

DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

**Diabetes -
häufigste Ursache für Impotenz**

Kleine Punkte - große Wirkung
großer Erfolg der Mediq-
Spendenaktion

So zufrieden sind Mediq-Kunden
Sie haben uns Ihre Meinung verraten

Unser Mediq Laden in Essen

Mit Punkten zur Wunschprämie

 **MEDIQ DIREKT**
DIABETES



Sammeln Sie jetzt
COMFORT.Punkte
und freuen Sie sich
auf Ihre Prämien!



Genießen Sie die Prämienvielfalt!

MEDIQ DIREKT PRÄSENTIERT SEINEN NEUEN INTERNETSERVICE

Alles neu macht der März

Mediq Direkt hat seiner Internetpräsenz unter www.mediqdirekt.de einen virtuellen Tapetenwechsel verordnet. Viele neue Inhalte, verbesserte Funktionen und ein modernes Design erwarten die Besucher.

Wer sind unsere Kunden und was ist ihnen wichtig? Wie meistern sie ihren Alltag? Und vor allem: Wie können wir sie dabei unterstützen? Mit diesen Fragen beschäftigten sich Mediq-Mitarbeiter vor mehr als einem Jahr an unserem Standort Dresden: Kundenberater der Diabetes-Fachgeschäfte aus ganz Deutschland, Sachbearbeiter aus unserer Reklamationsabteilung, Außendienstmitarbeiter, Fachleute aus dem Kundenservicecenter, der Marketing-

abteilung und der IT-Entwicklung. Sie alle diskutierten, fachsimpelten und erarbeiteten Lösungen, denn schließlich ging es bei dem Treffen um Sie – unsere Kunden. In den vergangenen Kundenbefragungen und Kundenfeedbacks wurde immer wieder eine Überarbeitung unseres in die Jahre gekommenen Internetportals gewünscht.

DER KUNDE IM MITTELPUNKT

Doch wie sollte sie denn nun aussehen, unsere neue Webseite? Egal ob im alten Design oder nach der Neugestaltung – unsere Kunden sollen im Mittelpunkt stehen. Also haben wir uns von Ihren Wünschen leiten lassen: Einfacher, übersichtlicher, frischer und informativer sollte alles werden. Menschen mit Typ-1-Diabetes, die schon lange mit ihrer Krankheit leben müssen, sollen sich auf unserer Homepage genauso zu Hause und gut betreut fühlen wie Menschen, bei denen Diabetes gerade erst diagnostiziert wurde oder Angehörige, die sich umfassend informieren wollen. So wurde reichlich konzipiert, diskutiert, befragt, aus-



gewertet, gestaltet, entwickelt, programmiert und getestet. Jetzt ist es endlich soweit: Unser komplett neuer Internetauftritt ist online.

NEUERUNGEN VOR UND HINTER DEN KULISSEN

Nicht nur das Design unserer Webseite ist neu, auch Software und Technik haben wir auf Vordermann gebracht. Angebunden an unseren Mutterkonzern Mediq International in den Niederlanden können wir nun auf leistungsstärkere Ressourcen zurückgreifen. Für Sie als unsere Kunden bedeutet das viel mehr Platz für Informationen, einen schnelleren Seitenaufbau und einen

komfortablen, funktionalen und vor allem sicheren Webshop. Zusätzlich wurden auch die im Internet üblichen Zahlungsmöglichkeiten wie Kreditkarte, Paypal oder Sofortüberweisung integriert. Und damit Ihre Rezeptbestellung schnellstmöglich bearbeitet werden kann, gibt es nun die Möglichkeit, eine Kopie des Rezepts als Bilddatei gleich mit der Bestellung hochzuladen. Größere Produktfotos mit mehreren Ansichten und detaillierte Beschreibungen erleichtern den Einkauf im Internet ebenso wie die komfortable Wiederbestellfunktion oder die übersichtlich gestaltete Seitennavigation. Die verbesserte Suchfunktion führt schnell zum gewünschten Produkt. Auch redaktionelle Beiträge und Artikel sowie alles Wissenswerte rund um das Thema Diabetes sind über die Volltextsuche schnell zu finden.

Und jetzt? Nun sind wir natürlich gespannt auf Ihre Reaktion. Besuchen Sie uns doch einfach online! Klicken Sie sich durch unsere virtuelle Welt und schauen Sie, was unser neuer Internetauftritt für Sie zu bieten hat. Lesen Sie motivierende Erfahrungsberichte betroffener Menschen oder erfahren Sie, was es Neues auf dem Markt rund um das Thema Diabetes gibt. Lassen Sie sich von den leckeren Rezeptideen aus unserer „essbar“ inspirieren, lernen Sie interessante Menschen mit ihren Geschich-



In vielen Workshops entstand das neue Internetkonzept

Urteilen Sie selbst:



VORHER



NACHHER

ten aus der Rubrik „Menschen und Mediq“ kennen oder kommentieren Sie Beiträge.

Zudem stellen wir unser Mediq-Expertenteam vor, welches Ihnen auf Wunsch mit Rat und Tat zur Seite steht.

INSPIRIEREN SIE UNS!

Wir wollen noch besser werden - uns noch stärker an Ihren Bedürfnissen orientieren. Teilen Sie uns Ihre Meinung zu unserer neuen Webseite mit: per Mail, per Telefon oder per Post. Ihre Ideen und Anregungen sind für uns von unschätzbarem Wert. So helfen Sie mit, unseren Online-Service auch zukünftig kontinuierlich mit Verbesserungen, Anpassungen und Neuerungen interessant und informativ für Sie zu gestalten!

Produktinformation

STUDIE BELEGT: ACCU-CHEK® MOBILE KANN DIABETES-THERAPIE OPTIMIEREN

Streifenfreie Technologie

Um optimale Therapieergebnisse zu erzielen, sollten Menschen mit Diabetes unter Insulintherapie strukturiert messen. Viele Patienten emp-

finden den Umgang mit Teststreifen und Blutzuckermessgerät jedoch als umständlich, was oftmals zum Auslassen von Messungen führt. Eine

im November veröffentlichte Studie untersuchte die Auswirkungen eines integrierten streifenfreien Messsystems auf die individuelle Messfrequenz. Die Ergebnisse zeigen, dass die Verwendung eines streifenfreien Messsystems die Testfrequenz (entsprechend der Leitlinienempfehlung) verbessert. Dies führte in der Folge zu besseren Therapieergebnissen.

Die Blutzuckerselbstmessung ermöglicht es Menschen mit Diabetes, die Auswirkungen von Ernährung, Bewegung oder Medikation auf ihren Blutzucker besser zu verstehen. Leitlinien empfehlen für die intensivierte Insulintherapie übereinstimmend eine Blutzuckerselbstmessung mindestens vor jeder Mahlzeit, teilweise auch vor dem Schlafengehen bzw. gelegentlich nachts¹. Dennoch halten sich viele Patienten, trotz der Gefahr einer fehlerhaften Insulindosierung, nicht an das vom Arzt vorgegebene Messschema. Dies kann zu einer schlechten Diabeseinstellung und damit zu Begleiterkrankungen führen.

STREIFENFREIE TECHNOLOGIE MOTIVIERT, HÄUFIGER ZU MESSEN

Forscher haben nun in einer Studie untersucht, ob eine streifenfreie Technologie die Einhaltung des Messschemas bei Patienten verbessert.² Die Studie schloss 311 Pati-

enten ein, die zu Beginn weniger als 3,25 Tests pro Tag durchführten und damit weniger als in den Leitlinien empfohlen. Die Teilnehmer waren verteilt auf 55 Studienzentren in Deutschland, Großbritannien, Italien und den Niederlanden. Während die Kontrollgruppe (n = 167) weiterhin die Blutzuckermessungen mit einem Einzelstreifen-System durchführte, erhielt die zweite Gruppe (n = 144) das integrierte, streifenfreie Blutzuckermesssystem Accu-Chek® Mobile.

Zu Studienbeginn, nach 12 und nach 24 Wochen wurden Änderungen der Testfrequenz erfasst, dabei zeigten die Accu-Chek® Mobile Nutzer einen Anstieg der Messfrequenz um mehr als vier Tests pro Woche, verglichen mit einem Anstieg von nur 0,53 Tests pro Woche in der Kontrollgruppe.

DEUTLICHE SENKUNG DES HbA_{1c}-WERTES

Zusätzlich zur Testfrequenz wurde der HbA_{1c}-Wert zu Studienbeginn, nach 12 und nach 24 Wochen ermittelt. Dabei konnte eine deutliche Verbesserung der HbA_{1c}-Werte (-0,44 %) im Vergleich zur Kontrollgruppe (-0,13 %) gezeigt werden. Die Verwendung des streifenfreien Messsystems hatte zudem keine Auswirkungen auf die Gesund-

heitsausgaben: Trotz der erhöhten Testfrequenz zeigte eine Analyse, dass die Gesamtbehandlungskosten der Accu-Chek® Mobile Anwender gleich blieben³. Um bestehende Hürden der Blutzuckerselbstkontrolle zu überwinden und ein an-

gemessenes Diabetes Management mit einer optimalen Therapietreue durchführen zu können, bieten sich daher integrierte Systeme wie Accu-Chek® Mobile für Menschen mit Diabetes unter Insulintherapie an.

Accu-Chek® Mobile



Das Accu-Chek® Mobile Blutzuckermesssystem vereint Blutzuckermessgerät, Stechhilfe sowie 50 Tests. Durch die einfache Handhabung kann der Blutzucker in nur vier Schritten unterwegs, auf Reisen, beim Sport oder diskret während eines Meetings gemessen werden: Spitzenschutz öffnen, Blut entnehmen, Messung durchführen und Spitzenschutz schließen. Somit wird der Alltag von Menschen mit Diabetes deutlich flexibler, da Handtierung und Entsorgung einzelner Teststreifen oder Lanzetten entfällt.

- 1) Nationale Versorgungs-Leitlinie Diabetes mellitus Typ 2 (2013), Published online: http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Leitlinien/Evidenzbasierte_Leitlinien/NVL_Typ-2_Therapie-lang_Apr_2014.pdf; Böhm, B. et al. (2011). S3-Leitlinie Therapie des Typ-1-Diabetes, Deutsche Diabetes Gesellschaft, Published online: http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Leitlinien/Evidenzbasierte_Leitlinien/AktualisierungTherapieTyp1Diabetes_1_20120319_TL.pdf
- 2) Maran A et al.: Use of an integrated strip-free blood glucose monitoring system increases frequency of self-monitoring and improves glycemic control: Results from the ExAct study. *Journal of Clinical & Translational Endocrinology* 1 (2014) 161-166.
- 3) Fortwaengler, K. et. al. Better adherence and glycemic control with the integrated strip-free Accu-Chek mobile system at marginal extra cost – Learnings from the exact-study. *Diabetes Technology & Therapeutics*. Vol. 16, Sup. 1, 2014.

Produktneuheiten und Neuigkeiten



DIABAG - stilvolle Etuis und Taschen für Ihren Diabetikerbedarf

Um als Diabetiker jederzeit Blutzuckermessgerät, Insulin-Pen oder das persönliche Tagebuch für die Blutzuckerkontrolle griffbereit zu haben, ist eine sichere Aufbewahrungs- und Transportmöglichkeit unerlässlich. Mit der Kombination aus Tasche und Pencilcase wurde mit diabag das ideale Accessoire für Diabetiker geschaffen.

Die unterschiedlichen Taschen bieten Jedem die Möglichkeit, die individuell benötigten Utensilien zu verstauen. Das Pencilcase ist einzeln oder in Kombination mit der diabag ONE XL verwendbar. Zum Aufklappen mit zwei großen und einer kleinen Reißverschlusztasche sowie seitlichem Einsteckfach für zwei Insulin-Pens ist die diabag POUCH der Allrounder unter den diabag Taschen. Auch in der diabag ONE und diabag ONE PLUS hat alles seinen Platz. Alle Taschen sind aus feinstem Rindnappaleder oder robustem Nylon handgefertigt.



HUMAPEN LUXURA VON LILLY wurde vom Markt genommen.

Auch bei Mediq Direkt sind nur noch Restbestände vorhanden. Der Nachfolger des HumaPen Luxura ist der HumaPen Savvio. HumaPen Luxura HD ist weiterhin erhältlich.

Außer Handel



M500

M400

RS8



Außer Handel

NEUE OMRON OBERARM-BLUTDRUCKMESSGERÄTE. Noch mehr Sicherheit und Präzision.

Omron hat seine Blutdruckmessgeräte verbessert. M500 IT und M500 sind nun mit der Intelli Wrap Manschette ausgestattet. Sie ist für einen Oberarmumfang von 22-42 cm geeignet und liefert auch bei nicht korrektem Sitz genaue Ergebnisse. Zusätzlich haben einige Messgeräte eine LED-Farb-anzeige für ein einfaches Ablesen und leichtes Interpretieren des Blutdrucks für Systole und Diastole erhalten (M500 IT, M500, M400 IT, M400).

Neu im Sortiment bei Mediq ist das OMRON RS8, ein Handgelenk-Blutdruckmessgerät mit der Möglichkeit über das neue internetbasierte Gesundheitsmanagement BI-LINK von OMRON Daten zu übertragen und zu analysieren.

BI-LINK kann bei allen OMRON Geräten mit USB-Schnittstelle verwendet werden.

Das Omron M8 ist außer Handel.



Sicher und praktisch

Sichere Entsorgung der Infusionssets KATHETER ABWURFBOX

Immer wieder werden wir gefragt, ob es eine Möglichkeit gibt einen Entsorgungsbehälter für Infusionssets ins Programm aufzunehmen. Nun ist es soweit. Ab sofort können Sie bei Mediq Direkt eine Entsorgungsbox für Infusionssets erwerben. Die Entsorgungsbox hat ein Volumen von 4,5 l und reicht für ca. 30 Infusionssets inkl. Alkoholpads oder Tupfer zur Desinfektion. Für nur 3,00 Euro erhalten Sie diese in unseren Diabetes-Fachgeschäften und im Webshop auf www.mediqdirekt.de

VOR-ORT-SERVICE

Unser Laden in Essen

Die im Herzen des Ruhrgebiets gelegene Stadt Essen zeigt sich bunt, vielfältig und multikulturell: Mit dem majestätischen Benediktiner Kloster im altertümlichen Stadtteil Werden, der Synagoge im Zentrum, dem gartenarchitektonisch raffinierten Grugapark, den mit moderner Kunst gefüllten Hallen des Museums Folkwang und vor allem mit ihrem ganz besonderen Wahrzeichen, der „Zechen Zollverein“. Das ehemalige Kohlebergwerk ist heute ein Architektur- und Industriedenkmal, UNESCO-Weltkulturerbe und Sitz des Ruhr-Museums.

In der Nähe der „Hauptschlagader“ des Ruhrgebiets, an der A40, eröffnete Mediq Direkt im Sommer 2014 ein Diabetes-Fachgeschäft. Nicht weit entfernt vom Diabeteszentrum Krays und der Fußambulanz können Kunden nun ihre Rezepte zu Diabetes-Hilfsmitteln ganz ohne Zuzahlung einlösen und benötigte Produkte gleich mitnehmen. Geschulte Kundenberaterinnen hören zu, nehmen sich Zeit und unterstützen kompetent. Neben dem umfassenden Sortiment an Diabetikerbedarf wie Blutzuckermessgeräte, Teststreifen, Insulinpens, Pen-Nadeln, Insulinpumpen und -zubehör,

Wundversorgungs- und Pflegeprodukten finden unsere Kunden auch jede Menge kostenfreies Informationsmaterial rund um das Thema Diabetes. Unser Expertenteam ist jedes Mal aufs Neue motiviert, wenn Fragen beantwortet und etwaige Ängste in Gesprächen abgebaut sind. Spezielle Serviceleistungen wie zum Beispiel Geräteeinweisungen und Handhabungstrainings bei Insulinpumpen, Insulinpens oder Blutzuckermessgeräten werden manchmal auch durch andere Mediq Direkt Filialen der Region und durch unsere engagierten und kompetenten Außendienstmitarbeiter ermöglicht.

Oft hallt das schwarze Gold selbst in unserem Diabetes-Fachgeschäft



Kundenberaterin **Deniz Gönder**

nach. Ein wenig Industriegeschichte ist eben in Essen überall zu finden. Mediq Kunden in Kray sind oft ehemalige „Kumpels“ und entsprechend bereitet es Freude, direkte und unkomplizierte Menschen ohne Berührungängste zu beraten. Man trifft hier keine „unzufriedenen und kranken Diabetiker/Diabetikerinnen“, sondern es kommen Menschen mit Interesse am angemessenen Umgang mit Diabetes im Alltag. „Glück auf!“ ist nach wie vor die Devise im Ruhrpott. Meist verabschiedet man sich sogar mit einem freundschaftlichen Händedruck. Verkaufs- und Beratungsgespräche können auch

zweisprachig stattfinden. Bei unseren türkischsprachigen Kunden ist das ein sehr willkommener Aspekt. Lernen auch Sie uns persönlich kennen und besuchen Sie uns in einem unserer Diabetes-Fachgeschäfte!

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

EINE KAMPAGNE VON UND FÜR MENSCHEN MIT INSULINPFLICHTIGEM DIABETES!

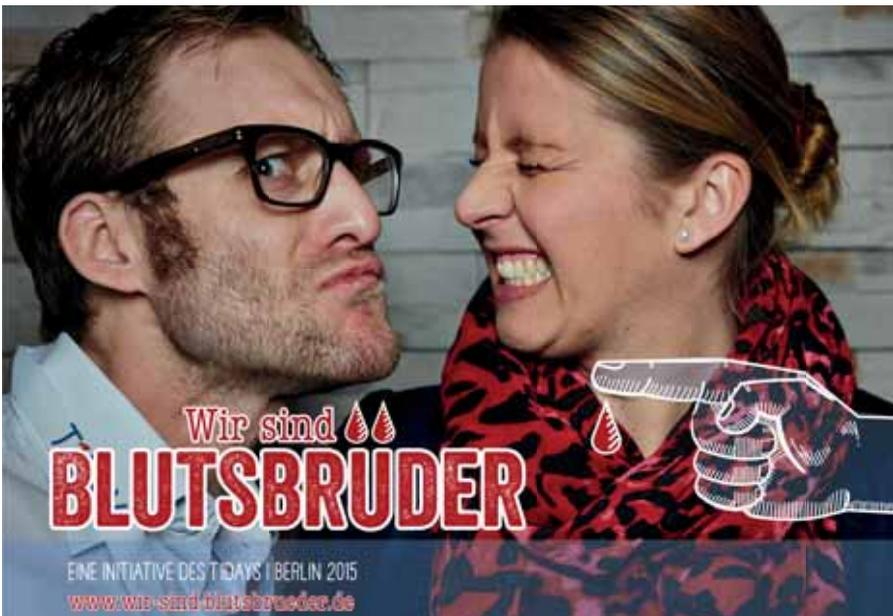
Wir sind Blutsbrüder*!

Aktuell läuft bundesweit eine Diabetes-Kampagne mit dem Titel „Wir sind Blutsbrüder“. Die Kampagne will allen Menschen, die tagtäglich Insulin spritzen und ihren Blutzucker messen müssen, zu mehr Aufmerksamkeit und Akzeptanz verhelfen. Menschen ohne Diabetes können sich solidarisch erklären, indem sie Blutsbrüder oder Blutsschwester von Menschen mit Diabetes werden!

Eine Blutsbrüderschaft besiegelt eine Freundschaft. Wir kennen dieses Ritual aus Filmen oder Büchern, z. B. die Blutsbrüderschaft zwischen einem Indianer (Winnetou) und einem Weißen (Old Shatterhand). Als Blutsbrüder erklärt man sich solidarisch und übernimmt Verantwortung. Auf seinen Blutsbrüder kann man sich verlassen und das ist es, was Menschen mit Typ-

1-Diabetes unbedingt benötigen – jemanden, der mit aufpasst. Als Diabetiker muss man immer seinen Blutzucker im Auge behalten: Dieser darf nicht zu hoch ansteigen wegen möglicher Folgeerkrankungen, keinesfalls aber darf er zu tief sinken, denn eine Unterzuckerung ist ein akut lebensbedrohlicher Zustand! Für viele Menschen mit Diabetes ist das ständige „Finger-picksen“ der nervigste Teil der Diabetestherapie. Besonders bei Kindern bedeutet dies eine echte Herausforderung für die Eltern: das eigene Kind mitten in der Nacht wecken zu müssen, um ihm in die kleinen Finger zu stechen

bedeutet eine erhebliche Belastung für die Eltern und eine ständige Unterbrechung des Schlafes für das Kind. Die Blutsbrüder-Kampagne soll allen Menschen ohne Diabetes veranschaulichen was es bedeutet mit Diabetes zu leben: Indem sie sich einmal in den Finger stechen und mit ihrem Blut dokumentieren, Blutsbrüder oder Blutsschwester eines Diabetikers zu sein. Wie das genau geht, steht auf der Website **www.wir-sind-blutsbrueder.de**. Dort gibt es neben einer Anleitung und den Spielregeln auch eine Karte zum Downloaden, um die Blutsbrüderschaft zu dokumentieren



* Der Begriff Blutsbrüder stammt aus alter Zeit, als Frauen noch keine bedeutende Rolle spielten. Heute sind mit Blutsbrüdern selbstverständlich auch alle Blutsschwester gemeint!

FÜR EINE BESSERE EINSTELLUNG:

Die neue MiniMed 640G. Einfach. Clever.

Ab sofort kann Ihr Diabetesmanagement noch einfacher und entspannter sein als bisher. Unter Berücksichtigung der Erfahrungen von 300.000 Insulinpumpenträgern weltweit hat Medtronic jetzt die neue MiniMed 640G eingeführt. Individuell zugeschnitten auf Sie persönlich sollte jede Therapie sowieso sein – doch mit der MiniMed 640G und der integrierten Option zur

kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) mit SmartGuard® Technologie ist Ihre Insulinpumpentherapie

noch viel mehr: noch sicherer, noch komfortabler, noch besser!*



„DIE FREIHEIT, WIEDER ICH ZU SEIN“ - VERBESSERTER SCHUTZ VOR HYPOGLYKÄMIEN

Neu ist auch der verbesserte Schutz vor Hypoglykämien durch die integrierte CGM-Option mit SmartGuard® Technologie:

Mit dem optimierten Enlite® Sensor in Kombination mit dem Guardian®2 Link Transmitter können Sie Ihre Glukosewerte komfortabel und genau überwachen und sich mit einem Alarm vor zu hohen oder zu niedrigen Glukosewerten warnen lassen. Die MiniMed 640G verfügt über SmartGuard®, eine weltweite Inno-



vation: SmartGuard® unterbricht die Insulinzufuhr automatisch, wenn vorherzusehen ist, dass sich die Sensorglukose einem niedrigen Grenzwert nähert. SmartGuard® nimmt die Insulinzufuhr auch automatisch wieder auf, sobald die Sensorglukose sich normalisiert hat. Somit kann SmartGuard® Sie vor Hypoglykämien schützen und gleichzeitig eine reaktive Hyperglykämie vermeiden.



DAS LEBEN BESTIMMT DAS LEBEN, UND NICHT DIE THERAPIE - UNTERSTÜTZUNG DURCH DAS NEUE CONTOUR NEXT LINK 2.4

Die Blutzuckermesswerte werden automatisch an die Pumpe gesendet. Eine Bolus-Abgabe ist nun per Knopfdruck am Messgerät möglich.

Mit dem Contour Next Link 2.4 können die Pumpendaten direkt an die CareLink Personal Software über den USB-Anschluss übertragen werden. Die Batterie des Blutzucker-Messgerätes kann über den USB-Anschluss des Computers direkt aufgeladen werden.

FÜR JEDE SITUATION DIE BESTE OPTION - NEUE BOLUS- UND BASAL-OPTIONEN

Der Bolus kann jederzeit gestoppt werden, und das nun, ohne die gesamte Insulinabgabe anzuhalten. Der Bolus-Rechner berechnet den Insulinbedarf unter Berücksichtigung des noch aktiven Insulins, so dass die Insulinzufuhr wesentlich genauer berechnet wird. Der BolusExpert schätzt sowohl den Mahlzeiten- als auch den Korrektur-Bolus auf der Basis des aktuellen Blutzuckerwertes, der vorgesehenen Aufnahme von Kohlenhydraten und der individuellen Einstellung. Drei Bolus-Optionen stehen zur Verfügung: der Normal-Bolus - hier wird die gesamte Bolus-Menge sofort abgegeben; der Verlängerte Bolus - hier wird der Bolus gleichmäßig über einen bestimmten Zeitraum abgegeben; der Dual-Bolus - hier wird ein Teil des Bolus sofort und der Rest gleichmäßig über einen bestimmten Zeitraum abgegeben. Das Bolus-Tempo kann nun passend zu

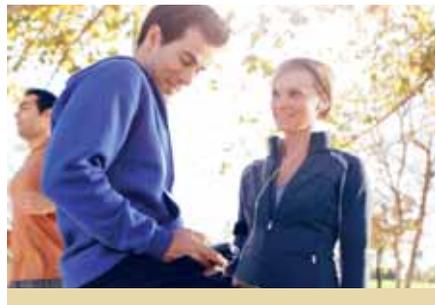
jeder aktuellen Lebenssituation von „langsam“ bis „schnell“ differenziert eingestellt werden.

DIE EINSTELLUNG, ABER NICHT DAS LEBEN ÄNDERN - ZUSÄTZLICHE NEUE EINSTELLUNGSFUNKTIONEN

Ein großer Speicher zeigt Details zu früheren Insulinabgaben, Blutzuckermesswerten, Warnmeldungen etc. an und zeichnet alle Aktivitäten der Pumpe auf. Ein Ereignismarker ermöglicht die Aufzeichnung von Blutzuckermessungen, Injektionen, Aufnahme von Kohlenhydraten und körperlichen Betätigungen und trägt somit zum besseren Verständnis der Blutzuckerdaten bei. Eine individuelle Alarめinstellung - Akustisch und Vibration, verschiedene Lautstärken - sorgt gerade in Tief-

schlafphasen für ein sicheres Gefühl. Erinnerungsmeldungen weisen den Pumpenträger darauf hin, Routinetätigkeiten durchzuführen. Ein Farbdisplay mit automatischer und individueller Helligkeitsanpassung ermöglicht eine orts- und zeitunabhängige Bedienung. Sowohl Rechts- als auch Linkshänder können alle Einstellungen vornehmen.

**verglichen mit einer Insulinpumpentherapie ohne CGM-Option und SmartGuard®-Technologie*



Eine kleine Pumpe mit großer Wirkung, das ist die neue MiniMed 640G.

- Noch sicherer, durch die integrierte CGM-Option mit SmartGuard® Technologie.
- Noch komfortabler durch den Contour Next Link 2.4. Noch besser durch die neuen Bolus- und Basaloptionen.
- Ein neues und modernes Design mit fünf verschiedenen Farboptionen sorgt am Ende dafür, dass die MiniMed 640G auch optisch ein toller, neuer Begleiter Ihres Lebens werden kann.



GUTE BLUTZUCKEREINSTELLUNG BEUGT VOR Diabetes - häufigste Ursache für Impotenz

Es ist längst bekannt, dass nicht optimale Blutzuckerwerte Ursache verschiedenster Folgekrankheiten sind. Als Tabuthema oft unausgesprochen, sind auch Potenzstörungen häufig darauf zurückzuführen, worauf die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) in einer Pressemeldung vom 11. Februar mit guten Tipps eindringlich hinweist.

Diabetes mellitus ist die häufigste Ursache für Potenzstörungen – jeder zweite Mann mit Diabetes leidet unter Erektionsproblemen. Die beste Therapie, die Potenz zu erhalten und eine beginnende Erektionsstörung zu stoppen, ist eine gute Blutzuckereinstellung. Darauf weist die Deutsche Diabetes Gesellschaft



(DDG) hin. Wer erste Anzeichen bemerkt, sollte daher seinen Lebensstil überprüfen und erwägen, eine psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen.

Ein überhöhter Blutzuckerspiegel schädigt mit der Zeit die Blutgefäße. Die Folgen davon sind Durchblutungsstörungen. Sie machen sich oft zuerst an den Füßen bemerkbar, die sich taub anfühlen und unempfindlich gegenüber Berührungen werden. „Danach stellen sich bei Männern häufig auch Erektionsprobleme ein“, erläutert Privatdozent Dr. med. Erhard Siegel, Präsident der DDG. Bleibt eine ausreichende Erektion in rund 70 Prozent der Versuche aus und halten die Probleme mindestens sechs Monate an, sprechen Ärzte von einer „erektilen Dysfunktion“.

Doch so lange sollte Mann keinesfalls warten, bis er seinen Arzt aufsucht. „Denn die beste Therapie, die Potenz zu erhalten oder eine beginnende Erektionsstörung nicht schlimmer werden zu lassen, ist eine gute Blutzuckereinstellung“, sagt

Siegel. Experten gehen heute davon aus, dass eine schlechte Einstellung auch vorübergehend Erektionsprobleme hervorrufen kann – Betroffene können damit selbst aktiv zur Therapie beitragen.

Besprechen Sie mit Ihrem Diabetologen wie die Blutzuckereinstellung verbessert werden kann. Die DDG rät, zunächst den Lebensstil zu überprüfen: Rauchen ist sehr abträglich, übermäßiger Alkoholkonsum ebenfalls. Positiv auf den Blutzuckerspiegel wirken sich hingegen Bewegung, gesunde Ernährung und Gewichtsre-

duktion aus. „Sehr effektiv kann auch eine Beratung sein, wie der Patient die Blutzuckerkontrolle besser in den Griff bekommen kann“, fügt Siegel hinzu. Darüber hinaus kann ein Therapiewechsel helfen, die Werte zu normalisieren.

Bessern sich die Potenzprobleme dennoch nicht, stehen weitere Maßnahmen zur Verfügung. Mit Abstand beliebtestes Hilfsmittel sind Tablet-

ten, die Phosphodiesterase-Hemmer. Sie entspannen die Penismuskulatur, so dass sich die Blutgefäße besser weiten und die Schwellkörper mit Blut füllen können. Die gängigen Wirkstoffe Sildenafil, Tadalafil und Vardenafil unterscheiden sich dabei vor allem hinsichtlich Wirkungseintritt und Wirkdauer. „Ihre Einnahme ist häufig trotz Herzerkrankung möglich“, erläutert Siegel.

Sind Tabletten für einen Patienten nicht geeignet, kommen die Schwellkörperinjektionstherapie (SKAT) oder eine Vakuumpumpe in Frage.

Bei der SKAT gibt sich der Mann vor dem Sex eine erektionsfördernde Spritze ins Glied, die Vakuumpumpe saugt zusätzliches Blut in den Penis. Diese Methoden sind heute aber weniger populär, weil sie oft als unpraktisch empfunden werden. Die Implantation einer Penis-Prothese sollte nur als letzte Maßnahme erwogen werden.



ACCU-CHEK® INSIGHT DAS NEUE INSULINPUMPENSYSTEM

Inspiriert von MEINEM Leben

Das neue Accu-Chek Insight Insulinpumpensystem ist ab sofort erhältlich und passt sich an die individuellen Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes an. Eine zentrale Komponente ist der intelligente Accu-Chek Insight Diabetes Manager, der „Kopf“ des neuen Accu-Chek Insight Insulinpumpensystems: Er misst den Blutzucker, berechnet nach Eingabe der Kohlenhydrate einen Bolusvorschlag, steuert die Accu-Chek Insight Insulinpumpe und hat im elektronischen Tagebuch allzeit alle Werte parat.



Arzt Ihre Diabetesdaten aus. Und im Großen und Ganzen sind Ihre Blutzuckerwerte durchaus im grünen Bereich. Aber: einzelne „Ausreißer“ geben Ihnen beiden Rätsel auf - und ausgerechnet zu diesen Werten ist keine Notiz in Ihrem Diabetes-Tagebuch zu finden.

Mit der Live-Doku des Accu-Chek Diabetes Managers können Menschen mit Diabetes Ereignisse, wie die extralange Joggingrunde mit Freunden oder eine stressige Situation im Büro, zu einem gemessenen Blutzuckerwert unkompliziert und individuell eingeben und speichern.

**DIABETES MANAGER MIT LIVE-DOKU -
EINFACH, SCHNELL & UMFANGREICH**

**DISKRET UND KOMFORTABEL IN
ALLEN LEBENSITUATIONEN**

Vielleicht kennen Sie das selbst: Sie werten gemeinsam mit Ihrem

So individuell wie der Alltag von Menschen mit Diabetes ist, so indi-

viduell sind auch ihre Bedürfnisse: Handwerker sind beispielsweise täglich darauf angewiesen ihre Insulinpumpe auch bei Schmutz und Staub zuverlässig zu bedienen. Frauen wollen auch im Sommerkleidchen ihren Diabetes unauffällig managen und Kinder möchten ungestört auf dem Spielplatz toben.

Mit dem Accu-Chek Aviva Insight Diabetes Manager können Menschen mit Diabetes oder Eltern von Kindern mit Diabetes ihre Accu-Chek Insight Insulinpumpe diskret und zuverlässig fernsteuern.

Sichere Bluetooth® Technologie ermöglicht immer und überall die ka-

bellose Kommunikation zwischen Diabetes Manager und Insulinpumpe. Dies gibt ihnen die Möglichkeit, die Insulinpumpe dort am Körper zu tragen, wo es sich für Sie am besten anfühlt. Und: Das moderne, Smartphone-ähnliche Design mit Touchscreen-Display sorgt für noch mehr Diskretion.



Vorteile des neuen Accu-Chek Insight Diabetes Manager auf einen Blick:

- genaue Blutzuckerwerte innerhalb von 5 Sekunden
- integrierter, bewährter Bolusrechner
- intelligente Kommunikation zwischen dem Accu-Chek Insight Diabetes Manager und der Accu-Chek Insight Insulinpumpe dank integrierter Bluetooth® Technologie in beide Richtungen
- elegantes, smartphone-ähnliches Design ermöglicht diskretes Bedienen der Insulinpumpe
- elektronisches Tagebuch dank Live-Doku für unterwegs - mit umfassenden grafischen Darstellungen
- moderner Touchscreen mit Farbdisplay und intuitiver Benutzeroberfläche
- verschiedene Erinnerungs- und Warnfunktionen
- integrierte Demovideos für einfaches Lernen und Trainieren

VIELEN DANK FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG!

Kleine Punkte - große Wirkung



Engagement und ein verantwortungsvoller Umgang im Diabetesalltag lohnen sich: Hauptsächlich profitieren davon natürlich Gesundheitszustand und Wohlbefinden. Mediq-COMFORT.Kunden erhalten jedoch für ihre Teilnahme an unseren Informations- und Beratungsangeboten zusätzlich COMFORT. Treuepunkte, die sie gegen attraktive Prämien eintauschen können.

derung für alle Beteiligten ist die Integration in den gewohnten Kindergarten- oder Schulalltag. Deshalb unterstützen wir mit unserer Aktion Projekte, die betroffenen Kindern und deren Familien helfen, den Alltag mit der Krankheit ein bisschen einfacher zu gestalten.

JEDER PUNKT ZÄHLT

Bis zum 30. Januar 2015 konnten

UNTERSTÜTZUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT DIABETES

Unsere COMFORT.Punkte können aber noch mehr! Ende November starteten wir mit unserer ersten Mediq-Spendenaktion.

Die Diagnose Diabetes ist für viele Betroffene ein Schock, bei Kindern ändert der Befund meist auf einen Schlag das gesamte Familienleben. Hilflosigkeit, Angst und das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, sind meist die ersten Reaktionen. Zusätzlich haben Betroffene oft auch mit Vorurteilen aus dem gesunden Umfeld zu kämpfen. Eine große Herausfor-



Silvia Werner, Dianiño-Nanny, freut sich über den Scheck, übergeben von **Malte Stoller**, Marke-

unsere Kunden in über 80 Diabetes-Fachgeschäften und 20 Podologien ihre gesammelten COMFORT.Punkte spenden. Jeder gespendete COMFORT.Treuepunkt ist dabei 20 Cent wert. Wir waren überwältigt von der Punkteflut – fast 10.000 Punkte landeten in den Spendenboxen.

Das bedeutet, wir, oder besser gesagt: **SIE** unterstützen die Arbeit des Zuckerstachel e. V. und der Dianiño Stiftung mit je 1.000,00 Euro. Dafür herzlichen Dank an alle Punkte-Spender, die den Erfolg dieser Aktion ermöglicht haben. Auch 2015 werden wir wieder eine ähnliche Aktion durchführen. Also: werden Sie COMFORT.Kunde und sammeln Sie jetzt Treuepunkte!



tingleiter bei Mediq Direkt genau so wie **Jacqueline Rehlig**, Schatzmeisterin des Zuckerstachel e. V.



Der Zuckerstachel e. V. ist ein in Dresden ansässiger Förderverein für Kinder und Jugendliche mit Diabetes. Jahr für Jahr organisiert dieser Schulungs- und Feriencamps für Kinder mit Diabetes, damit sie lernen, ihren schwierigen Alltag trotz ihrer Krankheit weitgehend normal zu gestalten.

Die Dianiño Stiftung, ansässig in Tuttlingen wurde 2004 von Ingrid Binder gegründet. Dianiño hilft Familien in Notsituationen.

Das deutschlandweite Nanny-Netzwerk schließt Versorgungslücken dort, wo das öffentliche Gesundheitssystem an seine Grenzen stößt. Schnell, unbürokratisch, kostenlos.

Sie haben unsere Spendenaktion verpasst und möchten helfen? Sie können Ihre Spende natürlich auch direkt an die Organisation Ihrer Wahl überweisen.

Kontakt Daten Zuckerstachel e. V.:

www.zuckerstachel.de

Bankverbindung

IBAN: DE21850503003120063605

BIC: OSDDDE81XXX

Kontakt Daten Dianino:

www.stiftung-dianino.de

Bankverbindung

IBAN: DE30643500700000044884

BIC: SOLADESITUT

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!



Die Angebote gelten vom 01.04. bis 30.06.2015 in allen Mediq Diabetes- Fachgeschäften und über den Mediq Postversand.

Für Selbstzahler

Presto - Sparset

2 Packungen

Presto-Teststreifen

mit je 50 Teststreifen

39,80 €

statt 49,30 €



+ GRATIS

100 + 10 Klinion® soft fine colour Lanzetten



Contour Next Sensoren

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

24,90 €

statt 26,90 €

Für unterwegs

Dia's Diabetikertasche

Kompakte, thermoisolierte Tasche für den täglichen Diabetikerbedarf

pro Stück **10,95 €**
statt 12,95 €



Mediq

Traubenzuckerwürfel

Mit Vitamin C. Inhalt: 10 Würfel,
1 Würfel = 0,5 BE

1,00 €

Nur erhältlich in unseren
Diabetes-Fachgeschäften

Focus Diabetes



2,90 €

Für gesunde Haut

Klinion Hydraline®

Hautpflegeprodukte

- eine Tube (200 ml) Waschlotion
- eine Tube (200 ml) Bodylotion
- eine Tube (50 ml) Handcreme

13,80 €
statt 18,70€



SIE HABEN UNS DIE MEINUNG GESAGT!

So zufrieden sind Mediq Kunden



Als Ihr Versorgungspartner für Diabetikerbedarf und Wundversorgungsprodukte sind wir uns des Vertrauens, das Sie in uns setzen, und der hohen Verantwortung bewusst. Unser Anspruch ist es, Sie mit hoher Qualität, kompetent, zuverlässig und schnell zu versorgen. So stärken wir Ihnen den Rücken, damit Sie Ihre Zeit auch anderen Dingen widmen können.

Um Ihren Bedürfnissen auch zukünftig gerecht zu werden, führen wir jährlich eine Kundenbefragung durch. Die Ergebnisse möchten wir gern mit Ihnen teilen.

Knapp 3500 Mediq Kunden - aus unseren Fachgeschäften sowie Versandkunden - haben aktiv an der ak-

tuellen Befragung teilgenommen und uns gezeigt, wo unsere Stärken liegen und wo wir noch Verbesserungspotential haben. Wir danken an dieser Stelle sehr für Ihre Unterstützung und werden Ihre wertvolle Meinung in unsere Arbeit einfließen lassen.

EIN INTERESSANTER PUNKT FÜR UNS WAR DIE FRAGE, WARUM SICH UNSERE KUNDEN FÜR DIE VERSORGUNG DURCH MEDIQ ENTSCHEIDEN HABEN.

Der meistgenannte Grund ist unser Verzicht auf die Zuzahlung bei Diabetikerbedarf und Wundversorgungsprodukten.

Mehr als die Hälfte geben außerdem

Fast 70 % aller Kunden geben an, dass sie sich für Mediq entschieden haben, weil sie sich bei uns die Zuzahlung sparen.

KEINE ZUZAHUNG
auf Diabetikerbedarf & Wundversorgungsprodukte



Für 85 % unserer Ladenkunden sind die kompetenten Ansprechpartner vor Ort, ein wichtiger Grund, sich für Mediq zu entscheiden.



an, dass ihnen unser kostenloses Servicematerial, wie Ratgeber Diabetes und Insulinpumpe, Tagebücher, Themenblätter und unser Kundenmagazin besonders wichtig sind.

Gerade für unsere Ladenkunden sind die persönlichen Ansprechpartner vor Ort ein sehr wichtiges Argument. Unsere Kundenberater stehen Ihnen mit Rat, Tat und natürlich dem notwendigen Diabetikerbedarf zur Seite.

Unsere Versandkunden profitieren besonders von der einfachen und unkomplizierten Bestellung im Freikuvert oder per Telefon.

UND WAS WÜNSCHEN SICH UNSERE KUNDEN IN ZUKUNFT VON MEDIQ?

An dieser Stelle waren wir überwältigt von dem vielen positiven Feedback. Mehr als 30 % haben das Feld genutzt, um uns zu danken, zum Beispiel für unseren guten Service, die freundliche Beratung, die schnelle Lieferung oder auch um zu sagen: „Macht weiter so“. Das machen wir gern.

Daneben wünschten sich die Befragten am häufigsten ein Diabetes-Fachgeschäft in ihrer Nähe. Dieser Wunsch wird sich für viele Kunden erfüllen, unser Außendienstteam



sucht bereits deutschlandweit nach geeigneten Objekten. Einige Fachgeschäfte stehen schon kurz vor der Eröffnung und bis Ende 2017 werden wir an 200 Standorten vertreten sein.

Immer wieder wird an uns der Wunsch herangetragen, auch Tabletten und Insulin ins Sortiment aufzunehmen. Hier können wir leider nicht helfen, da diese Medikamente in Deutschland apothekenpflichtig sind.

Die Anfrage nach weiteren, neuen Artikeln beantwortet unser Produktmanagement. Hier wird ständig nach interessanten Geräten, Taschen und Zubehör geschaut, die den Alltag mit Diabetes einfacher machen oder optisch aufpeppen. So nehmen wir aktuell die Diabag Taschen ins Sortiment auf, genauso wie eine Entsorgungsbox für Katheter.

Ebenfalls gab es Anfragen nach Servicematerial, weiteren Informationen und Rezepten. Unsere Infoblätter gibt es zum Download auf der

Webseite **www.mediqdirekt.de**. Außerdem liegen unsere Broschüren in den Mediq Diabetes-Fachgeschäften für Sie zur Mitnahme bereit. Bitte geben Sie Ihre Wünsche einfach bei der Ihrer nächsten Bestellung z. B. am Telefon mit an.

Sie wünschen sich mehr Informationen rund um Diabetes? Dann fragen Sie Ihren Kundenberater vor Ort oder durchstöbern Sie unsere neue Webseite unter „Beratung & Wissen“. Auf unserer neuen Internetseite können Sie Ihre Fragen auch di-

rekt an unser Expertenteam stellen. Nutzen Sie dazu das Kontaktformular unter „Mediq-Expertenteam“.

UND DAS COMFORT.PROGRAMM?

Mehr als 60 % der Befragten kennen mittlerweile unser Prämiensprogramm und der größte Teil von ihnen findet es interessant und bewertet es (sehr) positiv. Ein Drittel unserer Kunden nutzt bereits heute die tollen Vorteile.

VIELLEICHT AUCH BALD IN IHRER NÄHE?!

Unterwegs in Praxen und für Patienten

Als erfahrener Partner von Menschen mit Diabetes ist es uns bei Mediq Direkt eine Herzensangelegenheit unsere Kunden nicht nur zuverlässig mit ihrem Diabetikerbedarf zu versorgen, sondern ihnen auch mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Wir sind Manuela Müller und Matthias Schollas und seit letztem September bei Mediq Direkt Diabetes im Außendienst in Niedersachsen bzw. im Rheinland tätig. Inspiriert hat uns

zu dieser beruflichen Herausforderung das Konzept von Mediq Direkt: Vom Postversand bis hin zum Diabetes-Fachgeschäft. An über 80 Standorten deutschlandweit nutzen Betroffene bereits den herstellerunabhängigen Service der Mediq Direkt Vor-Ort-Filialen: qualifizierte Ansprechpartner, Verbrauchsmaterial für Insulinpumpenträger und Diabeteshilfsmittel gleich zum Mitnehmen, sowie ein großes Portfolio an kostenlosem Informationsmateri-

al. Mit diesem Angebot einer praxis- und wohnortnahen Rund-um-Versorgung ergänzen wir eine optimale ambulante Langzeitbetreuung von Menschen mit Diabetes und/oder chronischen Wunden.

Von der Notwendigkeit unseres Konzeptes konnten wir uns insbesondere auf der Herbsttagung der Deutschen Diabetesgesellschaft in Leipzig letzten November überzeugen, sowohl bei der Fachtagung als auch beim Weltdiabetes-Tag für Betroffene und Angehörige. Mediq Direkt war dort mit einem Stand in Form eines Diabetes-Fachgeschäftes vertreten. Allein diese Darstellung sorgte für Aufsehen. Neugierde und eine hohe Frequenz. In den Gesprächen mit Ärzten, Diabetesberaterinnen und Menschen mit Diabetes wurden der Wunsch und die Akzeptanz an weiteren Diabetes-Fachgeschäften deutlich und übertraf un-

sere Erwartungen. Dies begeisterte, motivierte und bestätigte unser gesamtes Mediq-Team dahingehend, dass unser Vorhaben, unser Netzwerk auszubauen und bis 2017 auf 200 Diabets-Fachgeschäfte zu erweitern, sowohl von Fachpersonal als auch von Betroffenen begrüßt wird. Bereits in den ersten Monaten dieses Jahres konnten wir weitere Geschäfte in Jena, Hameln, Leipzig, Dresden und Berlin eröffnen. Sind Sie neugierig geworden? Vielleicht lernen Sie uns auf dem nächsten Diabetikertag, bei Informationsveranstaltungen, Messen oder beim Treffen von Selbsthilfegruppen bei Ihnen vor Ort persönlich kennen. Wir freuen uns auf viele interessante persönliche Gespräche und einen regelmäßigen Wissens- und Erfahrungsaustausch.

Ihre Manuela Müller,
Ihr Matthias Schollas.



ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq



Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- Das Informieren der Arztpraxen, Kliniken, Pflegedienste über die von Mediq angebotenen Serviceleistungen, wie z. B. unser Diabetesfachgeschäft-Konzept, Patientenveranstaltungen, Weiterbildungen u. v. m.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- Den Umgang mit den unterschiedlichsten Personengruppen zum Beispiel bei Messen, im Verkauf oder bei Patientenveranstaltungen.

Besonders gut kann ich:

- Schwierige Situationen meistern, Ruhe bewahren.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Wirklich schlechtes Essen.

In meiner Freizeit:

- Bin ich in den bayrischen Bergen unterwegs und fahre Rennrad, Mountainbike oder Ski.

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:

- Ein Buch, ein Handtuch und viel zu essen.

Ich möchte einmal:

- Mit meiner Tochter eine Reise durch die USA machen.

Unbedingt sagen möchte ich:

Wir müssen nicht auf den richtigen Zeitpunkt warten, den wird es nicht geben!



Tobias Engling

Regionalbetreuer
(Außendienst)

Arbeitsort:

Oberbayern

Bei Mediq seit: 2014



Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- Personalbeschaffung, Personalplanung und Personalentwicklung in den Mediq Diabetes-Fachgeschäften in Süddeutschland.
- Das Erreichen der gesteckten Ziele in den jeweiligen Fachgeschäften bezüglich Umsatz, Service, Qualität und Lagerhaltung.
- Die Betreuung bestehender sowie die Eröffnung neuer Fachgeschäfte.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- Die spannenden und abwechslungsreichen Tätigkeiten.

Besonders gut kann ich:

- Organisieren.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Unehrlichkeit und Mobbing.

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:

- Maske,
- Flossen
- und Harpune.

In meiner Freizeit:

- „bespaße“ ich meine Kinder,
- treibe ich Sport wie Tauchen und Joggen,
- und fahre gern Motorrad.

Unbedingt sagen möchte ich:

Ich freue mich besonders über die herzliche Aufnahme ins Mediq-Team und darüber, mit Mediq Direkt Diabetes einen Arbeitgeber gefunden zu haben, bei dem die Zeichen auf Wachstum stehen.



Andreas Brandl

Teamleiter für Diabetes-Fachgeschäfte

Arbeitsort:

Süddeutschland

Bei Mediq seit: 2014



REZEPTE AUS DER **essBar**

Mit frischen Kräutern: gefüllt, gemischt, gegrillt

FRÜHLINGS-EIERRAGOUT

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Kartoffeln
500 g grüner Spargel
2 mittelgroße Möhren
1 Kohlrabi
8 Eier
50 g Butter
50 g Mehl
125 ml Milch
100 g Schlagsahne
3 TL Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
einige Stiele Kerbel oder Petersilie



Zubereitung:

Die Kartoffeln und den Kohlrabi waschen und schälen. Kartoffeln in Scheiben, Kohlrabi zuerst in Scheiben dann in dickere Stifte schneiden. Den Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und anschließend in Stücke schneiden. Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. 750 ml Wasser und Brühe aufkochen. Die Kartoffeln und das Gemüse darin 10-15 Minuten garen. Anschließend die Kartoffeln und das Gemüse abgießen, die Brühe dabei auffangen.

Das Fett erhitzen und das Mehl darin anschwit-



NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

549 kcal/2297 kJ
23,5 g Eiweiß
32 g Fett
41,5 g Kohlenhydrate
7,4 g Ballaststoffe

2 BE

zen. Brühe, Milch und Sahne unter Rühren dazugießen und das Ganze aufkochen. Die Soße etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei immer wieder gut umrühren. In der Zwischenzeit die Eier in 10 Minuten hartkochen.

Den Kerbel oder die Petersilie waschen, hacken und in die Soße geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln und das Gemüse zufügen und vorsichtig umrühren. Die Eier abschrecken, schälen, halbieren und mit dem Ragout servieren. Wer möchte, kann zusätzlich noch eine Tomate (gewaschen, entkernt und fein gewürfelt) über das Ragout streuen.

GEFÜLLTE BÄRLAUCH-HÄHNCHEN-ROULADEN

Zutaten für 4 Portionen:

4 Hähnchenbrustfilets
100 g Bärlauch
80 g Käse (z. B. Emmentaler oder Bergkäse)
1 EL Frischkäse
Salz und Pfeffer
8 Scheiben Bacon

für die Sauce:

5 Blätter Bärlauch
100 ml Weißwein
150 ml Wasser
2 EL Frischkäse
1 EL Schmand
1 EL Butter
2 EL Mehl
1/2 TL Senf
2 Spritzer Zitronensaft,
etwas Wasser und Salz
je eine Prise Cayennepfeffer
und Currypulver



NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

531,2 kcal/2222,5 kJ
57,8 g Eiweiß
28,3 g Fett
7,2 g Kohlenhydrate
0,5 g Ballaststoffe

0 BE



Zubereitung:

Bärlauch waschen und blanchieren. Feuchtigkeit gut ausdrücken und klein schneiden. Die Hähnchenfilets unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen, je eine Tasche rein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Innenseite der Taschen mit Frischkäse bestreichen, mit Käse und Bärlauch füllen. Zuklappen und mit je zwei Scheiben Bacon fest umwickeln, evtl. mit Zahnstochern fixieren. Jetzt den Ofen auf 180 Grad vorheizen und die leere Auflaufform darin erhitzen (so wird der Bacon später schön knusprig).

Die Rouladen in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und 20 Minuten im Ofen backen.

Währenddessen die 5 Bärlauchblätter für die Soße klein schneiden, den Bratensud der Rouladen mit dem Weißwein ablöschen, alle restlichen Zutaten unter Rühren zufügen, 10 Minuten köcheln lassen und dann das Mehl mit etwas Wasser glatt rühren und die Sauce damit andicken.

Dazu passen Reis oder Baguette. Lecker ist auch die Variante mit Spinat und Schafskäse als Füllung.



NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

255 kcal/1066,9 kJ
6,0 g Eiweiß
4,9 g Fett
44,4 g Kohlenhydrate
6,3 g Ballaststoffe

4 BE

GRILLKARTOFFELN

Zutaten für 4 Portionen:

8 große Kartoffeln
(Stück ca. 150 g)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Thymian



Zubereitung:

Die Kartoffeln gut waschen, rundherum mit der Gabel mehrfach tief einstechen. Dann salzen, pfeffern und mit Thymian bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Jede Kartoffel einzeln in Alufolie einwickeln und aufs Backblech legen. Im Backofen bei 220 Grad ca. 60 Minuten backen (je nach Größe der Kartoffeln).

Als Beilage perfekt zu gegrilltem Fleisch, gegrilltem Gemüse oder Matjes Hausfrauenart. Oder nur mit Tsatsiki, Kräuterquark oder Kräuterbutter.

GUTEN APPETIT WÜNSCHT IHNEN MEDIQ DIREKT.



Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt tolle Preise.

Einfach das Rätsel lösen und die Buchstaben aus den farbigen Feldern von oben links nach unten rechts in die Lösungszeile eintragen.

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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:



2 x einen Bilderrahmen mit integrierter Uhr

1 x ein GyroTwister-Trainingsgerät.
Trainieren Sie Unterarme, Oberarme, Handgelenke und Greifkraft mit Spaß.



Das Lösungswort der Ausgabe 04/2014 lautete:
KLINION Pen-Nadeln fuer jeden Typ, **Gewinner:** R. Jantzen, J. Wieczorek, A. Boerst

Einsendeschluss ist der 15.07.2015. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

WAAGERECHT

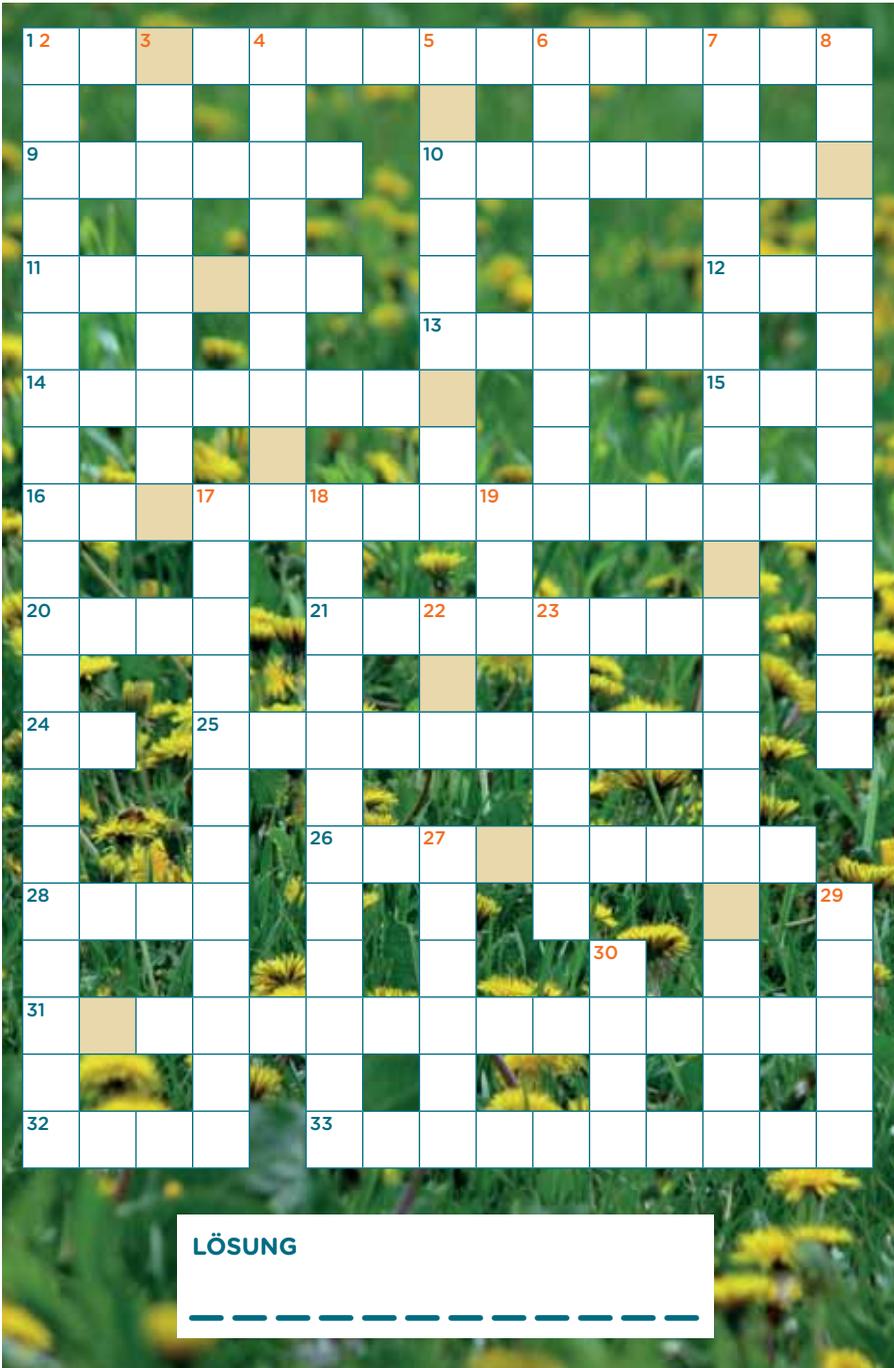
- 1 Behandlungsmethode in der Diabetologie
- 9 Münze in Ungarn
- 10 Unterrichtsübersicht
- 11 ostafrikanischer Staat
- 12 Fluß durch Kairo
- 13 Gesamterlös von Waren
- 14 Stützverband
- 15 Frosterscheinung
- 16 Säugetierordnung

- 20 Spinnenbau
- 21 entzückend
- 24 Abk.: Milliarde
- 25 Lutheraner
- 26 staatl. Behörde
- 28 engl. Graf
- 31 Direktor einer Forschungseinrichtung
- 32 Insekt
- 33 französisches Schloß

SENKRECHT

- 2 z. B. Flyer und Broschüren

- 3 Hohn
- 4 Cocktailvariante
- 5 wagemutig
- 6 techn. Begriff für Entlüfter
- 7 Pestizid
- 8 mächtig
- 17 Gehirnentzündung
- 18 Kamerazubehör
- 19 Monat (Abkürzung)
- 22 Gemeinschaft
- 23 Tiefenmessung
- 27 Federvieh
- 29 ägypt. Sonnengott
- 30 Schneemensch



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.

12409133 - Stand 02/2015



Bitte schicken Sie mir kostenlos zu:

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Kurzübersicht - Produktwelt | <input type="radio"/> Gluky erklärt Kindern Diabetes |
| <input type="radio"/> Ratgeber Diabetes | <input type="radio"/> Tagebuch für CT |
| <input type="radio"/> Ratgeber Insulinpumpe | <input type="radio"/> Tagebuch für ICT und CSII |



Des Rätsels Lösung von Seite 34/35

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

68_K

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