östrogen und Gestagen.	Beliebt bei jungen Frauen. Unauffällige Einnahme. Kann positive Effekte haben auf unreine Haut, prämenstruelle Beschwerden und Menstruationsschmerzen. Existiert in unterschiedlich dosierten Kombinationen.
▶ ÖSTROGENFREIE MINI-PILLE	Hormonpille ohne Östrogen.	Auch für stillende Mütter geeignet. Die östrogenfreie Variante beeinflusst den Stoffwechsel, die Leber, den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt des Körpers weniger. Kann auch einen positiven Einfluss auf zyklusbedingte Migräne haben.
▶ DREIMONATS-SPRITZE	Gestagen, das man alle drei Monate spritzen lassen muss.	Anwenderunabhängig und sicherer Schutz.
▶ VERHÜTUNGS-STÄBCHEN	Gestagen-Hormonstäbchen, das unter die Haut des Oberarms eingesetzt wird.	Wirksame Verhütung für drei Jahre ohne östrogenbedingte Nebenwirkungen. Keine tägliche Pilleneinnahme erforderlich.
▶ VERHÜTUNGS-RING	Vaginalring mit Östrogen und Gestagen, den man jeden Monat ersetzt.	Keine tägliche Pilleneinnahme erforderlich. Sehr zuverlässig und niedrig dosiert.
▶ VERHÜTUNGS-PFLASTER	Pflaster mit Östrogen und Gestagen, das man drei Wochen im Zyklus auf die Haut aufklebt.	Keine tägliche Pilleneinnahme, niedrigerer Hormonspiegel als bei der Pille und keine Hormonschwankungen, da die Hormone kontinuierlich abgegeben werden.
▶ KUPFERSPIRALE	Spirale mit Kupferdraht, die vom Arzt in die Gebärmutter eingelegt wird.	Keine Hormone, kostengünstig, wirkt fünf Jahre.
▶ HORMON-SPIRALE	Gestagenspirale, eingelegt wie die Kupferspirale.	Starke Reduktion der Blutungsstärke. Wirkt fünf Jahre, kann Periodenschmerz verhindern.
▶ KONDOM	Wird über den Penis gestreift.	Schützt als einziges Verhütungsmittel auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Ist bei sorgfältiger Anwendung ziemlich zuverlässig. Keine ärztliche Kontrolle nötig.
▶ DIAPHRAGMA/PORTIOKAPPE	Kappe, die den Muttermund verschliesst.	Mechanisch, keine Hormone.
▶ LEA CONTRACEPTIVUM	Wird auf den Muttermund gelegt, zusätzlich wird durch ein Ventil die Luft abgelassen und somit ein Unterdruck erzeugt.	Soll besser haften als ein Diaphragma.

Ob Pille, Kondom oder Spirale – jede Frau kann ihre **Verhütungsmethode** selber auswählen. Finden Sie heraus, welche am besten passt.

Nachteil	P-I*
Konsequente tägliche Einnahme nötig. Verursacht manchmal Brustspannen, Übelkeit, Kopfwegh. Sehr seltene, aber schwere Nebenwirkungen wie Blutgerinnselbildung, deshalb nicht für alle Frauen möglich. Bietet keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV oder Syphilis.	0,1 bis 1,0
Ältere Präparate müssen innerhalb von drei Stunden eingenommen werden. Unregelmässige oder ausbleibende Blutung möglich. Akne kann sich verschlechtern. Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	0,5 bis 4
Nebenwirkungen wie das totale Ausbleiben der Periode – bis zu einem Jahr nach dem Absetzen – möglich. Zudem kommt es häufiger zu Gewichtszunahmen. Bietet keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	0,1 bis 1,2
Unregelmässige Blutungen, Kopfschmerzen und Akne möglich. Entfernung kann schwierig sein. Nicht für Frauen, die bald Kinder möchten. Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	0,5 bis 3
Leicht erhöhtes Risiko für Blutgerinnsel. Kopfschmerzen, Übelkeit oder Spannungsgefühl in den Brüsten möglich. Selten eine schwierige Einlage, sehr selten unbemerktes Herausrutschen oder störendes Gefühl. Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	0,8 bis 1
Hormonbedingte Nebenwirkungen wie bei der Pille möglich. Auf der Haut sichtbar, kann sich vorzeitig ablösen. Hautreizungen möglich. Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	0,9 bis 2
Stärkere Menstruation, Blutungen möglich, Infektionsrisiko, ungeeignet für Teenager. Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	0,3 bis 3
Unregelmässige Blutungen möglich. Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	0,2 bis 0,5
Bei ungeübten Anwendern ist die Wirksamkeit bedeutend geringer, kann herunterrutschen oder reissen.	3,0 bis 12,0
Muss vor dem Verkehr eingeführt und frühestens sechs bis acht Stunden danach entfernt werden. Beim Entfernen ist die Sicherheit nicht vollständig gewährleistet. Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	2 bis 18
Gleich wie Diaphragma.	2 bis 18

* Pearl-Index: Der Pearl-Index drückt die empfängnisverhütende Sicherheit aus. Beispiel: Ein Pearl-Index von 3 bedeutet, dass von 100 Frauen, die diese Methode anwenden, 3 innerhalb eines Jahres trotzdem schwanger wurden.



Gut geschlafen?

Valverde® Schlaf forte Filmtabletten – mit einer ausgewogenen Kombination aus Baldrian und Hopfen. Eine pflanzliche Hilfe bei

- Ein- und Durchschlafstörungen
- unruhigem Schlaf

Für Diabetiker geeignet.



In der Regel
1 Filmtablette
täglich!

Bitte lesen Sie die
Packungsbeilage.

VALVERDE®
Pflanzliche Arzneimittel.

Sidroga AG
4310 Rheinfelden



Nase voll? Emser® ist die Lösung!

Keine Chance für Pollen, Allergene und Co.:

Eine Nasenspülung mit der Emser® Nasendusche und Emser® Nasenspülsalz schwemmt Pollen aus der Nase und lindert typische Heuschnupfen-Symptome schnell und ganz natürlich.

Ihr Vorteil: Sie pflegen und schützen Ihre Nase.



Erhältlich in Apotheken
und Drogerien!



www.emser.ch

Emser® Nasendusche. Zur einfachen und gründlichen Reinigung der Nase. **Emser® Nasenspülsalz.** Mineralsalzmischung mit 5% Natürlichem Emser Salz. Zur Reinigung der Nase von Krankheitserregern, Pollen & Schmutz sowie zur Befeuchtung der Nasenschleimhaut. Bitte Packungsbeilage beachten! SIEMENS & CO GmbH & Co. KG, Postfach 1262, D-56119 Bad Em

Check-up

	Zusammensetzung/ Methode	Vorteil	Nachteil	P-I*
▶ TEMPERATUR-METHODE	Berechnung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage.	Keine Nebenwirkungen.	Nur bei regelmässigem Zyklus und Lebensstil anwendbar. Prinzip: Verhütung durch Enthaltensamkeit an den fruchtbaren Tagen. Aufgepasst: Spermien können 7 Tage überleben, ungeeignet für Teenager. Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	2 bis 10
▶ VERHÜTUNGS-COMPUTER	Tägliche Messung der Temperatur, zum Teil kombiniert mit LH-Hormon-Urintest.	Keine Nebenwirkungen, Computer speichert Daten.	Gleich wie bei der Temperaturmethode.	2 bis 6
▶ STERILISATION	Durchtrennung der Eileiter bei der Frau und/oder der Samenleiter beim Mann.	Praktische definitive Lösung.	Chirurgischer Eingriff, nur bei abgeschlossener Familienplanung geeignet, kann meist nicht rückgängig gemacht werden. Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	0,1 bis 0,8

Text LISA MERZ

Die Palette der Verhütungsmethoden ist gross. Es gibt mechanische wie das Kondom, hormonelle wie die Pille, chemische wie Spermizide und operative wie die Sterilisation. «Jede Frau muss individuell entscheiden, was für sie das Beste ist», sagt Gynäkologin Kathrin Kern. So kann sie auch keine allgemeingültige Empfehlung abgeben. «Die Sicherheit des Verhütungsmittels hängt stark von der Anwenderin ab», erklärt sie.

Wichtig ist, dass man die jeweilige Situation der Frau richtig analysiert. So eignet sich für eine Geschäftsfrau, die viel ins Ausland reist und ständigen Zeitverschiebungen ausgesetzt ist, ein Hormonring oder eine Hormonpflaster besser als die Pille.

Die meisten Patientinnen von Dr. Kathrin Kern wünschen sich die Pille. Doch nicht immer wird diese auch getragen. Kathrin Kern klärt deshalb auch über andere Möglichkeiten auf. «Viele Frauen ab 35 Jahren haben noch nie etwas vom Hormonring gehört», sagt die Gynäkologin. Diese Methode hat den grossen Vorteil, dass man sich nicht jeden Tag um die Verhütung kümmern muss. Ganz anders bei den alternativen Methoden wie der Temperaturmessung. Dort ist Disziplin gefragt – dann schützt auch diese Art der Verhütung.



Dr. med. Kathrin Kern,
Gynäkologin mit eigener Praxis in Zürich.
www.dufour31.ch

GESUNDHEIT
Sprechstunde **TV-Tipp**

SF | Samstag, 12. November, 18.10 Uhr

Prostata Jeder zweite Mann über 50 hat Probleme mit seiner Vorsteherdrüse. Viele zögern einen Arztbesuch hinaus. Der Chefarzt Urologie vom Zürcher Stadtspital Triemli klärt über Symptome, Behandlungen und Risiken auf.

www.gesundheitsprechstunde.ch