



Alexander erreichte den zweiten Platz und Tim rückte auf Platz 3 vor, da Flo zu schlapp war, auf die Treppe zu steigen.

Bei der Altersklasse ab 16 Jahren sicherte Niko Weigl trotz verletzten Daumens die Pole für den 1. Vorsitzenden. Leider klappte es

hier nicht, den Sieg nach Hause zu fahren. Schon vor der ersten Kurve übernahm Felix die Führung und drei weitere „Leichtgewichte“ schafften es, den Chef zu überholen.



Felix (Rundenbestzeit: 1:50:428) fuhr souverän als Erster ins Ziel, dicht gefolgt von René und Klaus.

Insgesamt waren wir gute zwei Stunden auf der Anlage und alle waren von der echten Rennatmosphäre begeistert. Ein toller Spaß, der

den Teilnehmern auch konditionell viel abverlangte.



Bei Pasta und Pizza klang der schöne Nachmittag in Schweinfurt aus. Fazit: Das muss wiederholt werden.

Fazit für die SHG: Schulungen wie „Insulinanpassung bei sportlicher Betätigung“ und „BE-Schätzen“ funktionieren auch, wenn man es nicht so nennt!

Herzlichen Dank an die Fa. Roche für die finanzielle Unterstützung!!

Roche



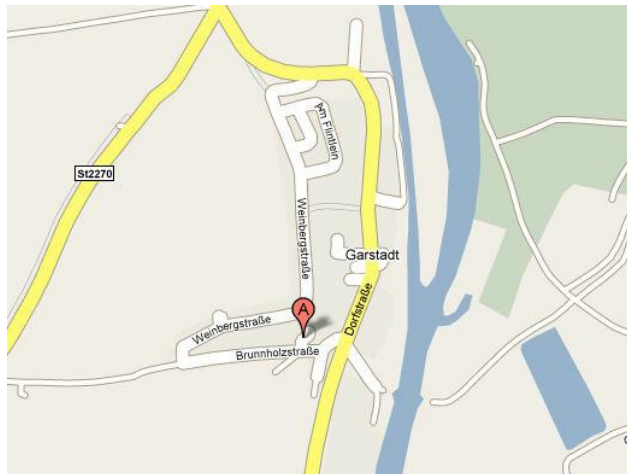
Marie-Luise war am Ende zwar nicht die Schnellste, aber sie brachte ihr Kart „unfallfrei“ ins Ziel - hier auf dem Bild erklärt ihr der Bahnchef individuell den einen oder anderen Kniff.

Sommerfest trotz Fußball

Unser Sommerfest findet trotz Fußball am 03.07.10 ab 11.00 Uhr statt!

Wir werden aber gegen 15.30 Uhr die Tore schließen, damit die Fußballfans das Spiel unserer Mannschaft noch sehen können.

Also: Treffpunkt in Garstadt, Triebels Scheune, Brunnholzstr. 10



INFO-Post Nr. 124

Juni 2010

Noch Fragen?

Norbert Mohr
Bernroder Str. 25
97493 Bergtheimfeld
Tel.: (0 97 21) 9 94 08
E-Mail: kontakt@diabetiker-schweinfurt.de
V.i.S.d.P.
Auflage: 460



www.diabetiker-schweinfurt.de

Verhütung bei Typ 1-Diabetikerinnen



Die gemeinsame Fortbildung der Klinik für Kinder und Jugendliche des Leopoldina Krankenhauses und unserer Selbsthilfegruppe hatte diesmal das Thema „Schwangerschaftsverhütung bei weiblichen Jugendlichen und Frauen mit Typ 1-Diabetes. Dr. Reinhard Koch hatte die leitende Oberärztin der Frauenklinik, **Frau Dr. Gisela Heinrich**, als Referentin gewinnen können.

Nach Grundzügen der Sexualkunde stellt Dr. Heinrich die allgemein bekannten Verhütungsmethoden vor. Vor der Erstanwendung der Pille sei eine frauenärztliche Untersuchung (incl. HbA1c-Wert) unverzichtbar. Frau Dr. Heinrich rät auch zu einer Kontrolle nach vier bis sechs Monaten.

Bei Typ 1-Diabetikerinnen stünde neben der Sicherheit (guter Pearl-Index) eine gute Verträglichkeit im Vordergrund. Deshalb, so Dr. Heinrich, seien nicht alle Verhütungsmittel bei Diabetikern die erste Wahl.

Frau Dr. Heinrich **empfiehlt für Diabetikerinnen moderne Kombinationspräparate** mit neuen Gelbkörperhormonen und niedrig dosierten Östrogenen (< 0,05 mg), sog. Einphasenpräparate (gleichbleibende Hormonmenge) sollten bevorzugt

werden. Die Pille zeige nahezu keinen Effekt auf den Insulinbedarf und biete die Chance, den Zyklus bei Bedarf zu verlängern oder zu verkürzen (vorzeitiges Unterbrechen der Einnahme oder Einnahme ohne Pause bis etwa zu einem Jahr). Nachteile der Pille seien, dass sie keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten biete und dass bei Einnahmefehlern oder zusätzlicher Medikamenteneinnahme (z.B. Antibiotika) das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft erhöht sei. Günstige „Nebenwirkungen“ der Pille seien, so Dr. Heinrich, dass sie Zyklusunregelmäßigkeiten und Menstruationsbeschwerden lindere. Außerdem würde die Zystenbildung in Brust und Eierstöcken verhindert und das Risiko für Eileiterezündungen und Gebärmutter- und Eierstockkrebs verringert. Zusätzlich sei ein positiver Einfluss auf die Knochendichte zu verzeichnen. Es bestünde keine Beeinträchtigung auf die Fruchtbarkeit bei Absetzen der Pille - im Gegenteil, man beobachte, dass Frauen nach Absetzen der Pille meist recht schnell schwanger würden. Die Nebenwirkungen seien allgemein recht gering. Zu Beginn der Einnahme käme es aber schon gelegentlich zu Brustspannen, Übelkeit oder Stimmungsschwankungen. Hin und wieder seien Wassereinlagerungen zu beobachten und das Thrombose- und Embolierisiko sei leicht erhöht – insbesondere bei zusätzlichen Risikofaktoren wie Faktor-V-Leiden, Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck oder bei langen Flugreisen oder Operationen.

Aber **auch moderne Gestagenspiralen** (Mirena-Hormonspirale) seien bei Diabetes **problemlos anwendbar**, so Dr. Heinrich. Wegen des geringen Hormonspiegels bestünde kein negativer Einfluss auf den Stoffwechsel. Diese „Hormonspirale“ entspräche quasi einer Minipille in der Gebärmutter. „Mirena“ könne durchaus drei bis fünf Jahre getragen werden.

Die **Drei-Monats-Spritze oder entsprechende Implantate** bezeichnete **Dr. Heinrich als zweite Wahl**, insbesondere weil diese Präparate mit höheren Hormondosen arbeiteten und auf den ganzen Körper wirkten (im Gegensatz zur Hormonspirale, die nur lokal wirke).

Auf Frage bestätigt Frau Dr. Heinrich, dass eine **Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs** unbedingt zu empfehlen sei, und zwar vor sexueller Aktivität. Frau Dr. Heinrich empfiehlt, Mädchen schon ab dem zehnten Lebensjahr impfen zu lassen. Nebenwirkungen seien noch nicht nachgewiesen worden.

Dr. Koch ergänzt, dass eine **Stoffwechsoptimierung vor Eintritt der Schwangerschaft** unbedingt erforderlich sei. Dadurch könne das Fehlbildungsrisiko, das während der ersten sechs bis acht Wochen besonders bestehe, deutlich minimiert werden. **Um Fehlbildungen zu vermeiden**, so Dr. Koch, sollten Frauen, die schwanger werden wollen, auch **vorsorglich Folsäure** einnehmen.

Ausführlicher Bericht demnächst auf unserer Homepage.

Gokart-Fahren und BE-Schätzen



Im Stucks Kart Center in Gollhofen maßen 16 Teen und Twens in zwei Altersgruppen ihr Können. Nach einem zehninütigen Qualifying schaffte es Marcel bei den bis 15-Jährigen auf die Pole Position. Marcel war dann nicht einzuholen und er fuhr einen Start-Ziel Sieg nach Hause - Bestruendenzeit 1:55:515.