

**Diese Bedienungsanleitung wird  
Ihnen kostenlos zur Verfügung  
gestellt**

**DIE Seite rund um Verhütung,  
Kinderwunsch, Schwangerschaft  
und natürliche Familienplanung!**

## Funktionen Tasten mini sophia

- Temp** Wecker abstellen - Messung machen  
**Call** Abruf und Auswahl der einzelnen Zyklen (Zyklus 1, 2, 3, 4 ...)  
**Mode** Grundeinstellungen (Zel., Datum etc.)  
**Set** bestätigen, speichern  
**Del** löschen / in Grundanzeige zurück  
**Memory** 1. Tag der Menstruation eingeben  
**C. Mem** Korrektur Eingabe 1. Tag Menstruation  
**Shift** (= +) wandern (vorwärts - rückwärts) z. B. bei Zeiteinstellung oder Auswahl von Memos  
**Memo** Schleim, Blutung etc. eingeben  
**Check** Abruf der einzelnen Tage von Zyklen (mit Call Auswahl des Zyklus (1, 2, 3, 4...), dann mit Check Abruf der einzelnen Tage)
- A) Grundeinstellung**
- Batterie einlegen
  - Jahr, Monat, Tag, Stunde, Minute eingeben
  - Wecker einstellen
- B) Eingabe Ihrer persönlichen Daten**
- jeweils den 1. Tag Ihrer Menstruation eingeben (innerhalb 10 sec.)
  - tägliche Messung der Basaltemperatur immer an der Zungenseite oder immer unter der Zunge
  - persönliche Informationen eingeben (Schleimkonsistenz, Blutung etc.)

### Bitte beachten Sie folgende wichtige Hinweise:



Nehmen Sie das Gerät nicht auseinander, lassen Sie es nicht fallen und vermeiden Sie starke Erschütterungen. Dies alles kann die Funktion beeinträchtigen.



Legen Sie mini sophia nicht in die Nähe von Feuer, dies löst eine Funktionsstörung aus und das Gerät kann Feuer fangen.



Vermieden Sie bei mini sophia jeglichen Kontakt mit Wasser. Dies kann eine Funktionsstörung auslösen.

Tauchen Sie nie die Thermometer-Sonde in kochendes Wasser, um diese zu desinfizieren.

Halten Sie mini sophia fern von:

Feuchtigkeit, direktem Sonnenlicht, plötzlichen Temperaturschwankungen und Staub.

Legen Sie innert drei Tagen eine neue Batterie ein, wenn das „Low Battery-Zeichen“ erscheint.

## Produktmerkmale:

Messmethode	5 Minuten-Messung und 0-Gradient max. Wertspeicher mittels Wärmesensor
Messbereich	34° C - 40° C
Temperatur-Messgenauigkeit	+0.05° C (35° C - 38° C) +0.1° C (34° C - 35° C) 38° C - 40° C
Temperaturanzeige	4-stellige Präzisionsinheit bis 0.01°C
Graphik-Anzeige	drei Anzeige-Typen wie: tief, hoch u. Fieber (bis 10 Tage)
Betriebs-Spannung	DC-3V (CR2032 X 1) (Vollt)
Stromaufnahme	ca. 2 mA (beim Messen)
Lebensdauer der Batterie	ca. 30 µA (bei Uhrzeit-Anzeige) ca. 9 Monate unter üblichen Umständen
Betriebs-temperatur	5° C - 40° C
Lager-temperatur	-10° C - 50° C
Masse	L 160mm, B 38mm, H 16mm
Gewicht	ca. 60 Gramm
Batterie	1 Lithium-Batterie CR2032
Modell-Nummer	BT-02

3% Design, Spezifikationen etc. können ohne vorherige Mitteilung vom Hersteller geändert werden.

mini sophia basiert auf der wissenschaftlich fundierten sympto-thermalen Methode. Zur Auswertung kommt Ihre Aufwachttemperatur und die Eingabe Ihrer Schleimbeobachtung. Die klassische sympto-thermale Methode hat einen Pearl-Index von 0,5.

Empfehlung: Wir empfehlen Ihnen für die Zervoschleimbeobachtung das Buch „Natürliche Empfängnisregelung“ von Prof. Rötzer, oder das Buch der NFP-Gruppe Prof. Freund, Frau Dr. Raith, Frau Dr. Frank - Universität Düsseldorf „natürlich und sicher“. Beide Bücher können Sie bei uns beziehen.

Entwicklung und Vertrieb EuroSoll

**MITHRAS AG Medical Products**

Produkte für Apotheke u. Drogerei  
 Arzt- und Spitalbedarf  
 Fadenbrücke 10, PF 162  
 CH-6374 Buochs  
 E-Mail: info@mithras.ch

Tel. 041-620 77 30

Fax 041-620 77 35

E-Mail: info@mithras.ch

Importeur Deutschland:

**Laboklinika GmbH**

Medizinische Produkte  
 Rappenberghalde 33, PF 227  
 D-72103 Rottenburg

Tel. 074 72 - 68 15

Fax 074 72 - 63 51

Laboklinika-GmbH@t-online.de

Importeur Österreich:

**tm medical products**

Medizinische Produkte  
 Postfach 25

Tel. 052 26 - 33 62

Fax 052 26 - 33 62

E-Mail:

A-6167 Neustift

# mini sophia



<http://www.mithras.ch>

Vielen Dank für den Erwerb von mini sophia!  
 Bitte lesen Sie zuerst sorgfältig die Bedienungsanleitung, bevor Sie das Gerät einsetzen!

Bitte bewahren Sie die Bedienungsanleitung für ein späteres Nachlesen auf!  
 Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!  
 Wir haben für Sie die 42 meist gestellten Fragen gesammelt und geben auf diese konkrete Antworten!  
 Fordern Sie bei Interesse dieses Dokument an!

## Bedienungsanleitung

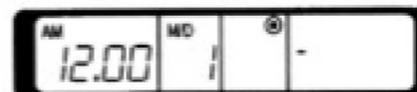
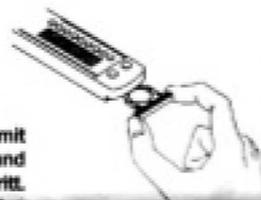
# 1. Vorbereitung

Bevor Sie mini sophia anwenden, stellen Sie bitte die Zeit, das aktuelle Datum sowie die Weckzeit ein

## 1. Einlegen der Batterie

Entfernen Sie das Batteriegehäuse und ziehen Sie die Schutzfolie ab. Legen Sie das Batteriegehäuse wieder so ein, dass der negative Pol der eingelegten Batterie nach oben zeigt. Sie hören ein Summton, wenn die Batterie korrekt eingelegt ist.

Lesen Sie bitte zuerst die Punkte 1. bis 3. sorgfältig durch, bevor Sie mit den Einstellungen beginnen. Wenn Sie z.B. das Jahr eingestellt und bestätigt haben, geht die Anzeige automatisch zum nächsten Schritt. Beachten Sie aber, dass jeweils die Mode-Taste innerhalb 10 Sekunden nach einstellen der einzelnen Schritte gedrückt werden muss.



Sobald Sie die Batterien aktiviert haben, erscheinen diese Zeichen im Display

## 2. Einstellen von Jahr, Datum und Zeit

### (Schritt 1) Einstellen des Jahres

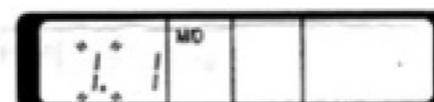
Drücken Sie zweimal die Mode-Taste. Die Anzeige zeigt jetzt das Jahr 1994. Stellen Sie das aktuelle Jahr mit den (+/-) Shift-Tasten ein. ( Drücken Sie + um das Jahr zurückzustellen - um das Jahr vorzustellen). Wenn Sie das aktuelle Jahr eingestellt haben, drücken Sie nochmals die Mode-Taste um zu bestätigen.

☺ Wenn Sie das Jahr einstellen, berücksichtigen Sie bitte das Schaltjahr, sofern aktuell, denn dieses wird nicht automatisch eingestellt.



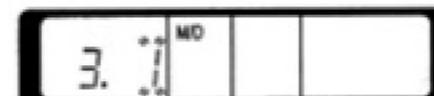
### (Schritt 2) Einstellen des Monats

Die Anzeige zeigt „1.1“ (1. Januar). Die blinkende Zahl zeigt den Monat an. Stellen Sie den Monat mit den (+/-) Shift-Tasten ein. Drücken Sie die Mode-Taste, um den Monat zu bestätigen. Wenn der Monat eingestellt ist, blinkt die Zahl für den Tag auf und Sie sind bereits beim Schritt 3.



### (Schritt 3) Einstellen des Tages

Stellen Sie den Tag mit den (+/-) Shift-Tasten ein. Drücken Sie die Mode-Taste um den Tag zu bestätigen.



### (Schritt 4) Einstellen der Zeit

Die Anzeige zeigt „12:00“ (AM 12:00). Stellen Sie die Stunde mit den (+/-) Shift-Tasten ein. Die Uhr von mini sophia ist in einem 12-Stunden-Rhythmus eingestellt. Beachten Sie bitte die AM und PM-Anzeige (AM = Vormittag, PM = Nachmittag). Stellen Sie die genaue Zeit ein; z.B. für 8:00h morgens müssen Sie 8.00 mit AM einstellen, bei 8:00h abends 8.00 mit PM. Drücken Sie um die eingestellte Zeit zu bestätigen die Mode-Taste.



### (Schritt 5) Einstellen der Minuten

Stellen Sie die Minuten mit den (+/-) Shift-Tasten ein und drücken Sie die Mode-Taste um die aktuelle Zeit zu bestätigen.



## 3. Einstellen des Weckers

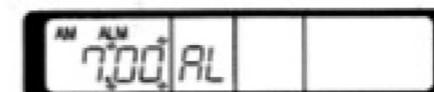
### (Schritt 6) Einstellen der Weck (ALM)-Stunde.

Die Anzeige zeigt „12:00“ ( 12:00 AM ) und „AL“ im zweiten Abschnitt des Displays, um anzuzeigen, dass der Wecker bereit ist, eingestellt zu werden. Stellen Sie die Weckstunde mit den (+/-) Shift-Tasten ein. Berücksichtigen Sie wiederum die AM/PM-Anzeige (AM für Vormittag oder PM für Nachmittag). Drücken Sie die Mode-Taste um die Stunde zu bestätigen.



### (Schritt 7) Einstellen der Weck (ALM)-Minute

Stellen Sie die Minuten mit den (+/-) Shift-Tasten ein und drücken Sie die Mode-Taste um zu bestätigen.



Das Jahr, das Datum, die Uhrzeit und die Weckzeit sind jetzt eingestellt.

**Info:** Wenn Sie häufig die Weckzeit verstellen, wird die Uhrzeit pro Monat (je nach Häufigkeit) ca. 1-4 Minuten zurückversetzt. Für die Einstellung der Weckzeit gehen Sie jedes mal in den Grundeinstellungs-Modus und somit treten Sie während der Dauer der Einstellung die Uhr an. Dies hat in keiner Weise damit zu tun, das die Uhr von mini sophia nicht genau funktioniert! Wenn Sie häufig die Weckzeit verstellen, müssen Sie die Uhr ab und zu nachstellen. Bei mini sophia ist eine automatische Toleranz zur Speicherung der Temperatur von 1 Stunde vor und 1 Stunde nach der eingestellten Weckzeit bereits vorhanden. Wollen Sie einmal 2 Stunden nach der üblich eingestellten Weckzeit erst messen (Wochenende), verstellen Sie einfach die Weckzeit.

**Ausschalten der Weckfunktion:** Wenn Sie einmal nicht geweckt werden möchten, schalten Sie bitte vor dem schlafen gehen die Weckfunktion aus. Gehen Sie wie folgt vor: drücken Sie die Mode-Taste sieben mal, bis auf der Anzeige im zweiten Abschnitt die Anzeige „AL“ erscheint. Stellen Sie dann die „Weckzeit“ mit den (+/-) Shift-Tasten auf AM 12:00 ein, ohne das ALM-Zeichen. Zuerst die Stunde 12 und die Mode-Taste, dann die Minuten 00 und die Mode-Taste. (Es gibt zwei Einstellungen bei AM 12:00, eine mit ALM- und eine ohne ALM-Zeichen). Mit der Einstellung von AM 12:00 ohne ALM-Zeichen, ist die Weckfunktion ausser Betrieb.

Wie oben gezeigt wird, müssen Sie nur die Mode- und die Shift-Tasten (+/-) benutzen, um das Jahr, den Monat, die Tageszeit und den Wecker einzustellen.

## 2. Grund-Bedienungen

### • Messen der täglichen Aufwachttemperatur

Eine hochpräzise Temperaturmessung dauert ca. 2 Minuten und ist mit ein entscheidender Faktor für die Sicherheit einer Methode. mini sophia speichert Ihre Temperatur auf 0,01°C genau und erst dann, wenn diese über 20 Sekunden stabil war. **Am Abend des dritten Temperatur-Hochlagetages endet die fruchtbare und beginnt die unfruchtbare Zeit. Dies fällt mit dem dritten Tag des Schleimmaximums zusammen.**

### • Eingeben der Schleimbeobachtung

Sie können bei mini sophia 3 Schleimqualitäten eingeben

### • Aufzeichnen anderer körperlicher Vorkommnisse

(Drücken Sie einfach die Taste „Memo“ wenn solche Vorgänge eintreten und wählen aus; z.B. Schmerzen, Fieber etc.)

### 1. Messen der Aufwachttemperatur vor dem Aufstehen!

Die Messung sollte an der Zungenseite, oder am mittleren Schitz Ihres Zungenansatzes erfolgen. **Temp-Taste drücken, dann Thermometer-Sonde in den Mund.** Die Messung und die Aufzeichnung funktioniert dann automatisch. Öffnen Sie bitte den Mund während der Messung nicht.

**Die Temperatur wird nur dann abgespeichert, wenn sie innerhalb 1 Stunde vor oder nach der eingestellten Weckzeit gemessen wird.** Sie können also bis zu einer Stunde vor der eingegeben Weckzeit die Messung machen. In diesem Fall erscheint dann das Summen des Weckers nicht mehr.

Sie können auch bis eine Stunde nach der eingestellten Weckzeit noch messen. Wollen Sie einmal nicht sofort beim ertönen des Weckers messen, drücken Sie die **Del-Taste** und der Wecker stellt ab. Sie müssen dann jedoch innerhalb einer Stunde nach der eingestellten Weckzeit messen (**Temp-Taste**), damit diese noch abgespeichert wird.

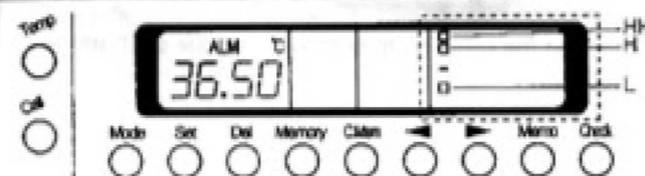
Sie können bei mini sophia die Weckzeit verändern (siehe Einstellen des Weckers): z.B. weil Sie später als üblich messen wollen (Wochenende), oder wenn Sie früher als üblich messen wollen; z.B. weil Ihr Kind schon früh am Morgen nach Ihnen verlangt (z.B. 2 Stunden vor der eingestellten Weckzeit). Es ist also nicht notwendig, dass Sie immer genau um die gleiche Zeit messen müssen. Maximale Toleranz: 2 Stunden vor und 2 Stunden nach der üblichen Weckzeit.

Wenn Sie Ihre Aufwachttemperatur einmal gar nicht messen wollen, stellen Sie am Abend die Weckzeit auf AM 12.00 (ohne ALM-Zeichen), dann ist der Alarm ausgeschaltet. Aber denken Sie bitte daran, je mehr Messungen gespeichert sind, je besser kennt mini sophia Ihren Zyklus und je enger kann somit mini sophia die fruchtbaren von den unfruchtbaren Tagen abgrenzen. Die Messungen sollten jedoch wenn möglich nicht jeweils in den Tagen vor dem Eisprung ausgelassen werden!

### • Das abschliessend zweimalige Summen zeigt an, dass die Messung korrekt gemessen ist.

Wenn die Aufwachttemperatur während 20 Sekunden gleich bleibt, ertönt das erste Summen eine Sekunde lang (nach ca. 2 Minuten). Die Messung ist nun abgeschlossen. Nach ca. 5 Minuten bestätigt Ihnen mini sophia durch ein zweimaliges Summen, dass die Messung korrekt gemessen wurde. **Wichtig: Bitte innerhalb max. 1 Stunde vor oder nach der eingestellten Weckzeit messen, sonst wird die Temperatur nicht gespeichert!**

Ihre Temperatur wird aufgezeichnet und erscheint auf dieser Grafik.



Wenn Ihre Temperatur niedriger ist als Ihre durchschnittliche Körpertemperatur, wird sie auf der Grafik in der Sektion L aufgezeichnet. Ist die Temperatur höher, wird sie in der Sektion H aufgezeichnet. Ist die Temperatur höher als 37,5°C, wird sie in der Sektion HH aufgezeichnet.

≡ Die vorprogrammierte Aufwachttemperatur liegt bei 36,5°C.

**Wenn die Temperatur korrekt gespeichert wurde, erscheint im Display pro Tag ein kleines Quadrat.** Fehlt das Quadrat, ist die Temperatur nicht gespeichert. Haben Sie innerhalb 1 Stunde vor oder nach der eingestellten Weckzeit gemessen? Ist die Weckzeit und Tageszeit richtig eingestellt (AM / PM)?

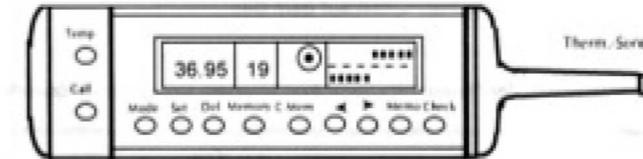
### • Wenn das „Fehler-Summen“ aktiviert ist

Wenn Sie sich stark bewegen oder die Thermometer-Sonde aus Ihrem Mund nehmen, verhindern Sie eine genaue Messung. Daraus resultierend wird ein „Fehler-Summen“ aktiviert. In diesem Fall drücken Sie erneut die **Temp-Taste** und beginnen noch einmal mit der Messung. (Sie können den Messvorgang insgesamt viermal wiederholen. Danach kann die Temperatur an diesem Tag nicht mehr aufgezeichnet werden).

## mini sophia, einfach zu lernen und anzuwenden

Die tägliche Grund-Bedienung ist sehr einfach. Sie müssen die Bedienungsanleitung nicht auswendig können! Zur täglichen Anwendung brauchen Sie meistens nur die rote Temp-Taste um die Temperatur zu messen und die Memo-Taste - um die Vorkommnisse einzugeben (Schleim etc.). Vorteilhaft und einfache Funktionen. Nachdem Sie die Grundeinstellungen gemacht haben, beginnen Sie einfach am anderen Tag mit der 1. Messung. Lernen Sie mini sophia behutsam kennen, Tag für Tag mehr. Auch wenn Sie sich zu Beginn z.B. mit der Schleimbeobachtung noch anfreunden müssen, ist es bedeutsam, wenn Sie sich damit beschäftigen und diese bei mini sophia eingeben; dadurch grenzt mini sophia auch enger ab. Aufwachttemperatur u. Schleimbeobachtung ⇒ klassische sympto-thermale Methode.

Die tägliche Nachtruhe sollte in der Regel insgesamt 4-5 Stunden betragen. Wenn Sie während der Nachtruhe aufstehen müssen, macht das nichts, nur sollten Sie dann mindestens 1 Stunde Ruhezeit vor der Messung einhalten.



### 2. Eingeben des jeweils ersten Tages Ihrer Menstruation

#### • Wenn Ihre Menstruation beginnt, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie die **Memory-Taste**. Das laufende Datum blinkt während 10 Sekunden.
  2. Drücken Sie dann die **Set-Taste**, während das laufende Datum 10 Sekunden blinkt. Der erste Tag Ihrer Menstruation ist nun gespeichert.
- ≡ Bitte beachten Sie: Wenn Sie die **Set-Taste** nicht drücken, während das Datum blinkt, wird der erste Menstruationstag nicht registriert.



**Wiederholen Sie diesen Vorgang immer am ersten Tag Ihrer Menstruation! Sie können die Aufzeichnung irgendwann während des Tages machen.**

#### ≡ Technische Information:

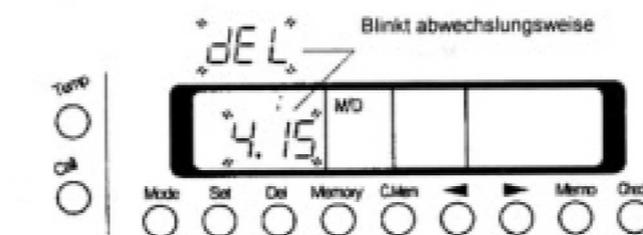
Das Eingeben des 1. Tages Ihrer Menstruation ist erst ab dem zweiten Tag nach Inbetriebnahme von mini sophia möglich. Der 1.-Tag Ihrer nächsten Menstruation, kann aus technischer Sicht frühestens nach 10 Tagen auf Ihre vorhergehende Eingabe Ihrer Menstruation eingegeben werden.

Bei mini sophia kann aus technischer Sicht ein Zyklus max. 99 Tage dauern. Ist theoretisch ein Zyklus länger als 99 Tage, was eher unwahrscheinlich ist, wechselt mini sophia automatisch nach dem 100. Tag zu einem neuen Zyklus.

### 3. Korrektur des Eingabedatums des ersten Tages Ihrer Menstruation

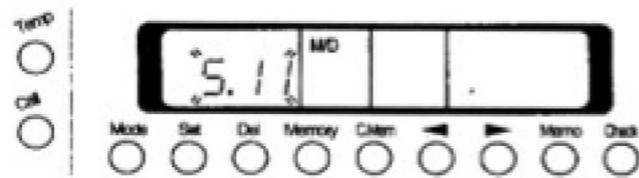
#### • Wenn Sie den ersten Tag Ihrer Menstruation falsch eingegeben haben und ihn gleichtags korrigieren wollen, gehen Sie wie folgt vor:

Drücken Sie gleichzeitig die **Memory- und die Del-Taste**. Der erste Tag Ihrer Menstruation und „DEL“ blinken jetzt abwechselungsweise im Display. Drücken Sie nun die **Set-Taste** während diese Zeichen blinken, um Ihr falsch eingegebenes Datum zu ändern.



#### 4. Nachträgliche Korrektur des Eingabedatums Ihrer Menstruation

- Wenn Sie den ersten Tag Ihrer Menstruation falsch eingegeben und ihn nicht am gleichen Tag korrigiert haben, können Sie das nachträglich wie folgt machen:
  1. Drücken Sie die **C. Mem-Taste**. Das Datum Ihrer falschen Eingabe des 1. Tages Ihrer Menstruation, blinkt jetzt während 10 Sekunden.
  2. Geben Sie mit den (**+ -**) **Shift-Tasten** den richtigen Tag Ihrer Menstruation ein. (Drücken Sie einmal **-** um einen Tag zurück, oder **+** um einen Tag vorwärts zu schalten).
  3. Drücken Sie dann **innerhalb 10 Sekunden die Set-Taste**, um bestätigen des neuen Datums.



Wenn Sie den 1. Tag der Menstruation vergessen haben einzugeben, speichern Sie an dem Tag wo Sie es merken mit der **Memory-Taste** und der **Set-Taste** das aktuelle Datum ab und kompilieren dieses dann mit der **C. Mem-Taste** und (**+ -**) **Shift-Tasten** rückwirkend auf das richtige Datum.

#### • Informationen:

Wenn die Temperaturhochlage länger als 10 Tage dauert und Ihre Aufwachtemperatur für einige Tage unter Ihre durchschnittliche Temperatur sinkt, blinkt das **C/D (Zyklus)-Zeichen** und das **⊖-Zeichen** (Zeichen der fruchtbaren Tage) wird eingeschaltet.

Nachdem Sie Ihre Aufwachtemperatur gemessen haben, kann es einmal sein, dass während einer Minute im Display die Sektion L (tiefe Temperatur) blinkt.

Wenn das eintrifft, haben Sie es wahrscheinlich versäumt, den ersten Tag Ihrer Menstruation einzugeben, bitte holen Sie dies nach.

⇒ Wenn Sie einmal ungewollt die **C. Mem-Taste** gedrückt haben und im Display somit das Datum blinkt, gehen Sie wie folgt vor; drücken Sie dann während 10 Sekunden einfach keine weitere Taste. Im Display erscheint dann wieder automatisch die Uhrzeit und die Eingabe wurde nicht verändert.

#### 5. 6 verschiedene Informationen können als Memos eingegeben werden

Sie können unter 6 verschiedenen Kategorien bis 8 Körpervorkommnisse eingeben, an jedem Tag, Ihrer Messung. Verwenden Sie die folgenden Zeichen: (X Δ O F M + + ●)

#### Zeichen - Beschreibung

X = Blutung	F = Fieber	+ = Schleim (feucht, nicht dehnbar)
Δ = Krämpfe	M = Medikamente	+ + = Schleim (dehnt sich 3 - 5 cm)
O = Geschlechtsverkehr	● = Schleim (dehnt sich 10 - 15 cm)	

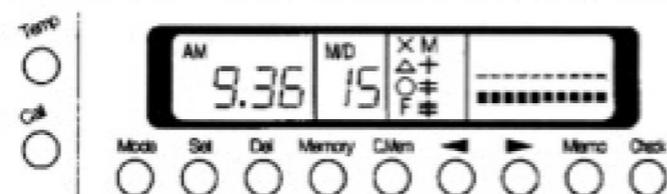
Fiebersenkende Medikamente können die Temperatur beeinflussen. Bei mini sophia können Sie gleichtags die Einnahme von fiebersenkenden Medikamenten (z.B. Aspirin, Treupel etc.) mit **, M ,** abspeichern.

Um ein körperliches Vorkommnis abzuspeichern, drücken Sie die **Memo-Taste**. Die Zeichen **, X Δ O F M + + ● ,** erscheinen im Display. Als erstes Zeichen blinkt **, X ,** auf.

Wählen Sie in der Folge jenes Zeichen mit den (**+ -**) **Shift-Tasten** aus, welches Sie setzen möchten und bestätigen Sie es mit der **Set-Taste**.

#### • Annullierung der Memos

Wenn Sie ein falsch eingegebenes Memo annullieren möchten, drücken Sie die **Memo-Taste** (bleiben Sie mit dem Finger drauf) und dann gleichzeitig die **Del-Taste**, danach lassen Sie beide Tasten los. Nun blinkt das **, DEL ,**-Zeichen im Display, ganz links. Drücken Sie während das **, DEL ,**-Zeichen blinkt, die **Set-Taste**, um das zuvor gesetzte Memo zu löschen.



#### Aufzeichnung Ihrer Schleimkontrolle

Der Schleim aus dem Gebärmutterhals durchläuft während des Zyklus verschiedene Qualitäten: anfänglich, unmittelbar nach Abschluss der Regelblutung, besteht bei der Frau ein Trockenheitsgefühl, dann kann sie eine gewisse Feuchtigkeit wahrnehmen und schliesslich den Fruchtbarkeitsschleim, der sich bis zum sogenannten Erweisschleim steigert.

⇒ Die Qualität des Schleims prüft man am einfachsten, wenn man diesen zuerst mit dem Toilettenpapier abwischt und dann zwischen zwei Fingern auseinanderzieht. Je nach Qualität geben Sie dann das dazugehörige Zeichen (**+ + ●**) ein. Es reicht in der Regel, wenn Sie ca. vom 9./10. bis 16./18 Zyklustag den Schleim kontrollieren.

#### Sie können den Zustand Ihres Schleimes detailliert aufzeichnen:

(+ kaum dehnbar, + + dehnt sich 3-5 cm, ● dehnt sich 8 cm od. mehr) Wählen Sie das Zeichen für den jeweiligen Zustand des Schleims mit den (**+ -**) **Shift-Tasten** aus und drücken Sie dann die **Set-Taste**, um es zu bestätigen.

Wenn Sie das **, + ,**-Zeichen auswählen, erscheint es im Display als 

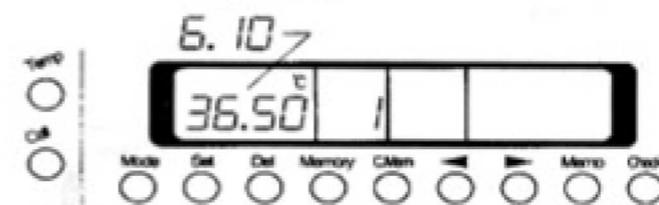
Wenn Sie das **, + + ,**-Zeichen auswählen, erscheint es im Display als 

Wenn Sie das **, ● ,**-Zeichen auswählen, erscheint es im Display als 

#### 6. Abrufen abgelegter Daten

Drücken Sie die **Call-Taste** und Ihre durchschnittliche Basal-Körpertemperatur und der Zyklus in welchem Sie sich zur Zeit befinden, wird angezeigt. Drücken Sie nun bleibend die **Mode-Taste**, um den ersten Tag Ihrer Menstruation des aktuellen Zyklus zu sehen.

Um zum normalen Modus (Uhrzeit/Datum) im Display zurückzukehren, drücken Sie einfach die **Del-Taste**.



Die Durchschnitts-Körpertemperatur ist mit 36,5°C vorprogrammiert, bis zum Ende des zweiten Zyklus. Ab dem 3. Zyklus beginnt mini sophia Ihre eigene Durchschnitts-Temperatur anzugeben, welche aus den vorangehenden Messungen berechnet ist.

Wenn in den ersten 2 Zyklen kein Eisprung stattfindet, kann mini sophia natürlich noch keine eigene Durchschnitts-Temperatur errechnen und somit auch noch nicht zwischen fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen unterscheiden. Wenn nach dem 4. Zyklus mini sophia immer noch die ganze Zeit fruchtbar angibt, sollten Sie uns kontaktieren, damit wir einen Ausdruck der Daten zur Analyse machen können.

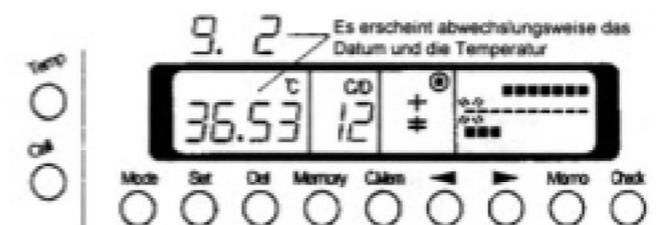
Zur Auswertung der Methode werden nur Temperaturen zwischen 34°C und 37,5°C verwendet. Temperaturen unter 34°C werden nicht registriert und erhöhte Werte über 37,5°C werden zwar registriert, jedoch nicht zur Auswertung verwendet.

⇒ Info: Ein Zyklus dauert vom ersten Tag Ihrer Menstruation bis zum letzten Tag, bevor wieder Ihre nächste Menstruation beginnt. Das Gerät speichert 6 Zyklen (bis 210 Tage). Nach dem 6. Zyklus wird jeweils der früheste wieder aus dem Display gelöscht.

#### • gespeicherte Daten abrufen

Drücken Sie die **Call-Taste** um alte Zyklen - Daten abzurufen. Mit den (**+ -**) **Shift-Tasten** wählen Sie nun den gewünschten Zyklus aus (im zweiten Abschnitt des Displays ersichtlich).

Wenn Sie den Zyklus bestimmt haben, welchen Sie abfragen wollen, drücken Sie nun die **Check-Taste**. Es erscheint dann im Display ganz links abwechslungsweise das jeweilige Tages-Datum und die an diesem Tag gemessene Körpertemperatur. Im 2. Abschnitt von links, sehen Sie den Zyklustag und im 3. Abschnitt des Displays die allenfalls eingegebenen körperlichen Vorkommnisse. Mit den (**+ -**) **Shift-Tasten** können Sie vorwärts und rückwärts blättern.



### 7. Symbol der fruchtbaren Zeit

mini sophia zeigt mit dem ☉-Zeichen die fruchtbare Zeit in Ihrem Zyklus an. Ab dem zweiten Zyklus beginnt mini sophia damit, die fruchtbaren Tage abzugrenzen. Je länger Sie mit mini sophia arbeiten, je besser kann es die fruchtbaren Tage eingrenzen, bei regelmässigen Zyklen bis auf max. ca. 8 Tage und bei eher unregelmässigen Zyklen zwischen 10-14 Tagen.

Die Auswertung der fruchtbaren Zeit basiert auf der aufgezeichneten Aufwachtemperatur und der Eingabe des Zustandes Ihres Schleimes.

Findet kein Eisprung statt, kann mini sophia nicht zwischen fruchtbarer und unfruchtbarer Zeit unterscheiden, da der Temperaturverlauf einphasig ist.

Wenn Sie die Check-Taste haltend drücken, zeigt die Anzeige an, seit wie vielen Tagen mini sophia im laufenden Zyklus fruchtbare Tage angibt.

☰ Das ☉-Zeichen verschwindet wieder, einige Tage nachdem Sie die Temperaturhochlage erreicht haben. Wenn Ihre Aufwachtemperatur einmal tiefer sinkt als normal, kann es sicherheitshalber auch wieder erscheinen.



### 8. Schwangerschafts-Anzeige ( Herz-Symbol )

Wenn die Temperaturhochlage länger als 21 Tage anhält, wird das ♥-Zeichen aktiviert, um eine mögliche Schwangerschaft anzuzeigen. Wenn dies eintritt, empfehlen wir Ihnen bald Ihren Arzt zu konsultieren.

☰ mini sophia erkennt eine mögliche Schwangerschaft erst ab dem zweiten Zyklus, seit Beginn der Anwendung.

Wenn die Zeit Ihres Eisprungs aufgrund eines sehr unregelmässigen Zyklus nicht genau erkannt werden kann, leuchtet zur Sicherheit das ♥-Zeichen an den Tagen auf, an welchen Sie fruchtbar sein könnten.



#### • Zeigt den voraussichtlichen Geburtstermin an

Wenn das ♥-Zeichen über 21 Tage bleibt, drücken Sie die Check-Taste. Im Display erscheint dann Ihr voraussichtlicher Geburtstermin.

☰ Das ♥-Zeichen verschwindet, wenn Sie den ersten Tag Ihrer nächsten Menstruation eingeben. Dies bedeutet den Beginn eines neuen Zyklus.

### 9. Arzt-Symbol

Mit Beginn des dritten Zyklus, seitdem Sie mini sophia verwenden, kann möglicherweise einmal das Arzt-Zeichen auf dem Display erscheinen. Dieses Zeichen wird während 3 Tagen angezeigt. Dieses Zeichen erscheint dann, wenn aufgrund der Auswertungen Ihrer Messungen und Vorkommnisse, ev. Unregelmässigkeiten in Ihrem Zyklus ersichtlich sind.



#### • Das Arzt-Symbol erscheint in folgenden Fällen:

1. Nachdem das Herz-Symbol drei Tage lang aufleuchtet
2. Wenn Ihre Aufwachtemperatur während zwei Tagen unter Ihre normale Körpertemperatur sinkt, nachdem das Herz-Symbol aufleuchtet.
3. Wenn Sie ein Memo aufzeichnen wie z.B., Monatsblutung, Krämpfe oder Schleim, drei Tage nachdem Sie in der Temperaturhochlage sind
4. Wenn Sie länger als 10 Tage „Blutung“ als Vorkommnis aufzeichnen.
5. Wenn Sie innerhalb sieben Tagen den ersten Tag Ihrer Menstruation eingeben, nachdem Sie eine Temperaturhochlage aufgezeichnet haben.

☰ Wir empfehlen Ihnen, bei Erscheinen des Arzt-Symbols, einmal mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen und ihm eventuell einen Ausdruck Ihrer Aufzeichnungen vorzulegen - oder rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne.

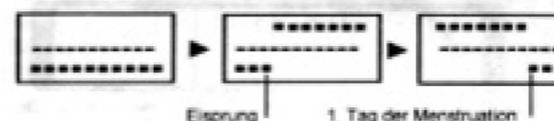
### 3. Weitere Informationen

#### 1. Sie können das Datum Ihrer nächsten Menstruation ermitteln

Obwohl der Monats-Zyklus einer Frau üblicherweise 28 oder 30 Tage beträgt ist es sehr unwahrscheinlich, dass er sich während Jahren nicht um einen oder zwei Tage ändert. Beim Eisprung erhöht sich die Aufwachtemperatur der Frau. Die Temperaturhochlage (Progesteron) dauert ungefähr 2 Woche. Wenn die Temperatur wieder absinkt, beginnt die Menstruation.

Sie können also davon ausgehen, dass die Monatsblutung eintritt, sobald Ihre Körpertemperatur wieder absinkt.

Wenn Sie die Zeit Ihres Eisprungs wissen, können Sie folglich den Tag Ihrer nächsten Menstruation berechnen. Dieses Wissen ermöglicht es Ihnen, sich körperlich und mental jeweils bewusst darauf einzustellen.



#### 2. Die Auswertungen zeigen auf, ob ein Eisprung (Ovulation) stattgefunden hat oder nicht

##### Graphik (A)

Wenn eine Frau einen Eisprung hat, weist Ihre Temperaturgraphik zwei Phasen auf, eine tiefe, dann der Wechsel zur hohen Phase.

##### Graphik (B)

Wenn eine Frau keinen Eisprung hat, ist Ihre Temperaturgraphik einphasig. In diesem Fall gibt mini sophia immer das fruchtbare Zeichen an. Falls dies so ist, kontaktieren Sie uns bitte für einen Datenausdruck.

Während der Pubertät kann eine junge Frau auch eine Menstruation ohne Eisprung haben, weil ihre Eierstöcke noch in der Entwicklung sind. Wenn eine erwachsene Frau keinen Eisprung hat, oder Ihre Temperaturhochlage nur ca. eine Woche anhält, bevor die nächste Menstruation beginnt, könnte dies auf eine funktionale Störung hinweisen. Sprechen Sie einmal mit Ihrem Arzt darüber. Das Ausbleiben der Ovulation ist eine der Ursachen der Unfruchtbarkeit.

#### A) Wenn ein Eisprung stattgefunden hat



#### B) Wenn kein Eisprung stattgefunden hat



### 3. Ausbleiben der Menstruation

Es gibt zwei Gründe für ein Ausbleiben der Menstruation:

1. Verspäteter Eisprung
2. Schwangerschaft

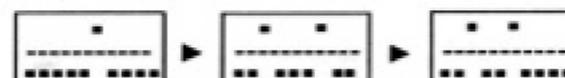
#### Graphik 1

Wenn die Temperaturtieflage anhält und keine Monatsblutung eingetreten ist, ist dies ein Hinweis auf einen verspäteten Eisprung und nicht auf eine Schwangerschaft. Hormonelle Unausgeglichenheit und Stress können einen Eisprung verschieben. Während der Abänderung kann es ebenfalls zu einer Verschiebung des Eisprungs kommen, bedingt durch hormonelle Veränderungen. Wir empfehlen Ihnen, bei einem verspäteten Eisprung mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen.

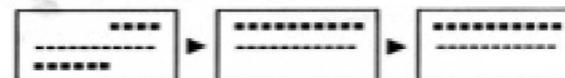
#### Graphik 2

Wenn die Temperaturhochlage mehr als 21 Tage anhält und keine Monatsblutung eingetreten ist, liegt eine mögliche Schwangerschaft vor. Wir empfehlen Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen.

#### 1) Verspäteter Eisprung



#### 2) Mögliche Schwangerschaft



## 4. Verschiedenes

### 1. Ihre aufgezeichneten Daten können übertragen und ausgedruckt werden (als Option)

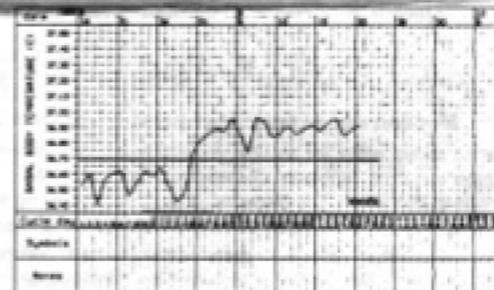
Daten, die Sie mit mini sophia aufgezeichnet haben, können auf einen Personal Computer übermittelt werden.

#### • Personal Computer Software „MADONNA FOR WINDOWS“

Das Eingeben Ihrer aufgezeichneten Daten in den Personal Computer ermöglicht Ihnen verschiedene Nutzungsmöglichkeiten:

1. Aufzeichnen genauer Daten über eine lange Zeitspanne (sinnvoll bei einer Zyklusdiagnostik bei der Sterilitätsbehandlung durch Ihren Arzt).
2. Berechnen der Länge Ihrer Progesteronphase (sinnvoll bei einer Sterilitätsbehandlung).
3. Zur Überprüfung Ihrer Daten auf dem Bildschirm.
4. Ausdrucken Ihrer Daten.
5. Austausch der Daten mit einem Arzt über ein Computer Netzwerk.

Kompatible Computer: IBM, NEC PC-9801



Beispiel eines Ausdrucks

⇒ Unser Datenausdruck - Service, einfach und bequem, ohne dass Sie mini sophia aus der Hand geben müssen

#### • Datenübermittlungsgerät „Data Shuttle“

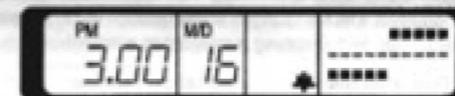
Die Mithras AG, der jeweilige Händler oder allenfalls Ihre Apotheke/Drogerie oder Ihre Arzt/Ärztin (sofern im Besitz unserer Software), druckt Ihnen Ihre aufgezeichneten Daten aus. Bitte kontaktieren Sie uns, den zuständigen Händler oder fragen Sie in Ihrer Apotheke/Drogerie, wenn Sie Ihre Daten ausdrucken wollen. Wenn Ihre Apotheke/Drogerie oder Ihr Arzt unsere Software nicht hat, senden wir Ihnen per Post das Gerät „Data Shuttle“ zu. Auf das „Data Shuttle“ können Sie sehr einfach bei Ihnen Zuhause die Daten ab Ihrem sophia Gerät kopieren. Sobald Sie das „Data Shuttle“ retourniert haben, drucken wir Ihre Daten aus und schicken Ihnen diese auf Papier oder Diskette zurück. Wir empfehlen Ihnen, diesen Ausdruck aufzubewahren, um ihn eventuell bei einer Konsultation Ihres Gynäkologen vorzuzeigen. Diese ersten wichtigen Informationen sind für die Sterilitätsdiagnostik/Sterilitätsbehandlung durch Ihr Arzt/Ihre Ärztin wichtig.

## 2. Auswechseln der Batterie

Die Lebensdauer der Batterie beträgt ungefähr neun Monate. Wenn die Batterie zu Ende geht, leuchtet zur Information das -Zeichen im Display.

Nachdem Ihnen das -Zeichen das Ende der Batterie angibt, bitten wir Sie, **innert 3 Tagen** eine neue Batterie einzusetzen.

Zur Information: Ab dem Tag des -Zeichen läuft mini sophia noch ca. **4 Tage** normal weiter.



⇒ Bitte nehmen Sie nur CR2032 Batterien. Die Verwendung von anderen Batterien kann Funktionsstörungen auslösen. Weil bei einem Batteriewechsel ev. alle Kalender-Funktionen stoppen, stellen Sie bitte nach dem Auswechseln erneut das Datum und die Zeit ein. Ihre **gespeicherten Daten löschen bei einem Batteriewechsel nicht**. Die beigelegte Batterie wurde für die Überprüfung des Gerätes verwendet. Deshalb könnte diese möglicherweise nicht mehr voll neun Monate lang laufen.

#### Wichtiger Hinweis

- Halten Sie die Batterie aus der Reichweite von Kindern. Bei einem versehentlichen Verschlucken konsultieren Sie bitte umgehend einen Arzt.
- Laden Sie die Batterie nicht wieder auf, schliessen Sie diese nicht kurz, nehmen Sie die Batterie nicht auseinander, erhitzen Sie diese nicht und werfen Sie die Batterie nicht ins Feuer.

## 3. Wie pflegen Sie mini sophia?

Reinigen Sie die Thermometer-Sonde mit einem feuchten Tuch oder mit Alkohol und trocknen Sie diese anschliessend mit einem weichen Lappen. Tauchen Sie die Thermometer-Sonde nicht in kochendes Wasser, um diese zu desinfizieren! Wischen Sie das Gehäuse und das Display nur mit einem weichen und trockenen Lappen ab.

Achtung: Verwenden Sie zum reinigen von mini sophia keine entzündbaren Flüssigkeiten wie Verdünner, Reinbenzin oder ähnliche Substanzen!

## 4. Löschen aller Daten

• Wenn Sie alle gespeicherten Daten löschen möchten, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie mit einem dünnen Stift auf die **Reset-Taste** (auf der Unterseite von mini sophia) während Sie die **Set-Taste** drücken.
2. Drücken Sie nun die **Memory-Taste**. Auf der Anzeige blinkt jetzt das Datum „1. 1.“ während 10 Sekunden.
3. Drücken Sie wieder die **Set-Taste** während das Datum „1. 1.“ blinkt, um den Vorgang zu beenden.

⇒ Wenn die Daten erfolgreich gelöscht wurden, zeigt das Display die Zeichen wie in nebenstehender Grafik an.

Mit der Eingabe des Jahres, des Datums, der Zeit und des Weckers, können Sie von Neuem mit der Anwendung von mini sophia beginnen.

