DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Vier Wochen gesunde Luft und frisches Obst
Projekt "Schule - Leben mit Diabetes" für Kinder aus Tschernobyl

Gemeinsam den Diabetes anpacken
Infos zum Weltdiabetestag

"Die Zukunft gehört mir"
Camp D in Bad Segeberg

Radeln ohne Hypos
ein Erfahrungsbericht zum CGM

Produktneuheiten

MEDIQ DIREKT DIABETES

4. AUSGABE 2014

Für jeden Typ die passende Nadel.

KLINION®
diabetes care

soft fine® plus

Pen-Nadeln

Geprüftes Qualitätsprodukt

... mit dem "plus" an Nadeln, Komfort & Sicherheit

100 + 10 Stück

mit Sicherheitsabwurfbox gratis

In 6 Längen und 3 Nadelstärken:
0,23 mm (32G) x 4 mm
0,23 mm (32G) x 5 mm
0,25 mm (31G) x 6 mm
0,25 mm (31G) x 8 mm
0,33 mm (29G) x 10 mm
0,33 mm (29G) x 12 mm

Gleich Muster anfordern unter Telefon 0800 - 342 73 25

KINDERERHOLUNG UND SCHULE FÜR KINDER MIT DIABETES AUS TSCHERNOBYL

Vier Wochen lang gesunde Luft und frisches Obst

ATTACKE AUF DAS ERBGUT

Anders als bei jeder anderen Katastrophe nehmen die Folgen einer radioaktiven Verstrahlung mit dem Abstand vom Ereignis zu. Das Problem stellt sich wie eine auf dem Kopf stehende Pyramide dar: Fukushima befindet sich noch unten in der Spitze. Tschernobyl ist da schon ein Stück höher: Heute merkt man die Auswirkungen in den Veränderungen der Genen und des Erbguts - 28 Jahre nach der Katastrophe werden die sozialen und gesundheitlichen Spätfolgen immer deutlicher sichtbar. Es gibt keinen Bereich des Lebens, der nicht betroffen ist.

KINDER BESONDERS BETROFFEN

Besonders bei den nach der Katastrophe Geborenen ist ein drastischer Anstieg von Organ-, Blut- und Knochenmarkkrebs zu verzeichnen. Hinzu kommen Störungen des Immunsystems, Erkrankungen der Atemwege, Allergien, Erkrankungen der Leber und der Verdauungsorgane. Aber auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes treten deutlich häufiger auf. Heute ist das Problem vor allem das Cäsium und die damit verbundene Niedrigstrahlung. Es befindet sich in der Nahrungskette und gelangt so in den Darm von Schwangeren. Die Bauchspeicheldrüse der Kinder in der Gebärmutter wird dabei in ihrer Entwicklung gestört. Die aber produziert das Insulin und gehört zu den sensibelsten Organen. Im Bezirk Gomel in Weißrussland hat sich bereits in den ersten 16 Jahren nach der Katastrophe die Zahl der Kinder mit Diabetes Typ-1 verdoppelt.

Eine weißrussische Ärztin meint dazu: **„Tschernobyl ist jetzt viele Jahre her. Wir wissen nicht, ob wir die Katastrophe vor oder hinter uns haben.“**

Doch die Region um Tschernobyl steht nicht allein da. Angesichts dieser Ausmaße der Katastrophe gibt es zahlreiche Initiativen und Vereine, die Hilfen auf den verschiedensten Gebieten anbieten und das zum Teil schon seit vielen, vielen Jahren. So auch der Verein „Initiative Kinder von Tschernobyl“ e. V. mit seinem Vereinssitz in Kamenz. Seit 1990 können sich Kinder aus der Katastrophenregion bei Gastfamilien in der ostsächsischen Stadt einige Wochen erholen. Seit 1996 gibt es außerdem das Weißrussisch-Deutsche einzigartige Projekt „Schule – Leben mit Diabetes“. Der Verein, der in der Region eigentlich nur unter dem Namen „Tschernobylverein“ bekannt ist, organisiert zusammen mit weißrussischen Partnern Erholungs- und Schulungsaufenthalte für diabeteskranke Kinder aus der noch immer stark verstrahlten Region.

Auch in diesem Jahr reisten am 1. August 20 Kinder mit Diabetes im Alter von 9-16 Jahren und deren Betreuer an. Um die Betreuung rund um die Uhr zu ermöglichen, wurden diese Kinder im schönen Vereinskinderhaus untergebracht, und es erwartete sie ein interessantes und vielseitiges Erholungsprogramm.

„Während des vierwöchigen Aufenthaltes sollen sich die Kinder erholen und ihr extrem geschwächtes Immunsystem stärken. Vor allem aber lernen die Mädchen und Jungen mit ihrer Krankheit besser umzugehen und sie zu verstehen“ erzählt Ludmila Maruschkewitsch, die ehrenamtlich im Partnerverein in Minsk

als Leiterin der Initiative „Leben mit Diabetes“ arbeitet und für die Betreuung der Kinder in Kamenz verantwortlich ist. Unterstützt wird sie von weiteren Fachkräften aus Weißrussland, wie z. B. einer Kinderärztin und einer Krankenschwester.

Für die Kinder ist es überaus wichtig zu erkennen, dass sie trotz ihrer Krankheit ein ganz normales Leben führen können. Dafür gestalten und organisieren ehrenamtliche Helfer und Vereinsmitglieder ein abwechslungsreiches Programm. Hierzu gehören natürlich das Kennenlernen der Sehenswürdigkeiten der Lessingstadt Kamenz, Tagesfahrten in die Sächsische Schweiz und nach Dresden, Erholung bei Sport und Spiel sowie künstlerische Selbstbetätigung und Freiraum zur individuellen Eigenbetätigung. Spielerisch wird so jede Beschäftigung, jede Wanderung und jedes Erlebnis zu einer Übung für das Leben mit Diabetes.

„Die Kinder lieben besonders das Obst, das es hier gibt“, verrät Christina Zickler, Vereinsvorsitzende und Projektleiterin. „Denn frische Früchte sind in Weißrussland schlichtweg Mangelware, Vitamine aber für ihr geschwächtes Immunsystem besonders wichtig.“
Finanziert wird der Verein ausschließlich aus Spenden. Auch in diesem Jahr erhielten die Kamenzer Helfer die erforderlichen Blutzuckermessgeräte, Teststreifen, Pens und alle sonstigen Materialien als Spenden von Roche Diagnostics und Mediq Direkt. Außerdem halfen regionale Bäcker und Händler bei der täglichen Versorgung der Gäste. So wurden die vier Wochen zu einem unvergesslichen Erlebnis für die Kinder und deren Betreuer. Gestärkt und mit neuer Kraft kehrten sie in ihre Heimat zurück. Was bleibt, sind Eindrücke, die ihr Leben prägen werden.

Initiative Kinder von Tschernobyl e. V.

350 Euro kostet so ein Aufenthalt für ein Kind mit Diabetes. Da der Verein keinerlei Fördermittel erhält, ist er dringend auf Spenden angewiesen. Wenn auch Sie helfen wollen – das Spendenkonto des Vereins lautet:

Kontoinhaber:
Initiative Kinder von Tschernobyl e. V.
IBAN:
DE17 8505 0300 3100 1601 50
BIC:
OSDDDE81XXX
bei der Ostsächsischen Sparkasse Dresden

Weitere Informationen über die Vereinsarbeit finden Sie unter:
www.tschernobyl-verein-kamenz.de

VOR-ORT-SERVICE

Unser Mediq Laden im Leipzig Westbad

Leipzig - hier trifft Geschichte auf Zeitgeist, Kunstgenuss und Naturerlebnis befinden sich nur wenige Schritte voneinander entfernt. Die sächsische Metropole hat im Laufe ihrer fast 1000-jährigen Geschichte viele Beinamen erworben: Musik- und Messestadt, Ort der friedlichen Revolution oder Klein-Paris. Was Sie auch suchen, in Leipzig liegt alles Gute nah.

Diesem Motto schließen wir uns an. Seit nun fast zwei Jahren befindet sich unser Diabetesladen mit der angeschlossenen Podologie im Leipziger Westen, im Gesundheitszentrum am Lindenauer Markt. Zu unserem Team gehören die Podologen Cindy Schröder, Susanne Zetzsche, Roman Schmidt und Vicky Tauber sowie die Ladenmitarbeiterinnen Jacqueline Walter und Jeannette Nowack. Wir sind nicht nur Kollegen, sondern fast wie eine Familie. Unsere Kunden zählen wir ebenfalls dazu. Durch die kompetente persönliche Beratung und Behandlung fühlen sich unsere Kunden gut aufgehoben und betreut. Wir haben immer ein offenes Ohr auch für die alltäglichen Probleme unserer Kunden und wir versuchen sie mit netten

Kundenberaterinnen **Jacqueline Walter** und **Jeannette Nowack** mit Podologin **Susanne Zetzsche** (v. l. n. r.)

Worten wieder aufzubauen. Oft können wir mit kleinen Tipps und Tricks aus unserem Erfahrungsschatz aus dem Diabetesbereich dazu beitragen, dass die kleinen und manchmal auch größeren Hürden des Alltags mit dieser Krankheit gut gemeistert werden. Wir freuen uns dann riesig, wenn uns dankbare Kunden von ihren persönlichen Erfolgen berichten. Praktisch und komfortabel finden unsere Kunden auch die Nähe zur diabetologischen Schwerpunktpraxis. So können sie gleich nach dem Arztbesuch die benötigten Hilfsmittel direkt und ohne zusätzliche Wege erhalten. Der persönliche Kundenkontakt und die Möglichkeit Menschen helfen zu können, machen uns sehr große Freude und lassen uns mit einem ehrlichen und schönen Lächeln zur Arbeit gehen.

ÜBRIGENS ...

Eine aktuelle Übersicht unserer Diabetesläden und spezialisierten Fußpflegepraxen (Podologien) mit Anschrift, Telefonnummer und Öffnungszeiten finden Sie unter:

www.mediqdirekt.de

WELTDIABETESTAG 2014

Gemeinsam den Diabetes anpacken

Der Welt-Diabetes-Tag ist neben dem Welt-AIDS-Tag der zweite offizielle Tag der Vereinten Nationen (UN), der einer Krankheit gewidmet ist. 2006 wurde festgelegt, dass jedes Jahr am 14. November die Erkrankung Diabetes mellitus im Mittelpunkt stehen soll. Am 23. November findet die zentrale Veranstaltung zu diesem Tag erstmals im Kongresscenter in Leipzig statt.

Zentrale Veranstaltung zum Weltdiabetestag:
Wann:
Sonntag, 23. November '14
10:00 – 16:00 Uhr
Wo:
Congress Centrum Leipzig (CCL)

Auch in diesem Jahr organisiert DiabetesDE interessante Vorträge, einen Gesundheitsmarkt, Lifemusik, eine Koch-Show für Jung und Alt und vieles mehr. Natürlich ist auch Mediq Direkt vor Ort. Unser Diabetes-Expertenteam aus Insulinpumpenspezialisten, zertifizierten Pumpentrainern, Diabetesberatern und –assistenten sowie Podologen beantwortet gern Ihre Fragen und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Informieren Sie sich über eine Krankheit, mit der knapp acht Prozent der Menschen in Deutschland leben. Erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihr persönliches Risiko zu vermindern, welche Symptome erste Hinweise auf eine Erkrankung sein könnten, oder wie Sie mit der Erkrankung und ihren Folgen umgehen können.

DIABETES-WALK: WIR STARTEN DEN SELBSTVERSUCH

Ein strammer Spaziergang kann ähnlich wirken wie blutzuckersenkende Medikamente. Haben Sie das schon mal ausprobiert? Starten Sie mit uns den Selbstversuch! Moderatorin Andrea Ballschuh und Schauspielerin Alexa Maria Surholt werden ebenfalls am Walk teilnehmen. Seien Sie dabei! Sie werden staunen, wie Ihr Blutzuckerspiegel ganz ohne Tabletten sinkt.

JEDER SCHRITT ZÄHLT: WALKEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Ganz nebenbei tun Sie auch etwas Gutes für andere, denn für jeden Teilnehmer des Walks spendet die Firma Mediq Direkt 25 Euro an das Projekt „Diabetes Riding Camp“ Dieses Projekt ist eine Ferienfreizeit speziell für Jugendliche mit Diabetes. Dabei sollen die positiven Effekte von Diabetes-Camps mit therapeutischem Reiten verbunden werden. Durch den Einsatz von Therapiepferden wird dabei die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmer positiv unterstützt. Jeder Jugendliche übernimmt Verantwortung für „sein“ Pferd, um das er sich kümmern darf, angefangen vom Ausmisten über das Füttern bis hin zum Striegeln. So wird das notwendige „Rüstzeug“ vermittelt, um den schwierigen Lebensabschnitt Pubertät zu meistern.
Treffpunkt des 30-minütigen Walks ist 11:15 Uhr am Eingangsbereich der Messe Leipzig.

PRODUKTINFORMATION

Hypoglykämierisiko verringern – Lebensqualität erhöhen

Einer aktuellen Umfrage[1] zufolge haben etwa ein Drittel der Menschen mit Diabetes Angst vor einer Hypoglykämie; 37 Prozent von ihnen halten ihren Blutzuckerspiegel deshalb absichtlich höher als gewünscht, um Unterzuckerungen zu vermeiden. Die Angst vor der Stoffwechselentgleisung ist bei Menschen mit Diabetes groß – oft sogar größer als die vor Folgeerkrankungen. Diese emotionale Belastung kann das Leben mit Diabetes beeinträchtigen. Zudem werden häufige Hypoglykämien als limitierender Faktor für die Behandlung des Diabetes mellitus angesehen.[2]

Eine regelmäßige und messgenaue Blutzuckermessung hilft, Unterzuckerungen rechtzeitig zu erkennen und – wenn angemessen reagiert wird – zu verhindern.
Im hypoglykämischen Grenzbereich unter 3,89 mmol/l (70 mg/dl) liefern zum Beispiel die Blutzuckermesssysteme der Contour® NEXT Familie von Bayer genaue Messergebnisse. Dadurch kann die Blutzuckereinstellung verbessert und die Hypoglykämierate gesenkt werden.

Hypoglykämien zählen zu den häufigsten Notfällen bei Menschen mit Diabetes: Vier von fünf Menschen mit (insulinpflichtigen) Typ-2-Diabetes haben bereits eine Unterzuckerung erfahren, die sie selbst behandeln konnten.[3]
Diese werden anhand von Hypoglykämie-Grenzwerten (z. B. American Diabetes Association: <3,89 mmol/l entsprechend <70 mg/dl), ihrer Symptomatik und der Notwendig-

keit von Fremdhilfe charakterisiert.[4] Im Durchschnitt erfährt ein Mensch mit Typ-1-Diabetes etwa zwei Hypoglykämien pro Woche und 1 bis 1,7 schwere Unterzuckerungen (mit Fremdhilfe) pro Jahr.[5]

„Die Diagnose Diabetes bedeutet für mich einige Einschränkungen und einen großen Verlust an Spontanität. Natürlich mache ich mir auch Sorgen um Folgeerkrankungen, bezüglich meiner Lebenserwartung und um Hypoglykämien“, berichtet Petra Wirtz, die Typ-1-Diabetes hat. Neben physischen Risiken kann die Angst vor einer Stoffwechselentgleisung problematisch sein: Einer Studie zufolge machen sich 50 Prozent der befragten Menschen mit Diabetes große oder sehr große Sorgen eine Hypoglykämie zu bekommen.[6]

Dies führt oftmals zu einem verstärkten Sicherheitsverhalten, zum Beispiel durch die Reduzierung der körperlichen Aktivität, einer Reduzierung der tatsächlich benötigten Insulinmenge. Das Resultat: Eine schlechte Stoffwechseleinstellung. Die Vermeidung von Hypoglykämien ist daher ein wichtiges Therapieziel auf dem Weg zu einer guten Stoffwechseleinstellung. Ein kontinuierliches und genaues Diabetes-Selbstmanagement mit einer konsequenten und zuverlässigen Kontrolle des Blutzuckers können dies unterstützen und die Häufigkeit an Hypoglykämien vermindern.

GENAUE BLUTZUCKERMESSGERÄTE ERLEICHTERN DAS DIABETES-MANAGEMENT

Für Menschen mit Diabetes ist es daher wichtig, ein Blutzuckermessgerät zu verwenden, das genau misst und auf das sie sich verlassen können. Qualitativ hochwertige Blutzuckermesssysteme wie Contour® XT, Contour® NEXT USB, Contour® NEXT und Contour® NEXT Link von Bayer, erleichtern eine gute Blutzuckereinstellung: Sie erfüllen die Anforderungen an die Messgenauigkeit der neuen ISO-

Norm 15197:2013 und beweisen insbesondere im hypoglykämischen Grenzbereich unter 3,89 mmol/l (70 mg/dl) eine hervorragende Messgenauigkeit.[7]
Die hohe Messgenauigkeit der Bayer Blutzuckermesssysteme belegt auch eine aktuelle Multicenter-Studie, die Contour® XT unter Alltagsbedingungen testete.[8] Dank des Multi-Puls-Prinzips, bei dem sieben separate Messimpulse innerhalb von Sekunden einen genauen Messwert liefern, sind die Contour® NEXT Systeme so genau.

Damit alle Menschen mit Diabetes, die noch mit dem Vorgängermodell Contour® messen, von der hohen Messgenauigkeit und Qualität der neuen Contour® NEXT Generation profitieren, können sie sich bei Mediq Direkt Diabetes nach diesen Blutzuckermessgeräten erkundigen. Weitere Informationen erhalten Sie unter der kostenfreien Service-Hotline 0800 – 3 42 73 25 oder im Internet unter www.mediqdirekt.de.

Quellen:

(1) Willis WD et al. Perceptions of hypoglycemia and self-monitoring of blood glucose in insulin-treated diabetes patients: results from a European online survey. Diabetes Management 2013; Vol. 3, No. 1, Pages 15-23, DOI 10.2217/dmt.12.66.

(2) Cryer PE The Hypoglycaemia: The limiting factor in the glycaemic management of the critically ill?. Diabetologica 2006; 49:1722-1725.

(3) Tahrani A, Barnett AH, Brod M, Rana A, Peyrot M. GAPP2TM: Global survey finds three quarters of patients experience hypoglycaemia on insulin analogue causing dose irregularities and increased blood glucose monitoring. Presented at the European Association of the Study of Diabetes (EASD) October 2012 (presentation number 222).

(4) Prof. Hellmut Mehnert. Schwere Hypoglykämien häufiger als gedacht. www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/diabetes/article/840783/mehnert-kolumne-schwere-hypoglykaemien-haeufiger-gedacht.html?sh=14&h=856984384 (aufgerufen am 23. Mai 2014).

(5) McCrimmon RJ; Sherwin RS: Hypoglycemia in Type 1 diabetes. Diabetes 2010; 59(10):2333-2339.

(6) DAWN-Studie. Diabetes – Ansichten, Wünsche und Nöte. November 2001. chg.novonordisk.ch/Images/Diabetes/DAWNStudy_Report_D.pdf (aufgerufen am 23. Mai 2014).

(7) Bernstein R. et al. A New Test Strip Technology Platform for Self-Monitoring of Blood Glucose. J Diabetes Sci Technol. 2013; 7(5):1386–1399.

(8) Bedini JL et al. Spanish Multicenter Performance Study with Contour XT Blood Glucose Monitoring System using ISO 15197:2013 Accuracy Criteria and MARD presented at the 74th Scientific Sessions of the ADA, June 13-14, 2014, San Francisco, USA.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Die Angebote gelten vom 01.10. bis 31.12.2014 in allen Mediq Diabeteslä-den und über den Mediq Postversand.

Für Selbstzahler:

Accu-Chek Aviva Kombipackung

25 Teststreifen, Bleistift, Spitzer, Tagesprofilbogen und Anleitung zur Blutzuckerkontrolle

14,95 €

+ GRATIS

Das neue Accu-Chek Avia Blutzuckermessgerät

Contour Next Sensoren

50 Teststreifen ohne Codierung. Die neue Teststreifen-Generation von Bayer, für Messwerte, denen Sie vertrauen können.

24,90 €

statt 26,90 €

Verpassen Sie nicht die Herbstausgabe des

Focus Diabetes

Erscheinungsdatum: 28.10.2014

Nur erhältlich in unseren Diabetesläden

4,90 €

boso medicus vital

Vollautomatisches Blutdruckmessgerät für die Messung am Oberarm.

- Arrhythmie-Erkennung: zeigt Herzrhythmusstörungen und deren Häufigkeit an.
- Intelligente Aufpumpautomatik.
- Bewegungssensor verhindert falsche Messergebnisse.
- Großes Display mit 3-Werte-Anzeige.
- Speicher für 60 Messwerte für Langzeitprofil.

59,90 €

statt 69,90 €

Lecker backen und genau wiegen

Backbuch und Küchenwaage

„Genussvoll leben mit Diabetes - Das Backbuch“

Backklassiker für Menschen mit Diabetes. Mit Nährstoffangaben. Umschau-Verlag.

+

Digitale Küchenwaage KS 19 Berry von Beurer

- mit moderner Sensortastenbedienung
- 5 kg Tragkraft, 20 cm lang, 14,5 cm breit
- ultra flach: nur 1,65 cm hoch

zusammen nur **29,95 €**

gesunde Füße auch in der kalten Jahreszeit

Fußpflegeset

Sorgfältige Hygiene und Pflege der Füße können der Entstehung des diabetischen Fußsyndroms vorbeugen. Das Mediq-Fußpflegeset besteht aus:

- 1 Klinion Hydraline Fußcreme (3 % Urea, 100 ml)
- 1 Hornhaut-Doppelfeile
- 1 Bimsschwamm
- 1 Mediq-Waschhandschuh

9,50 €

MEDTRONIC JUNIOR DIABETES CUP

Coole Jungs und Mädels geben hier richtig Gas

Bei den Qualifikationsturnieren zum Junior Cup Diabetes von Medtronic kämpften Kinder mit Typ-1-Diabetes um die Nominierung zu Fußball-Nationalspielern.

„Sagt mal Leute, was geht ab?
Habt ihr denn schon gehört vom Cup?
Coole Jungs und Mädels geben hier richtig Gas.
Der Ball ist rund – es bewegt sich was.“

Schon die ersten vier Zeilen des Junior Cup Songs beschreiben das, was, nun ja, „abging“ bei den Qualifikationsturnieren in Mönchengladbach und Stuttgart zum Junior Cup Diabetes 2014 von Medtronic.

87 Mädchen und Jungen mit Typ-1-Diabetes im Alter von 10 bis 14 Jahren erlebten gemeinsam mit ihren Eltern, Geschwistern, Großeltern und Freunden einen informativen, kurzweiligen, sportlichen und spannenden Tag und zeigten einmal mehr, dass sie trotz ihrer Erkrankung ein ganz normales, aktives Leben führen können.

Cedric, 12 Jahre alt ist stolz: „Für mich war es neu, Fußbälle und nicht Handbälle abwehren zu müssen, aber ich habe nur einen Fehler gemacht.“ Seine Mutter: „Die Veranstaltung hier war klasse! Ich hab medizinisch einiges mitgenommen, das Allerwichtigste ist aber natürlich, dass die Kinder hier unheimlich viel Spaß hatten.“

Und das hatten sie – natürlich beim Fußballturnier, aber auch schon beim Rahmenprogramm. Vormittags gab es ein buntes Programm für alle Diabetes-Typ-1-Interessierten und Betroffenen. Moderatorin

Shirin Valentine führte engagiert und unterhaltsam durch das Programm, stellte Rückfragen an die Referenten und interviewte Eltern und Kinder zum Thema Sport und Diabetes, Insulinpumpe und kontinuierliche Glukosemessung.

Ab Mittag fand das Fußballturnier auf dem Kleinfeld statt – bei beiden Turnieren gab es einen heftigen Regenschauer, danach kam aber die Sonne raus – perfektes Fußballwetter also. In Mönchengladbach und Stuttgart spielten insgesamt 11 Teams um den Turniersieg und währenddessen ermittelten jeweils zwei Scouts die 11 Spieler für die Deutsche Nationalmannschaft, die dann vom 22. bis 24. August 2014 in Arnheim um den Weltmeistertitel „Junior Cup Diabetes 2014“ kämpften. Am Ende des Tages waren alle Teilnehmer und Zuschauer gleichermaßen erschöpft, glücklich und voller neuer Eindrücke. Die Turniere in Mönchengladbach und Stuttgart waren für die Kinder ein unvergessliches Erlebnis, fast alle wollen in zwei Jahren beim nächsten Junior Cup wieder mitspielen.

Der Junior Cup Diabetes wird von Medtronic (www.medtronic.de) seit 2007 in Zusammenarbeit mit Bayer HealthCare organisiert. Unterstützt wird diese Veranstaltung von DiabetesDE, DiabetesKids und dem DDH-M.

Nach der Kür in Arnheim reisen die elf Besten in die Niederlande und wetteifern beim internationalen Turnier mit Teams aus Österreich, Belgien, Ungarn, Italien, den Niederlanden, Polen, Russland, Spanien, Großbritannien, der Slowakischen Republik und der Schweiz um den Titel. Weltmeister wollen sie werden die zehn Jungs und das eine Mädchen. Ganz getreu dem Cup-Song eben: Coole Jungs und Mädels geben hier richtig Gas.

PRODUKTINFORMATION

Accu-Chek® Insight

DAS NEUE ACCU-CHEK INSIGHT INSULINPUMPENSYSTEM AUF EINEN BLICK

Das neue Accu-Chek® Insight Insulinpumpensystem besteht aus der Accu-Chek® Insight Insulinpumpe und dem Accu-Chek® Aviva Insight Diabetes Manager. Die Insulinpumpe bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, die Insulinabgabe an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Der Diabetes Manager misst den Blutzucker, berechnet den Bolus, steuert die Insulinpumpe und hat allzeit alle Werte parat. Gemeinsam sollen sie Menschen mit Diabetes helfen, ihre Therapie zu optimieren und die Lebensqualität im Alltag zu verbessern. Anfang 2015 wird das Accu-Chek® Insight Insulinpumpensystem für den deutschen Markt verfügbar sein.

ACCU-CHEK® INSIGHT INSULINPUMPE: EINFACH UND INTUITIV

Im Stress, aber die Insulinampulle ist leer? Das Umfüllen ist umständlich und frisst Zeit? Bei der Accu-Chek® Insight Insulinpumpe können Menschen mit Diabetes zwischen einer

vorgefüllten Ampulle oder dem neuartigen Accu-Chek Insight Ampullen-Füllsystem wählen. Das System befüllt die Ampulle einfach auf Knopfdruck. Beide Möglichkeiten verringern den Zeitaufwand und vereinfachen den Ampullenwechsel - insbesondere für Einsteiger eine komfortable Unterstützung.

Mit dem Insulinpumpensystem wird zudem eine Reihe neuer Accu-Chek Insight Infusionssets auf dem Markt verfügbar sein. Je nach Körperbau und individuellen Ansprüchen kann man zwischen Accu-Chek® Insight Flex, Accu-Chek Insight® Rapid und Accu-Chek Insight® Tender wählen. Alle Infusionssets sind dank großer Griffe und automatischer Setzhilfe

für das Accu-Chek Insight® Flex Infusionsset zuverlässig und einfach zu bedienen.

ACCU-CHEK® AVIVA INSIGHT DIABETESMANAGER: DISKRET UND KOMFORTABEL

Accu-Chek® Aviva Insight Diabetes Manager vereint Blutzuckermessgerät, den bewährten Bolusrechner sowie die integrierte Fernsteuerung für die Pumpe. Blutzuckerwerte und Insulindaten werden automatisch gespeichert, wichtige Informationen über Mahlzeiten und den Gesundheitszustand können ebenfalls hinterlegt werden. Mit der Live-Doku können diese Ereignisse ganz individuell eingegeben und benannt werden, sodass ein handschriftliches Tagebuch nicht mehr erforderlich ist.

Die Accu-Chek Insight Insulinpumpe kann diskret über den Diabetes Manager ferngesteuert werden - immer und überall. Mit der sicheren Bluetooth®Technologie kommunizieren die beiden Komponenten kabellos miteinander und ermöglichen eine diskrete Bolusabgabe, ohne dass die Pumpe hervorgeholt werden muss. Eine intuitive Benutzeroberfläche mit großem Touchscreen-Farbdisplay vereinfacht die Bedienung des Diabetes Managers. Menschen mit Diabetes haben so alles für die Therapieumsetzung in einer Hand für ein Mehr an Komfort und Diskretion.

DAS NEUE ACCU-CHEK INSIGHT INSULINPUMPENSYSTEM – ANFANG 2015 ERHÄLTLICH

Alle Menschen mit Diabetes, die ab dem 01.06.2014 eine Kostenübernahme ihrer Krankenkasse für eine Accu-Chek Insulinpumpe erhalten, haben die Möglichkeit, ab Verfügbarkeit von Accu-Chek Insight kostenfrei umzusteigen. Dieses Angebot gilt bis 28.02.2015 (Produktverfügbarkeit vorausgesetzt).

CAMP D IN BAD SEGEBERG

„Die Zukunft gehört mir“

AUF INS CAMP D!

Vom 10.-13. Juli 2014 war es wieder soweit. Das lang ersehnte und inzwischen vierte Camp D startete in Bad Segeberg. Über 400 junge Menschen im Alter von 16-25 Jahren mit Typ-1-Diabetes trafen sich unter dem Motto „Die Zukunft gehört mir“. Begleitet wurde das Camp D von 126 Betreuern. Darunter befanden sich sowohl Diabetologen, Kinderärzte, Psychologen und Diabetesberater aus ganz Deutschland, als auch das Fachpersonal von Novo Nordisk und Mediq Direkt. Veranstaltet wurde das Camp D auch in diesem Jahr vom dänischen Insulinhersteller Novo Nordisk. Unterstützung gab es aber auch von Roche Diagnostics und Mediq Direkt.

WAS IST CAMP D?

Novo Nordisk hat die Vision Jugendliche und junge Erwachsene mit Diabetes mit medizinischem Fachpersonal in einem „anderen Rahmen“ als Praxis- oder Klinikalltag zusammen zu bringen. Der Fokus des Camps lässt sich am besten mit

„Austausch, Workshops und Sport“ zusammenfassen. Der Wunsch ist, dass junge Menschen mit Diabetes, nicht nur dem Fachpersonal, sondern auch einander begegnen und sich austauschen können.

Im Jahr 2006 fand das erste Camp D in Bad Segeberg statt. Es war von Anfang an für alle Beteiligten ein großer Erfolg. Auch in diesem Jahr lies sich der Erfolg des Camp D sehr schön beobachten: Immer gerade dann, wenn Teilnehmer ins Gespräch mit Ärzten, Diabetesberatern oder eben miteinander vertieft waren. Denn diese Gespräche am „Rand“ sind Wunsch des Veranstalters und letztlich auch Erfolg des Camp D. Der Wunsch und Traum ist es, diese jungen Menschen zu motivieren und zu ermutigen mit ihrer Krankheit bewusst umzugehen. Dass Camp D hierzu einen wichtigen Beitrag leisten kann, zeigen Ergebnisse der DAWN Youth Studie aus vergangenen Jahren: Mehr als 70 Prozent der Teilnehmer aus den letzen Camps beobachteten zwei Jahre später bei sich ein stärkeres Selbstbewusstsein, mehr als 50 Prozent der Befragten gaben an, ihren Diabetes zwischenzeitlich wichtiger zu nehmen.[1]

WAS WAR LOS AUF DEM CAMP D?

Los ging es am Donnerstag bei strahlend blauem Himmel, Sonnenschein und 30 °C mit dem Eintreffen der Teilnehmer. Am ersten Abend wurde die Camp D Flamme entzündet, die – als Symbol für die Idee des Camps - das ganze Wochenende brannte.

Traditionell war der Freitag als Seminar und Workshop Tag reserviert. Die Themen der Workshops haben sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise mit Diabetes beschäftigt, wie z. B.: „Diabetes und Reisen“, „Diabetes und Sexualität“, „Onlinegestützte Diabetestherapie“ oder „Diabetes und Sport“. Der Reiz der Workshops lag besonders darin, dass die Referenten für Fragen und Diskussionen zur Verfügung standen. Dies wurde von den Teilnehmern dankbar angenommen.

Stellvertretend sei an dieser Stelle besonders ein Workshop namentlich erwähnt. Hansruedi Stahel, der „Vater“ des Camp D, hat sich gemeinsam mit den Teilnehmern Gedanken dazu gemacht, wie sehr unser Denken unser Sein bestimmt. Motivation ist im persönlichen Umgang mit Diabetes nicht nur ein Stichwort, sondern lebensnotwendig. Die Zukunft wird dabei nicht von außen diktiert, sondern jeder setzt persönlich Maßstäbe oder auch Grenzen im Umgang mit seiner Erkrankung. Die Botschaft: „Du bist großartig, weil Du Du bist und gewollt bist“, können nicht nur Menschen mit Diabetes nicht oft

genug hören. Auch für das Motto: „Entscheide wie Du mit Dir selbst umgehen möchtest, denn die Zukunft gehört Dir“ steht das Camp D. Ziel ist aufzuzeigen, dass die Diagnose Diabetes nicht das eigene Träumen beenden muss, sondern maximal herausfordert.

Wie Diabetes und das Verwirklichen eigener Träume möglich ist bzw. ganz praktisch aussieht, erfuhren die Teilnehmer von erfahrenen Sportlern mit Diabetes. Dabei waren z. B. Fußballtorwart Felix Petermann, Gewichtheber Matthias Steiner, Segler Bastian Hauck, Ralf Dornat (Tricking), 6-fache Kickbox-Weltmeisterin Anja Renfordt oder Radsportprofi Simon Strobel. Die Sportler haben nicht nur ihre fachliche Kompetenz weitergegeben, sondern sie standen auch Rede und Antwort für die Fragen der Jugendlichen.

Beim Lesen der Sonderausgabe des Mediq-Kundenmagazins „Update“ speziell für junge Diabetiker konnten die Themen “Diabetes und Reisen“ oder auch „Diabetes und Sport“ vertieft werden. Zum Beispiel berichtet Felix Petermann über seine Erfahrungen, die er in den letzten Jahren als Fußballer mit Diabetes u. a. beim 1. FC Union Berlin und bei seinem Studium in den USA gesammelt hat. Alternativ zu den vielen Sportangeboten gab es unter anderem einen Kochkurs mit Fernsehkoch Ole

Plogstedt und einen Filmworkshop mit Olympiasieger Matthias Steiner. Auch musikalisch konnten die Teilnehmer ihre Kreativität beim Musik-Workshop mit der Band „Erin“ entdecken und entfalten.

Neben den Sportmöglichkeiten wie zum Beispiel Beachvolleyball, Tricking, Klettern an der Kletterwand und Fußball konnten sich die Teilnehmer auch beim Weltrekord im Staffellauf sportlich ausleben. Ziel war es, die Staffel für 62 Stunden in Bewegung zu halten. Dies ist in diesem Jahr geglückt. Somit kommt der Weltrekord im Staffellauf, an dem überwiegend Menschen mit Diabetes teilgenommen haben, aus Bad Segeberg.

Auch nach dem Camp ist diese Sonderausgabe für junge Diabetiker kostenfrei in allen Mediq-Vor-Ort-Filialen erhältlich oder kann im Kundenservicecenter bestellt werden.

WAS GAB ES SONST NOCH ZU SEHEN AUF DEM CAMP?

In den sogenannten Chillout Lounges konnten sich die Teilnehmer im Schatten und auf Liegen gebettet erholen, oder ein bisschen Schlaf nachholen. Wer wollte, konnte auf dem sogenannten „Marktplatz“ verschiedenste Stände besuchen und dort Mitarbeiter der Organisation DiabetesDE kennenlernen oder bei Roche Diagnostics die neue Insulinpumpe Accu-Chek Insight genauestens unter die Lupe nehmen. Auch ein „Probetragen“ der Pumpe über den Zeltplatz war möglich. Camp D steht auf jeden Fall für Begegnung, Erlebnis und viel Bewegung. Denn „Die Zukunft gehört mir“ zählt vor und nach dem Camp!

Stefanie John, Mitarbeiterin von Mediq Direkt war beim Camp dabei: „Sehr coole Erfahrung, vor allem als Betroffene. Es war sooooo normal ein Messgerät auszupacken und den Insulinpen oder die Pumpe. Man war „auffällig“ wenn man dieses gerade nicht tat.

WANN GEHT’S AUFS NÄCHSTE CAMP D?

In Planung ist das nächste Camp D tatsächlich schon. Wann es jedoch genau sein wird steht noch nicht fest. Nur dass es in 2-3 Jahren sein wird. Auch Bad Segeberg wird wohl als Camp D Zeltplatz bestehen bleiben. Wir von Mediq Direkt werden auf jeden Fall wieder dabei sein.

Zum weiter Camp'n und Lesen...

Weitere Infos zum Camp D sind zu finden unter:

- www.campd.info

Es gibt viele interessante und spannende Webseiten und Blogs rund um das Thema Diabetes. Die „süßen Blogger" sind fast alle miteinander verlinkt, so dass Sie sich von Seite zu Seite „hangeln" können. Eine Auswahl zum direkten Seitenaufruf finden Sie hier:

- www.mein-diabetes-blog.com
- www.laufen-mit-diabetes.de
- www.thegermandiabetic.com
- www.dedoc.de
- www.anja-renfordt.de
- www.idaa.de
- www.icaneateverything.com

[1] *DAWN™ – Diabetes Attitudes, Wishes and Needs (Diabetes Ansichten, Wünsche und Bedürfnisse): Von Novo Nordisk und der IDF (International Diabetes Federation) weltweit angelegte Studie zu den psychosozialen Belastungen, die der Diabetes mit sich bringt. DAWN Youth ist ein Teil des DAWNTM Projektes, der sich mit der besonderen Situation von jungen Menschen mit Diabetes auseinandersetzt.*

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Neuer Name, neue Verpackung - sonst bleibt alles beim Alten!

HYPO-FIT FLÜSSIGER TRAUBENZUCKER HEISST AB JETZT LIQUI-FIT

Die praktischen LIQUI-FIT® Folienbeutel lassen sich überall hin mitnehmen und sind in 5 Geschmacksrichtungen erhältlich (Lemon, Orange, Tropical, Mint und Vanille mit dem Plus an Magnesium). In jeder Packung sind 12 Beutel enthalten zu jeweils 1 BE. Wenn eine kleinere Menge Energie reicht, ist LIQUI-FIT® junior mit 0,3 BE pro Beutel genau das Richtige. Hier sind 15 Beutel mit Tropi-Fruttigeschmack in einer Packung.

Neuer Name für Orbit® 90 & Orbit® Micro - Katheter:

MYLIFE ORBIT®SOFT & MYLIFE ORBIT®MICRO

Einfach in der Handhabung: 360° Bewegungsfreiheit ermöglicht grenzenlose Drehung.

Die 360° Dreh-Freiheit des Anschlusses macht die Auswahl der Infusionsstelle einfach und flexibel. Man muss die Infusionsstelle zum An- und Abkoppeln nicht sehen können – der Schlauch zeigt von allein in die „richtige“ Richtung. Eine Abkopplung des Sets zum Wechseln der „Schlauchrichtung“ ist nicht nötig. Der mylife Orbit® ist in den Nadellängen 5,5 und 8,5 mm als Stahlkanüle sowie 6 und 9 mm als Teflonkanüle erhältlich. Der Schlauch ist in blau, in den Längen 45, 60, 75, und 105 cm erhältlich.

DER NEUE GLUCOMEN® AREO - EINFACH LEICHT BLUTZUCKER MESSEN

Fast alle Diabetespatienten wünschen sich ein modernes Blutzuckermessgerät, das sie leicht bedienen können und das ihnen, speziell bei Insulinpflicht, zuverlässige Messwerte liefert. Der neue GlucoMen® areo bietet seinen Nutzern genau diese Vorteile: eine intuitiv durchzuführende Blutzuckermessung mit einem breiten und stabilen Teststreifen, eine unter allen Lichtverhältnissen hervorragend lesare Ergebnisanzeige und eine belegte hohe Messgenauigkeit nach DIN ISO 15197:2013*. So können Patienten ihrem GlucoMen® areo mit Leichtigkeit vertrauen!

Weitere Informationen erhalten Sie unter: **www.glucomenareo.de**

** Quelle: F.-H. Chen, Mediziner, Studienbericht vom 25.02.2014, Schmidt Group Practice Clinic, Hsinchu, Taiwan (data on file)*

Produktinformation

ANIMAS® VIBE™ INSULINPUMPE MIT DEXCOM G4™ PLATINUM CGM-SYSTEM:

Für Kinder mit Typ-1-Diabetes zugelassen

Bereits seit Anfang 2013 ist die Animas® Vibe™ Insulinpumpe für junge Menschen mit Diabetes freigegeben. Erfahrungen haben gezeigt, dass Insulinpumpen effektiv und sicher auch bei Krabbel- und Kleinkindern eingesetzt werden können, vorausgesetzt, Eltern und Kinder sind für diese Therapieform bereit und entsprechend geschult.

Kinder und Jugendliche haben einen Tagesablauf mit verschiedensten Aktivitäten. Den Vormittag konzentriert in der Schule sitzen, im Anschluss bei Spiel und Sport mit Freunden toben. Hinzu kommen die bei Kindern ganz normalen Schwankungen des Blutzuckerwertes. Auch seelischer Stress kann den Zuckerstoffwechsel der „Zuckersüßen“ beeinflussen: Eine Klassenarbeit, Streit mit Freunden oder große Freude lassen die Blutzuckerkonzentration rasch nach oben schnellen. Besonders in der Pubertät, wenn Hormone und Gefühle verrücktspielen, schwankt der Blutzuckerspiegel heftig.

SCHLUSS MIT DEM RÄTSELRATEN

Das Dexcom G4™ PLATINUM System misst permanent den Zucker im Unterhautfettgewebe. Durch das Kalibrieren zweimal täglich mithilfe eines Blutzuckermesswertes passt das System den gemessenen Gewebezuckerwert dem des Blutzuckers an. Dadurch werden die Gewebezuckerwerte sehr gut vergleichbar mit den Blutzuckerwerten. Alle fünf Minuten, insgesamt bis zu 288 mal am Tag, misst und sendet das System einen neuen Wert. In Form eines Diagramms werden so aktuelle Werte und die Trends sichtbar: wie hoch der Wert ist, wohin er geht und woher er kommt. Diese wichtigen Informationen über

Richtung und Geschwindigkeit der Blutzuckerwerte helfen, drohende Unterzuckerung (Hypoglykämien) in jeder Situation rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

EINE PERFEKTE KOMBINATION

Bislang waren die Insulinpumpe Animas® Vibe™ und das Dexcom G4™ PLATINUM System zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) nur getrennt voneinander für Kinder zugelassen. Nun gab Animas bekannt, dass diese beiden Geräte nun auch kombiniert bei Kindern ab zwei Jahren eingesetzt werden dürfen. Egal, ob auf Entdeckungsreisen, bei Sport und Spiel oder sogar bei einem Regenguss und beim Planschen im Pool – das unschlagbare Duo ist für (fast) jedes Abenteuer gerüstet. Die Insulinpumpe zeigt Glukosetrends übersichtlich in Farbe an und ist in bis zu 3,6 Metern Tiefe für die Dauer von 24 Stunden wasserdicht, während es der Sensor des Systems ebenfalls einen Tag lang in bis zu 2,4 Metern Tiefe unter Wasser aushält.

OPTIMALE TECHNOLOGIE FÜR KOMFORT UND SICHERHEIT

Der Sensor ist mit der kleinsten momentan erhältlichen Einführnadel ausgerüstet und bis zu sieben Tage tragbar. Um ihren jungen Trägern eine Extraportion Sicherheit zu garantieren, verfügt die Insulinpumpe über einen unveränderbar auf 3,1 mmol/l (bzw. 55 mg/dl) eingestellten Hypoglykämie-Alarm. Individuell können weitere Alarmfunktionen für niedrige und hohe Werte einprogrammiert werden. Außerdem kann die Pumpe Insulin in kleinsten Mengen abgeben und sorgt so für eine präzise Dosierung im Hinblick auf Basalrate und Bolus.

„Die Zulassung der Animas® Vibe™ mit CGM-Sensortechnologie für den pädiatrischen Gebrauch in Deutschland ist ein bedeutender Meilenstein für Kinder, die mit Typ-1-Diabetes leben“, erklärt Juan Toro, Vizepräsident von Animas Corporation. „Wir sind stolz, durch die Kombination der einzigartigen Merkmale der Animas Insulinpumpe mit dem Nutzen der Dexcom CGM-Technologie Kinder weiter dabei zu unterstützen, ihren Diabetes zu managen.“ Dr. Fiona Campbell, beratende Kinderärztin und Diabetologin am St. James’s University Hospital im englischen Leeds, erläuterte: „Der Animas® Vibe™ das CGM-Systems hinzuzufügen ist ein großer Schritt auf dem Weg, es Kindern in Deutschland zu ermöglichen, die Verantwortung für ihren Diabetes zu übernehmen. Denn wie wir wissen, bewirkt ein effektives Glukosemanagement in jungen Jahren bessere gesundheitsbezogene Ergebnisse im Erwachsenenalter.“

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Anke Obenaus
Sachbearbeiterin
in der Kassenvertrags-
abteilung

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2003

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- die Umsetzung von Verträgen mit Krankenkassen
- alle Anliegen in Bezug auf Krankenkassen
- Anmeldung bzw. Präqualifizierung unserer Diabetesläden und medizinischen Fußpflege-praxen bei Krankenkassen und Verbänden

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- die Arbeit im Team und die anspruchsvollen und abwechslungsreichen Aufgaben und
- den Kontakt mit Menschen.

Besonders gut kann ich:
- organisieren,
- auf Menschen zugehen.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Intoleranz

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- einen vollen e-Book Reader,
- Hängematte und Sonnenschirm.

In meiner Freizeit:
- male ich mit Acryl,
- lese ich gern,
- tanze ich argentinischen Tango und treffe mich mit Freunden.

Unbedingt sagen möchte ich:
Das Gestern ist fort – das Morgen nicht da. Leb also heute! *(Phytagoras von Samos)*

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- das Mediq-Außendienstteam in Süddeutschland,
- die Steuerung des Vertriebs,
- die Betreuung von Großkunden und
- die Aus- und Weiterbildungen.

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- mit vielen verschiedenen Menschen erfolgreich zusammen zu arbeiten. Meine Mitarbeiter, der Kunde und das Patientenwohl stehen für mich immer an erster Stelle.

Besonders gut kann ich:
- motivieren,
- strategisch denken,
- schnelle Entscheidungen treffen.

Carsten Lerch
Sales Manager,
Verkaufsleiter
für Süddeutschland

Arbeitsort: Süddeutschland, Dresden
Bei Mediq seit: 2014

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Unpünktlichkeit und Unehrlichkeit.

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- ein Feuerzeug,
- ein Messer,
- ein Buch.

In meiner Freizeit:
- laufe ich gern,
- fahre ich Motorrad und Ski,
- koche ich mit Vergnügen.

Ich möchte einmal:
- lange gesund mit meiner Familie leben.

Unbedingt sagen möchte ich:
Lassen Sie uns den Berg erklimmen und den Gipfel stürmen.

MYDESIGN-WETTBEWERB:

Kreative Sticker entwerfen für Accu-Chek® Mobile und Accu-Chek® Aviva

Wer mehr Farbe und Individualität in seinen Alltag mit Diabetes bringen möchte, kann jetzt selbst kreativ werden. Denn der MyDesign-Wettbewerb von Accu-Chek ruft dazu auf, den ganz persönlichen Lieblingsaufkleber für die Blutzuckermessgeräte Accu-Chek Mobile oder Accu-Chek Aviva zu gestalten. Mitmachen lohnt sich, denn die besten Entwürfe werden nicht nur veröffentlicht, sondern anschließend auch produziert und bei Accu-Chek bestellbar sein. Begleitet wird die Aktion von den beiden Diabetes-Medien „Diabetes-Journal“ und „Diabetes-Eltern-Journal“.

Ob bunte Handyhülle oder Schlüsselanhänger mit persönlichem Erinnerungswert – Dinge, die wir täglich in den Händen halten, sind oft ein Spiegel unserer Persönlichkeit. Bei Blutzuckermessgeräten, die für Menschen mit Diabetes treue Alltagsbegleiter sind, war Individualität bisher meist kein Thema. Jetzt bietet Accu-Chek mit dem MyDesign-Wettbewerb erstmals die Möglichkeit, den Accu-Chek Messgeräten eine ganz individuelle Note zu verleihen. Jeder, der gern einmal kreativ werden möchte, kann seinen ganz persönlichen Sticker-Entwurf für Accu-Chek Mobile oder Accu-Chek Aviva einreichen.

MITMACHEN IST GANZ EINFACH:

Unter www.accu-chek.de/mydesign kann man eigene Ideen direkt online verwirklichen und einsenden. Wer lieber mit Papier arbeitet, hat die Möglichkeit, einen Flyer mit den Geräteumrissen zu bestellen. Rufen Sie dazu einfach in unserem Kundenservice unter 0800 342 73 25 an.

Unter allen eingereichten Entwürfen wählt dann eine prominente und fachkundige Jury die zwei besten Designs aus. Der Olympiasieger im Gewichtheben und Typ-1-Diabetiker

Matthias Steiner ist ebenso stimmberechtigt, wie die Redakteure des Diabetes-Eltern-Journals und des Diabetes-Journals sowie die Mitglieder des Accu-Chek Teams.

Neben dem Preis der Jury wird es auch eine Wahl zum „Publikumsliebling“ geben. Dabei kann jeder auf www.accu-chek.de/mydesign für seinen persönlichen Lieblingsentwurf abstimmen. Die Top 3 Designs werden im Diabetes-Journal, Diabetes-Eltern-Journal und auf www.accu-chek.de veröffentlicht. Der eigentliche Clou aber ist, dass die drei Gewinner-Entwürfe im Anschluss als gedruckte Aufkleber in Serie gehen und die Messgeräte von Accu-Chek Nutzern in ganz Deutschland verschönern können.

Jury-Mitglied Matthias Steiner: „Mein Sohn hatte schon einen Riesenspaß daran, mein Accu-Chek Messgerät und die Pumpe mit bunten Aufklebern zu verzieren, daher freue ich mich auf viele kreative Ideen! Schließlich muss man bei Diabetes jeden Tag am Ball bleiben – wenn das etwas bunter und individueller geht, macht es doch gleich viel mehr Spaß.“

Der Wettbewerb läuft seit dem 28. August. Einsendeschluss ist der 14. November 2014.

ERFAHRUNGSBERICHT ZUM CGM

Radeln ohne Hypos

Seit 41 Jahren bin ich Diabetiker und seit kurzem besitze ich ein Dexcom-System zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM), das in Verbindung mit meiner Animas-Vibe Pumpe bestens funktioniert. Seitdem ist vieles für mich einfacher geworden:

Als Alltagsradler fahre ich über viele Wochen im Jahr mindestens 18 Kilometer am Tag. Oft radle ich in Berlin die Strecke vom Prenzlauer Berg nach Neukölln und zurück.

Diesen Weg am Morgen zu fahren ist diabetes-technisch nie ein Problem gewesen, mit oder ohne CGM, da ich morgens nicht besonders sensibel auf Insulin reagiere. Aber ich radle auch oft abends oder nachts. Aus Neukölln fahre ich in den etwas höher gelegenen und gute acht bis neun Kilometer entfernten Stadtteil Prenzlauer Berg. Diese kleine Strecke stellte mich dann nicht selten vor große diabetische Probleme mit weitreichenden Folgen bis in den Morgen hinein.

Wie bei vielen anderen Diabetikern auch, reagiert mein Körper abends besonders empfindlich auf Kohlehydrate, Insulin und körperliche Aktivität. Bei scheinbar geringster Bewegung geriet ich am Abend in eine Unterzuckerung. Die größte Herausforderung für meinen Diabetes war, dass ich nicht immer zur gleichen Zeit losfuhr und somit mein Verhalten, den Blutzucker betreffend, sehr schwer in ein gleichbleibendes Schema einpassen konnte.

Eine typische Unterzuckerung lief so ab: Ich fuhr mit 160 mg/dl los, hatte einen mit Abendessen gefüllten Magen und vielleicht noch eine oder zwei Insulineinheiten im Körper oder wie meine Pumpe mir mitzuteilen pflegt „2 IOB“ (zwei Insulineinheiten an Bord).

Ab der Greifswalderstraße, also nach gut 4,5 Kilometern schneller Fahrt, bekam ich häufig eine Unterzuckerung mit Werten von unter 70 mg/dl, manchmal war mein Blutzuckerwert sogar noch niedriger. Aufgrund von nächtlicher Müdigkeit hatte ich oft kein Gefühl dafür, wie schnell mein Blutzucker sank. Der Blutzuckerspiegel raste auch nicht immer gleich schnell nach unten. Dabei wurde ich oft doppelt be-

straft: Zuerst fiel ich in eine Hypo. Nahm ich dann zu viele BE´s zu mir, hatte ich dementsprechend zu hohe Morgenwerte (220 mg/dl), denn nachts habe ich meinen Blutzucker nicht mehr gemessen, um eventuell mit Insulin gegensteuern zu können. Oder ich geriet nachts in eine Unterzuckerung, weil sich meine Muskeln nach der Fahrt mit Zucker füllten.

Jetzt mit dem CGM meistere ich die Strecke problemlos. Wenn mein Zuckerwert schneller als 3 mg/dl pro Minute fällt, warnt mich das System. So kann ich heftige Unterzuckerungen vermeiden. Wenn ich zum Beispiel mit einem Wert von 160 mg/dl starte und das Gerät mich dann bei einem Wert von 120 mg/dl warnt, kann ich anhalten und mit Saft und Schokolade gegensteuern, damit der Wert nicht unter 75 mg/dl sinkt. Nach einer kleinen Pause kann ich dann den Weg zum Prenzlauer Berg gefahrlos fortsetzen.

Dort angekommen, sehe ich auch, ob mein Zucker weiter fällt, stabil bleibt oder aber wegen zu vieler Kohlehydrate zu weit gestiegen ist. So kann ich zeitnah auf meinen am Abend so sensiblen (Zucker)Stoffwechsel reagieren.

Ich fühle mich sehr gut, denn seit ich das CGM-System trage, habe ich nachts keine schweren Hypos mehr und auch keine Werte über 180 mg/dl. Für mich ist das ein sehr großer Erfolg. Außerdem lerne ich meinen Körper immer besser kennen. Denn das CGM zeigt mir sehr genau auf, wie ich im Alltag auf die verschiedenen Ereignisse reagiere.

Das Genehmigungsverfahren zur Kostenübernahme durch meine Krankenkasse dauerte von der Antragstellung bis zur vorläufigen Genehmigung fast ein Jahr. Letztendlich bin ich meiner Kasse dankbar, dass sie mir die Kosten (zwar nur vorläufig) für Sensoren und Transmitter erstattet, auch wenn ich dies

nur mit Hilfe einer auf diesem Gebiet sehr erfahrenen Anwältin erreicht habe.

Aus meiner persönlichen Erfahrung heraus möchte ich andere Betroffene ebenfalls zu diesem Schritt ermutigen: Jeder hat ein Recht auf Gesundheit und jeder sollte diese Möglichkeiten auch ausschöpfen. Ich finde es schade, dass vielen Mitarbeitern von Krankenkassen noch nicht bewusst ist wie hilfreich ein CGM-System sein kann.

Ein stabiler Blutzuckerwert reduziert bekanntlich nachweislich die Spätfolgen dieser Krankheit. Somit könnten die Kassen ihre Kosten bezüglich der Spätfolgen deutlich senken. Ich würde mich über eine größere Akzeptanz und ein schnelleres und einfacheres Genehmigungsverfahren seitens der Krankenkassen sehr freuen.

Leider wird das sicher noch eine Weile auf sich warten lassen und viel Geduld und Aufklärungsarbeit erfordern. Denn das CGM ist noch nicht als offizielles Hilfsmittel anerkannt, sondern „nur“ als Zusatz. Noch sehen die Kassen keinen eindeutigen Nutzen in der Verwendung eines CGMs. Denn trotz der ausgefeilten Technik muss man selber weiterhin vorausschauend denken, handeln und Mahlzeiten gut abschätzen können.

Ebenso ist umfangreiches Wissen über die tagesindividuellen Insulin- und Kohlehydratfaktoren nötig und die Trendanzeige des CGM-Systems muss unabhängig vom angezeigten Blutzuckerwert interpretiert werden. Der effektive Einsatz eines CGM-Systems setzt somit viel Wissen um den (eigenen) Diabetes voraus.

Was habe ich nun von dem CGM?
Viel gute Laune und ein eindeutig besseres Leben mit guten Werten und vor allem mit deutlich verbesserter Lebensqualität.

Ihr David K.

ÜBRIGENS ...

Gern erzählen wir an dieser Stelle auch Ihre Geschichte, denn so ein Erfahrungsaustausch kann für neu entdeckte Diabetiker genauso wie für bereits lange bewußt mit der Krankheit lebende Menschen eine wertvolle Hilfe sein.

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an: info@mediqdirekt.de

Und vielleicht berichten wir dann bald auch von Ihnen.

REZEPTE AUS DER essBar

Groß, orange und lecker

Jedes Jahr im Herbst ist es soweit – wo man hinschaut: Kürbisse. Mittlerweile hat sich auch bei uns der Brauch verbreitet, zu Halloween Kürbisse zu schnitzen und mit Zierkürbissen zu dekorieren.

Kürbisse sehen nicht nur interessant aus, es lassen sich auch allerlei Leckereien aus ihnen herstellen, die ganz nebenbei noch viele wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe enthalten. Doch wie kommt man am besten an das Fruchtfleisch? Selbst das schärfste Küchenmesser scheint bei einigen Sorten machtlos. Am besten den unbearbeiteten Kürbis für 30 – 40 Minuten bei 150° in den Backofen schieben, abkühlen lassen und dann nach Belieben schneiden und bearbeiten. Für Kürbisse, die sich halbieren lassen, kann man diese Methode etwas abwandeln. Dafür die Hälften von den Kernen befreien und dann mit der offenen Seite nach oben für ca. 20 – 30 Minuten bei 120 – 150° in den Ofen geben. Wenn die Ränder langsam dunkel werden ist der Kürbis weich genug. Jetzt lässt sich die Schale leicht abziehen und das Fleisch mühelos in Stücke schneiden. Bei großen Kürbissen hat sich die Methode „Fallen lassen aus einem Meter Höhe“ bewährt. Der dabei entstandene Riss erleichtert die Weiterverarbeitung. Anders als bei den meisten Sorten, kann die Schale vom Hokaido mit verzehrt werden. Wer also aufs Schälen verzichten möchte, sollte sich diesen Vertreter auswählen.
Hier nun eine kleine Auswahl an Rezepten.

VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN UND EINEN GUTEN APPETIT.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

174 kcal / 728 kJ
10 g Eiweiß
0,5 g Fett
25 g Kohlenhydrate
11 g Balaststoffe

0 BE

KÜRBIS-WEDGES

Zutaten für 2 Portionen:
1 kleiner Kürbis (z. B. Hokaido)
1 EL Olivenöl
je ein 1 TL Currypulver und Paprikapulver
etwas Salz und Pfeffer
gemahlene Chiliflocken (Vorsicht, wird schnell scharf!)

Zubereitung:
Zuerst den Kürbis vierteilen und entkernen. Anschließend ggf. die Viertel schälen, ansonsten gut waschen. Die Viertel wie Kartoffel-Wedges in Spalten schneiden und mit dem Öl und den Gewürzen in einen Gefrierbeutel geben. Dieser wird gut zugedreht und dann ordentlich geschüttelt. Den Backofen auf 220°C vorheizen und die Kürbisspalten auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Ca. 15-20 Minuten backen. Die Kürbisspalten sollten noch bissfest sein, also lieber nach 15 Minuten einmal probieren. Dazu passt Feldsalat mit Senf-Dressing und Kürbiskernen. Oder wer es deftiger mag kann die Kürbis-Wedges zur Currywurst servieren.

KÜRBIS-QUICHE

Zutaten für 7 Portionen:
Für den Teig:
200 g Mehl
15 g Hefe
1/2 TL Kräutersalz
1 EL Öl
150 ml Wasser
etwas Kürbiskernöl und ein paar Kürbiskerne, sowie etwas Pfeffer und frischen Ingwer.

Für die Füllung:
600 g Kürbisfleisch
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
50 ml Gemüsebrühe
200 g geriebener Käse
3 Eier
200 g gewürfelter Schinken
2 rote Paprikaschoten (Spitzpaprika)
Kräutersalz

Zubereitung:
Aus Mehl, Hefe, Kräutersalz, Öl und Wasser Pizzateig kneten, an einem warmen Ort gehen lassen.

Das Kürbisfleisch grob würfeln. Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer würfeln und den Paprika in feine Streifen schneiden. Den Schinken bei mittlerer Temperatur auslassen und aus dem Topf nehmen. Das Öl in den Topf geben und Zwiebeln und Kürbisfleisch kurz darin dünsten. Ingwer und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten, mit der Brühe aufgießen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Jetzt alles pürieren, den Schinken und die Paprikastreifen zugeben und die Masse etwas abkühlen lassen. Die Eier verrühren, mit dem geriebenem Käse unter das Kürbispüree mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Pizzateig ausrollen und in eine Quicheform geben (ca. 30 cm Durchmesser). Das Kürbispüree einfüllen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für ca. 45 Minuten backen. Nach dem Backen mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

652 kcal / 2728 kJ
41,7 g Eiweiß
32,4 g Fett
46,9 g Kohlenhydrate
7,8 g Balaststoffe

3 BE

KRÄFTIGER KÜRBIS-EINTOPF

Zutaten für 4 Portionen:

700 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
500 g Kürbisfleisch, geschält und ohne Kerne
2 EL Butterschmalz
500 g Hackfleisch
1 Bund Majoran
200 g Tomaten aus der Dose
500 ml Fleischbrühe
2 Stangen Lauch
1 kleine Dose weiße Bohnen
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, bei Bedarf kleiner schneiden und in Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Kürbisfruchtfleisch in 2-cm-große Würfel schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis zufügen und mit braten. Majoran waschen, Blättchen abzupfen und zufügen. Tomaten und Brühe zugießen. Alles zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit den abgetropften Bohnen unterrühren. Weitere 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Salzkartoffeln servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

622 kcal / 2602 kJ
36,6 g Eiweiß
31,5 g Fett
44,6 g Kohlenhydrate
12,5 g Balaststoffe

4 BE

APFEL-KÜRBIS-MARMELADE

Zutaten für 7-8 Gläser:
500 g Kürbisfleisch
50 ml Apfelsaft
500 g reife Äpfel
Saft von einer Zitrone
1 Stange Zimt
500 g Gelierzucker im Verhältnis 2:1

Zubereitung:
Den Kürbis in Stücke schneiden und in einem Topf mit ganz wenig Wasser ca. 10 Minuten dünsten. Die Kürbisstücke mit dem Apfelsaft pürieren. Den Zitronensaft zufügen. Die geschälten Äpfel grob raspeln und unter die Kürbismasse rühren. Den Zucker dazu geben und verrühren. Mit der Zimtstange erhitzen und nach Angaben von der Gelierzuckerverpackung kochen lassen. Die Zimtstange entfernen und in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen. Ein paar Minuten auf dem Deckel stehen lassen und dann umdrehen.

NÄHRWERTE PRO PORTION (= 1 gehäufter TL) **CA.:**

21,3 kcal / 90 kJ
0,1 g Eiweiß
0 g Fett
5,1 g Kohlenhydrate
0,2 g Balaststoffe

1,5 BE

Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt tolle Preise.

Schreiben Sie die Lösung auf den Coupon auf der Heftrückseite und schicken Sie diesen an unseren Kundenservice in Neumünster.

Das Lösungswort der Ausgabe 02/2014 lautete: GLUKOSEKONTROLLE **Gewinner:** R. Jantzen, P. Rudolph, K. Gutheil, I. Petzhold

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

2 x 2 Mediq Thermo-Becher und

1 x 1 Bilderrahmen mit integrierter Uhr.

Einsendeschluß ist der 15.01.2015 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Die Lösung versteckt sich in zwei Rätseln. Unser **Bilder-Rätselspaß** zeigt Gluky in Aktion! Das erste gesuchte Wort besteht aus den markierten Begriffen. Setzen Sie es aus den in den Kästchen angegebenen Buchstaben zusammen. Für den zweiten Teil lösen Sie das **Kreuzworträtsel** (Umlaute als „ae“, „oe“und „ue“ schreiben) und setzen die Buchstaben aus den markierten Felder der Reihe nach in die Lösungszeile ein.

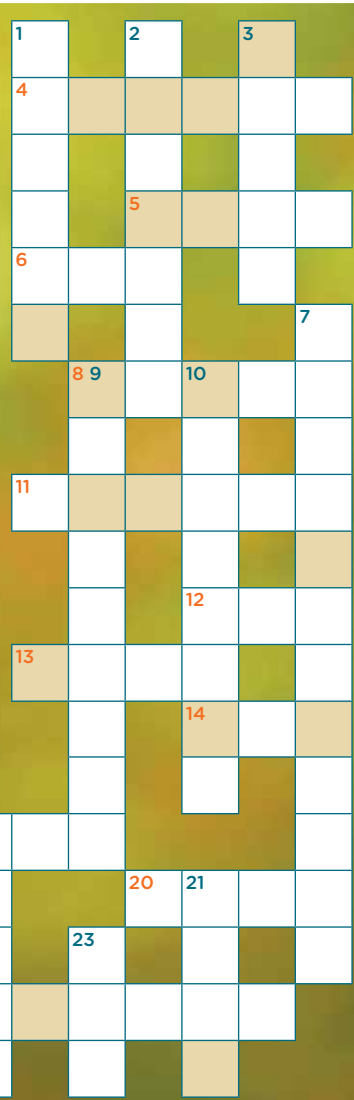
WAAGERECHT

4 Teil eines Bruches
5 erster Mensch
6 Bestimmung
8 Musik: gedehnt, langsam
11 schlechte Arbeit
12 dänischer Fluss
13 ugs.: hinaus
14 engl. Männername
15 selbsttätig
20 Zitterpappel
22 anwesend
25 Legende
26 ergeben
27 Abk.: Lumen

SENKRECHT

1 Dickwurzel
2 Fahrgast
3 Fußhebel
7 meteorologisches Messinstrument
9 schwacher Wind
10 russ. Frauenname
16 Salze der Harnsäure
17 frz.: Duft
18 Laut, Klang
19 wortlos
21 engl.: Geschäft
23 7. griech. Buchstabe
24 geschlossen

1	6	2	4	6	7	3



Lösung:

Mediq Direkt Diabetes GmbH
Bärensteiner Str. 27-29 • 01277 Dresden

Kundenservice
Havelstraße 27 • 24539 Neumünster
Tel. 0800 – 342 73 25 (gebührenfrei)
Fax 0800 – 456 456 4 (gebührenfrei)
info@mediqdirekt.de • **www.mediqdirekt.de**

Mediq Direkt Diabetes GmbH = Herausgeber und Redaktion der Kundenzeitschrift update. Keine Haftung bei Satz- und Druckfehlern.

Stand 09/2014

Bitte schicken Sie mir kostenlos zu:

- ◯ Kurzübersicht - Produktwelt
- ◯ Ratgeber Diabetes
- ◯ Ratgeber Insulinpumpe
- ◯ Gluky erklärt Kindern Diabetes
- ◯ Tagebuch für CT
- ◯ Tagebuch für ICT und CSII

Des Rätsels Lösung von Seite 38/39

68_I

Ich möchte an der Verlosung teilnehmen. Meine Lösung zum Rätsel lautet:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtstag (TT.MM.JJ)

Einwilligung in schriftlichen sowie telefonischen oder E-Mail-Kontakt

Ich möchte den Mediq Direkt Info-Service nutzen und regelmäßig über neue Entwicklungen, interessante Produkte für den Diabetes-Alltag sowie Dienstleistungen von Mediq informiert werden.
Zu diesem Zweck bin ich mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung meiner Daten durch die Mediq Direkt Diabetes GmbH einverstanden. Des Weiteren bin ich einverstanden, dass mich Mediq Direkt dazu ggf.
auch telefonisch, meine Rufnummer lautet: 14T

und/oder per E-Mail, meine E-Mail-Adresse lautet: 14E
kontaktiert. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen. Es genügt eine kurze Mitteilung an den Mediq Kundenservice.

14

Datum und Unterschrift

Meine Daten werden gemäß Datenschutzvorschriften behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.