DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Unser Mediq Standort Neumünster
Kundenbedürfnisse im Blick

Diabetische Nephropathie
Diabetes und Niere

Risiko Diabetes
Diabetes und Demenz

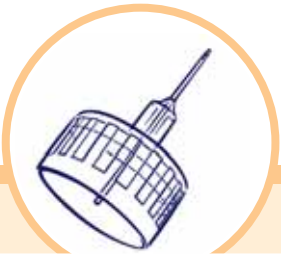
Nur zaubern kann sie nicht ...
Alleskönner Avocado

MEDIQ DIREKT
DIABETES

3. AUSGABE 2017

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

Gleich Muster anfordern unter Telefon 0800 - 342 73 25

VOR-ORT-SERVICE

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Frankfurt

Im Herzen der Mainmetropole Frankfurt, im beliebten Stadtteil Sachsenhausen, wurde vor nunmehr einem Jahr das erste Mediq Direkt Diabetes Fachgeschäft der Stadt eröffnet. Es befindet sich unmittelbar zwischen dem Krankenhaus Sachsenhausen und der Fußgängerbrücke Eiserner Steg, welche den Römerberg (den Rathausplatz in der City) mit unserem schönen Altbau-Viertel verbindet.

Eine ideale Lage für unser Fachgeschäft, bietet es doch gerade auch den Patienten der Diabetologie des Medizinischen Versorgungszentrums die Möglichkeit, nach ihrem Klinikbesuch schnell mal bei uns reinzukommen. Hier können sie ihre Rezepte über Teststreifen, Pen-Nadeln, Lanzetten, Insulinpens und vieles mehr einlösen und die Ware sofort mitnehmen. Im Krankenhaus befinden sich außerdem zwei weitere Anlaufpunkte für Menschen mit Diabetes: eine Schulungsstation für Diabetiker und die klinische Station für Diabetologie. Auf dieser werden Betroffene mit der Erstmanifestation eines Diabetes aber auch solche mit Stoffwechselentgleisung eines bekannten Diabetes behandelt. Patienten mit Folgeerkrankungen wie dem Diabetischen Fußsyndrom können sich zur Fußsprechstunde anmelden. Für sie alle ist es nach dem Arztbesuch nur noch ein Katzensprung zu uns ins Fachgeschäft, wo sie neben ihrem Diabetikerbedarf auch die notwendigen Wundversorgungsprodukte erhalten.

Gerade für Menschen, die ganz frisch von Ihrem Arzt mit der Diagnose Diabetes konfrontiert wurden, stellt unser Fachgeschäft einen guten ersten Anlaufpunkt außerhalb des Klinikums dar. Wir reichen ihnen nicht nur die Ware über den Tresen. Bei uns erhalten Sie auch Tipps für den Alltag. Wir nehmen uns Zeit, die am Anfang aufkommenden Fragen ausführlich zu beantworten, und unterstützen Sie zum Beispiel bei der Auswahl des geeigneten Blutzuckermessgerätes. Natürlich erklären wir Ihnen auch ausführlich die Handhabung. Wenn Sie unser Fachgeschäft verlassen, sollen Sie sich sicher fühlen, die neuen Herausforderungen zu meistern.

Diesen Service nehmen auch gerne Schwangere mit einem sogenannten Gestationsdiabetes in Anspruch. Gerade bei ihnen löst die Diagnose meist große Verunsicherung aus.

Neben unserer persönlichen Beratung bieten wir unseren Kunden unterstützend eine große Auswahl an Ratgebern zu Diabetes, Alltagsfragen, Schwangerschaft und Folgeerkrankungen. So bleibt keine Frage mehr offen.

Viele unserer Kunden stöbern nach der Schulung im Krankenhaus durch unser Angebot an informativen Büchern, zu den verschiedensten Themen, um sich zu Hause noch intensiver damit auseinanderzusetzen. Bei uns erhalten sie auch Poster, die ihnen veranschaulichen, was beispielsweise eine Broteinheit ist. Nicht selten kommt es vor, dass sie hier verweilen und sich über das umfangreiche Barverkaufssortiment

beraten lassen, das Diabetikern das Leben erleichtern kann. So bieten wir auch Zuckerersatzstoffe, Pflegeprodukte für die Haut, Diabetikersocken, verschiedene Taschen und Kühltaschen an. Schließlich soll der ganze Bedarf, den ein Diabetiker immer dabei haben sollte, sicher und ansprechend verpackt sein.

Es ist wohl der guten Lage unseres Geschäftes geschuldet, dass so viele Menschen eher zufällig auf uns aufmerksam werden. Im nahen Umkreis befinden sich viele Touristenattraktionen, wie das Museumsufer oder der Römer mit seinen historischen Fachwerkhäusern. So verläuft sich sogar internationales Publikum in unseren Laden, und verlässt nach der guten Beratung unser Geschäft als neuer und überzeugter Mediq Kunde. Schon nach der kurzen Bestehenszeit unseres Fachgeschäftes konnten wir viele Stammkunden für uns gewinnen.

Sie schätzen uns für unsere umfassende und individuelle Beratung und das immer noch Zeit für einen Plausch bleibt, denn man kennt sich mittlerweile. Auch Patienten aus den vielen umliegenden Praxen in Frankfurt kommen mittlerweile regelmäßig zu uns, um ihre Rezepte einzulösen. Es hat sich herumgesprochen, dass Mediq Direkt seinen Kunden die Zuzahlung auf Rezepte für Hilfsmittel erlässt. Ein attraktives Angebot für unsere Kunden, die dadurch bares Geld sparen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dorothea Henniger, Kundenberaterin im Fachgeschäft in Frankfurt

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

DIABETISCHE NEPHROPATHIE

Diabetes und Niere

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft schätzt, dass etwa 20 - 40 Prozent der Diabetiker im Laufe ihrer Erkrankung eine Nierenschädigung erleiden. Warum ist das so?

EIN PAAR FAKTEN

Schauen wir uns die Nieren und ihre Funktion zunächst einmal genauer an. Die Nieren sind ein paariges bohnenförmiges Organ mit einer Länge von 10 - 12 cm und einer Breite von 5 - 6 cm, also ungefähr faustgroß. Sie wiegen im Durchschnitt 120 - 200 g und liegen beim Menschen unterhalb des Zwerchfells, beiderseits der Wirbelsäule, in Höhe der unteren Rippen.

Ihre Hauptaufgabe besteht im Reinigen und Filtern des Blutes, sie sind sozusagen die “Waschmaschine” unseres Körpers. Sie leisten täglich Schwerstarbeit, denn in 24 Stunden fließen ungefähr 1500 Liter Blut hindurch und werden dabei von “giftigen” Abfallprodukten des Körpers gereinigt.

Dieses Waschsystem besteht aus den sogenannten Nierenkörperchen, diese bestehen aus einem Knäuel winzigster Gefäße. Durch diese Gefäßknäuel (Glomeruli) fließt das zu reinigende Blut, dabei werden nicht mehr benötigte Substanzen mittels (Blut-) Druck herausgefiltert, indem sie durch die Gefäßwand gedrückt und anschließend über den Urin ausgeschieden werden. Große Moleküle, wie Eiweiße und Blutkörperchen, werden vom Filtersystem im Blut zurückgehalten. Weitere für den Körper wichtige Stoffe, wie zum Beispiel Vitamine, Mineralien und ein Großteil des Wassers, werden zurückgeführt und bleiben so dem Körper erhalten.

DIE NIEREN UND DER BLUTDRUCK

Die Nieren sind jedoch nicht nur für die Reinigung des Körpers zuständig, sondern spielen auch für den Blutdruck eine entscheidende Rolle. Dies geschieht auf zwei Wegen.

Der Blutdruck hängt erstens davon ab, wie groß die Gesamtblutmenge ist, welche im Körper zirkuliert. Da die Nieren den Wasserhaushalt durch die Ausscheidung von Flüssigkeit regulieren, wirkt sich das natürlich auch auf das Blutvolumen

aus. Je weniger Flüssigkeit, desto niedriger der Druck in den Gefäßen.

Zum Zweiten hängt der Blutdruck von der Weitstellung bzw. Dehnbarkeit der Blutgefäße ab. Man kann sich das sehr einfach vorstellen: lässt man die gleiche Menge Wasser durch einen Garten- und einen Feuerwehrschlauch fließen, so wird der Druck im Gartenschlauch viel größer sein.
Ist diese Funktion gestört, können dafür verschiedene Faktoren, z. B. Hormone, Nerven oder eine direkte Schädigung der Gefäßwände, verantwortlich sein. Viele hormonelle und nervale Prozesse in unserem Körper werden über die Niere mitgesteuert. Arbeiten die Nieren nicht (mehr) ausreichend, kommt es beispielsweise zur Erhöhung von Hormonen die den Blutdruck ansteigen lassen.
Gleichzeitig können Veränderungen der Nieren-Blutgefäße durch Ablagerungen, Blutgerinnsel oder Entzündungen zu Gefäßverengungen führen. Nur ein ausreichend hoher Blutdruck kann nun einen reibungslosen Blutfluss garantieren.

WAS PASSIERT NUN IN DEN NIEREN VON DIABETIKERN?

Diabetesbedingte Veränderungen an der Niere beginnen sehr langsam und sind meist in den ersten Jahren nicht mit Schmerzen verbunden.

Zunächst sei gesagt, dass auch andere Faktoren, wie z. B.
- hoher Blutdruck
- Rauchen
- genetische Veranlagung
- Diabetesdauer
- Patientenalter
- starkes Übergewicht, sowie
- Fettstoffwechselstörungen

keine unwesentliche Rolle bei der Entstehung von Nierenschädigungen spielen.

Fünf Stadien der Nierenschädigung
Ein wichtiger Marker ist die GFR (glomeruläre Filtrationsrate). Diese gibt die Harnmenge an, die von den Nieren noch gefiltert werden kann. Die GFR wird im Blut bestimmt.
Man teilt die Schädigung der Niere (= Niereninsuffizienz) in fünf Stadien ein.

Im **Stadium 1** kommt es zu einer Vergrößerung der Nieren und einer gesteigerten Nierenfunktion. Wie auch im **Stadium 2**, welches durch eine beginnende Verdickung des Nierengewebes gekennzeichnet ist, treten beim Patienten keinerlei Symptome auf.

Im Verlauf der Jahre bewirken hohe Blutzuckerwerte, dass die Gefäßwände in den Glomeruli weiter geschädigt, verdickt und somit durchlässig für Eiweiße werden, welche ja eigentlich im Körper gehalten werden sollen.
Das Auftreten von Mikroalbuminen (kleinsten Eiweisskörpern) im Urin und erhöhte Blutdruckwerte sind die Anzeichen einer beginnenden Nierenschädigung - **Stadium 3**. In diesem Stadium ist es noch gut möglich eine dauerhafte Schädigung der Niere durch optimale Einstellung des Blutzuckers und des Blutdrucks zu verhindern.

Besteht nun aber weiterhin eine schlechte Stoffwechsellage, schreitet die Zerstörung des Nierengewebes weiter voran. Im Urin können nun auch Makroalbumine (große Eiweißkörper) nachgewiesen werden.

EINTEILUNG DER NIERENERKRANKUNG ANHAND DER GFR:

Stadium	GFR (glomeruläre Filtrationsrate)
Gesund	95 - 110 ml/min/1,73m²
1	> 89 ml/min/1,73m²
2	60 - 89 ml/min/1,73m²
3	30 - 59ml/min/1,73m²
4	15 - 29 ml/min/1,73m²
5	<15 ml/min/1,73m²

Quelle: Stadien-Einteilung chron. Nierenerkrankung anhand der geschätzten GFR nach KDIGO-Klassifikation.

Außerdem steigt der sogenannte Nierenwert im Blut, das Kreatinin an und die Filtrationsrate in den Glomeruli nimmt deutlich ab.
Ab diesem **Stadium 4** ist der Schaden an den Nieren nicht mehr umzukehren, man kann nur versuchen das Fortschreiten zu verlangsamen.

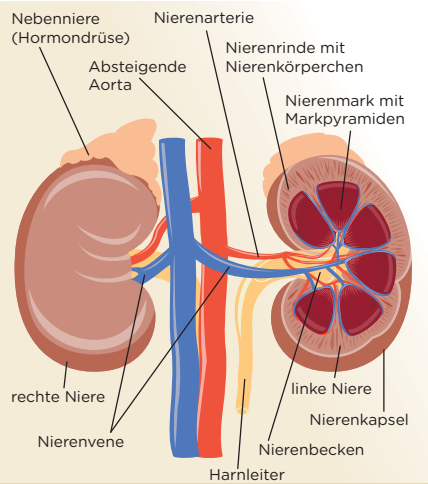
Im **Stadium 5** können die Nieren ihrer Entgiftungsfunktion nicht mehr ausreichend nachkommen. Im Körper sammeln sich die “giftigen” Stoffe an. Der Patient benötigt eine Nierenersatztherapie (Dialyse) oder eine Nierentransplantation.
In Deutschland sind ungefähr ein Drittel der Dialysepatienten Diabetiker.

ERNÄHRUNG BEI NIERENINSUFFIZIENZ

Eine ausgewogene Ernährung wird für jeden Menschen empfohlen und für Diabetiker sowieso.

Ist die Niere jedoch erst einmal geschädigt, spielt die Ernährung quasi eine lebenswichtige/lebenserhaltende Rolle. Hier ist ein besonderes Augenmerk auf das Eiweiß zu richten. Man empfiehlt eine deutliche Senkung der Eiweißzufuhr. Damit sollen die Filtrationsrate gesenkt und die Nieren entlastet werden. Außerdem fallen so weniger Abfallprodukte (z. B. Harnstoff) aus dem Eiweiß-

stoffwechsel an, auch das dient der Entlastung des Körpers. Ab Stadium 4 sollte diese bei unter 0,6 g/kg Körpergewicht liegen. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt für einen gesunden Erwachsenen übrigens eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8 g/kg Körpergewicht. Wenn man bedenkt, dass die durchschnittliche aufgenommene Eiweißmenge in Deutschland bei 1,3 g pro kg des Körpergewichts liegt, kann man sich evtl. vorstellen, wie stark die Ernährungseinschränkung ist.



Aufbau der Nieren

FAZIT

Die diabetische Nephropathie, ist eine sehr häufig auftretende Folgeerkrankung des Diabetes. Der Diabetes-Typ spielt dabei übrigens keine Rolle.
Allerdings muß nicht jeder Diabetiker zwangsläufig davon betroffen sein. Wichtig für die Senkung des Risikos sind:

- normnahe Blutzuckereinstellung,
- Blutdruckwerte unter 130/80 mmHg,
- nicht Rauchen,
- täglich 1,5 - 2 l Flüssigkeit trinken,
- auf eine ausgewogene Ernährung achten,
- Übergewicht vermeiden oder vorhandenes Übergewicht reduzieren,
- ausreichend Bewegung.

Neben diesen Punkten, bei denen der Betroffene aktiv mithelfen kann, sind natürlich auch Kontrolluntersuchungen in der Diabetes-Praxis wichtig. Dort werden regelmäßige Urin-, Blut- und Blutdruckuntersuchungen durchgeführt. Zusammen mit Ihrem Arzt oder Diabetesberater können Sie dann ggf. Ihre Therapie anpassen und optimieren.
Eine Hilfe dabei bietet der blaue Gesundheits-Pass Diabetes. In ihm ist auf einen Blick zu sehen, welche Untersuchungen wichtig sind und ob Ihre Werte im Normalbereich liegen. Lassen Sie sich regelmäßig alle Laborwerte in Ihren Pass eintragen, damit alle behandelnden Ärzte/Fachärzte den aktuellen Therapiestand einsehen können.

Ihre **Anja Melzer**
Diabetesberaterin DDG

UNSER MEDIQ STANDORT NEUMÜNSTER

Kundenbedürfnisse im Blick

Hier im Norden der Republik arbeiten die KollegInnen der beiden Bereiche Kundenservice-Center (das Ohr zum Kunden) und Order-Management (die Bearbeitung der Rezepte).

Was machen unserer KollegInnen im Kundenservice eigentlich genau?

Um 8:00 Uhr morgens wird die Hotline vom Anrufbeantworter auf den Livebetrieb umgestellt. Der erste Kaffee hat die Runde gemacht, die Kolleginnen sind bereit. Da klingelt auch schon das Telefon, Herr Michael S. aus Felde. Er fährt übermorgen in den Urlaub und hat fast keine Teststreifen mehr, ob wir da was machen können. So oder so ähnlich fangen viele Gespräche an.

Die KollegInnen im KSC sind unser Ohr und Sprachrohr zum Kunden. Sie helfen, beraten, unterstützen und sind manchmal auch Seelsorger oder einfach nur Gesprächspartner für unsere Kunden. Bis nachmittags 17:00 Uhr sind wir für unsere Kunden durchgängig erreichbar. Aber sollten doch mal alle Leitungen belegt sein, muss nicht lange gewartet werden, im Durchschnitt dauert ein Telefonat 2½ Minuten. Es gibt natürlich auch Gespräche, die etwas mehr Zeit benötigen. In der Regel erkennen wir aber schnell, was der Kunde von uns möchte und können ihm eine gute Lösung anbieten.

Leider gibt es auch Anliegen, die wir nicht so einfach lösen können, wie z. B. länger anhaltende Lieferschwierigkeiten eines Herstellers, Produktrückrufe oder wie der Poststreik 2015. In diesen Fallen können wir unseren Kunden nur zuhören und ihnen die Problematik erklären. Das geht auch uns manchmal zu Herzen. Im Notfall lassen wir unsere Kunden aber natürlich nicht im regen stehen

DER MONAT IN ZAHLEN

- ca. 2.600 telefonische Kundenanfragen
- ca. 24.000 Rezepteingänge
- ca. 4.000 beantragte Kostenvoranschläge
- ca. 8.500 erfasste Vorschüsse

und suchen nach einer Lösung, die die Versorgung sicherstellt.

Darüber hinaus beantwortet der Kundenservice auch alle E-Mail-Anfragen, überprüft die Webshop-bestellungen, erfasst die Einsendungen zu Aktionsangeboten und übernimmt tagsüber die technische Pumpenhotline (nach 17:00 Uhr wird diese von externen Kollegen unterstützt).

Viele unserer Kunden bedanken sich für die schnelle Hilfe und Unterstützung am Telefon oder auch mal per Brief. Das zeigt uns, wie wichtig und geschätzt unser täglicher Einsatz ist! Vielen Dank an dieser Stelle für die tollen Rückmeldungen.

Das Order-Management

Morgens 7:00 Uhr beginnen die MitarbeiterInnen die Kundenbestellungen vom späten Nachmittag des vorangegangenen Tages im System zu erfassen. Diese können dann im Versandlager in Dresden gleich als erstes am Morgen gepackt und an die Kunden verschickt werden.

Kurz vor neun bringt der Postbote den neuen Schwung Briefe. Die Post wird geöffnet, sortiert und im Haus verteilt.

Zuerst werden die neuen Rezepte erfasst, denn die Kunden warten auf die Ware. Danach sind die Vorschüsse dran, also Kundenbestellungen,

die per Telefon, Fax oder Online eingehen. Diese werden erfasst und, sobald das Original-Rezept nachgereicht wird, mit der Krankenkasse abgerechnet.

Für verschiedene Hilfsmittel müssen wir im Vorfeld bei der Krankenkasse Kostenvoranschläge einreichen und damit die Kostenübernahme beantragen. Leider kommt es immer wieder vor, dass Kostenvoranschläge abgelehnt werden. Möchte der Kunde die Ware noch vor der Genehmigung erhalten, informieren wir ihn darüber, dass er bei einer Ablehnung durch seine Krankenkasse die Kosten selbst tragen müsste.

Es gibt verschiedene Krankenkassen, bei denen wir bestimmte Artikel als Dauerverordnung erfassen und abrechnen können. Bei diesen Rezepten handelt es sich in der Regel um Jahresrezepte, bei denen auf der Verordnung sowohl der Zeitraum als auch die Menge der Produkte angegeben sind. Für diese Verordnungen wird ein Lieferplan erstellt. Der Kunde erhält automatisch seinen Quartalsbedarf nach Hause oder an seine Wunschadresse.

Ein ständig wachsendes Thema ist die Pauschalversorgung. Genau wie bei der Dauerverordnung erhalten wir für einen bestimmten Zeitraum die Genehmigung, unseren Kunden zu beliefern. Pauschalverträge gelten in der Regel für Insulinpumpenzubehör. Im Gegensatz zu Dauerverordnungen werden Pauschal-

versorgungen von der Krankenkasse per Vertrag vorgegeben. Die Kassen zahlen für die Versorgung einen festen Betrag unabhängig vom tatsächlichen Bedarf des Kunden. Dies stellt uns in einigen Fällen vor Herausforderungen.

Auch die Abrechnung mit den Krankenkassen kann einige Schwierigkeiten bedeuten. Wir bekommen immer wieder Abrechnungen mit bestimmten Fehler-Gründen zurück. Dies sind zum Beispiel die fehlende Unterschrift des Patienten, der noch nicht vermerkte Wechsel der Krankenkasse, oder die fehlende Arztsignatur bei Korrekturen auf dem Rezept. Die fehlerhaften Abrechnungen müssen wir kurzfristig nachbearbeiten. Dazu besprechen wir mit unserem Abrechnungsdienstleister und den Kassen entsprechende Lösungen für die Vorgänge. Damit diese noch fristgerecht abgerechnet werden können.

Sonnige Grüße
Ihr Thomas Hennes (Teamleiter der beiden Bereiche) und das gesamte Team aus Neumünster

---

Produktinformation

OB WANDERN, SCHWIMMEN ODER RADFAHREN

Mit Diabetes aktiv durch den Sommer

Der Sommer ist da! Schönes Wetter und lange Tage laden dazu ein, sich draußen aufzuhalten. Ob Sie eine weite Reise planen oder die Sonne zuhause genießen möchten – hier finden Sie die wichtigsten Tipps rund um einen aktiven Sommer mit Diabetes.

SOMMERLICH UNTERWEGS

Alter Klassiker neu entdeckt: Wandern hat seinen ehemals verstaubten Ruf längst abgelegt und ist bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt. Auf einer Wandertour können Sie bei schönem Wetter die Natur er-

kunden und Ihre Umgebung einmal ganz neu kennenlernen. In Deutschland gibt es zahlreiche Wanderwege für alle Altersklassen und Fitnesslevel – Route und Tempo können ganz individuell gewählt werden. So kommt auch der Spaß nicht zu kurz, und Sie stärken ganz nebenbei Ihre Gesundheit: Durch die gleichmäßige Gangart wird zudem auch der Blutzuckerspiegel langsam und nachhaltig gesenkt, die Muskeln werden trainiert und Knochen sowie Bänder stabilisieren sich.

Auch Fahrradfahren vereint Sport und Spaß perfekt. Ob allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie: Eine frische Brise sorgt für Abkühlung, und wenn es bergauf doch einmal sehr anstrengend wird, folgt bald das schöne Gefühl, sich bergab einfach rollen zu lassen. Danach haben Sie sich auch eine Pause an

der nächsten Eisdiele verdient. Für Anfänger bieten sich Elektrofahrräder an, die mit einem Hilfsmotor die eigene Bewegung unterstützen.

An einem heißen Tag gibt es für viele nichts Schöneres als ein erfrischendes Bad im See oder die Abkühlung im Freibad. Das Schwimmen im kühlen Nass tut jedem Menschen gut. Doch vor allem für Sport-Einsteiger ist Schwimmen eine ideale sportliche Betätigung: Im Wasser werden das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln schonend gestärkt, ohne Belastung für Knochen und Gelenke. Ihr Diabetes-Equipment sollte nicht direkt der Sonne ausgesetzt sein und vor Wasser geschützt werden. Verpacken Sie Ihre Utensilien am See oder im Schwimmbad am besten wasserdicht, zum Beispiel in Tütchen mit Zip-Verschluss, und breiten Sie ein leicht feuchtes Handtuch darüber, das hält kühl und schattig.

DEN BLUTZUCKERSPIEGEL IMMER IM BLICK

Beachten Sie bei körperlicher Betätigung immer, dass Bewegung den Blutzuckerspiegel senkt. Daher sollten Sie unterwegs nicht vergessen, Ihren Blutzuckerspiegel regelmäßig zu überprüfen.

Zudem ist es wichtig, für den Fall einer Unterzuckerung sowohl schnell als auch lang wirksame Kohlenhydrate, wie z. B. Traubenzucker und Müsliriegel, dabei zu haben.

Denken Sie vor allem auch beim Schwimmen daran, zwischendurch Pausen zu machen und Ihren Blutzucker zu messen. Da der Körper vom Wasser gekühlt wird, ist die körperliche Anstrengung weniger spürbar – der Blutzuckerspiegel sinkt jedoch genauso ab wie beim Sport auf dem Trockenen. Zudem lassen sich Anzeichen einer Unterzuckerung wie Zittern oder Schwitzen im Wasser nicht so leicht bemerken. Deshalb sollten Sie besonders als Schwimm-Einsteiger nicht zu weit vom Ufer oder Schwimmbeckenrand entfernt Ihre Bahnen ziehen.

Ein Extra-Tipp:
Achten Sie beim Blutzuckermessen nach dem Schwimmen darauf, dass Ihre Hände trocken sind, da Wasser den Messwert beeinflussen kann.

ACCU-CHEK MOBILE – IHR BEGLEITER IMMER UND ÜBERALL

Zum Messen unterwegs eignet sich insbesondere das Blutzuckermesssystem Accu-Chek Mobile, das Messgerät, Stechhilfe und Teststreifen in einem Gerät kombiniert und dadurch leicht griff- und einsetzbar ist. So entfallen das Hantieren mit Teststreifendose, separater Stechhilfe, einzelnen Teststreifen und die Suche nach einem Abfalleimer für gebrauchte Streifen und Lanzetten. Für schnelles und unkompliziertes Messen, egal wo Sie unterwegs sind.

Passend zur Sommerzeit gibt es Accu-Chek Mobile auch in der limitierten Pink Edition (nur solange der Vorrat reicht)!
Ob schwarz oder pink: Bestellen Sie jetzt im Webshop auf www.mediqdirekt.de unentgeltlich Ihr persönliches Testgerät oder fragen Sie Ihren Kundenberater vor Ort im Diabetes-Fachgeschäft.

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Nützliches und Praktisches für den Alltag mit und ohne Diabetes. Oder einfach zum Genießen: Entdecken Sie unsere neuen Produkte in den Mediq Fachgeschäften oder im Onlineshop.

LEBERFASTEN NACH DR. WORM von Dr. Nicolai Worm und Melanie Teutsch

Der Autor und Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm stellt sein wissenschaftlich fundiertes Konzept zum Abbau einer Fettleber vor. Basis des Konzeptes sind eine bewusste Auswahl an Nahrungsmitteln (Low Carb) und viele kleine praktische Tipps für den Alltag.

JUNIOR BELLY ONE

Für unsere kleinen Kunden haben wir von der Firma „mellitus one“ das Insulinpumpenband Junior Belly One in den Farben dunkelblau (navy) und weiß neu im Sortiment aufgenommen.
Das breite Bauchband besticht durch einen hohen Tragekomfort, 100 % Bewegungsfreiheit, Formbeständigkeit und Atmungsaktivität. Die innenliegende Pumpentasche hat zu beiden Seiten eine Öffnung für den Pumpenschlauch und ist für alle Insulinpumpenmodelle geeignet.
Es ist erhältlich in den Größen (Bauchumfang):
XS (50 - 56 cm), S (57 - 63 cm) und M (64 - 69 cm)
Junior Belly One kann rezeptiert werden. Fragen Sie bei Interesse Ihren behandelnden Arzt nach einem Rezept.

WELLION 1SHOT TURBO ENERGY BOOSTER

Der kleine Helfer für Zwischendurch in der praktischen 1-BE-Tube kann ideal in Handtasche oder Rucksack verstaut werden. Er überzeugt durch seine schnelle, zuverlässige und langanhaltende Wirkung und schmeckt angenehm nach Vanille.

BEURER PRODUKTE FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Seit dem 01. Mai 2017 haben wir mit der Beurer GmbH, einem deutschen Familien-Unternehmen, einen erfahrenen Kooperationspartner mit 98 Jahren Erfahrung im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden gewonnen und unser Sortiment um eine Vielzahl von Produkten für Sie erweitert.

Neu bei uns im Sortiment finden Sie verschiedene Artikel aus den Bereichen:

- Blutdruckmessung,
- Blutzuckermessung,
- Fieberthermometer,
- Körperwaagen,
- Küchenwaagen,
- Massage,
- TENS/EMS,
- Sport und Aktivität,
- Pediküre
- und vielem mehr.

Erkunden Sie unser neues Sortiment gern auf unserer Website unter www.mediqdirekt.de oder lassen Sie sich in einem unserer zahlreichen Diabetes-Fachgeschäfte beraten.

Produktneuheiten und Neuigkeiten

STAHLKATHETER FÜR MYLIFE™ YPSOPUMP

Neues Infusionsset mit Stahlkanüle

Der neue mylife YpsoPump orbit micro ist da. Das Infusionsset mit Stahlkanüle ist in den Nadelstärken 5,5 und 8,5 mm und den Schlauchlängen 45, 60, 80 und 110 cm verfügbar. Die Kanülen sollen demnächst auch einzeln erhältlich sein.
Damit bietet Ypsomed nun für die Stahlliebhaber eine Alternative zum Teflon Infusionsset Mylife YpsoPump orbit soft an, welches in den Nadelstärken 6 und 9 mm und den Schlauchlängen 45, 60, 80 und 110 cm verfügbar ist.

INSULINPEN CLICKSTAR

Sanofi-Aventis hat uns darüber informiert, dass der Insulin-Pen ClikStar außer Handel geht. Aktuell können Kunden bei Mediq noch Pens in den Farben silber und blau erhalten. (Nur solange der Vorrat reicht.)

XYLITOL 3:1 GELIERZUCKER

Mit verbesserter Rezeptur wieder im Handel

Der Hersteller Eurovera hat seine Rezeptur und Verpackung für den 3:1 Gelierzucker-Xylitol Birkenzucker verändert. Auf Grundlage von Xylitol haben Sie die Möglichkeit Marmelade nach Herzenslaune zuzubereiten. Xylitol selbst ist ein Zuckerersatzstoff, welcher den Blutzuckerspiegel nur langsam erhöht (Glykämischer Index = 8) und 40 % weniger Kalorien liefert.

RISIKO DIABETES

Diabetes und Demenz

„Da mein Vater nicht mehr über die Brücke in meine Welt gelangen kann, muss ich hinüber zu ihm.“ (aus: Arno Geiger, Der alte König in seinem Exil)

Laut der Deutschen Alzheimergesellschaft leben hierzulande derzeit etwa 1,5 Millionen Demenzkranke, jährlich kommen mehr als 300.000 neue Fälle hinzu.
Eine Demenzerkrankung bezeichnet man oft auch als „ Schreckgespenst“ des Alters. Aber was genau ist eigentlich eine Demenz:
Wikipedia definiert Demenz ([deˈmɛnts], lat. dementia, als zu demens ‚unvernünftig‘, ohne mens, das heißt ohne Verstand oder Denkkraft bzw. Besonnenheit seiend‘. Auch übersetzbar als „Nachlassen der Verstandeskraft“.
Die Demenz ist eine gravierende Störung im Kurzzeitgedächtnis, begleitet von weiteren Defiziten in den Bereichen des Bewußtseins und der Emotionen. Sie entsteht für gewöhnlich schleichend, beginnt also mit Einschränkungen in der Merk- und Lernfähigkeit, erstreckt sich anschließend über weite Teile des Gedächtnisses und betrifft schlußendlich auch das Langzeitgedächtnis. Schwer an Demenz erkrankte Menschen verlieren also im Laufe der Zeit nahezu alle erlernten Fertigkeiten und Fähigkeiten. Demenzkranke benötigen daher in vielen Fällen einen ähnlich großen Pflegeaufwand wie Kleinstkinder.

Mit einem Anteil von über 60 Prozent ist Alzheimer die häufigste aller Demenzerkrankungen. Sie gehört zu den neurodegenerativen Demenzformen, in deren Verlauf langsam und fortschreitend Nervenzellen zerstört werden.
Die zweithäufigste Demenzform ist die vaskuläre Demenz infolge von Gefäßerkrankungen oder Durchblutungsstörungen des Gehirns, z. B. arteriosklerotischen Veränderungen, verursacht auch durch Diabetes mellitus.

MARIA S.

Ich erinnere mich aus meinem Praxisalltag an eine meiner Patientinnen. Frau Maria S., 74 Jahre und seit ca. 15 Jahren erkrankt an Diabetes mellitus-Typ-2. Die ersten Anzeichen glichen eher einer beginnenden Vergeßlichkeit im Alter. Sie vergaß immer öfter ihr Tagebuch, hielt sich

plötzlich nicht mehr an Absprachen, obwohl sie in der Vergangenheit immer sehr zuverlässig war. Sie zeigte Anzeichen von leichten depressiven Episoden und gab nach und nach ihr geliebtes Hobby, das Malen, auf. Auch besuchte sie immer weniger ihre Enkel oder lies Besuch zu.

Bei den darauffolgenden Terminen kam nun ihre Tochter mit zu den Kontrollterminen, denn sie traute sich nicht mehr allein Auto zu fahren. Sie wurde zunehmend orientierungslos. Ihre Tochter beschrieb sie immer öfter als gereizt und aggressiv. Bis zu diesem Zeitpunkt behandelte Frau Maria S. ihren Diabetes mit Hilfe einer intensivierten Insulintherapie mit festem Schema, die sie eigenständig durchführte. Ihr HbA_{1C} lag in den letzten Jahren im Durchschnitt meist um 6,5 - 7,0 %. Sie war gut geschult und kannte die Ursachen und Symptome einer Unterzuckerung. Doch die letzten beiden Kontrollen zeigten einen deutlichen HbA_{1C} Anstieg auf aktuell 8,9 %. Auch zeigten sich immer häufiger Unterzuckerungen bis 45 mg/dl bzw. 2,5 mmol/l. Frau Maria S. zeigte ganz deutliche Anzeichen einer beginnenden Demenz.

STATISTIKEN

Statistisch gesehen sind Frauen häufiger betroffen, an einer Alters-

demenz zu erkranken, zumal wir ja auch die Angewohnheit haben unsere Männer zu überleben. Diabetes und Demenz sind häufig Erkrankungen des höheren Lebensalters.

Während im Alter von 60 Jahren etwa 1,2 % der Bevölkerung betroffen sind, sind es von den über 90-Jährigen bereits 35 %. Angesichts der Verdoppelung des relativen Anteils der über 65-Jährigen an der Gesamtbevölkerung in den nächsten 30 Jahren, ist entsprechend auch mit einer Verdoppelung der absoluten Zahl Demenzkranker in diesem Zeitraum zu rechnen.

Im Vergleich zu Stoffwechselgesunden unterliegen Menschen mit Diabetes-Typ-2 einem bis zu vierfach erhöhten Risiko für eine gefäßbedingte Demenz. Das Risiko für eine Altersdemenz ist doppelt so hoch. Eine aktuelle Studie zeigt sogar, daß Personen, die bereits vor

dem 65. Lebensjahr an Diabetes und Depressionen erkrankten, bis zu fünfmal eher dement werden als Gleichaltrige mit normalem Zuckerstoffwechsel und sonnigerem Gemüt. Besorgniserregend wie ich finde, zumal die Menschen heutzutage immer früher an Diabetes mellitus-Typ-2 erkranken.

URSACHEN DER DEMENZ

Eine Ursache ist ein langfristig erhöhter Blutzuckerspiegel. Er schädigt bekanntlich die Gefäße – etwa in den Augen, in den Füßen und auch im Gehirn.
Aber auch die häufigen Begleiterkrankungen eines Typ-2-Diabetes wie Bluthochdruck, Adipositas, Fettstoffwechselstörungen oder Depression spielen eine Rolle. Angesichts der relativ kleinen Anzahl von Menschen mit Typ-1-Diabetes im Alter über 65 Jahre liegen derzeit keine verläßlichen Daten für demenzielle Erkrankungen für diese Patientengruppe vor, jedoch scheinen Patienten mit Typ-1-Diabetes weniger betroffen zu sein als Patienten mit Typ-2-Diabetes.

Eine bevölkerungsbasierte Studie aus Australien zeigte, daß beide Demenzformen bei Patienten mit Diabetes zu einem früheren Zeitpunkt auftreten als bei Patienten ohne Diabetes. Das Risiko hängt mit der Dauer des Diabetes zusammen und war bei der vaskulären Demenz deutlicher ausgeprägt. Sie trat bei Studienteilnehmern, die seit mindestens 15 Jahren an Diabetes litten, im Mittel 5,7 Jahre früher auf als bei Studienteilnehmern ohne Diabetes. Also kommt demnach die Demenz bei meiner Patientin 5,7 Jahre zu früh.

GEFAHREN EINER DEMENZERKRANKUNG FÜR DIABETIKER

Menschen die gleichzeitig von Demenz und Diabetes betroffen sind, tragen ein erhöhtes Risiko für schwere Unterzuckerungen (Blutzuckerwerte < 60 mg/dl bzw. 3,3 mmol/l).

Normalerweise werden die Symptome einer Unterzuckerung, wie schwitzen oder zittern, frühzeitig erkannt und vor allem gespürt und können dann auch eigenständig behandelt werden.
Deutlich schwieriger wird es für Patienten mit einer Demenzerkrankung, die ihre Medikamente und ihre Ernährung nicht mehr richtig aufeinander abstimmen und die Anzeichen einer Unterzuckerung nicht mehr deuten können. Falsch gespritzte Insulinmengen, Über- oder Unterschätzungen der Kohlenhydratmenge einer Mahlzeit können die Folge sein. Auch kann es passieren, daß die Patienten vergessen nach der Insulininjektion etwas zu essen. Schwere

Unterzuckerungen stellen damit ein erhöhtes Risiko für diese Patienten dar, scheinen aber auch (nach einer aktuellen Studie) das bereits beeinträchtigte Gehirn weiter zu schädigen und das Fortschreiten der Demenz zu beschleunigen.
Daher ist es besonders wichtig die Therapie bei einer Demenzerkrankung und Diabetes mellitus adäquat aufeinander abzustimmen.

DIAGNOSE DEMENZ

Auch ein geschultes Auge erkennt nicht immer gleich, ob eine Demenzerkrankung vorliegt. Sogenannte Screening-Instrumente ermöglichen dem Mediziner oder dem medizinischen Fachpersonal Einblick in die geistige Leistungsfähigkeit des Patienten. Solche Tests können bereits beim Hausarzt im Rahmen eines

PRÜFLISTE ZUR SELBSTÄNDIGKEIT UND SICHEREN UMSETZUNG DER DIABETESBEHANDLUNG

Abzufragende/zu überprüfende Themen	Kenntnisse bei Patient und/oder Hilfsperson bzw. Pflegekraft
Gedächtnisleistung (Anamnese, geriatrisches Assessment) Orientierung (zeitlich, situativ)	Sofern kognitive Defizite bestehen – sind diese dem Patienten bewußt? Werden diese Defizite durch Hilfspersonen oder andere Maßnahmen ausgeglichen?
Nahrungsaufnahme (Wie regelmäßig? Wer kocht? Wer kauft ein?)	Ist der Kohlenhydratgehalt der üblich konsumierten Nahrungsmittel und Getränke bekannt?
Bewegung (Wie viel? Wie oft?)	Sind Maßnahmen zur Vermeidung einer Hypoglykämie bekannt (besonders bei Medikamenten mit Hypoglykämie-Risiko)? Werden diese durchgeführt?
Tabletteneinnahme/Insulininjektion (Wie regelmäßig? Ist die Handhabung korrekt?)	Sind die Zeiten zur Einnahme der oralen Antidiabetika bekannt und ist die Einnahme sichergestellt? Werden die Insulininjektionen korrekt durchgeführt?
Auftreten von Hypoglykämien (Symptome? Häufigkeit? Gegenmaßnahmen?)	Sind Symptome, Behandlung sowie Vermeidung von Hypoglykämien bekannt?
Blutglukosemessung (Häufigkeit? Korrekte Handhabung?)	Wird die Blutglukosemessung korrekt durchgeführt?
Schulungsdefizite (Bei Patient, Angehörigen oder Pflegekräften?)	Ggf. Schulung von Patient und Angehörigen, Fortbildungen für Pflegekräfte

Tab. 1 Prüfliste Selbständigkeit bzw. Umsetzung der Diabetes-Behandlung.
(nach Thieme E-Journals Diabetes aktuell 2016; 14(05): 234-239)

sogenannten geriatrischen Basisassessments durchgeführt werden. Dieses umfasst verschiedene Fragen und Tests um vorhandene Schwierigkeiten, wie typische Alterssyndrome (wie Inkontinenz, Instabilität), rechtzeitig zu erkennen und damit eine möglichst lange Selbständigkeit zu erhalten. Auch eine sogenannte Prüfliste kann helfen herauszufinden, in wie weit der Patient in der Lage ist eigenverantwortlich zu handeln.

DIABETESTHERAPIE BEI DEMENZ

Zeigen sich deutliche Probleme in der selbständigen Umsetzung der Behandlung ist zu überlegen, welche Hilfsmöglichkeiten eingesetzt werden können. Meist sind es die Angehörigen oder medizinische Pflegedienste, die dann zur Mithilfe gebeten werden.
Es ist dabei nicht einfach einem Menschen, der immer für sich und seine Familie gesorgt hat, klar zu machen, daß es ab jetzt besser ist, wenn der Ehepartner die Medikamente richtet und das Insulinspritzen übernimmt. Oder sogar ein Pflegedienst dies übernehmen soll. Menschen die den geistlichen Verfall spüren und dadurch ängstlich und verunsichert sind, sollen nun auch noch fremde Personen in ihre Wohnung lassen.
Es lässt sich nicht immer sofort eine passende Lösung finden. Das liegt oftmals daran, dass es der Betroffene nicht zulässt, oder dass keine direkte familiäre Hilfe zur Verfügung steht. Gerade aus solchen Gründen ist es wichtig das Therapieziel des Patienten zu hinterfragen und individuell anzupassen.

Auch bei meiner Patientin standen nun solche Entscheidungen im Raum. Die Tochter machte sich zunehmend Sorgen um die Eigenständigkeit ihrer Mutter, bezogen auf die intensivierte Insulintherapie. Immer häufiger zeigten sich deutliche Unterzuckerungen, die sie bislang noch selbst behandeln konnte. Oft vergaß sie das Essen nach einer Insulingabe oder aß aus Appetitlosigkeit einfach zu wenig.
Der Ehemann war bereits vor einigen Jahren verstorben und die Tochter lebt nicht mit im Haus. Somit entschied man sich gemeinsam für einen ambulanten Pflegedienst, der über die entsprechenden Kenntnisse verfügt. Sie übernehmen zukünftig die Insulininjektion zu den Mahlzeiten und die basale Insulingabe zur Nacht. Das Blutzuckermessen macht sie weiterhin selbst.

Im Laufe einer Demenz können sich der Appetit und damit die Essgewohnheiten sehr verändern. Auch steigt mit zunehmender Demenz der Bewegungsdrang. Beides kann zu einem ungewollten Gewichtsverlust führen, welcher ungünstig für

die Therapieeinstellung ist. Es erhöht das Risiko für Unterzuckerung und reduziert die Lebenserwartung der an Demenz erkrankten Patienten. Diabetologische Diätempfehlungen sind da eher kontraproduktiv, da sie die Nahrungsvielfalt zusätzlich einschränken. Empfehlenswert sind, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt anzubieten. Auch das Verlangen nach „Süßem„ kann stark ansteigen und diesem sollte auf jeden Fall nachgegeben werden. Auch das Bereitstellen von süßen Getränken kann ggf. die Nährstoffzufuhr weiter verbessern. Wichtig ist ein vielseitiger und ausgewogener Speiseplan. Um die Diabetestherapie zu verbessern und auf den neuen Alltag mit der Demenzerkrankung anzupassen, kann es helfen, wenn Angehörige oder Pflegepersonal die eingenommenen Mahlzeiten dokumentieren.

Je nach geistiger Situation ist zu überlegen, welche diabetologischen Inhalte vom Patienten weiterhin selbständig durchführbar sind. Es gibt bereits spezielle Schulungsprogramme für geriatrische Diabetiker, welche auch die Angehörigen mit einbeziehen.

Grundsätzlich gilt für die Behandlung des Diabetes mellitus bei einer bestehenden Demenz, dass weder der Betroffene noch deren Betreuer überfordert werden sollte. Wichtig ist in erster Linie Unterzuckerungen sowie auch Überzuckerungen zu vermeiden. Denn auch ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerwert >250 mg/dl bzw. >13,9 mmol/l kann die Symptome einer Demenz verschlechtern. Ein Langzeit-Blutzucker (HbA_{1C}) von ca. 8 % ist anzustreben. Die Therapie muss individuell auf die Beeinträchtigungen, die Lebensgewohnheiten und die soziale Situation abgestimmt werden.
Daher sehen viele Experten den HbA_{1C}-Wert als zweitrangig, denn im Vordergrund steht ganz klar die Förderung der Selbständigkeit und der Erhalt der Lebensqualität unter Berücksichtigung der Vermeidung von lebensbeeinträchtigenden Situationen wie Unter- oder Überzuckerungen.

Dies alles kann nur funktionieren, wenn alle Beteiligten gut und kenntnisreich zusammenarbeiten.

Ihre **Sonja Vogel**
Diabetesberaterin DDG

Quellenangaben:

Diabetes aktuell 2016 „Diabetes und Demenz“;14(05):234-239

https://de.wikipedia.org/wiki/Demenz

S2-Leitlinie Psychosoziales und Diabetes mellitus, DDG 2013

Deutscher-Ethikrat_Demenz-und-Selbstbestimmung_Stellungnahme.pdf2012

Jama psychiatry 2015

American Journal of Epidemiology 2013, online 28. März

DAS DIABETESZENTRUM DES CJD BERCHTESGADEN STELLT SICH VOR

Zucker im Blut

Blutzucker ist Treibstoff und Gift zugleich. Wie es ist, wenn zu viel Zucker im Blut ist, weiß Jennifer ganz genau. Sie hat mehrere schwere Ketoazidosen überstehen müssen.

„Heute kann ich mich vor Ketoazidosen schützen“, sagt die 19-jährige selbstbewusst, „doch früher bin ich in schwierige Situationen gekommen.“ Im Alter von sieben Jahren wurde bei Jennifer Diabetes diagnostiziert, der sich nach einem Magen-Darm-Infekt entwickelt hatte. Ihre körpereigene Insulinproduktion fiel komplett aus. Die notwendige Kontrolle und Steuerung des Insulinhaushaltes ist für Teenager oft sehr schwierig. Sie verhalten sich gar nicht so, wie die Ärzte sich das wünschen. „Bei mir war das auch so“, gibt Jennifer zu.
Zunächst ging bei Jennifer alles ganz gut. Mit elf Jahren wollte sie das Messen und Spritzen dann selbst übernehmen, hatte aber bald keine Lust mehr und vernachlässigte die Therapie. Die Folge: eine Reihe von Ketoazidosen. Während mehrerer Klinikaufenthalte versuchten Ärzte das Problem bei Jennifer in den Griff zu bekommen, ohne langfristige Besserung. Und das obwohl sie zu dieser Zeit miterlebte, wie ihre Großmutter an den Folgen des Diabetes starb.
Dazu kamen Schwierigkeiten in der Schule durch die krankheitsbedingten Fehlzeiten. Nach einer besonders schlimmen Entgleisung, war klar, dass es so nicht mehr weitergehen konnte. Die Uni-Kinderklinik Ulm empfahl ihr einen längeren Rehabilitationsaufenthalt in einem spezialisierten Zentrum. Keine leichte Entscheidung für Jennifer von zu Hause weg in eine ganz neue, fremde Umgebung zu ziehen. Sie nahm die Herausforderung an und zog ins Rehabilitationszentrum des Christlichen Jugenddorfwerkes Deutschlands (CJD) in Berchtesgaden.

Zwei Jahre lebte Jennifer dort zusammen mit 150 anderen chronisch kranken jungen Menschen, die im heimischen Umfeld nicht zurechtkamen. Sie werden medizinisch, pädagogisch und psychologisch betreut und besuchen eine Schule oder nehmen an einer beruflichen Maßnahme teil. „Vor allem aber werden die jungen Patienten geschult, richtig mit ihrer chronischen Krankheit umzugehen“, betont Dr. Burk-

hild Knauth, Kinderärztin in dem Rehabilitationszentrum. Jennifer hat gelernt mit ihrem Diabetes richtig umzugehen und konnte auch die Schule mit der Mittleren Reife abschließen. Sie ist heute wieder zu Hause und besucht eine weiterführende Schule. Für Leidensgenossen im Teenageralter hat Jennifer einen guten Rat: „Man sollte sich nicht für seinen Diabetes schämen. Wer deswegen seinen Blutzucker nicht misst, schadet sich nur selbst.“

Kontakt:
CJD Berchtesgaden
– Diabeteszentrum
Buchenhöhe 46
83471 Berchtesgaden
Telefon: 08652 / 6000-0
Fax: 08652 / 6000-273
www.cjd-berchtesgaden.de

LÄSST SICH DIABETES MALEN?

Der Wettbewerb „Diabetes kreativ“ des CJD lädt junge Diabetiker ein, sich kreativ mit ihrer Krankheit auseinanderzusetzen. Die besten Werke werden prämiert und ausgestellt.

Gerade in der schwierigen Phase der Pubertät wird die chronische Krankheit verdrängt, und die Jugendlichen wollen nicht wahrhaben, dass sie mit dem Diabetes leben und sich entsprechend verhalten müssen. Dadurch entstehen vielfältige Probleme und teils auch schwere gesundheitliche Belastungen. Der Wettbewerb „Diabetes kreativ“ soll junge Diabetiker zu einer positiven Auseinandersetzung mit ihrer Krankheit anregen.
Die Schirmherrschaft für den Wettbewerb hat die bayerische Gesundheitsministerin Melanie Huml übernommen: „Die Kunst als Medium ermöglicht eine sehr persönliche Begegnung junger Menschen mit ihrer Krankheit. Sie wird sichtbar, vertrauter und lässt sich so leichter akzeptieren.“

Kinder und Jugendliche mit Diabetes zwischen sechs und achtzehn Jahren können eine Zeichnung, ein Bild, eine Collage oder auch ein Foto, ein Video oder eine Computeranimation einreichen und damit tolle Preise gewinnen. Darunter drei Skiwochenenden für Diabetiker in den Alpen, die brandneue Switch-Konsole von Nintendo, Sportsonnenbrillen, Schminkkoffer und vieles mehr.

„Die kreative Darstellung bietet die Chance, dass die Kinder und Jugendlichen auf einer ganz anderen Ebene über ihre Krankheit nachden-

ken und vielleicht auch einmal Dinge ausdrücken können, mit denen sie sich sonst eher schwer tun“, erklärt Eduard Goßner vom Diabeteszentrum des CJD in Berchtesgaden. „Die besten Einsendungen werden mit tollen Preisen prämiert und ausgestellt.“

Wettbewerbsteilnehmer schicken ihre Werke mit einem adressierten und ausreichend frankierten Rückumschlag an: CJD Bayern, Buchenhöhe 46, 83471 Berchtesgaden, Stichwort „Diabetes kreativ“. Einsendeschluss ist der 31.8.2017.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.07. bis 30.09.2017 in allen Mediq Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

Zeigen Sie Ihre schönen gepflegten Füße

MP 55 Hornhautentferner

Zum Entfernen von Hornhaut, Schwielen oder rauen Stellen an Händen, Füßen und Ellenbogen.

Bitte beachten Sie: Kontrollieren Sie während der Behandlung regelmäßig das Ergebnis arbeiten Sie immer sehr vorsichtig.

statt 42,90 €

39,90 €

Nachkaufset Hornhautraspeln

statt 14,90 €

12,90 €

Nachkaufset Rollen

statt 13,90 €

11,90 €

KLINION® Hydraline Fußcreme

mit 3 % oder 15 % Urea, 100 ml

statt 7,90 €/8,90 €

je **4,90 €**

(4,90 €/100 g)

Allpresan diabetic Schaum-Creme

Basis und Intensiv, 125 ml

statt 11,40 €/11,95 €

je **8,90 €**

(7,12 €/100 g)

Attraktive Preise für Selbstzahler

Packung mit
50 Teststreifen

ACCU-CHEK® Guide

statt 26,90 €

23,90 €

Packung mit
50 Teststreifen

Freestyle Precision

statt 29,30 €

26,90 €

Genießen Sie die Beeren des Sommers in ganzer Vielfalt

Beurer KS 19 Küchenwaage Berry oder Lemon

statt 19,90 €

14,90 €

3:1 Gelier-Xylitol

natürliches Geliermittel mit dem Süßungsmittel Xylitol im 500 g Beutel

5,49 €

(1,10 €/100 g)

Leckere Rezepte nicht nur für beerige Kuchen finden Sie hier

Stevia Kristalline Streusüße

300 g

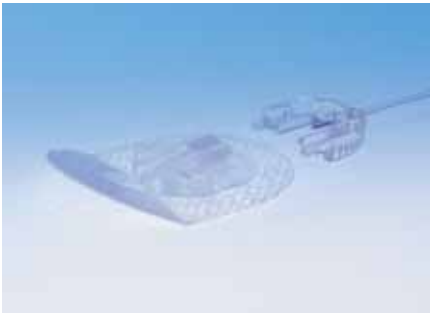
3,99 €

(1,33 €/100 g)

HILFREICHE TIPPS

Sport mit Accu-Chek® Insulinpumpen

Sport kann für Menschen mit Diabetes positive Auswirkungen haben und aktiv zur Verbesserung ihrer Blutzuckerwerte beitragen. Wenn es um die Wahl der Sportart geht, sind Ihren Vorstellungen (fast) keine Grenzen gesetzt: Die Accu-Chek Insulinpumpensysteme Accu-Chek Combo und Accu-Chek Insight unterstützen Sie mit hilfreichen Eigenschaften.



ABNEHMEN ODER DRAN LASSEN?

Wohin mit der Insulinpumpe? Bei den meisten Sportarten ist es kein Problem, die Insulinpumpe währenddessen weiterhin am Körper zu tragen. Damit Sie Ihre Insulinpumpe auch beim Sport sicher und bequem tragen können, sind für beide Accu-Chek Insulinpumpen eine Vielzahl von Tragesystemen und Gurten aus strapazierfähigem Material erhältlich.

Möchten Sie die Insulinpumpe beim Sport lieber ablegen, bietet Accu-Chek für beide Insulinpumpen abkoppelbare Infusionssets. Diese erlauben es Ihnen, die Insulinpumpe für eine Zeit abzulegen, ohne eine neue Kanüle legen zu müssen. Die

Kanüle bleibt unter der Haut, der Schlauch wird entweder direkt an der Einführungsstelle oder an einem kurzen Schlauchstück abgekoppelt. Passende Schutzkappen schützen die Kupplungsstücke während des Abkoppelns vor Verunreinigungen.

BASALRATE ABSENKEN

Ein Vorteil der Accu-Chek Insulinpumpen ist die Möglichkeit der prozentualen Basalratenabsenkung (in 10 %-Schritten). Das eingespeicherte Basalratenprofil bleibt dabei erhalten. Das ist wichtig, denn bei Sport wird zwar insgesamt weniger Insulin gebraucht – die grundsätzliche Verteilung des Insulingrundbedarfs ändert sich dagegen nicht.

Bei den Accu-Chek Insulinpumpen ist die temporäre Basalratensenkung je nach Bedarf individuell bis zu einer Dauer von 24 Stunden frei wählbar. Mit Accu-Chek Combo und Accu-Chek Insight funktioniert das Senken der Basalrate einfach und schnell direkt an der Insulinpumpe. Zusätzlich kann sie bei Accu-Chek Insight auch über den Accu-Chek Aviva Insight Diabetes Manager oder bei Accu-Chek Combo über das dazugehörige Blutzuckermessgerät Accu Chek Aviva Combo erfolgen – so brauchen Sie die Insulinpumpe nicht einmal unter Ihrer Sportkleidung hervorzuholen.

GESUNDHEITSEREIGNISSE INDIVIDUELL NUTZEN

Mit den Accu-Chek Insulinpumpen können Sie eine zusätzliche Insulinbolus-Anpassung über die Gesundheitsereignisse vornehmen. Hierzu können Sie eine prozentuale Insulinsenkung in 1 %-Schritten definieren. Ein Beispiel: Sie definieren das Ereignis „Sport 1“ mit einer prozentualen Senkung von -30 %. Wenn Sie nun nach Ihrer sportlichen Aktivität den Bolusrechner nutzen und dieses Gesundheitsereignis auswählen, wird die Gesamtinsulinmenge um 30 % reduziert.

NUR ZAUBERN KANN SIE NICHT ...

Alleskönner Avocado

Die Avocado ist in aller Munde. Als Dip, im Salat oder in der Pasta - um diese Frucht kommt man nicht herum.
Doch was macht die Avocado trotz ihres hohen Fettgehaltes zu einem vielseitigen Alleskönner? Woher kommt sie und warum ist sie nicht nur als Speise absolut empfehlenswert?

Die Avocado, aus botanischer Sicht dem Obst zuzuordnen, gehört zu den Lorbeergewächsen und stammt ursprünglich aus Mittelamerika. Heutzutage wird sie aber auch in subtropischen Gebieten wie Südspanien, Chile oder Israel kultiviert.
Dass die Avocado ganzjährig in unseren Supermärkten vertreten ist, birgt aber auch seine ökologischen Probleme. Die Früchte haben nicht nur eine Menge Kilometer bis in unsere heimische Küche zurückgelegt, auch ihr Anbau in Gebieten mit Wasserknappheit ist äußerst problematisch. Für die Aufzucht einer Avocado werden im Schnitt 70 Liter Wasser benötigt, in einigen Regionen bis zu 300 Liter. Die Kritik am Import von Avocados hat also eine Berechtigung.

Doch warum wollen wir alle diese birnenförmige Butterfrucht haben? Was steckt in dem grünen Superfood?

Die Avocado besteht zu zirka einem Drittel aus Fett und ist somit eine langfristige Energiequelle und ein echter Sattmacher. Den großen Anteil machen einfach ungesättigte Fettsäuren aus. Zwei letztlich veröffentlichte Metaanalysen bestätigen den positiven Effekt einer erhöhten Zufuhr an einfach ungesättigten Fettsäuren. Systolischer und diastolischer Blutdruck werden positiv beeinflusst und auch vorteilhafte Ein-

flüsse auf den HbA_{1C}-Wert und die Nüchternglucose werden in diesen Studien belegt. Außerdem wirken sich die einfach ungesättigten Fettsäuren günstig auf Blutfette und das Gesamtcholesterin aus. Das Verhältnis des Cholesterins wird zugunsten des „guten“ HDL-Cholesterins verschoben. Der Verzehr von Avocados kann also für ein gesundes Herz-Kreislauf-System sorgen und helfen, das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu senken.

Doch damit nicht genug: Avocados sind reich an Carotinen, welche der Körper zu Vitamin A umwandeln kann. Vitamin A ist unverzichtbar für den Aufbau, das Wachstum und die Funktion von Haut und Schleimhäuten und ist ein wichtiger Baustein für die Knochenbildung, Blutbildung und den Sehvorgang.

Stress und ungesunde Lebensweise führen in unseren Körpern zur Bildung freier Radikale, welche unsere Zellen angreifen, den Alterungsprozess beschleunigen und die Entstehung von Krankheiten, beispielsweise Krebs, begünstigen. Die zahlreich in der Avocado enthaltenen Antioxidantien, wie Vitamin E und Vitamin C, neutralisieren freie Radikale und können deren negative Wirkung auf den Körper bremsen. Somit ist es nicht verwunderlich, dass Avocados auch Bestandteil zahlreicher Cremes und Pflegeprodukte sind.

Zusätzlich stecken auch eine Menge Kalium, Kalzium und Folsäure in der gesunden Frucht. Der Avocado wird eine entzündungshemmende Wirkung auf schmerzhafte Prozesse in den Gelenken, sogenannter Arthritis, nachgesagt und ihre Inhaltsstoffe sollen sich verzögernd auf das Fortschreiten der diabetischen Neuropathie auswirken.

Alles in Allem hat die Avocado also vielfältigste positive Effekte auf unsere Gesundheit und hat sich den Titel „Alleskönner“ bei genauer Betrachtung wirklich verdient.

Tipp: Eine reife Avocado erkennt man daran, dass sie bei Druck auf die Schale leicht nachgibt. Das grüngelbe Fruchtfleisch sollte eine butterartige Konsistenz haben und sich leicht aus der Schale entfernen lassen.

Ihre Maximiliane Hantel aus Halle
Medizinstudentin im 5. Studienjahr

GESUND LEBEN MIT REZEPTEN VON MEDIQ

Leckere Avocadovielfalt

KLASSISCHE GUACAMOLE

Arbeitszeit ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

1 reife Avocado
2 EL Limettensaft
1 EL Olivenöl
2 EL gehackter Basilikum
Salz und Pfeffer
getrocknete Chiliflocken

Zubereitung

Die Avocado halbieren und entkernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und in eine Schale geben. Jetzt das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.

Den Limettensaft hinzugeben. Er schützt die Avocado vor Oxidation und somit bräunlicher Verfärbung. Nach und nach die restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut verrühren.

Dieser Dip eignet sich hervorragend zu Brot oder Tortillachips und ist beim sommerlichen Grillen eine gelungene Abwechslung zu den üblichen Soßen.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

298 kcal
31,0 g Fett
2,6 g Eiweiß
0,8 g Kohlenhydrate
13,0 g Ballaststoffe

0 BE

Tipp: Probieren Sie Guacamole doch mal fruchtig-frisch. Je nach persönlichem Belieben können Sie Ihre Guacamole mit gewürfelten Tomaten und/oder Gurkenstücken verfeinern.

RINDERFILET MIT TOMATEN-AVOCADO-SALAT

Arbeitszeit ca. 35 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

2 Rindermedallions à 200 g
2 Frühlingszwiebeln
400 g Tomaten
1 reife Avocado
2 EL Limettensaft
ein halber TL Chiliflocken
Salz
2 EL Olivenöl
Pfeffer
10 Stiele Koriandergrün

Zubereitung

Das Fleisch zirka 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße bis Hellgrüne in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Jetzt die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale entfernen und würfeln.

Zwiebelringe, Tomaten- und Avocadowürfel in eine Schüssel geben. Den Limettensaft, das Olivenöl und die Chiliflocken unterheben und alles gut vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch von beiden Seiten jeweils 4 Minuten scharf anbraten und danach 10 Minuten im vorgeheizten Ofen (100°C in der Mitte auf dem Ofenrost) nachziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Korianderblätter abzupfen und hacken und unter den Salat heben. Alles auf Tellern anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

698 kcal
50,9 g Fett
60,4 g Eiweiß
6,6 g Kohlenhydrate
15,3 g Ballaststoffe

0 BE

PASTA MIT AVOCADO-TOMATENSOSSE

Arbeitszeit ca. 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

200 g Nudeln (Spaghetti, Linguine)
Salz
1 Knoblauchzehe
400 g Kirschtomaten
1 reife Avocado
10 Blätter Basilikum
5 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Chiliflocken
1 TL Zucker
Pfeffer

Zubereitung

Knoblauchzehe pellen. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, dabei die Knoblauchzehe mit im Wasser garen.

Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln oder mit einer Gabel zerdrücken. Das Basilikum grob hacken.

In einer Schale die Tomatenviertel sowie die Avocado mit drei Esslöffeln Olivenöl, den Chiliflocken, einem Esslöffel Zitronensaft und dem Zucker vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig mischen.

Die Nudeln abgießen.

Die gekochte Knoblauchzehe mit der Gabel zerdrücken und zu der Tomaten-Avocado-Mischung geben. Zu guter Letzt die Nudeln untermischen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufelt servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

967 kcal
62,5 g Fett
16,6 g Eiweiß
84,4 g Kohlenhydrate
davon 77,7 g anrechnungspflichtig
15,0 g Ballaststoffe

6,5 BE

KIWI-AVOCADO-CREME

Arbeitszeit ca. 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 reife Avocados
4 Kiwis
1 große Banane
1 EL Limettensaft
ggf. Kokosblütenzucker

Zubereitung

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Kiwis und Banane schälen und grob schneiden. Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren und bei Bedarf mit Kokosblütenzucker abschmecken.

Die fruchtige Avocado-Creme in kleine Dessertgläschen füllen und servieren. Die Gläser können Sie nach Belieben am Rand noch mit einer Kiwischeibe oder Ähnlichem verzieren.

Gutes Gelingen und leckere Ergebnisse wünscht Ihnen Maximiliane Hantel.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

327 kcal
24,1 g Fett
3,3 g Eiweiß
23,2 g Kohlenhydrate
davon 22,6 g anrechnungspflichtig
15,6 g Ballaststoffe

1,9 BE

Das Auge isst mit!

Sie haben unsere Rezepte ausprobiert oder kreativ abgewandelt? Oder ganz andere Leckereien, die Sie gern teilen wollen? Wir freuen uns auf Ihre Fotos, Vorschläge, Empfehlungen und Erfahrungen auf unserer Facebookseite **www.facebook.com/mediqdirekt**

Mehr Infos, Tipps & Trends
aktionstage expertenteam mediq direkt news tipp angebote infos kontakt like fachberatung trends veranstaltungen kommentar facebook foto service mitarbeiter events fan entwicklungen teilen
facebook.com/mediqdirekt

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Tanja Adamenko
Mitarbeiterin in der Reklamationsbearbeitung

Arbeitsort: Neumünster
Bei Mediq seit: 2016

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- die Bearbeitung der Reklamationen unserer Kunden und Fachgeschäfte deutschlandweit.

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- die abwechslungsreichen Aufgaben,
- Herausforderungen zu meistern,
- die Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen in allen Fachgeschäften und den Standorten Neumünster und Dresden.

Besonders gut kann ich:
- in stressigen Momenten die Ruhe bewahren und positiv bleiben.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Lügen, Ausreden und Pessimismus.

In meiner Freizeit:
- bin ich viel mit meiner Familie zusammen,
- kümmere mich um meine Katzen
- und treffe mich gerne mit Freunden.

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- meinen Verlobten,
- gutes Essen,
- mein Glätteisen.

Ich möchte einmal:
- nach Australien und einen Koala im Arm halten.

Unbedingt sagen möchte ich:
Hakuna Matata.

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Betreuung der Kunden im Diabetes-Fachgeschäft in Bochum.
- Für alles, was in so einem Fachgeschäft anfällt. Von der Bestellung der Ware bis zur Abgabe an den Kunden.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- dass die Arbeit abwechslungsreich ist und ich mit vielen unterschiedlichen Menschen in Kontakt komme.
- Ich freue mich immer, wenn ich jemandem weiter helfen kann.

Besonders gut kann ich:

- Zuhören und erklären. Deshalb wollte ich gerne Kundenberaterin werden.

Melanie Wenzel
Kundenberaterin im Diabetes-Fachgeschäft

Arbeitsort: Bochum
Bei Mediq seit: 2016

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Intoleranz, Fanatismus und Heuchelei.

In meiner Freizeit:

- bin ich gerne in der Natur,
- lese
- oder verbringe Zeit mit Familie und Freunden.

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

- ein spannendes Buch,
- was zu Naschen
- und meinen Mann, damit es nicht zu einsam wird.

Ich möchte einmal:

- Quer durch Europa wandern.

Unbedingt sagen möchte ich:

„Edel sei der Mensch, hilfreich und gut.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

KONTINUIERLICHE GLUKOSEMESSUNG (CGM) MIT DEM GUARDIAN CONNECT ODER ...

Von der Freiheit, ich zu sein!

„Ich möchte meinen Zucker weder zu hoch, noch zu niedrig. Es ist schwierig, das alles zu koordinieren, wenn man es nicht sieht.“ Ein Gedanke, den sicherlich viele Diabetiker teilen. Mehr sehen, mehr verstehen - das verspricht jetzt der Guardian Connect von Medtronic. Denn das eigenständige CGM-System zur Unterstützung der intensivierten Insulintherapie (zum Beispiel mit einem Pen) zeigt den Nutzern alle fünf Minuten automatisch die Glukosewerte an, und das ohne Scannen oder häufige Blutzuckermessungen per Fingerstich. Durch individuell einstellbare Alarme, die vor zu hohen oder zu niedrigen Glukosewerten warnen, können sie rechtzeitig auf Entgleisungen reagieren. Die Folge: 48 Prozent[1] weniger Zeit im Hypo-Bereich bei hypogefährdeten Personen mit Diabetes.

Blutzuckerwerte, Aktivitäten, Kohlenhydrateinnahmen und Insulinmengen werden mit Ereignismarkern automatisch gespeichert. Zusätzlich gibt es auch noch die Möglichkeit, die Glukosewerte mit Vertrauenspersonen zu teilen und so wichtige Informationen automatisch per SMS an diese versenden zu lassen.

Das Guardian Connect System der Firma Medtronic besteht aus vier Komponenten: dem Enlite Glukosesensor (bis zu sechs Tage Tragedauer), dem Guardian Connect Transmitter (ein Jahr Garantie), dem Guardian Connect Monitor (Empfangsgerät) und der Guardian Connect App zum Download.

Und so funktioniert es: Bei CGM mit Guardian Connect wird alle fünf Minuten mittels eines kleinen Sensors im Gewebe ein Glukosewert ermittelt. Der Glukosewert wird über den angeschlossenen Transmitter via Bluetooth an die Guardian Connect

App des Monitors oder alternativ des Smartphones gesendet und dort angezeigt.

Nach dem Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) fällt die kontinuierliche Glukosemessung (CGM) seit dem 7. September 2016 für eine Vielzahl von Menschen mit Diabetes in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Für insulinpflichtige Diabetiker ist somit die Chance gegeben, die Kosten für ein Guardian Connect System von ihrer Krankenkasse erstattet zu bekommen.

STIMMEN VON TESTPERSONEN ZUM GUARDIAN CONNECT:

Testerin: „Ich habe erst seit kurzem Diabetes und daher war es sehr spannend, alles zu sehen. Vor allem wie Essen und Trinken sich auf den Zucker auswirken. Ich habe mich getraut, viel zu experimentieren, da die Auswirkungen auf meine Glukosewerte greifbarer wurden, und so habe ich auch Alkohol getestet: Sekt, Bier, Wein und Schnäpse. Natürlich nicht alles auf einmal. Guardian Connect ist eine Bereicherung für meine Lebensqualität! Ich habe Rheuma und bin daher auch an den Händen sehr empfindlich. Nur noch zwei Mal in den Finger zu piksen pro Tag, das war eine wahre Erholung. Es ist toll, keine Angst mehr vor Hypos haben zu müssen, besonders beim Schlafen."

Tester: „Guardian Connect hat mir sehr geholfen und war ein echter Gewinn für meine Lebensqualität. Das System gibt mir Sicherheit beim Sport. Ich hab mich viel sicherer gefühlt, wenn ich zum Beispiel mit den Pferden alleine im Gelände war, kein mühsames Auspacken und BZ-Messen, einfach ein kurzer Blick auf das Display bevor man losreitet."

Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns gern (montags bis freitags zwischen 8.00 und 17.00 Uhr) unter unserer kostenfreien Servicerufnummer 0800-342 73 25, besprechen Sie Ihr Anliegen mit Ihrem Kundenberater vor Ort im Diabetes-Fachgeschäft oder nutzen Sie das Angebot der Firma Medtronic auf **www.medtronic-community.de**.

1 Oliver N. CGM vs. FGM – Results of a Head to Head Study with the Dexcom G5® Mobile and the Abbott Freestyle® Libre. 50th Annual Meeting of EASD 2016 München.

Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt tolle Preise.

Einfach das Rätsel lösen (Umlaute werden als ae, ue, oe geschrieben) 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 Heftrückseite und schicken Sie diesen an unseren Kundenservice in Neumünster.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

1 x Himmlisch Backen mit Stevia & Co plus eine Packung SUKRINmelis

2 x je zwei Packungen SUKRINmelis (Puderzucker aus Erythrit und Stevioglycosiden)

Das Lösungswort der Ausgabe 1/2017 lautete: KLINION HYDRALINE
Gewinner: K. Martin-Kleemann, H. Gaiser

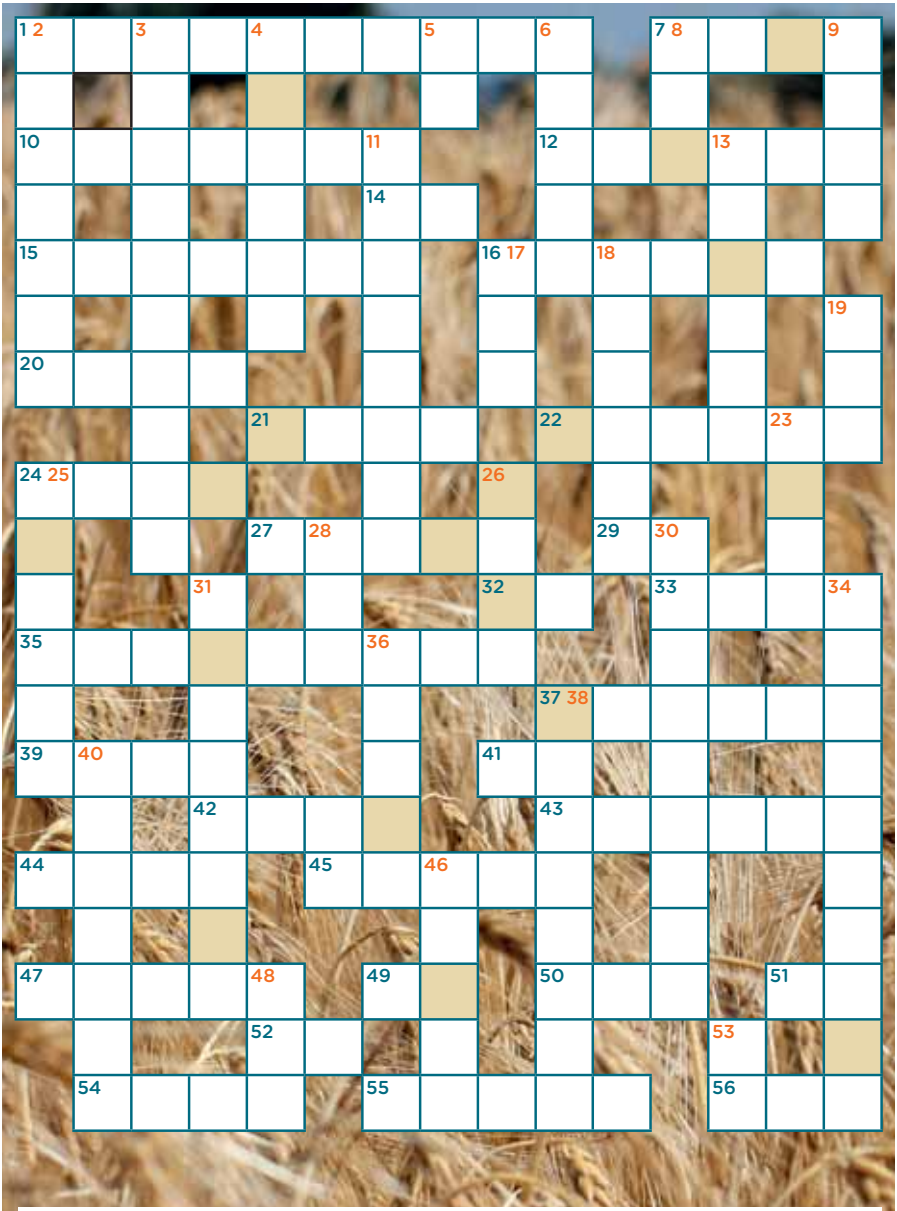
Einsendeschluss ist der 15.10.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

WAAGERECHT

1. der Planet Venus
7. Zigeunervolk
10. Fruchtbrei
12. „schwarzes Gold“
14. Einverständnis
15. Landwirt
16. Hauptstadt
20. Schwertwal
21. diagonal
22. Pappschachtel
24. zuverlässig, beständig
27. auf dem Kopf des Königs
29. Abk.: Technische Universität
32. auf diese Art
33. ein Verbrechen
35. Zuversicht, Optimismus
37. Türverschluss
39. Nutzpflanze
41. dort
42. Abk.: Technischer Überwachungsverein
43. Grünspan, Edelrost
44. Nachtvogel
45. exakt
47. Stockwerk
49. Bürogerät (Kurzform)
50. Bahn, Lok
51. in Betrieb
52. kurz: in dem
54. nicht erwachsen
55. Tiergehege
56. russisch: Frieden

SENKRECHT

2. Butterfrucht
3. Schiff im Polarmeer
4. psychiatrisches Syndrom
5. sächliches Pronomen
6. Organ
8. Autoteil
9. Schulsaal
11. mexikanischer Hut
13. Fernost
17. Windstoß
18. Preissenkung
19. handeln
23. Bindewort
25. Teil des Geschirrs
26. Vogelbau
28. Kfz-Zeichen: Russland
30. Ausweichverkehrsweg
31. Fußweg, Trottoir
34. Hunderasse
36. Heil-, Teepflanze
38. Märchenfigur
40. Klang
46. dunkle Tageszeit
48. Schwur
53. heiliges Wort der Hindus



Im Norden unseres Landes sitzt der:

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

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**

Mehr Infos, Tipps & Trends

facebook.com/mediqdirekt

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

12409133 - Stand 06/2017

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 42/43

68_T

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.