

DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Neues vom DDG

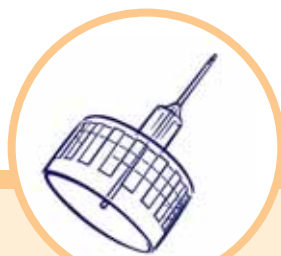
**Unser Diabetes-Fachgeschäft
in Langburkersdorf**

**Was wissen Sie über Ernährung?
Mit Quiz und leckeren Rezepten**

**Diabetes Stoppen!
Eine Initiative von diabetesDE -
Deutsche Diabetes-Hilfe**

Kreuzworträtsel

Für jeden Typ die passende Nadel.



soft fine[®] plus

Geprüftes Qualitätsprodukt

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

100 + 10 Stück

mit Sicherheitsabwurfbox gratis

Pen-Nadeln

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

KAMPAGNE „DIABETES STOPPEN - JETZT!“ MIT NEUER AUSRICHTUNG FORTGESETZT

Was bewegt die Menschen mit Diabetes?

diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe hat zusammen mit ihren Mitgliedsorganisationen DDG, VDBD und DDH-M die politische Kampagne „Diabetes STOPPEN - jetzt!“ ins Leben gerufen, um die Menschen in Deutschland für das Thema Diabetes zu sensibilisieren. 2015 liegt nun der Fokus auf den Menschen mit Diabetes selbst. Denn was die Betroffenen im Umgang mit ihrer chronischen Krankheit wirklich bewegt, wird viel zu selten gefragt. Dies will diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe ändern und ruft daher alle Menschen mit Diabetes und ihre Familien auf, ihre Wünsche und ihre Sorgen mitzuteilen.

Für die Befragung wurden zwei Postkarten-Motive erstellt, mit denen die Menschen mit Diabetes und ihre Angehörigen direkt nach ihren

Anliegen gefragt werden. Auf der Kampagnen-Website www.diabetes-stoppen.de steht außerdem ein Tool bereit, mit dessen Hilfe die Betroffenen ihre Wünsche und ihre Ärgernisse äußern können. Und es gibt die Möglichkeit, kreative Formen zu nutzen und z. B. ein Video, ein Foto oder auch eine Comic-Zeichnung hochzuladen. Machen Sie mit und sagen Sie diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe, was Sie bewegt. Alle Anregungen werden am Weltdiabetestag, den 14. November 2015 an den Patientenbeauftragten der Bundesregierung Karl-Josef Laumann übergeben.



VOR-ORT-SERVICE

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Langburkersdorf

Langburkersdorf ist der östliche Ortsteil von Neustadt in Sachsen und erstreckt sich bis an die Grenze zur tschechischen Republik. Es liegt zwischen den dicht bewaldeten Höhenzügen des Hohwaldes im Norden und den Erhebungen des Ungerberges im Süden. Aber nicht nur die malerische Kulisse hier im nördlichen Vorland des Elbsandsteingebirges ist eine Reise wert.

Auch die Asklepios Orthopädische Klinik Hohwald ist von überregionaler Bedeutung.

Am westlichen Ortseingang liegt das Schloss Langburkersdorf mit abwechslungsreicher Geschichte. Es befand sich u. a. im Besitz von Freiherr von Stieglitz. Auch Sachsens König Friedrich August III. besuchte es mit großem Gefolge.

Heute ist es im Besitz der Stadt Neustadt und wird für öffentliche Veranstaltungen aber auch private Hochzeiten genutzt. Hier haben sich Firmen und Vereine niedergelassen und es gibt Wohneinheiten für bezaubertes Wohnen.

Langburkersdorf ist ein idyllisches Dorf mit guter Verkehrsanbindung an Neustadt, Sebnitz, Bischofswerda, Bautzen, Pirna und Dresden.

Unser Fachgeschäft öffnete erstmals im Februar 2012 für die Kundschaft seine Türen. Seitdem besuchen uns zahlreiche Kunden von nah und fern, viele von ihnen sind nun schon seit Jahren treue Stammkunden. Und es kommen regelmäßig neue Gesichter dazu.

Die kompetente und freundliche Beratung steht hier bei Mediq stets im Vordergrund unserer täglichen Arbeit. Gern nehmen wir uns für jeden Kunden Zeit, um im persönlichen Gespräch auf seine individuellen Fragen und Bedürfnisse eingehen zu können und ihn so optimal zu beraten und zu versorgen.

Durch die zum Teil intensiven und meist auch privaten Gespräche suchen wir gemeinsam nach Lösungen für alltägliche oder spezielle Sorgen, denn das Thema Diabetes bereitet vielen Menschen trotz guter Aufklärung immer noch viel Angst.



Kundenberaterinnen **Bianka Ackermann** und **Anja Pürschel**

Sehr am Herzen liegt uns die gemütliche und entspannte Atmosphäre hier im Diabetes-Fachgeschäft, denn unsere Kunden sollen sich stets wohl bei uns fühlen und uns in guter Erinnerung behalten.

Ein weiterer wichtiger Pluspunkt für unsere Kunden ist die Zuzahlungsbefreiung bei Mediq, die viele Geldbeutel entlastet. Selbstverständlich gibt es unsere Produkte nicht nur auf Rezept sondern auch im Barverkauf.

Gute Gründe für unsere Kunden immer wieder gern zu uns zu kommen.

Gemeinsam stehen wir - das sind Bianka Ackermann und Anja Pürschel - Ihnen gern mit unserem Wissen über Diabetes und dem Umgang damit im Alltag zur Verfügung.

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

Unsere sehr abwechslungsreichen Aufgaben von Warenbestellung und Lagerhaltung über Sortimentspräsentation, natürlich bis hin zur Betreuung unserer Kunden, lassen den Arbeitsalltag nicht langweilig werden. Wir freuen uns außerordentlich ein so schönes Fachgeschäft hier in Langburkersdorf zu haben.

Wir möchten die Gelegenheit nutzen und sagen „Danke“ zu unseren vielen Kunden. „Wir freuen uns sehr über Eure Treue und das Vertrauen in uns.“

UNSER TEAMMOTTO?

Zuverlässig, Zufrieden, Vertrauen, Spaß und ein Lächeln ... natürlich gratis. Bei uns lohnt sich ein Besuch immer.

PRODUKTINFORMATION

Gestiegene Qualitätsanforderungen in der Blutzuckermessung

Accu-Chek® Systeme erfüllen bereits heute alle Kriterien der neuen und verschärften ISO-Norm.

Gute Neuigkeiten für Accu-Chek® Nutzer: alle Blutzuckermesssysteme des Mannheimer Unternehmens erfüllen bereits heute sämtliche Anforderungen der verschärften DIN EN ISO 15197:2013, die ab Mai 2016 verbindlich ist. Neben einer höheren Messgenauigkeit ist erstmals auch die Bedienerfreundlichkeit der Geräte Bestandteil der neuen, verschärften ISO-Norm.

Bereits ein Jahr bevor die neue Norm für jedes Gerät zur Blutzuckerselbstmessung verpflichtend wird, erfüllt Accu-Chek® Mobile - zusammen mit allen aktuellen Accu-Chek Geräten - sämtliche Anforderungen der verschärften ISO-Norm. Damit entsprechen sowohl die Messgenauigkeit als auch die Handhabung den strengen Vorgaben des Deutschen Instituts für Normung. Das Blutzuckermessgerät liefert verlässliche

Werte für einen besonders flexiblen, individuellen und abwechslungsreichen Alltag. Denn Accu-Chek® Mobile enthält Blutzuckermessgerät, Stechhilfe und 50 Tests in einem System. Das Hantieren mit Teststreifendose, separater Stechhilfe, einzelnen Teststreifen und die Suche nach einem Abfalleimer für die gebrauchten Streifen und Lanzetten entfallen.

NEUE NORM: GENAUERE MESSUNG BEI MEHR TESTCHARGEN

Für Menschen mit Diabetes, die mehrmals täglich ihren Blutzucker überprüfen müssen und ihre Insulindosis daraufhin ausrichten, ist ein zuverlässig arbeitendes Blutzuckermessgerät von essentieller Bedeutung. Seit dem 14. Mai 2013 definiert die neue ISO-Norm 15197:2013 strengere Qualitätsstandards bei der Systemgenauigkeit von Blutzuckermesssystemen. So dürfen beispielsweise nach der Neurege-

lung die Messwerte über 100 mg/dl (5,6 mmol/l) nur noch 15 %, statt bisher 20 %, gegenüber der Labor- methode abweichen. Grundlage für die Bewertung der analytischen Leistung von Blutzuckermesssystemen ist die Systemgenauigkeit. Diese setzt sich zusammen aus der Präzision (Streuung der Messwerte) und der Richtigkeit (Vergleich der Messwerte mit einer Laborreferenz- methode).

Zudem müssen nun auch die Test- streifen von drei unterschiedlichen Produktionschargen überprüft werden. Damit soll sicher gestellt werden, dass auch über längere Zeiträume verlässliche Messergebnisse gewährleistet sind. Accu-Chek® Blutzuckermesssysteme zeigen besonders geringe Abweichungen verschiedener Teststreifenchargen.

HANDHABUNG ALS ZUSÄTZLICHER QUALITÄTSASPEKT

Unter Punkt 4.5 (Risikomanagement) der neuen ISO-Norm werden außerdem Restrisiken bei der Blutzuckerselbstmessung wie das unsachgemäße Einführen von Teststreifen, das fehlerhafte Betätigen der Bedientöpfe oder die Größe der Displays aufgelistet.

Daher wird in der neuen ISO-Norm explizit auch eine patientenfreundliche Handhabung gefordert und dieser Qualitätsaspekt erstmals berücksichtigt.

Die Messgeräte der Marke Accu-Chek erfüllen auch hinsichtlich dieser Vorgaben die neue Norm in ihrem gesamten Umfang.

Wer sicher gehen möchte, ob ein Gerät die Norm erfüllt, kann beim Hersteller anfragen, ob ein sogenannter Evaluierungsbericht nach den Kriterien der neuen ISO-Norm für sein Gerät vorliegt.



Informationen zu allen Blutzuckermessgeräten erhalten Sie bei Mediq Direkt unter **0800 - 342 73 25** oder im Diabetes-Fachgeschäft.

Produktneuheiten und Neuigkeiten



Für einen bunten Alltag mit Diabetes: **BRE.PARAT PUMPENTASCHEN**

Das neue Taschen Sortiment von Bre.Parat hat für jeden Geschmack etwas dabei.

Die farbenfrohen Pumpentaschen von Bre.Parat passen für alle herkömmlichen Insulinpumpen. Sie sind weich gepolstert und lassen sich mit der Gürtelschlaufe bequem an jedem Gurt befestigen. Mit dem Sportband lässt sich die Pumpe sicher direkt am Körper verstauen. So ist sie beim Sport oder anderen Aktivitäten gut geschützt.

Dank der geräumigen Zubehörtasche sind auch Messgerät, Stechhilfe und Teststreifen immer sicher und griffbereit verpackt.



FRIO VIVA

Die neue Kühltasche VIVA von Frio in frischem Pink bietet Platz für 4 Pens oder 2 Pens und Ersatzpatronen. Durch den praktischen Reißverschluss lässt sie sich leicht verschließen. Wie bei allen Frio Kühltaschen ermöglicht sie ein Kühlen des Insulins ganz ohne Strom oder Kühlelemente. Die Kühltasche wird nur mit Wasser aktiviert und hält das Insulin so für mehrere Stunden kühl.



Außer Handel

Der **HUMAPEN MEMOIR** von Lilly wurde vom Markt genommen.

Auch bei Mediq Direkt sind nur noch Restbestände zum Abverkauf vorhanden. Ein Nachfolger von Lilly ist nicht erhältlich.

Patienten, welche auf die Speicherfunktion nicht verzichten möchten, haben die Möglichkeit durch einen Wechsel des Insulins auf den NovoPen Echo umzusteigen oder einen Fertipen mit timesulin-Kappe zu benutzen.



VAMENA INVERTZUCKERSIRUP - Die Zuckerlösung aus der Tube.

Die Tube ist leicht zu öffnen, wiederverschließbar und durch die geringe Größe ideal zum Mitnehmen. Eine Skala an der Seite der Tube erleichtert die Dosierung. Inhalt pro Tube: 2 BE



ANIMAS ROTATING CLIP

Mit dem neuen Animas Rotating Clip lässt sich die Animas Insulinpumpe sowohl horizontal als auch vertikal tragen. Er ist um 90° drehbar und passt an alle Animas Insulinpumpen.



ACCU-CHEK MOBILE erfüllt die neue ISO-Norm

Die Accu-Chek Mobile Teststreifen von Roche wurden verbessert. Das Accu-Chek Mobile Blutzuckermesssystem erfüllt damit bereits heute alle Kriterien der neuen DIN EN ISO Norm 12197:2013.

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Kolleginnen und Kollegen in Nordost.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- das Arbeiten im Team und die ständig neue Herausforderung, Probleme zu lösen.

Besonders gut kann ich:

- organisieren und kommunizieren.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Unehrlichkeit, Illoyalität und Rücksichtslosigkeit gegen jedermann

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

- Schreibutensilien,
- Bücher,
- Müsli und Tee. ;-)

Meine Freizeit:

- verbringe ich mit Mann, Familie, Freunden und Hunden. Ich treibe Sport und tanke gern im Garten und der Natur auf.



Marion Thierschmann

Teamleiterin Diabetes-Fachgeschäfte Nordost

Arbeitsort: Nordostdeutschland, Dresden
Bei Mediq seit: 2014

Ich möchte einmal:

- mit dem Wohnmobil durch Südeuropa und Florida.

Unbedingt sagen möchte ich:

Gemeinsam, im Team, Positives zu bewegen heißt unterschiedliche Fähigkeiten auf ein gemeinsames Ziel zu konzentrieren!

Ich bin bei Mediq mitverantwortlich für:

- den reibungslosen technischen Arbeitsalltag von unseren Mitarbeitern in den Deutschlandweit verteilten Diabetes-Fachgeschäften und Geschäftsstellen.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- das breite Spektrum an Herausforderungen und dafür Lösungen zu finden, auch bei schwierigen Themen.
- den angenehmen, menschlichen Umgang unter Kollegen und Vorgesetzten.

Besonders gut kann ich:

- mich auf fremde Menschen einstellen. Dabei kann ich gut „umschalten“, mich also schnell auf etwas Neues einlassen.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Menschen mit „Toleranzinflation“
- sowie Hass und Gewalt.

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

- ein Kommunikationsmedium (stabile Internetverbindung vorausgesetzt)
- meine Miezen (samt Frauchen)
- und Proviant.

In meiner Freizeit:

- betreue ich zwei gemeinnützige Vereine bei ihrem Internetauftritt,
- und wenn Zeit ist, versuche ich regelmäßig mein Fahrrad auszufahren.

Unbedingt sagen möchte ich:

Liebe, was du tust.

(Apple-Gründer Steve Jobs)

**Silvio Bärli**

Mitarbeiter IT

Arbeitsort: Dresden

Bei Mediq seit: 2014

MEDTRONIC KAMPAGNE

Ich bin ich - Dank MiniMed 640G



Shirin Valentine

Alter: 40 Jahre

Geburtsort: Bonn, Deutschland

Wohnort: Köln, Deutschland

Beruf: Moderatorin & Musikproduzentin

Hobbys: Cycle-Trainerin, Fitness, Sauna, Handwerkern und Musik

Liebblingsgericht: sämtliche Bolognese-Variationen

Liebblingsgetränk: selbst gemixte Cocktails

Diabetes: Typ -1 seit 2001

Therapieprodukte: MiniMed® 640G System mit CGM (kontinuierliche Glukosemessung)

The time has come to be yourself – be yourself with CGM and high five! Ich bin ich: Medtronic startet Kampagne von Typ-1-Diabetikern für Typ-1-Diabetiker - mit neuer Homepage, eigenem Song und Video-wettbewerb.

„Ich bin keine Muster-Diabetikerin, aber durch eine Insulinpumpe mit Hypo-Schutz ist es viel einfacher, gut eingestellt zu sein!“ Mit diesem Satz spricht Shirin Valentine sicherlich zahlreichen Typ-1-Diabetikern aus dem Herzen. Die Moderatorin und Musikproduzentin trägt seit Anfang April die neue Insulinpumpe MiniMed® 640G mit integriertem CGM-Monitor. „Neue Funktionen, verbesserte Technologie, weniger Hypoglykämien und mehr Freiheit – das ist für mich zusammengefasst Lebensqualität.“, sagt Shirin Valentine:

„Mein Problem war, dass ich durch meinen sehr aktiven Lebensstil große Glukoseschwankungen hatte. Das war wie eine Spirale, aus der ich nicht mehr raus kam. Diese enormen Schwankungen machten mir sehr zu

schaffen.“ Deshalb sei sie dankbar für die Pumpe mit der integrierten SmartGuard™ Technologie, die ihr hilft, gut eingestellt zu sein.

Damit immer mehr Typ-1-Diabetiker - so wie Shirin - von der neuen Technologie profitieren und ein unbeschwertes Leben führen können, startete Medtronic Anfang Mai 2015 eine neue Kampagne: Unter dem Motto „Ich bin ich“ können Typ-1-Diabetiker an einem deutschlandweiten Videowettbewerb teilnehmen und Videos zum Thema „Freiheit und Spontaneität“ einreichen. Die Botschaft des Kampagnen-Videos soll Diabetiker inspirieren, so Shirin weiter: „Zeigt euch, zeigt euer Leben, zeigt, was euch ausmacht! Diabetes ist nichts, wofür man sich schämen müsste!“

Warum sich die Powerfrau so engagiert für das Thema?

„Ich will zeigen, dass man mit der richtigen Technik trotz und mit Diabetes alle Freiheiten hat, genau das zu machen, was man will!“

Die ersten fünfzig eingesendeten Videos erhalten übrigens Sport-Shirts, und als Hauptpreis winkt ein Aktions-Wochenende in der Jever Fun Skihalle in Neuss (Nordrhein-Westfalen). Wer das gewinnt, das entscheiden die Seitenbesucher per Voting.

Einen eigenen Song für die Kampagne gibt es auch - gesungen von

Kathleen Vogel. Auch hier sind Shirins Erfahrungen zum Leben mit Diabetes eingeflossen. Zum Beispiel, wenn sie auf das Display ihrer Insulinpumpe schaut und die Werte richtig gut sind: Here is my line - a life of happiness.

All das und noch viel mehr - zum Beispiel einen Blog, in dem Shirin regelmäßig ihre Erfahrungen mit der MiniMed 640G teilt, gibt es unter: **www.minimed-ichbinich.de**

Die Kampagne wird unterstützt von Bayer HealthCare.



ÜBRIGENS ...

Für Ihre Fragen stehen Ihnen unsere freundlichen und kompetenten MitarbeiterInnen im Kundenservice gern unter

0800 - 342 73 25

zur Verfügung.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!



Die Sommerzeit ist für viele Reisezeit. Sie sind unterwegs in den Urlaub oder mal kurz zum Badeseesee. Wir bieten Ihnen praktische Helfer für unterwegs zu günstigen Preisen.

Unsere Angebote gelten vom 01.07. bis 30.09.2015 in allen Mediq Diabetes-Fachgeschäften und über den Mediq Postversand.

Für Selbstzahler

Presto - Sparsset

Blutzuckermessgerät in rot oder schwarz mit:

- Stechhilfe + 10 Lanzetten
- Kontrolllösung
- 50 + 10 Presto Teststreifen
- 100 + 10 Klinion® soft fine colour Lanzetten.



+



29,40 €

statt 49,30 €



Accu-Chek Aviva Kombipackung

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

14,95 €



+ GRATIS

Accu-Chek Aviva Blutzuckermessgerät



Zufällige
Farbauswahl!

Für unterwegs

Frio Kühltasche - Groß

für 4 Pens oder 2 Pens und 6 Ersatzampullen,
Maße: 14 x 19 cm

pro Stück **23,90 €**
statt 27,49 €

Frio Kühltasche - Doppel

für 2 Pens oder 1 Pen mit Ersatzampullen,
Maße: 8 x 18 cm

pro Stück **20,90 €**
statt 25,49 €

diabag Pencase Nylon cool

Etui mit Kühlgeleinlage für 1 Pen.

In den Farben schwarz, rot,
blau und orange erhältlich.

Maße: 5 x 19,5cm

12,99 €

statt 14,99 €



Vamena

Invertzuckersirup,
Tube mit 2 BE

1,40 €

Klinion Hydraline Reise-Set

Das Set besteht aus:

- 1 Klinion Hydraline Waschlotion
- 1 Klinion Hydraline Bodylotion
- 1 Mediq-Waschhandschuh



9,90 €

UNTERWEGS AUF DEM DDG

Personalisierte Diabetologie „innovativ-individuell-nachhaltig“

Unter diesem Motto fand vom 13. bis 16. Mai die 50. Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) in Berlin statt. Dort trafen sich etwa 6.000 Ärzte, Diabetesassistenten und -berater, medizinisches Fachpersonal und Forscher.

Im Focus des Kongresses standen neben Prävention, Umweltfaktoren und Adipositas auch genetische Einflüsse und zukünftige Diabetes-therapien.

Schon die Eröffnungsveranstaltung am Donnerstagvormittag war ein großer Erfolg, bei der Eckard von

Hirschhausen das Publikum begeisterte. Er hat es sich „zur Lebensaufgabe gemacht, mit Humor über das Thema Gesundheit zu reden, und den Zeigefinger nicht zum Drohen, sondern zum Kitzeln zu verwenden. Denn beim Lachen nimmt man ab! Nicht weil man dabei so sagenhaft viele Kalorien verbrauchen würde, sondern weil man beim Lachen nicht essen kann!“

DIABETESTREND UND MÖGLICHE URSACHEN

Mittlerweile gibt es in Deutschland mehr als 6 Millionen Menschen mit Diabetes und jedes Jahr kommen etwa 270.000 Neuerkrankungen dazu. Deshalb sind nicht nur die Politik, Ärzte und Patienten gefragt diesen Trend zu stoppen.

Wichtig ist es, die Ursachen der Krankheit noch besser zu durchleuchten. Warum erkranken zum Beispiel manche Menschen trotz



Gewichtsabnahme und sogar bei Normalgewicht an Typ-2-Diabetes? Das Tübinger-Lebensstil-Interventionsprogramm (TULIP) und die darauf basierende deutschlandweite Prädiabetes-Lebensstil-Interventionsstudie (PLIS) des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung untersuchen dieses Phänomen. Ihren Studien zufolge scheinen genetische Faktoren und der Anteil des Bauch- und Leberfetts hierbei eine besondere Rolle zu spielen.

Um die Stoffwechsellage von Menschen mit Typ-2-Diabetes zu verbessern und damit Folgeerkrankungen vorzubeugen, sollten Betroffene bisher den Lebensstil umstellen. Mit kalorienärmerer Ernährung, mehr Bewegung und Sport - hieß es - Gewicht reduzieren und damit auch den Diabetes besser in den Griff bekommen. Doch so einfach ist es nicht. „Die Studien zeigen auch, dass diese Methode nicht bei jedem Teilnehmer gleich effektiv ist“ erklärt Professor Dr. med. Norbert Stefan.

„Untersuchungen zufolge müssen sieben Personen mit einer Vorstufe des Diabetes über einen Behandlungszeitraum von drei Jahren ... eine Lebensstilintervention vornehmen, damit bei einer Person ein Diabetes tatsächlich verhindert werden kann.“

Es wäre denkbar, dass bestimmte Biomarker künftig dafür genutzt

werden können, „das persönliche Diabetesrisiko besser vorherzusagen. So könnte festgestellt werden, welche Patienten von einer Umstellung des Lebensstils tatsächlich profitieren“.

DER NATIONALE DIABETESPLAN

Um die Prävention, Früherkennung aber auch die Therapie von Diabetes zu verbessern, wird seit Jahren ein nationaler Diabetesplan gefordert. Auch die politische Kampagne „Diabetes STOPPEN - jetzt!“ von diabetesDE hat dies als eines der wichtigsten Ziele.

Diese Forderung wurde in verschiedenen Vorträgen und Symposien von den Fachleuten nochmals deutlich gemacht. Denn um geeignete Strategien entwickeln zu können, fehlen verlässliche Daten über die Entwicklung des Diabetes und seiner Vorstufen, sowie ein nationales Diabetesregister.

THEMA LEBENSMITTEL

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft hat sich auf ihrem Stand mit dem Thema Ernährung auf spannende Weise beschäftigt. Hier konnten die Besucher abstimmen, ob sie bereit wären für Lebensmittel mit besonders hohem Zucker-, Fett- oder

Salzanteil eine zusätzliche Besteuerung zu akzeptieren. Die Mehrzahl der Kongressteilnehmer stimmte dafür, wenn gesunde Lebensmittel dann günstiger werden.

FORTBILDUNG FÜR HAUSÄRZTE

Ein großer Teil der rund sechs Millionen Diabetiker in Deutschland wird derzeit von ihrem Hausarzt betreut. In diesem Jahr fand daher zum ersten Mal ein spezielles Fortbildungsprogramm für Hausärzte und ihr medizinisches Fachpersonal im



DDG/deckbar.

Rahmen des Diabetes Kongresses statt. Diese Veranstaltungen am Samstag stellten einen gelungenen Abschluss der Jahrestagung dar.

GESUNDE ERNÄHRUNG IST WICHTIG!

Was wissen Sie über Ernährung?

Ernährung hat einen wichtigen Einfluss auf unsere Gesundheit. Sie kann unser Gewicht, die Fitness, das Immunsystem und selbst unsere Psyche mitbeeinflussen. Für Menschen mit Diabetes ist sie zudem eine wichtige Säule des gut eingestellten Stoffwechsels, neben Medikation mit Tabletten und/oder Insulin sowie Bewegung.

WIE ABER SIEHT DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG AUS?

Menschen mit Diabetes sollen sich im Allgemeinen genauso gesund und ausgewogen ernähren, wie es allen Menschen empfohlen wird. Dabei wird wohl um Weniges so viel gestritten, wie um das richtige, ausgewogene Maß.

Wichtig ist: Essen Sie abwechslungsreich. Essen soll und muss lecker sein und Freude bereiten. Aber essen Sie in Maßen.

Eine Hauptmahlzeit morgens, mittags und abends. Je nach persönlichem Bedarf und der medikamentösen Therapie können auch Zwischenmahlzeiten angebracht sein.

Achten Sie auf frische, natürliche Zutaten. Leckeres Obst, Gemüse oder Salat bereichern jeden Speiseplan und sind wichtige Nährstofflieferanten. Denn neben Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen benötigt der Körper auch Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

Es darf auch etwas Fett sein und muss sogar, denn Fett ist z. B. für den Transport einiger Vitamine notwendig. Dabei sollte man darauf achten weniger tierische und dafür mehr pflanzliche Fette zu verwenden.

Mit einer abwechslungsreichen Ernährung erhält Ihr Körper alles Notwendige fast wie von selbst.

AUSNAHMEZUSTAND ÜBERGEWICHT

Wer ein paar Pfunde zu viel hat, sollte versuchen sein Gewicht zu reduzieren. Dies kann bei bestehendem Diabetes helfen, den Stoffwechsel besser einzustellen. Bei Personen mit einer Vorstufe zum Di-

abetes kann es sogar teilweise den Ausbruch der Krankheit verhindern oder zumindest verzögern. Dies ist aber auch von anderen Faktoren abhängig.

Unabhängig vom Diabetes kann die Gewichtsabnahme die Gesundheit stärken und die Lebensqualität verbessern.

Und wie? Die Ernährungsempfehlungen sind die gleichen wie für Menschen mit Normalgewicht. Gesunde, ausgewogene Ernährung mit einfacher Portionsgröße. Dabei helfen Ballaststoffe, Salat und viel Gemüse. Diese füllen den Magen ohne hohe Kalorienzahl. Kommt dazu mehr Bewegung (keine Angst, es bedarf keines Leistungssportes) wird der Körper beim Fettabbau unterstützt.

Seien Sie nicht ungeduldig, denn jeder Körper hat sein eigenes Tempo.

WISSEN WAS DRIN IST!

Jeder sollte wissen, was im Essen steckt. Das gilt nicht nur für Menschen, die sich Insulin spritzen, damit sie Über- und Unterzuckerungen vermeiden lernen. Auch um sich ausgewogen zu ernähren, ist dieses Wissen von Nöten.

Das haben Sie alles schon oft gehört? Dann testen Sie auf der nächsten Seite Ihr Wissen rund um Ernährung.

GESUNDE ERNÄHRUNG IST WICHTIG!

Quizen Sie sich schlau.

1. Der Körper benötigt pro Tag mindestens 2 Liter Flüssigkeit. Dabei sind Mineralwasser und ungesüßte Tees zu bevorzugen. Welches Getränk erhöht den Blutzuckerspiegel am Meisten?

- 1 Tasse Milchkaffee
- 1 Glas Eistee Zitrone aus dem Tetrapack (0,2 l)
- 1 Glas Tomatensaft (0,2 l)

2. Komplexe Kohlenhydrate, z. B. in Vollkornprodukten, sind wichtige Energiespender. Sie gehen langsamer ins Blut, da sie vorher gespalten werden müssen. Welches Vollkornprodukt enthält die meisten Kohlenhydrate?

- 50 g Vollkornnudeln (roh)
- 50 g Vollkornreis (roh)
- 50 g kernige (Vollkorn-)Haferflocken

3. Welches Nahrungsmittel erhöht den Blutzucker am schnellsten?

- Ananassaft
- Schokoladenaufstrich
- Knäckebrot

4. Nur maximal 35 % unserer täglichen Energiezufuhr sollte Fett sein. Welches Lebensmittel enthält am wenigsten Fett?

- 100 g Fleischsalat
- 1 Stück Zuckerkuchen (70 g)
- 1 Kugel Fruchteis (75 g)

5. Fett erfüllt im Körper verschiedene Aufgaben. Besonders wichtig sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren werden vom Körper nicht selbst produziert. Welche Nahrungsmittel neben Fisch sind gute Lieferanten?

- Rapsöl, Leinsamen und Paprika
- Olivenöl, Avocado und Haselnüsse
- Kokosfett, Chips und Plunderstück

6. Gemüse wird meist nicht bei der Insulinberechnung berücksichtigt. Welche Ausnahmen gibt es?

- Grünkohl
- Rhabarber
- Hokaido-Kürbis

7. Ballaststoffe tragen zur Sättigung bei und können Blutzuckerspitzen nach Mahlzeiten vermindern. Welches Nahrungsmittel ist ein guter Ballaststofflieferant?

- Salzstangen
- Schwarzwurzeln
- Vollkornbrot

8. Welche Nahrungsmittel haben gleich viele BE?

- 100 g Himbeeren und 250 g Käsespätzle
- ein gekochter Kartoffelkloß und eine Putenbrust
- 250 g gekochte Maultaschen und 1 Liter Milch, 1,5 %

9. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört auch die richtige Menge an Eiweißen.

Empfohlen wird ein Eiweißanteil der Ernährung von 15-20 %. (Achtung: Bei Menschen mit Nierenschäden sind die Empfehlungen abweichend.)

Was sind empfehlenswerte Eiweißlieferanten?

- Erbsen und Zanderfilet
- Zucchini und fetter Speck
- Möhren und Pfifferlinge

Die Lösungen finden Sie auf Seite 28/29.



Ernährungspyramide - das richtige Verhältnis der Lebensmittel

REZEPTE AUS DER **essBar**

Zu Gast im Libanon



Rezepte für eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung gibt es rund um die Welt. Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise in den Orient.

Die libanesisische Küche ist besonders für ihre vielen vegetarischen Kreationen bekannt. Sie kommt mit wenig Fett aus.

Mit kräftigen, orientalischen Gewürzen lockt eine leckere, aromatische Genusswelt.

TOMATEN-ORANGEN-SALAT

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Orange
- 3 Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Peperoni
- 10 g Korianderblättchen (ersatzweise glatte Petersilie)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Orange filetieren und das Fruchtfleisch fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Samen und den Stielansatz entfernen. Anschließend das Tomatenfruchtfleisch würfeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

151 kcal/632 kJ

1,8 g Eiweiß

10,3 g Fett

12,0 g Kohlenhydrate

2,5 g Ballaststoffe

1 BE

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Peperoni waschen, die Samen und Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Die Korianderblättchen fein hacken.

Aus Olivenöl, Zitronensaft und Honig eine Marinade herstellen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Marinade mit den Salatzutaten mischen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

FALAFEL MIT MÖHREN DIP

Zutaten für 2 Personen

4 Möhren

4 TL Rapsöl

Salz

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie

1 Dose Kichererbsen (245 g Abtropfgewicht)

½ Zitrone

1 EL milde Currypaste

2 EL Vollkornmehl

Pfeffer

2 EL saure Sahne



Zubereitung:

Die Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden und kurz in 1 TL Öl andünsten. Mit 100 ml Wasser ablöschen, salzen und zugedeckt ca. 20 Min. dünsten.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen.



NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

414 kcal/1729 kJ
12,4 g Eiweiß
25,5 g Fett
29,4 g Kohlenhydrate
13 g Ballaststoffe

2,5 BE

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Anschließend die halbe Zitrone auspressen.

Die Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen mit Currypaste und Zitronensaft mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Anschließend das Mehl unterheben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kichererbsenmasse zu ca. 12 kleinen Kuchlein formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Falafeln auf jeder Seite ungefähr 2 Min. goldbraun braten.

Die Möhren mit der sauren Sahne pürieren, würzen und als Dip zu den Falafel servieren. Dazu passt das Taboulé.



TABOULÉ

Zutaten für 4 Personen

- 150 g feiner Bulgur
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Fleischtomaten
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Minze
- 5 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- ¼ TL Kreuzkümmelpulver
- ¼ TL Paprikapulver, edelsüß



Zubereitung:

Den Bulgur mit 300 ml heißem Salzwasser übergießen und 45 Minuten (oder nach Packungsangabe) quellen lassen.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

207 kcal/863 kJ

4,5 g Eiweiß

8,1 g Fett

28,4 g Kohlenhydrate

7 g Ballaststoffe

2,5 BE

Das Gemüse und die Kräuter waschen.

Anschließend das Gemüse putzen, sowie die Frühlingszwiebeln mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Tomaten klein würfeln, anschließend die Gurke schälen, entkernen und klein würfeln. Petersilie und Minze trocknen und hacken. Alles in einer Schüssel vermengen.

Den Bulgur in ein Sieb schütten, abtropfen lassen und ebenfalls in die Schüssel geben.

Den Zitronensaft mit Öl, Kreuzkümmel und Paprika gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit dem Salat mischen und vor dem Servieren 30 Minuten durchziehen lassen.

MELONE MIT GEEISTER MOHNSAHNE

Zutaten für 4 Personen

1 unbehandelte Zitrone

1 kleine reife Galiamelone

3 EL gemahlener Mohn

1 EL brauner Zucker

1 TL Zimtpulver

125 g Sahne

125 g Joghurt 3,5 %

2 Stängel Minze

Süßstoff nach Geschmack

Zubereitung:

Die Zitrone heiß waschen, trockenreiben und Schale fein abreiben. Anschließend 2 EL Saft auspressen. Die Melone halbieren, entkernen, aus der Schale lösen und in mundgerechte kleine Stücke



NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

144 kcal/600 kJ

2 g Eiweiß

11 g Fett

9 g Kohlenhydrate

0,5 g Ballaststoffe

1 BE

schneiden. Mit Zitronensaft übergießen und abgedeckt kalt stellen.

Den Mohn mit Zitronenschale und Zimt mischen. Die Sahne steif schlagen, mit dem Joghurt vermengen und anschließend die Mohnmischung sowie den Zucker unterheben. Die Mohnsahne in eine Schale füllen und abgedeckt 4-6 Std. ins Tiefkühlfach stellen.

Die Minze abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Mit einem Löffel Nocken von der Mohnsahne abstechen und die Nocken mit den Melonenwürfeln anrichten. Mit Minzeblättchen dekorieren.

GUTEN APPETIT WÜNSCHT IHNEN MEDIQ DIREKT.

Lösungen zu Seite 22/23

1. Welches Getränk erhöht den Blutzuckerspiegel am Meisten?

Die meisten Kohlenhydrate stecken in: 1 Glas Eis-tee Zitrone (15 g KH)

1 Tasse Milchkaffee (3 g KH); 1 Glas Tomatensaft (6 g KH)

2. Welches Vollkornprodukt enthält die meisten Kohlenhydrate?

Die meisten Kohlenhydrate stecken in: Vollkornreis (37 g KH/50 g)

Vollkornnudeln (32 g KH/50 g); kernige (Vollkorn-)Haferflocken (30 g KH/50 g)

3. Welches Nahrungsmittel erhöht den Blutzucker am schnellsten?

Höchster glykämischer Index: Ananassaft (GI: 63).

Schokoladenaufstrich (GI: 35); Knäckebrot (GI: 35)

4. Welches Lebensmittel enthält am wenigsten Fett?
Geringster Fettgehalt: 1 Kugel Fruchteis (1 g F).
100 g Fleischsalat (37 g F); 70 g Zuckerkuchen (10 g F)
5. Welche Nahrungsmittel neben Fisch sind gute Omega-3-Fettsäure-Lieferanten?
Gute Lieferanten sind: Rapsöl, Leinsamen und Paprika.
Olivenöl, Avocado und Haselnüsse enthalten vor allem die ebenfalls wichtigen einfach gesättigten Fettsäuren.
Kokosfett, Chips und Plunderstück sollten möglichst wenig auf dem Speiseplan stehen. Bei der Produktion können trans-Fettsäuren entstehen, die bei höherem Anteil, nachteilig für die Gesundheit sind.
6. Welches Gemüse sollte immer bei der Insulinberechnung berücksichtigt werden?
Großen Einfluss auf den Blutzucker hat der Kohlenhydratreiche Hokaido-Kürbis (13,6 g KH/100 g)
Beim Rhabarber handelt es sich ebenfalls um Gemüse, welches den Blutzucker nur dann beeinflusst, wenn er als Kompott mit Zucker zubereitet wird.
Grünkohl enthält kaum Kohlenhydrate, dafür viele Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine.
7. Welches Nahrungsmittel ist ein guter Ballaststofflieferant?
höchster Ballaststoffanteil: Schwarzwurzeln (17 g Ba/100 g roh)
Salzstangen (0,7 g Ba/100 g); Vollkornbrot (9 g Ba/100 g)
8. Welche Nahrungsmittel haben gleich viele BE?
Gleiche BE-Menge: 250 g gekochte schwäbische Maultaschen (5 BE) und 1 Liter Milch, 1,5 % (5 BE)
100 g Himbeeren (0,5 BE) und 250 g Käsespätzle (4,5 BE); 1 gekochter Kartoffelkloß (2 BE) und 1 Putenbrust (0 BE)
9. Was sind empfehlenswerte Eiweißlieferanten?
Viel Eiweiß enthalten: Erbsen (13 g E/200 g) und Zanderfilet (29 g E/150 g).
Möhren (2 g E/200 g), Pfifferlinge (3 g E/200 g); Zucchini (3 g E/200 g), fetter Speck (3 g E/100 g)

PRODUKTINFORMATION

Neue Accu-Chek®

Mitmachaktion:

So bunt wie mein Leben.

PASSENDES PRODUKT FINDEN UND GUTES TUN

Lisa, 6 Jahre alt und Typ-1-Diabetikerin ist ein richtiges Teufelchen: Die Erstklässlerin springt in jede Pfütze, die sie sieht, tobt im Bällebad und spielt ihrem Papa Streiche. Immer mit dabei ist ihre

Accu-Chek® Insight Insulinpumpe mit der sie ihren Alltag flexibel gestalten kann. Lisa ist eben ein echter **#ACCU-CHEK-INSIGHT-TYP** und damit eins der Gesichter der neuen Accu-Chek Aktion. Bei dieser können Menschen mit Diabetes unter www.mein-buntes-leben.de auf spielerische Art und Weise das zu



So bunt wie mein Leben

Welcher
Accu-Chek® Typ
sind Sie?

ihnen passende Accu-Chek Produkt finden und dabei gleichzeitig Gutes tun. Für jeden Teilnehmer spendet Roche Diagnostics zudem bis zu drei Euro an die Projekte von diabetesDE.

Lisa sowie weitere Gesichter symbolisieren die Individualität von Menschen mit Diabetes, die mehr als „nur“ Patienten sind. Sie stehen mitten im Leben und haben die gleichen Wünsche, Bedürfnisse und Hobbies wie jeder andere Mensch auch. Und die Produkte von Accu-Chek erlauben ihnen diese individuelle Lebensgestaltung, weil sie dazu beitragen, die Lebensqualität zu steigern: Accu-Chek hat dabei für jeden das richtige Produkt – und ist so bunt wie das Leben von Men-

schen mit Diabetes. So ist Lisa nicht nur **#TEUFELCHEN**, sondern auch **#ACCU-CHEK-INSIGHT-TYP**: Die Accu-Chek Insight Insulinpumpe ist aufgrund der minimalen Basalrate von nur 0,02 I.E./h besonders für sie geeignet. Zudem kann ihr Papa mit dem Accu-Chek Aviva® Insight Diabetes Manager die Insulinpumpe diskret fernsteuern, ohne Lisa beim Spielen oder auch Schlafen stören zu müssen. Dies ermöglicht ihr und ihrer Familie mehr Freiheit im Alltag.

VIELFALT AUF EINEN BLICK

Im Rahmen der Mitmachaktion findet jeder Teilnehmer mit Hilfe eines Online-Typen-Tests das für ihn passende Accu-Chek Produkt. Auf bunten „Typenprofilen“ wird das eigene Pseudonym anschließend mit dem passenden Produkt verknüpft und kann durch persönliche Charaktereigenschaften ergänzt werden: Der **#ACCU-CHEK-INSIGHT-TYP** ist dann beispielsweise gleichzeitig **#WASSERRATTE** oder **#PAPAKIND** – der eigenen Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Jetzt das passende Produkt finden und gleichzeitig Gutes tun unter www.mein-buntes-leben.de



Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt tolle Preise.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

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.

3 x

ein Mediq Fußpflegeset

bestehend aus:



1 Klinion Hydraline Fußcreme
(3 % Urea, 100 ml)

1 Hornhaut-Doppelfeile

1 Bimsschwamm

1 Waschhandschuh

Das Lösungswort der Ausgabe 01/2015 lautet: SCHNEEBALL

Gewinner: H. Nowak

Einsendeschluss ist der 15.10.2015. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

WAAGERECHT

1 schwedische
Fruchtsuppe

9 impermeabel

11 Bleibe

12 braten

14 ostdt. Stadt

17 Wasserpflanze

18 Lehrmeinung

19 Dreiecksseite

22 Kampfsport

23 Grünrock

27 Hautfleck

28 engl. Fürwort

29 Jagdart

30 Maturant

31 Himmelsbote

32 an keiner Stelle

SENKRECHT

2 Unterrichtsfach

3 Hypothese

4 Journalist

5 Berg in Algerien

6 Respekt

7 span. Anrede

8 Fehleranzeige beim

Computer

10 Geschwätz

13 Sinnesorgan (Plural)

15 Abdichtmittel

16 Gefahr auf dem
Meer

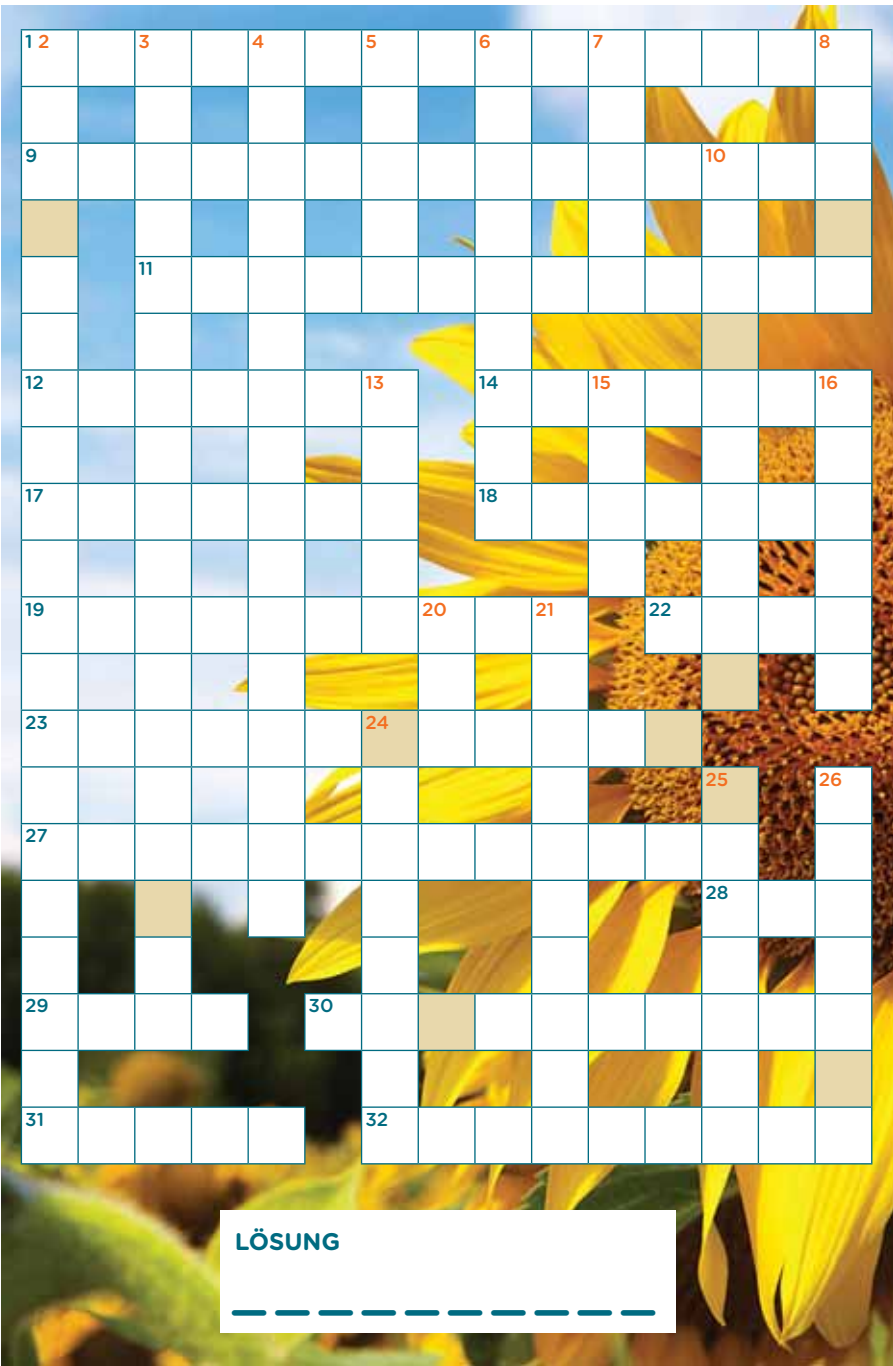
20 einfarbig

21 Vergütung

24 Geburtsstadt Lu-
thers

25 qualvoll

26 Reisspeise



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

12409133 - Stand 05/2015



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 30/31**

68_L

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

Name, Vorname Straße, Hausnummer PLZ, Ort Geburtsstag (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

14E

und/oder per E-Mail, meine E-Mail-Adresse lautet:

kontaktiert. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen. Es genügt eine kurze Mitteilung an den Mediq Kundenservice.

14

Datum und Unterschrift