

DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Wie die Schaltzentrale im Hals unser
Leben beeinflusst

Schilddrüse & Diabetes

Wozu brauche ich die Kontrolllösung?

Vor-Ort-Service

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Tabarz

Das Power-Duo: Calcium & Vitamin D

**Vom Knochenmineral und
Sonnenschein Vitamin**

powered by **beurer**
easy_{pharm}-GL



Blutzuckermessen

mit **easy_{pharm}-GL**

Genauso Leicht wie Stricken



WIE DIE SCHALTZENTRALE IM HALS UNSER LEBEN BEEINFLUSST

Schilddrüse & Diabetes

MINI-ORGAN MIT MAXI-EINFLUSS

Die wallnussgroße, maximal 25 g schwere Hormondrüse befindet sich in der Mitte des Halses, unterhalb des Kehlkopfes. Mit ihren zwei Drüsenläppchen sieht sie einem Schmetterling sehr ähnlich. Obwohl man die Schilddrüse meist gar nicht spürt, würde es doch ohne sie in unserem Körper drunter und drüber gehen. Grund dafür sind verschiedene Hormone, welche sie täglich ausschüttet. Diese beeinflussen unseren gesamten Organismus: z. B. unser Herz-Kreislauf-System, die Verdauung, den Knochenaufbau und sogar wie wir uns fühlen.

So klein wie das Organ ist, so großartig ist seine Leistung: In nur 1,5 Stunden fließt das gesamte Blut im Körper einmal durch die Schilddrüse. Damit ist sie viel stärker durchblutet als unsere Nieren. Produziert werden in der „Fabrik Schilddrüse“ Hormone, hauptsächlich Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4), die direkt ins Blut abgegeben werden. Als „Arbeits-Baustoffe“ werden dazu vor allem Jod, aber auch Selen und Zink benötigt.

DER BEFEHL KOMMT VON „OBEN“

Fast alle Vorgänge in unserem Körper werden durch das Gehirn gesteuert. So auch bei der Schilddrüse, denn diese schüttet nicht automatisch die richtige Menge der gerade benötigten Hormone aus. Der Befehl dazu kommt aus dem Hypothalamus und der Hirnanhangdrüse, auch Hypophyse genannt. Sinkt im Körper die Konzentration der Schilddrüsenhormone T3 und T4, wird dies vom Gehirn registriert. Im Hypothalamus wird das Hormon TRH (Thyreotropin Releasing Hormon) freigesetzt und zur Hirnanhangdrüse weitergeleitet. Diese reagiert darauf mit der Freisetzung des Hormons TSH (Thyreotropin).



Steigt nun der TSH-Spiegel im Körper an, beginnt die „Fabrik Schilddrüse“ mit der Produktion der Hormone, die direkt ins Blut abgegeben und im gesamten Körper verteilt werden. Die so steigende Konzentration der Schilddrüsenhormone wiederum wird vom Gehirn registriert und die Produktion des TSH zurückgefahren. Dieser komplizierte hormonelle Regelkreis mit Rückkopplungsmechanismus sorgt also dafür, dass unser Hormonhaushalt im Gleichgewicht bleibt.

DIE SCHILDDRÜSE - SO WICHTIG WIE DAS HERZ

Die Hormone T3 und T4 regulieren, ob unser Stoffwechsel auf Hochtouren oder auf Sparflamme läuft. Somit lenkt die Schilddrüse von ihrem „Standort“ im Hals fast alle wichtigen Funktionen in unserem Körper: Sie beeinflusst den Sauerstoff- und Energieverbrauch, die Körperwärme, den Mineralstoff- und Wasserhaushalt, reguliert den Fettstoffwechsel, die Schweißproduktion und die Darmtätigkeit. Die gesunde Schilddrüse sorgt für einen stabilen Grundumsatz des Körpers und fördert den Abbau von Fetten und Kohlenhydraten. Auch Sexualität, Fruchtbarkeit, ja sogar das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln werden so gesteuert. Die Hormone wirken außerdem auf das Herz-Kreislaufsystem:

sie können die Blutgefäße erweitern, den Herzschlag beschleunigen und den Blutdruck erhöhen. Und weil T3 und T4 auch in die Stoffwechsellvorgänge unserer Nervenzellen eingreifen, werden sogar unsere Persönlichkeit und unser persönliches Wohlbefinden beeinflusst.

Darüber hinaus spielt die Schilddrüse eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Menschen. Von den ersten Tagen im Mutterleib bis zum jugendlichen Alter steuert die Schilddrüse die gesamte körperliche und geistige Entwicklung. Ohne Schilddrüsenhormone können Kinder nicht gesund heranwachsen.

WENN DIE SCHILDDRÜSE STREIKT

Bei dieser Anzahl von Funktionen und Prozessen, bei denen die Schilddrüse ihre Hand, bzw. besser gesagt ihre Hormone im Spiel hat, sind natürlich auch die Symptome



bei Fehlfunktionen vielfältig. So sind Stoffwechsel- oder Befindlichkeitsstörungen typisch. Entzündungen der Drüse können Schmerzen verursachen, eine Vergrößerung des Organs, ein Druck- oder Engegefühl erzeugen. Es gibt jedoch auch Schilddrüsenerkrankungen, die lange Zeit ohne Symptome verlaufen und erst im fortgeschrittenen Stadium Beschwerden verursachen. Obwohl mehr als 30 Prozent aller Deutschen an einer Fehlfunktion der Schilddrüse leiden, wird dies aufgrund der vielen möglichen Symptome oft erst sehr spät diagnostiziert.

Prinzipiell lassen sich die Funktionsstörungen der Schilddrüse in Über- oder Unterfunktion einteilen.

Eine Ursache für eine Fehlfunktion kann eine Entzündung der Schilddrüse sein. Diese können Viren oder Bakterien verursachen. In den allermeisten Fällen steckt aber eine fehlgeleitete Abwehrreaktion des Körpers (Autoimmunkrankheit) dahinter. Dabei richten sich Zellen des körpereigenen Immunsystems nicht nur gegen eingedrungene Fremdkörper, sondern auch gegen körpereigene Zellen. Auf die Schilddrüse kann eine Autoimmunkrankheit zwei Auswirkungen haben:

Das Immunsystem attackiert die Strukturen der Schilddrüse und zerstört diese. Das Organ schrumpft und bildet weniger Hormone. Es

kommt zu einer Unterfunktion. Diese chronische Schilddrüsenentzündung heißt **Hashimoto-Thyreoiditis**.

Wenn aber die „falsch produzierten“ Antikörper die auf der Schilddrüse liegenden Rezeptoren für das TSH-Hormon aktivieren, wird die Schilddrüse dauerhaft stimuliert und der hormonelle Regelkreis unterbrochen. Das heißt die Drüse reagiert einfach nicht mehr auf die „Befehle“ unseres Gehirns, sondern produziert ununterbrochen Hormone. Eine Überfunktion der Schilddrüse ist die Folge. Dieses Krankheitsbild heißt **Morbus Basedow**.

Aber auch sogenannte heiße und kalte Knoten können Ursachen von Schilddrüsenfehlfunktionen sein. Die Bezeichnung hat nichts mit der Temperatur zu tun sondern bezieht sich auf die Hormonproduktion: Kalte Knoten sind Schilddrüsenbereiche, die nur noch wenige bzw. gar keine Hormone mehr bilden, heiße Knoten sind Areale, die aktiver als andere Bereiche der Schilddrüse sind und vermehrt Hormone produzieren.

Je nach Erkrankung unterscheidet sich die Therapie. Auf jeden Fall sollte ein Facharzt aufgesucht werden. Bei einer Unterfunktion müssen meist lebenslang Hormone z. B. in Tablettenform eingenommen werden. Auch bei einer Überfunktion wird zunächst eine medikamentöse Behandlung

Kurz und knapp - eine Übersicht

	Unterfunktion (Hypothyreose)	Überfunktion (Hyperthyreose)
Ursachen	<ul style="list-style-type: none"> -Erworben (häufig, ca. 1 - 3 % der Bevölkerung Deutschlands) -Autoimmunerkrankung („Hashimoto-Thyreoiditis“, bewirkt Schrumpfung und damit Funktionsverlust der Schilddrüse), betrifft häufiger Frauen -Entzündungen -Angeboren (selten) 	<ul style="list-style-type: none"> -Autoimmun durch Bildung von Antikörpern, die eine Freisetzung von Hormonen bewirken „Morbus Basedow“ (häufig), betrifft vor allem Frauen in mittlerem Alter -Schilddrüsenknoten -Seltener sind Überfunktionen durch langjährige Medikamenteneinnahme (Amiodaron) und bösartige Neubildungen
Symptome	<ul style="list-style-type: none"> -Antriebsarmut -Kälteintoleranz -Gewichtszunahme -Verstopfung -Langsamer Herzschlag -Wassereinlagerungen -Kühle, trockene Haut -Brüchige Haare -Bei Frauen Verlust der Regelblutung 	<ul style="list-style-type: none"> -Unruhe -Wärmeintoleranz -Gewichtsabnahme trotz Heißhunger -Erhöhte Stuhlfrequenz -Schneller Herzschlag -Zittern, starkes Schwitzen -Haarausfall -Hervortreten der Augäpfel (bei autoimmuner Form)

probiert. Wenn diese Versuche nicht erfolgreich sind, können operative Maßnahmen oder eine Radiojodtherapie notwendig werden.

Doch die häufigste Ursache für eine Vergrößerung der Schilddrüse, Struma oder im Volksmund auch Kropf genannt, ist Jodmangel. Wie schon erwähnt, ist Jod der Baustoff, den die Drüse benötigt, um die Hormone zu produzieren. Wird nicht ausreichend Jod aufgenommen, versucht

die Schilddrüse dieses Defizit auszugleichen indem sie sich vergrößert.

MIT JOD DEM KROPF AN DEN KRAGEN

Jodmangel gehört zu den wenigen Mangelerscheinungen, die in Deutschland nach wie vor sehr weit verbreitet sind. Denn unser Körper kann Jod nicht selbst herstellen, es muss mit dem Essen aufgenommen werden. Das ist jedoch nicht ganz so einfach, da Deutschland zu den jo-

därmsten Regionen Europas gehört. Die Gletscherschmelze vor vielen tausend Jahren schwemmte einen Großteil des Spurenelementes aus den Böden. Früher war besonders dort, wo jodreicher Seefisch nicht auf dem Speiseplan stand, die unschöne Wucherung am Hals weit verbreitet. Diese wurde mit dem sogenannten Kropfband kaschiert, auch heute noch gehört das Band zur bayrischen Tracht.

Heute ist die Versorgung mit Jod durch die Verwendung von jodiertem Speisesalz (Jodsalz) leicht, günstig und effektiv. Doch viele Lebensmittelhersteller produzieren vermehrt für den weltweiten Markt. Da in vielen Regionen (z. B. in den U.S.A.) Jodmangel kein Thema ist, verwenden große Hersteller immer weniger Jodsalz. Wer nun zu Hause viel zu Fertigprodukten

greift, nimmt demzufolge weniger mit Jod angereichertes Speisesalz zu sich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen täglichen Konsum von 150 - 200 Mikrogramm Jod. Am besten werden diese Werte durch selber kochen erreicht. Meeresfrüchte, Fisch und Algen enthalten von Natur aus viel Jod. Wenn diese 2 Mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, können Sie auf jodiertes Speisesalz verzichten. Alle anderen sollten ihre Speisen selber zubereiten und mit jodiertem Speisesalz würzen. Viele Leser haben jetzt sicherlich die Warnung der Ärzte vor zu viel Salz im Kopf. Doch in Fertigprodukten steckt meist sehr viel mehr Salz als in Selbstgekochem. Sie können also bei einer ausgewogenen Ernährung bedenkenlos ins (Jod-) Salzfass greifen.

Wichtige Jod-Lieferanten:

Lebensmittel	Jod-Gehalt pro 100 g	Tagesbedarf (200 µg) ist enthalten in ca.
Schellfisch	417 µg	50 g
Seelachs	263 µg	75 g
Scholle	192 µg	100 g
Miesmuschel	130 µg	150 g
Kabeljau	120 µg	150 g
Thunfisch	50 µg	400 g
Spinat	20 µg	1 kg
Roggenbrot	10 µg	2 kg
Hühnerei	10 µg	2 kg
Vollmilch	7 µg	31 kg



KRANKE SCHILDDRÜSE - SCHLECHTE BLUTZUCKERWERTE

An Diabetes und an einer Fehlfunktion der Schilddrüse sind viele Menschen in Deutschland erkrankt. Dennoch besteht nicht nur ein rein zufälliger Zusammenhang zwischen beiden Erkrankungen, die den Stoffwechsel maßgeblich beeinflussen. Der Typ-1 Diabetes gehört, ebenso wie viele Schilddrüsenfunktionsstörungen zu den Autoimmunkrankheiten und ein direkter Zusammenhang ist nachgewiesen. Aber egal bei welchem Typ, wenn die Blutzuckerwerte plötzlich verrückt spielen, kann das ein Hinweis auf eine sich neu etablierende Störung der Schilddrüse sein.

Wie hoch oder niedrig der Blutzuckerspiegel ist, bestimmt zum einen das Hormon Insulin. Doch auch andere Hormone wie z. B. die Schilddrüsenhormone können den Blutzucker beeinflussen.

BEI UNTERFUNKTION DROHT UNTERZUCKERUNG

Eine Schilddrüsenunterfunktion verringert den Bedarf an Insulin. Zum einen, weil die sich die Empfindlichkeit gegenüber Insulin erhöht. Zum anderen wird die Magen-Darm-Aktivität herabgesetzt. Das bewirkt, dass Glukose im Körper langsamer oder weniger aufgenommen wird. Dadurch sinkt der Blutzuckerspie-

gel und es kann zu einer gefährlichen Unterzuckerung kommen. Sogar eine ganz leichte, noch nicht entdeckte Unterfunktion kann bei einem an Diabetes Erkrankten Unterzuckerungen auslösen. Wird durch die bedarfsgerechte Einnahme des Schilddrüsenhormons L-Thyroxin die Schilddrüsenfunktion normalisiert, treten meist auch Unterzuckerungen nicht mehr so häufig auf. Bei Menschen mit einem gesunden Stoffwechsel löst eine Schilddrüsenunterfunktion in der Regel keine Unterzuckerung aus.

Kurz gefasst - Eine Unterfunktion beeinflusst Diabetes durch:

- Verminderte Magen-Darm-Bewegung und verminderte Glukoseaufnahme
- Verringeren Insulinbedarf
- Erhöhte Empfindlichkeit für Insulin

ZU VIEL LÄSST DIE BLUTZUCKERWERTE STEIGEN

Wenn die Schilddrüse unkontrolliert Hormone produziert, läuft der gesamte Stoffwechsel auf Hochtouren. Betroffene nehmen dann stark ab, schwitzen viel, sind nervös und zittern leicht. Die vielen Hormone sorgen dafür, dass der Körper unempfindlicher für die Wirkung von Insulin wird. Die Bauchspeicheldrüse schüttet (noch) weniger Insulin aus und die Leber produziert mehr

Glukose. Hohe Blutzuckerwerte sind die Folge. Doch häufig werden die hohen Werte auf eine unzureichende Diabetestherapie geschoben, ein Zusammenhang mit einer Schilddrüsenüberfunktion wird oft erst sehr spät erkannt. Dabei kann schon eine leichte Überproduktion die Blutzuckerwerte gehörig steigen lassen. Deshalb ist es gerade für Diabetiker wichtig, ein Diabetes-Tagebuch zu führen. Egal ob handschriftlich oder elektronisch gibt es dem behandelnden Arzt wichtige Hinweise, ob Therapiefehler oder etwa eine Schilddrüsenüberfunktion vorliegen.

Die Behandlung einer Überfunktion durch Medikamente, eine Operation oder eine Radiojodtherapie kann eine Weile dauern. Deshalb kann es bei Typ-2 Diabetikern notwendig sein, die Diabetes-Therapie von Medikamenten (den sogenannten Antidiabetika) vorübergehend auf Insulin umzustellen. Wenn sich der Hormonspiegel der Schilddrüsenhormone wieder normalisiert hat, reicht die bisherige Diabetes-Therapie meist wieder aus.

Kurz gefasst - Eine Überfunktion beeinflusst Diabetes durch:

- Vermehrte Glukoseaufnahme durch Körper
- Hemmung der Insulinausschüttung
- Erhöhter Insulinbedarf
- Verringerte Insulinempfindlichkeit

DIABETES UND JODMANGEL

Auch wenn repräsentative Studienergebnisse zu diesem Thema bislang fehlen, ist davon auszugehen, dass Diabetiker einen höheren Bedarf an Jod haben. Denn wenn die Blutzuckerwerte schlecht eingestellt sind oder bei Diabetikern, die schon viele Jahre mit der Krankheit leben, können die kleinen Gefäße in den Nieren in ihrer Funktion beeinträchtigt sein. Dann wird Jod vermehrt mit dem Urin ausgeschieden und steht der „Fabrik Schilddrüse“ als Baustoff nicht mehr zur Verfügung. Deshalb wird Menschen mit Diabetes empfohlen, täglich 180 - 200 Mikrogramm Jod aufzunehmen.

FAZIT

Aufgrund der Häufigkeit von Schilddrüsenerkrankungen und Diabetes sollten die Schilddrüsenwerte regelmäßig kontrolliert werden. Mindestens einmal im Jahr oder wenn die Blutzuckerwerte plötzlich verrücktspielen, sollte ein Screening der Schilddrüsenwerte erfolgen. Oftmals können die Werte beim Hausarzt abgenommen werden, für eine spezielle Untersuchung inklusive Ultraschall und genauer Antikörperdiagnostik ist oft ein Besuch beim Endokrinologen (Facharzt) zu empfehlen.

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

DAS DIABETES-GRUNDLAGEN-BUCH



Die Ratgeber-Reihe
der Zeitschrift
Diabetes-Journal

Der Diabetes-Journal-Redakteur und Diabetologe Dr. Gerhard-W. Schmeisl beantwortet häufig gestellte Fragen rund um das Thema Diabetes in einer leicht verständlichen Art und Weise.

Sein Buch ist in 6 Diabetes-Kurse mit folgenden Schwerpunkten unterteilt: Entstehung des Diabetes und Blutzuckerkontrolle, Diabetes richtig behandeln, Folgeschäden an den großen und kleinen Gefäßen, Unter- und Überzuckerung sowie Diabetes in besonderen Lebenssituationen.



Dank Sichtfenster alles
im Blick

TASCHEN MIT SICHTFENSTER VON BRE.PARAT

Fröhlich, bunt und sicher – das sind die neuen **Insulinpumpentaschen** von bre.parat mit Sichtfenster. Dank reißfestem Material (PVC) und einer Fensterfolie für die aktuellen Werte auf einen Blick, ist Ihre Insulinpumpe sicher aufbewahrt. Auf der Rückseite befindet sich eine Baumwoll-Gurtschleife für Gürtelbreiten bis 4 cm.



Modischer Schutz für
Dexcom-Empfänger

Für Dexcom-Nutzer hat bre.parat eine Taschenreihe entwickelt, die neben einer hübschen Verpackung vor allem das Empfangsgerät schützt. Durch das eingearbeitete Sichtfensters reicht ein kurzer Blick um aktuelle Glukosewerte abzulesen.

URIN-TESTSTREIFEN ZUR BESTIMMUNG VON GLUKOSE ODER KETONEN



Teststreifen zur Harnanalyse

Roche hat die Urin-Teststreifen vom Markt genommen. (wir berichteten in Ausgabe 2/2017). Doch Sie müssen nicht auf Urintests verzichten. Alternativen bietet Ihnen Ascensia:

- zur Bestimmung von Glukose im Urin: **Diastix** (50 Stück)
- zur Bestimmung von Ketonen im Urin: **Keto-Stix** (50 Stück),
- zur Bestimmung von beiden Werten: **Keto-Diastix** (50 Stück),

INSULINPEN PENDIQ 2.0 mit Memory-Funktion



Der Smart InsulinPen speichert die letzten 1.000 Insulininjektionen

Der neue Smart InsulinPen Pendiq 2.0 ist ab sofort bei Mediq erhältlich. Mit vielen nützlichen Funktionen, wie z. B. der umfangreichen Speicherfunktion, der motorbetriebenen Insulinabgabe, der kabellosen Datenübertragung oder der USB Schnittstelle zum Aufladen des Pendiq, wird die Insulintherapie unterstützt. Er kann dank des separaten Patronenaufsatzes mit allen gängigen 3 ml Insulinpatronen der Hersteller Lilly®, Sanofi-Aventis®, Berlin-Chemie® und Novo-Nordisk® befüllt werden.

MYLIFE™ SOFTWARE



Therapiemanagement leicht gemacht

Ab sofort steht allen YpsoPump-Anwendern die mylife Software zum Auslesen ihrer Daten zur Verfügung. Sprechen Sie dazu gern unsere Kundenberater im Servicecenter oder im Diabetes-Fachgeschäft an.

EINE REISE VON PATCH- ZU SCHLAUCHPUMPE & WARUM ICH SIE NIE WIEDER HERGEBEN MÖCHTE

Dieselbe Welt – ein anderes Leben

Häufig lese ich Kommentare wie „Eine Pumpe mit einem Schlauch kommt für mich auf keinen Fall in Frage! Da hat man ja 24/7 etwas an sich hängen und kaum Freiheit!“ Andere Diabetiker beschäftigt folgendes „Wo kommt die Pumpe beim Schlafen hin? Wo trage ich sie beim Sport oder was mache ich mit ihr beim Sex?“ Manche Diabetiker fühlen sich durch eine Insulinpumpe dauerhaft an ihre chronische Erkrankung erinnert und sind der Überzeugung, sie könnten so keine „diabetesfreie“ Minute verbringen.

Auch mich plagten einige dieser Fragen, als ich noch keine „Schlauchpumpe“ besaß, sondern eine Patchpumpe. Frei nach dem Motto „Probieren geht über Studieren“ begann 2015 in meiner Schwangerschaft die Reise mit dem ständigen Begleiter. Damals noch mit der MiniMed Veo.

FREIHEIT ODER EINENGEN?

„Du bist doch die ganze Zeit angekoppelt und an den Schlauch ge-

bunden. Ist das nicht total beklemmend?“ Fragte mich kurze Zeit nach dem Anlegen eine Freundin. Für einen Moment kehrte ich in mich und begann tiefgründig darüber nachzudenken. Dieser Schlauch bedeutet für mich nämlich genau das Gegenteil von dem, was Außenstehende häufig damit assoziieren. Die MiniMed Veo schenkte mir einen Großteil an Freiheit zurück. Nach der anfänglichen Schulung und dem Programmieren der Basalrate, der Korrektur- sowie KE-Faktoren und einigen anderen Parametern, konnte mein neues Leben erst so richtig beginnen. Ich akzeptierte Typ 1 Diabetes als einen Teil von mir, was ich vorher nicht konnte.

DER JACKPOT

Das Zusammenspiel von CGM und Insulinpumpe erleichtert etliches. Durch die Funktion der Vorab-Ab-schaltung von der MiniMed 640G kommt es bei mir so gut wie nicht mehr zu Unterzuckerungen. Im Bereich des Leistungssports (ich spiele seit 18 Jahren Tischtennis) ist die

640G ebenfalls ein „Geschenk des Himmels“. Die Pumpe ermöglicht mir vor, während und einige Zeit nach dem Sport meine Basalrate zu verringern, um Hypoglykämien vorzubeugen.

Auch im Familienalltag ist die Pumpe nicht mehr wegzudenken. Ich habe durch die Zusammenarbeit von CGM und Pumpe ein Gefühl von Sicherheit in meinem Diabetes Management, wie ich es vorher nicht kannte. Man wird durch Signaltöne oder Vibration gewarnt, wenn der Zucker zu sehr steigt oder sinkt. Somit bleibt mir einiges an extra Zeit mit meiner Familie, da ich schon reagieren kann, bevor es zu einer Entgleisung kommt.

DIE ALLTÄGLICHEN HERAUSFORDERUNGEN

Nun mal zu den alltäglichen Dingen wie Duschen, Anziehen, Schlafen



oder auch andere Aktivitäten im Bett: Für die Dauer des Duschens kopple ich meine Pumpe ab – sie ist zwar wasserdicht, ich kopple sie jedoch trotzdem ab. Das geht super einfach. Man koppelt sich ab und stöpselt ein kleines Plastikteil an die Anschlussstelle und schon geht’s unter die Dusche.

Beim An- und Ausziehen hat man mit der Zeit einige Tricks und Kniffe entwickelt – ich persönlich bevorzuge es, die Pumpe im oder an meinem BH zu tragen, sodass ich als erstes den BH anziehe. Alles Weitere läuft genauso ab wie bei allen anderen Menschen ohne Insulinpumpe. Auch für das Schlafen entwickelt man recht schnell seine eigenen Methoden. Oft trage ich ein weiches Bustier und verstaue die Pumpe darin. Manchmal trage ich einen Bauch- oder Oberschenkelgurt (je nachdem wo das Set sitzt) und habe die Pumpe dort verstaue. Da ich es am liebsten so einfach wie möglich gestalte, liegt meine Pumpe jedoch meistens einfach neben mir beim Schlafen. In den ganzen Jahren ist es nur zwei Mal vorgekommen, dass ich mir über Nacht das Set aus Versehen gezogen habe.

Bei sexuellen Aktivitäten kopple ich die Pumpe ab und lege sie beiseite. Auch das ist absolut kein Problem und kein Grund, warum ich mich schäme oder es mir unangenehm ist als Insulinpumpenträgerin Sex zu haben.

FAZIT

Das Leben mit einer Insulinpumpe ist für mich hervorragend händelbar. Manchmal kann es helfen sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, um sich hilfreiche Tipps abzuschauen oder man entwickelt seine ganz eigenen Methoden. Die MiniMed 640G bedeutet für mich Freiheit, Spontaneität, Lebenslust und einen sehr angenehmen Umgang mit meinem Diabetes Management.



Kathrin Schanz berichtet auf ihrem YouTube Kanal „Diabeteswelt“ (2. größter Diabetes YouTube-Kanal in Deutschland) über ihren Diabetes-Alltag und natürlich über das Leben mit ihrer Pumpe.

VOR-ORT-SERVICE

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Tabarz

DAS FACHGESCHÄFT IM GRÜNEN HERZEN DEUTSCHLANDS

Herzlich ist schon der Empfang bei Eileen Albrecht. Mit einem Lächeln betritt Volkmar B. das Diabetes-Fachgeschäft von Mediq Direkt in Tabarz. Denn er weiß: Hier wird er nicht nur gut beraten, sondern ihn empfängt auch immer eine ehrliche Freundlichkeit. Für die Kundenberaterin eine Selbstverständlichkeit: „Ich bin selber Kundin und weiß ge-

nau, was ich mir dort erhoffe. Unfreundlichkeit ärgert mich und deswegen habe ich immer ein Lächeln auf den Lippen und nehme mir Zeit für all meine Kunden und auch die Reha-Gäste hier.“ Auch Volkmar B. schätzt das sehr: „Ich bin schon ewig hier Kunde und nehme deshalb gerne einen Umweg in Kauf“, sagte er und lässt sich sein neues Messgerät vor Ort einstellen und erklären. Ein Service, den ihm keine Apotheke bietet. Auch bei technischen

Problemen finde er hier Rat und Unterstützung, aber auch ein offenes Ohr, wenn er einfach nur mal jemanden brauche, der zuhören kann.

KEIN WEG ZU WEIT FÜR KOMPETENZ UND FREUNDLICHKEIT

Kunden könnten ihre Rezepte per Post, bei einer nahe gelegenen Apotheke oder online einlösen. Aber sie nehmen lieber weite Wege, wie sie Herr B. hat, in Kauf. Groß ist der Einzugsbereich – er reicht von Mühlhausen bis zum Rennsteig, von Gotha bis Eisenach. Reha-Kunden der benachbarten Rennsteig-Klinik kommen aus ganz Deutschland und finden hier alles, was ein Diabetiker braucht. „Das ist natürlich mein Kerngeschäft, aber ich kümmere mich auch um die Buchhaltung, Abrechnung, halte engen Kontakt zu Haus-ärzten, Diabetologen und Kliniken im Umkreis. Viermal im Jahr organisiere ich hier

einen Insulinpumpenstammtisch und biete auf Wunsch Vortragsreihen an“, berichtet Albrecht. Das sei anfangs eine Herausforderung gewesen: „Aber dank intensiver Schulungen durch meinen Arbeitgeber erfahre ich immer wieder Neues, das ich dann meinen Kunden präsentieren kann. Überhaupt schätze ich die gute Zusammenarbeit mit Mediq, das Vertrauen und die Unterstützung. Ich kann selbstständig arbeiten und erfahre Anerkennung für meinen Einsatz.“

Diese Zufriedenheit spüren die Kunden, die auch einfach nur mal so vorbeischaun, beispielsweise um einen Schwatz zu halten, über Neuigkeiten auf dem Markt der Hilfsmittel für Diabetiker zu fachsimpeln oder sich etwas zu gönnen. Besonders die FRIO-Kühltaschen und Zuckeralternativen sind begehrt. Aber am allermeisten natürlich ein Lächeln, ein herzliches Wort und Freundlichkeit.



Eileen Albrecht, Kundenberaterin im Diabetes-Fachgeschäft Tabarz mit Mediq-Kunde **Volkmar B.**

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Die gute Lösung für alle: Das neue **easy^{pharm}-GL**



Ab Mitte Januar 2017
erhältlich

Sie suchen eine einfache Lösung für das tägliche Blutzuckermessen, die den Geldbeutel nicht zu sehr belastet? Dann haben wir genau das richtige Gerät für Sie, unser **easy^{pharm}-GL**. Es ist ausgestattet mit folgenden Eigenschaften:

- günstige Teststreifen: 2 x 25 Stück zum Einführungsangebot von 14,90 Euro, ab April zum Dauer-Niedrig-Preis von 19,90 Euro,
- großes und übersichtliches Display,
- einfache 4-Tasten-Bedienung,
- große Blutzuckerteststreifen,
- Messwertmarkierungen,
- Anzeige der Durchschnittswerte für 7, 14, 30 und 90-Tage,
- Alarmfunktion,
- Abschaltautomatik,
- 3 Jahre Garantie,
- zertifiziert nach ISO NORM EN 15197:2015.



Pump Clip aus
Kunststoff

ACCU-CHEK INSIGHT PUMP CLIP von Roche

Roche hat für die Accu-Chek Insight Insulinpumpe einen neuen Pump Clip vorgestellt. Mit diesem kann die Insulinpumpe horizontal oder vertikal getragen werden. Ab sofort ist er bei Mediq erhältlich und löst den bisherigen „Pump Frame“ ab.

Der neue **INSULINPEN ALLSTAR® PRO** von Sanofi-Aventis



einfache Handhabung,
modernes Design

Der Insulinpen in den aufregenden Farben blau und gilver (ein Farbton zwischen gold und silber) überzeugt mit seiner Dosierhöchstmengende von 80 Insulineinheiten in 1-er Schritten, einer guten Lesbarkeit der Dosieranzeige sowie einer hör- und fühlbaren Dosiseinstellung.

Als Besonderheit wird die Gewindestange vor dem Patronen bzw. Ampullenwechsel nicht reingedreht sondern kann direkt mit der neuen Patrone bzw. Ampulle reingeschoben werden.

Produktinformation

ACCU-CHEK GUIDE & MYSUGR

Leichter Blutzucker messen & dokumentieren

Accu-Chek Guide macht vieles leichter - Blutzuckermessen ebenso wie Diabetesdaten dokumentieren. Denn das neue Blutzuckermessgerät von Roche Diabetes Care lässt sich per Bluetooth mit der mySugr Tagebuch App verbinden. Dadurch sendet es die Blutzuckerwerte automatisch direkt in die App - das mühsame Eintragen der Daten gehört so der Vergangenheit an. So können Sie



Ihre Daten rückblickend betrachten, einfacher Zusammenhänge erkennen und schneller sichere Therapieentscheidungen treffen.

In der mySugr App können darüber hinaus auch weitere wichtige Therapie-Daten wie Insulingaben und gegessene Kohlenhydrate an einem Ort gesammelt und in praktischen Analysen über einen Zeitraum von bis zu 90 Tagen ausgewertet werden. Für Motivation und Unterhaltung, um bei der Therapie am Ball zu bleiben, sorgt das mySugr-Monster: Mit jedem Eintrag sammeln Sie Punkte, erreichen Meilensteine und zähmen so Ihren Diabetes.

MIT ACCU-CHEK GUIDE UNENTGELT- LICH MYSUGR PRO AKTIVIEREN

Die Basis-Version der App ist kostenlos und bietet die Grundfunktionen zur Dokumentation der Daten im Alltag. Mit Accu-Chek Guide können

Sie zusätzlich unentgeltlich mySugr Pro aktivieren: Verbinden Sie einfach das Blutzuckermessgerät mit der mySugr Basis-App und Sie erhalten automatisch die Pro Version.

Diese bietet viele nützliche Zusatzfunktionen, die den Diabetesalltag noch ein Stück erleichtern, unter anderem:

- **Suche:** alle Daten und Einträge schnell finden
- **Blutzucker-Erinnerungen:** keine Messungen mehr vergessen
- **Mahlzeitenfotos:** helfen Ihnen, Ihre Blutzuckerläufe besser zu verstehen
- **Basalrate für Pumpenträger:** auch im Graphen sichtbar
- **PDF-Reports:** erhalten Sie eine grafische Übersicht Ihrer Therapie-Daten. Diese zeigt Ihnen auch, wie viel Zeit Sie in Ihrem individuellen Zielbereich verbracht haben.
- **Bolusrechner:** Insulindosis einfach berechnen lassen

Die Highlights von Accu-Chek Guide im Überblick:

- Leichter Teststreifen handhaben dank der innovativen Box
- Leichter Blut auftragen durch die breitere Auftragsfläche
- Leichter im Dunkeln messen durch den beleuchteten Teststreifeneinschub
- Leichter Teststreifen hygienisch entsorgen durch den Auswurfknopf



BLUTZUCKER MESSEN? KEIN PROBLEM!

Doch wozu brauche ich die Kontrolllösung?

Die Blutzuckermessung gehört zur täglichen Routine des Diabetikers. Anfänglich kostet die Messung oft etwas Überwindung, doch in der Regel kann der „Pikser“ nach einiger Zeit gut in den Alltag integriert werden. Die regelmäßige Kontrolle ist wichtig. Nicht nur können starke Abweichungen des Blutzuckers durch den Patienten selbst erkannt werden, die Messungen geben dem Diabetiker auch Sicherheit und einen Überblick, ob die gewählte Therapieeinstellung optimal passt.

Viele Diabetiker werden im Laufe der Zeit zu kleinen Experten für ihre Erkrankung und entwickeln ein Gefühl für die eigene Blutzuckereinstellung und deren Werte. Doch was tun, wenn einem trotz richtig durchgeführter Blutzuckermessung der gemessene Wert falsch erscheint?



Funktioniert das Blutzuckermessgerät zuverlässig?

An dieser Stelle ist der Einsatz einer Kontrolllösung sinnvoll. Die Kontrolle der Gerätefunktion kann leicht und einfach zu Hause durchgeführt werden. Kontrolllösungen werden gerätespezifisch in unterschiedlichen Packungsgrößen und verschiedenen Blutzuckermessbereichen (Aufdruck auf der Teststreifendose) angeboten. Die Flüssigkeit enthält eine standardisierte Glukosekonzentration und andere Zusätze, die die Lösung „blutähnlich“ machen.

Analog zu einer normalen Blutzuckermessung wird ein Tropfen der Kontrolllösung auf den Teststreifen aufgetragen. Der angezeigte Wert auf dem Blutzuckermessgerät sollte in dem auf der Packung der Teststreifen (Achtung! Nicht auf der Packung der Kontrolllösung!) angegebenen Toleranzbereich liegen. Ist dies der Fall, können Sie beruhigt sein. Mit großer Wahrscheinlichkeit liegt keine Fehlfunktion des Blutzuckermessgerätes vor.

Nun sollte man sich auf die Suche nach anderen Fehlerquellen begeben: Habe ich bei der Messung wirklich alle Schritte korrekt durchgeführt? Ist das Haltbarkeitsdatum der Teststreifen überschritten oder wurden sie falsch gelagert? Werden sie bei dieser Fehleranalyse nicht fündig, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Wann ist der Einsatz einer Kontrolllösung noch empfehlenswert?

- Sie verwenden ein Blutzuckermessgerät zum ersten Mal.
- Sie brechen eine neue Packung Teststreifen an.
- Das Messgerät ist heruntergefallen.
- Abweichendes oder unglaubliches Blutzuckerergebnis (danach nochmals normale Messung wiederholen).

Achten Sie darauf, dass auch die Kontrolllösung eine bestimmte Haltbarkeitszeit aufweist. Am Besten versehen sie die Packung nach dem Öffnen mit dem aktuellen Datum.

Um den angezeigten Blutzuckerwert zu kontrollieren, eignet sich übrigens nicht die Messung auf unterschiedlichen Blutzuckermessgeräten. Geräte können unterschiedlich kalibriert sein, manche auf Vollblut und manche auf Blutplasma. Zur Prüfung eignen sich daher wirklich nur die Messung mit der Kontrolllösung oder eine qualitätskontrollierte Laborreferenzmethode.

Gerne können Sie sich über die passende Kontrolllösung für Ihr Blutzuckermessgerät in Ihrem Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäft informieren.

Produktinformation

NEUES TEFLON-INFUSIONSSET

Mehr Flexibilität mit Accu-Chek® Insight Tender

Einführungswinkel und -tiefe der Kanüle flexibel selbst bestimmen: Das können Nutzer des Accu-Chek Insight

Insulinpumpensystems jetzt mit dem neuen Infusionsset Accu-Chek Insight Tender von Roche Diabetes

Care. Denn Accu-Chek Insight Tender besitzt eine biegsame Teflon-Kanüle, die in einem variierbaren Winkel zwischen 20° und 45° gesetzt wird. Erhältlich sind verschiedene Kanülen- und Schlauchlängen.

Mit Accu-Chek Insight Tender entscheiden Menschen mit Diabetes selbst, in welchem Winkel die Kanüle gesetzt und damit auch, wie tief sie eingeführt wird. Dadurch eignet sich das Infusionsset auch besonders gut für Kinder und sportlich aktive Erwachsene.

Die ergonomische Form mit großen gerillten Griffen ermöglicht eine angenehme und besonders präzise Handhabung. Für Sicherheit sorgt die integrierte Nadelabdeckung: Sie gibt die Führungsnadel beim Setzen der Kanüle frei und verdeckt sie anschließend für die Entsorgung.

So werden Verletzungen durch die Führungsnadel vermieden und die Entsorgung kann einfach und sicher im normalen Haushaltsmüll erfolgen.

DAS ACCU-CHEK INSIGHT INSULINPUMPENSYSTEM

Das neue Infusionsset ergänzt das Accu-Chek Insight Insulinpumpensystem mit vorgefüllter Insulinampulle. Es vereinfacht die Handhabung und ermöglicht ein diskretes und komfortables Diabetes Management.



Accu-Chek Insight Tender im Überblick:

- Schräge Kanüle mit variierbarem Einführwinkel von 20 - 45° für mehr Flexibilität
- Große Griffe für präzise Handhabung
- Nadelabdeckung für sicheres Setzen und Entsorgen
- Verschiedene Kanülen- und Schlauchlängen erhältlich (13/17mm bzw. 40/70/100cm)



QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!



Unsere Angebote gelten vom 01.01. bis 31.03.2018 in all unseren Diabetes-Fachgeschäften, im MediQ

Webshop und über den MediQ Postversand.

Nur solange der Vorrat reicht.

Klirrende Kälte - heiße Angebote!

Bad Heilbrunner® Wohlfühltee

Sie kommen gerade von einem schönen, aber kalten Winterspaziergang? Oder haben Sie genug von nasskaltem Wetter? Entdecken Sie die naturreinen Teesorten von Bad Heilbrunner. Mit einer heißen Tasse duftendem Tee tun Sie ganz natürlich auch noch etwas Gutes für Gesundheit und Wohlbefinden.

Inhalt: 20 Teebeutel

statt 2,49 €

1,90 €



Xucker light Sticks

Praktisch für zu Hause oder unterwegs: Zum Süßen für Ihren Tee oder andere Heiß- und Kaltgetränke. Besteht aus 100 % Erythrit, einem Zuckeralkohol ohne Kalorien und ohne Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel.

Inhalt: 100 Sticks à 5 g.

statt 8,40 €

6,90 €

0,07 €/1 Stk.



Schnelle BE's für rasante Rodelpartien, Winterwanderungen, zum Skifahren oder einfach für ausgelassene Schneeballschlachten:

Wellion 1Shot Turbo Energy Booster



Geschmack:
Vanille
1 Tube = 1 BE

statt 1,00 €

0,80 €

Liqui-Fit



Zuckerlösung im Schlauchbeutel.

1 Beutel = 1 BE, 12 Beutel
(je 3 Beutel Tropical,
Lemon, Orange, Mint)

statt 8,95 €

6,90 €



Sebamed schützende Lippenpflege

Der Wechsel zwischen Kälte und Heizungsluft strapaziert besonders im Winter die Lippenhaut. Beugen Sie rauhen und rissigen Lippen mit den wertvollen Pflegestoffen der Sebamed Lippenpflege vor: Mit Jojobaöl, Reisöl und Vitamin E. Inhalt: 4,8 g

statt 1,99 €

1,50 €

31,25 €/100 g

Mediq Bauchtasche schwarz oder rot

Immer alles dabei: mit der leichten, robusten Bauchtasche tragen Sie Ihre Diabetikerutensilien vor Kälte geschützt nahe am Körper.



statt 6,90 €

5,00 €

DAS POWER-DUO: CALCIUM & VITAMIN D

Vom Knochenmineral und Sonnenscheinvitamin

In unserem Körper spielen sowohl Calcium als auch Vitamin D eine zentrale Rolle im Knochenstoffwechsel. Während im jungen Alter der Knochenaufbau im Vordergrund steht, so gilt es im höheren Lebensalter einen übermäßigen Verlust an Knochenmasse zu vermeiden.

CALCIUM - NICHT NUR FÜR STARKE KNOCHEN

Calcium ist Baumaterial unserer Knochen und somit mengenmäßig

der wichtigste Mineralstoff für unseren Körper. Circa 99 % des Mineralstoffes sind dort eingelagert. Calcium verleiht unseren Knochen die notwendige Stabilität und Festigkeit. Gleichzeitig ist das Knochengewebe der Calciumspeicher für unseren Körper. Kinder haben ca. 25 bis 30 g Calcium und Erwachsene ca. 1,0 bis 1,5 kg Calcium in ihren Knochen eingelagert.

Der Mineralstoff spielt auch bei vielen Prozessen eine entscheidende Rolle. So ist er beispielsweise an

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt folgende Verzehrmenge an Calcium:

- 600 mg/Tag 1 bis unter 4 Jahre
- 750 mg/Tag 4 bis unter 7 Jahre,
- 900 mg/Tag 7 bis unter 10 Jahre
- 1100 mg/Tag 10 bis unter 13 Jahre
- 1200 mg/Tag für Kinder & Jugendliche ab dem 13. Lebensjahr
- 1000 mg/Tag junge Erwachsene (ab dem 19. LJ) Erwachsene, Senioren, Schwangere & Stillende



der Blutgerinnung beteiligt und unerlässlich für die Funktion jeder einzelnen Körperzelle. Er stabilisiert die Zellwände und ist an der Reizweiterleitung im Nervensystem (Hören, Sehen, Berührung der Haut) sowie in der Muskulatur beteiligt.

Bei Calcium handelt es sich um einen essentiellen Mineralstoff, was bedeutet, dass Calcium mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Die Calciumlieferanten Nummer 1 sind Milch und Milchprodukte, mit

Ausnahme von Quark. Essen Sie beispielsweise zwei Scheiben Emmentaler 45 % F. i. Tr. (50- 60 g) und trinken über den Tag verteilt noch einen viertel Liter Milch, so haben Sie bereits ihren Tagesbedarf an Calcium gedeckt.



Wichtige Calcium-Lieferanten:

Lebensmittel	Calcium in mg/100 g
Emmentaler 45% F. i. Tr.	1029 mg
Edamer 30% F. i. Tr.	800 mg
Mineralwasser Gerolsteiner	348 mg
Mineralwasser St. Gero Heilwasser	347 mg
Haselnuss	225 mg
Paranuss	130 mg
Spinat, gekocht	126 mg
Milch- Milchprodukte (z. B. Joghurt)	120 mg
Fenchel, roh	109 mg
Brokkoli	87 mg
Knäckebrot	55 mg
Apfelsine (Orange), roh	42 mg
Roggenschrot- und Vollkornbrot	37 mg
Weizenmischbrot	36 mg
Mandarine, roh	33 mg



Aber wie sieht es aus, wenn man Milch und Milchprodukte nicht mag oder an einer Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz) leidet?

Angemerkt sei, dass Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit nicht zwingend auf Milch oder Milchprodukte verzichten müssen. Viele vertragen z. B. Hart- und Schnittkäse, wie Emmentaler, Edamer oder Parmesan, da der Milchzucker zum Teil schon abgebaut ist. Betroffene sollten sich langsam herantasten.

Neben Milch und Milchprodukten gibt es weitere calciumreiche Lebensmittel, wie z. B. Broccoli, Spinat, Orangen, Mandarinen oder verschiedene Nüsse. Auch einige Mineralwasser sind reich an Calcium. Als calciumreich gilt ein Mineralwasser, wenn mehr als 150 mg Calcium pro Liter enthalten sind (siehe Etikett auf der Mineralwasserflasche).

EINEN PARTNER FÜR CALCIUM

Calcium kann seine Funktionen im Körper aber nur dann gut erfüllen, wenn der Körper gleichzeitig ausreichend mit Vitamin D versorgt ist. Denn Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt ins Blut, reguliert den Calciumstoffwechsel, fördert den Einbau von Calcium in den Knochen,

hat Einfluss auf das Immunsystem und die richtige Entwicklung der Abwehrzellen.

Ein starker Vitamin D-Mangel führt auf lange Sicht bei Kindern zu Verformungen der Knochen (Rachitis) und bei Erwachsenen zu Knochenweichung (Osteomalzie) oder Knochenabbau (Osteoporose).

VITAMIN D UND SONNE, WIE HÄNGT DAS ZUSAMMEN?

Vitamin D gehört neben Vitamin A, E und K zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine. Grundsätzlich kann unser Körper Vitamine nicht selbständig herstellen - sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Nur Vitamin D ist dabei eine Ausnahme, denn unser Körper ist in der Lage, Vitamin D selbst zu bilden.

Vitamin D an sich hat keine biologische Wirkung im Körper. Da-

Anzeichen für einen Vitamin D-Mangel sind beispielsweise:

- allgemeine Müdigkeit,
- häufige Infekte,
- schlechte Wundheilung,
- Knochen- und Rückenschmerzen,
- chronisch schlechte Stimmung,
- Depressionen,
- Schlafprobleme

mit unser Körper es überhaupt verwenden kann, muss es erst in seine aktive Form umgewandelt werden. Die zwei wichtigsten Formen sind Vitamin D2 und D3. Vitamin D2 ist in pflanzlichen und D3 in tierischen Produkten enthalten.



Bis zu 80 % des Vitamin D-Bedarfs deckt unser Körper von selbst, und zwar mit Hilfe von ausreichend Tageslicht. Genau genommen sind es die UVB-Strahlen im Sonnenlicht, die der Haut helfen Vitamin D selbst zu bilden, vorausgesetzt, wir lassen die Sonne auch auf unsere Haut (Sonnenchein-Vitamin).

Beide wandeln sich im Körper zu Calcitriol um, das die Wirkung eines Hormons hat. Daher spricht man auch von einem sogenannten Prohormon – also einer Hormonvorstufe. Die Umwandlung von D2 und D3 zu Calcitriol erfolgt in mehreren Schritten in der Haut, in der Leber und in den Nieren.

Empfohlen werden ca. 20 Minuten pro Tag. Wie viel Tageslicht nötig ist, um ausreichend Vitamin D zu bilden, ist abhängig vom jeweiligen Hauttyp, also vom Anteil des Pigmentes Melanin in der Haut. Wer eine hellere Hautfarbe hat, nimmt mehr UVB-Licht auf



Wichtige Vitamin D Lieferanten sind z. B. fette Fischarten, Milch- und Milchprodukte, Eier oder Champignons:

Lebensmittel	Vitamin D in µg/100g
Hering	26,71 µg
Lachs	16,30 µg
Hühnerei	2,93 µg
Pflanzenmargarine	2,50 µg
Champignons	1,94 µg
Butter	1,24 µg
Emmertaler 45% F. i. Tr.	1,1 µg
Kalbsleber	0,33 µg

und produziert daher mehr Vitamin D. Aber Achtung, dies muss zum Schutz der Haut wohldosiert erfolgen.

Die restlichen 20 % nimmt unser Körper über die Nahrung auf. Unser Körper kann Vitamin D für einige Monate im Muskel- und Fettgewebe, zum Teil sogar in der Leber speichern.

WIE STEHT ES WIRKLICH UM UNSEREN VITAMIN D-HAUSHALT?

Tatsache ist, dass Menschen heutzutage kaum noch Zeit an der frischen Luft verbringen, besonders nicht in den ungemütlichen Monaten November bis März. Dabei reicht es nicht, dick eingemummelt nur die Nase in den Wind zu halten. Die Sonnenstrahlen müssen großflächig auf die Haut treffen, also am besten auf Gesicht, Arme und Beine.

Außerdem nimmt unsere Haut mit steigendem Alter nicht mehr so viel Vitamin D auf. Dazu kommt, dass ältere Menschen direkte Sonne oft

Tipps für ausreichend Vitamin D im Sommer:

Gehen Sie in den Monaten April bis September raus ins Freie und genießen Sie die Sonne. Lassen Sie täglich für ca. 20 Minuten die Sonne an Gesicht, Arme und Beine.

Die beste Wirkkraft besteht dann, wenn die Sonne am höchsten steht. Aber Vorsicht vor Sonnenbrand. Bleiben Sie nur so lange in der Sonne, wie es Ihrem Hauttyp nicht schadet.

Hinweise für ausreichend Vitamin D im Winter:

Von Oktober bis März fehlt dem Körper die Sonne, um mit Hilfe der UVB-Strahlung Vitamin D zu produzieren.

Falls Sie an einem Vitamin D-Mangel leiden, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, wie Sie diesen Mangel beheben können.



meiden bzw. die Haut dick mit Sonnencreme einreiben. Dies hat zur Folge, dass Menschen nach dem 60. Lebensjahr häufig an einem Vitamin D-Mangel leiden, der sogenannten D-Hypovitaminose.

Als Folge wird nicht mehr ausreichend Calcium aus dem Darm aufgenommen und der Körper versucht diesen Mangel durch den Abbau der Calcium-Reserven aus den Knochen auszugleichen. Das bedeutet, dass

dieser indirekte Raubbau am Körper auf lange Sicht zu einer Altersosteoporose führen kann.

Eine regelmäßige Kontrolle des Vitamin D-Spiegels empfiehlt sich vor allem bei chronischen Erkrankungen, wie z. B. einer Niereninsuffizienz (häufig eine Folgeerkrankung bei Diabetes), bei Autoimmunerkrankungen, Zöliakie, chronische Lungenerkrankung (COPD) oder Multiple Sklerose.

GESUND LEBEN MIT REZEPTEN VON MEDIQ

Power & Geschmack: Reich an Calcium & Vitamin D



PILZSUPPE

Zutaten für 4 Personen

500 g Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Rapsöl
3 EL Mehl
500 ml Gemüsebrühe
300 ml Milch
Zitronensaft
Petersilie
Salz, Pfeffer



NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

160 kcal
9,1 g Fett
4,3 g Eiweiß
9,7 g Kohlenhydrate,
davon 9,0 g anrech-
nungspflichtig
3,1 g Ballaststoffe

0,75 BE

Zubereitung

Pilze gründlich abbürsten, Zwiebeln häuten, beides fein würfeln. Knoblauch häuten und mit einer Knoblauchpresse pressen. 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, 2/3 der Pilze zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten, mit Mehl bestäuben und mit Brühe und Milch ablöschen. Alles zum Kochen bringen und 5 Min. köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken. Die übrigen Pilze im restlichen Öl anbraten. Die Suppe auf 4 Tassen verteilen und mit den Pilzen und der Petersilie garnieren.

LACHS AUF KÜRBIS

Zutaten für 4 Personen

600 g Lachs
1 kleiner Butternutkürbis
3 EL Rapsöl
2 EL Balsamico-Essig
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, frische Kräuter

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis halbieren, schälen, das Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben und das Fruchtfleisch in 4 - 5 cm große Stifte schneiden. Die Stücke in einer Schüssel mit Öl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer würzen. Den Lachs waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kürbis auf dem Backblech verteilen, den Lachs obenauf setzen und ca. 20 Min. auf mittlerer Schiene garen. Vor dem Servieren mit dem Balsamico-Essig und frischen Kräutern garnieren.



NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

465 kcal
28,1 Fett
31,9 g Eiweiß
24,9 g Kohlenhydrate
4,4 g Ballaststoffe

0 BE



WINTERQUARK

Zutaten für 4 Personen

500 g Magerquark
1 kleiner Granatapfel
40 g Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse)
Mineralwasser mit Kohlensäure
Zucker light, Stevia Süßbe oder Süßstoff
ca. 2 EL Kokosblütensirup

Zubereitung

Die Nüsse in einer Pfanne trocken rösten und zum Abkühlen auf einen Teller schütten. Die Enden des Granatapfels abschneiden und mit dem Messer die Schale, wie beim Apfelsinenschälen, einritzen. Vorsichtig den Granatapfel auseinander brechen und die Kerne herauslösen.

Den Quark zusammen mit etwas Mineralwasser vermischen, mit einem der Zuckerersatzstoffe abschmecken und auf 4 Schälchen verteilen. Die gerösteten Nüsse und Granatapfelkerne darüber streuen und mit Kokosblütensirup garnieren.



NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

190 kcal
6,4 g Fett
18,9 g Eiweiß
13,5 g Kohlenhydrate
davon 8,8 g anrechnungspflichtig
1,8 g Ballaststoffe

0,7 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 tipps
angebote
infos
teilen kontakt
fachberatung
trends facebook
veranstaltungen kommentar
fan service
foto mitarbeiter events

facebook.com/mediqdirekt

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq



Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Buchung anstehender Zahläufe und Rechnungen, sowie die Überwachung der Bankbewegungen,
- die monatliche Abrechnung der Barverkäufe aus unseren Diabetes-Fachgeschäften,
- die Bearbeitung von Mietangelegenheiten unserer Podologien und Fachgeschäfte,
- die Betreuung unserer Auszubildenden Anne zur Kauffrau für Büromanagement.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- dass jeder Tag im Büro immer wieder ein bisschen anders ist, vor allem aber die Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Respektlosigkeit und Unentschlossenheit,
- Spinnen.

In meiner Freizeit:

- verbringe ich Zeit mit meinem Freund, gehe zum Pilates und backe gern Brot.

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

- ich möchte auf keine einsame Insel, da ist es einsam...

Ich möchte einmal:

- ein Spiel der Green Bay Packers im Lambeau Field erleben,
- mit meinem Freund das Polarlicht sehen.



Doreen Schumberg
Buchhalterin

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2016

**Ich bin bei Mediq verantwortlich für:**

- die Kontrolle der kommissionierten Artikel und den Abgleich mit den Lieferscheinen
- das transportfähige Verpacken der Ware und die Übergabe an den Paketdienstleister.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- mein Team,
- die täglichen Herausforderungen.

Besonders gut kann ich:

- organisieren,
- mit Menschen umgehen.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Unpünktlichkeit,
- Lügen,
- Unverständnis.

In meiner Freizeit:

- mache ich Rock-Musik,
- besuche gern Rock-Konzerte,
- unternehme ich viel mit Freunden.

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

- eine Gitarre,
- mein Leatherman (Multitool),
- Freunde.

Ich möchte einmal:

- die Welt sehen.

Unbedingt sagen möchte ich:

Lass die Ohren nicht glauben, was die Augen nicht gesehen haben. Und lass den Mund nicht sagen, was das Herz nicht fühlt.

**Silvio Biedermann**

Team Versand/Waren-
ausgang

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2017



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 Hefrückseite und schicken Sie diesen an unseren Kundenservice in Neumünster.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:



1 x eine FRIO Insulin- & Medikamententasche „Classic“



1 x eine diabag Sunny Zubehörtasche, groß in cyan

Das Lösungswort der Ausgabe 3/2017 lautete: MEDIQ KUNDENSERVICE

Gewinner: U. Reetz, F. Gründel, K. Weise

Einsendeschluss ist der 15.04.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Waagrecht

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------|---|
| 1. Jahresanfang | 40. abgeschlossen | 10. zu keiner Zeit |
| 6. griech. Buchstabe | 42. Markenzeichen | 14. alkohol. Getränk |
| 11. langsame Eisenbahn | 43. chinesisch: Fluss | 15. ein Mainzelmännchen |
| 12. alte Jagdwaffe | 45. russ.: hundert | 17. Personalpronomen |
| 13. austral. Hafenstadt | 48. Donnergott | 21. dort |
| 16. Ackerwinde | 50. Fensterteil | 23. Name der Tasse (Die Schöne und das Biest) |
| 18. Ahnung | 51. OP-Vorbereitung | 24. Initialien v. Pablo Neruda |
| 19. Hühnerprodukt | 52. Wintersportgerät | 26. Bahnticket |
| 20. Flüsschen in Thüringen | 54. Arzt für Harnorgane | 27. Abschreiber |
| 22. in gleicher Weise | 55. Körperteil | 29. Meerjungfrau |
| 25. Columbo Darsteller (Peter) | | 32. Abgott |
| 28. nicht mit | | 35. Borstentier |
| 30. Frauenname | | 37. int. Gesangswettbewerb |
| 31. engl.: Angelegenheit | | 39. Abdruck, Versteinerung |
| 33. chem. Verbindung | | 41. kurz: Dauerbestellung |
| 34. Ablage von Akten | | 44. Imkerprodukt |
| 36. Ölbaumfrucht | | 46. böse, schlimm |
| 38. Kfz-Zeichen: Flensburg | | 47. Beruf |

Senkrecht

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| 2. bestimmte Reisezeit | 35. Borstentier |
| 3. Baum | 37. int. Gesangswettbewerb |
| 4. Gesangsstück | 39. Abdruck, Versteinerung |
| 5. Abführmittel | 41. kurz: Dauerbestellung |
| 7. Abk. für Elektroenzephalografie | 44. Imkerprodukt |
| 8. osteurop. Eintopf | 46. böse, schlimm |
| 9. Flughafen von Mailand | 47. Beruf |
| | 49. äußere Einwirkung |

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 12/2017



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 34/35

68_V

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

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.