DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Orale Antidiabetika
bei Diabetes-Typ-2
Schlucken statt spritzen

Vor-Ort-Service
Unsere Podologie in Halle

Gerüstet für die Grippesaison

Mehr Farbe und Geschmack im Winter
mit einem Hauch
Exotik in der Küche

MEDIQ DIREKT
DIABETES

4. AUSGABE 2018

powered by **beurer**

easy*pharm* -GL

Blutzuckermessen

mit easy*pharm* -GL

Genauso Leicht wie Stricken

ORALE ANTIDIABETIKA (OAD) BEI DIABETES-TYP-2

Schlucken statt spritzen

Viele Menschen, die mit der Diagnose Diabetes konfrontiert werden, befürchten „schnell“ Insulin spritzen zu müssen, wenn es um die medikamentöse Behandlung des Diabetes geht. Da bei Typ-1-Diabetes die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produziert, ist eine Insulininjektion, trotz allen medizinischen Fortschritts, leider immer noch die einzige Therapiemöglichkeit. Davon betroffen sind in Deutschland etwa 300.000 Menschen.

Aktuell gibt es in unserem Land 6,5 Millionen Patienten, die an Typ-2-Diabetes erkrankt sind. Bei diesem Diabetestyp produziert die Bauchspeicheldrüse noch selbst Insulin. Das vorhandene Insulin kann aber nicht richtig wirken (Insulinresistenz), und der Zucker im Blut kann nicht (ausreichend) abgebaut werden. Eine gute und erfolgreiche Behandlung richtet sich immer nach der individuellen Lebenssituation und vorliegenden Begleiterkrankungen des Betroffenen und ist meist eine Kombination aus verschiedenen Maßnahmen. Manchmal reichen schon Veränderungen der alltäglichen Verhaltensweisen, wie zum Beispiel eine Umstellung der Ernährung oder die Integration von mehr Sport und Bewegung in den Alltag.

Wenn die Blutzuckerwerte trotz aller Bemühungen nicht ausreichend gesenkt werden können, stehen heute viele altbewährte aber auch neue und innovative Medikamente zur Behandlung eines Typ-2-Diabetes zur Verfügung. Gerade der Einsatz moderner und innovativer Präparate kann den Beginn einer Insulintherapie oft noch hinauszögern. Viele dieser Präparate verursachen (wie es zum Beispiel bei einer Insulininjektion passieren kann) keine Unterzuckerungen. Dies bedeutet für Betroffene einen Zugewinn an Lebensqualität.

Erst seit etwa 70 Jahren stehen den Medizinern überhaupt Tabletten zur Blutzuckersenkung zur Verfügung.

Damals wurden Heilpflanzen, wie etwa die Heidelbeere, Gartenbohne oder die Geißraute, die schon lange in der Volksmedizin Anwendung gefunden haben, einer genaueren Analyse unterzogen. Da es zu dieser Zeit unmöglich war, genauere Angaben zur Blutzuckerhöhe zu machen, blieben die Ergebnisse allemal vage. Dennoch wurde schon seit dem Mittelalter die Geißraute von sogenannten „Heilkundigen“ bei „zuckerkranken Menschen“ angewandt. Von diesen ersten zaghaften Versuchen das Problem hoher Blutzuckerwerte ohne Insulin in den Griff zu bekommen, steht heute eine große Palette an wirksamen Präparaten zur Verfügung. Alle oralen Antidiabetika werden in Wirkstoffgruppen eingeteilt. Abhängig von der individuellen Verträglichkeit der Präparate und der momentanen Stoffwechselsituation des Patienten, kann eine angewandte orale Therapie oft über einen langen Zeitraum beibehalten werden. Eine regelmäßige Kontrolle der Blutzuckerwerte und des HbA1c-Wertes (Langzeitzucker) geben darüber Auskunft, ob die Therapieziele erreicht wurden.

Geißraute (Galega officinalis),

BIGUANIDE (METFORMIN): DER DINOSAURIER UNTER DEN OAD

Seit langem und immer noch mit hoher Berechtigung, gilt Metformin als Mittel der ersten Wahl in der medikamentösen Stufentherapie. Pate für dieses Präparat war die Geißraute, aus derem ursprünglich giftigen Wirkstoff 1957 das erste Medikament auf den Markt kam. Metformin verfügt über ein breites Wirkspektrum. So verzögert es die Zuckeraufnahme aus dem Darm nach einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit, hemmt die Zuckerneuproduktion in der Leber und unterstützt das Insulin in seiner Wirkung.

Es ist heute der einzige Vertreter der Biguanide und weltweit das am häufigsten eingesetzte OAD. Die ungewöhnlich großen, aber teilbaren Tabletten sollten direkt zur Mahlzeit oder unmittelbar danach eingenommen werden. Leider ist Metformin, wie alle Medikamente, nicht frei von

Nebenwirkungen. Diese betreffen hauptsächlich den Verdauungstrakt. Durchfälle, Blähungen und Bauchschmerzen zählen zu den Begleiterscheinungen, verschwinden aber fast immer gänzlich, wenn zu Beginn der Therapie die stufenweise Aufdosierung eingehalten wird. Dieses Medikament ist mit vielen anderen OAD und auch Insulin gut kombinierbar. Allein eingenommen löst es keine Unterzuckerungen aus.

SULFONYLHARNSTOFFE, SH (GLIBENCLAMID, GLIMEPIRID): EIN FOSSIL MIT NEBENWIRKUNGEN

Noch vor wenigen Jahren waren die SH die mit am häufigsten verordneten OAD. Seit bereits 6 Jahrzehnten im Einsatz hatten sie viele Jahre ihre Daseinsberechtigung. Mit der Entwicklung neuerer Substanzen sinken die Verordnungszahlen inzwischen deutlich.

Der Wirkmechanismus beruht auf der Anregung der Bauchspeicheldrüse Insulin auszuschütten. Bei Patienten mit Typ-2 Diabetes ist noch eine Eigeninsulinproduktion (wenn auch oft reduziert) vorhanden.

Die SH stimulieren diese Produktion allerdings völlig unabhängig, ob und wie viele Kohlenhydrate gegessen wurden oder ob körperliche Bewegung momentan eine Rolle spielt. Diese beiden Faktoren, zusammen mit dem geringen Einfluss auf die Dosierung, können sehr langanhaltende Unterzuckerungen auslösen.

Eine weitere Nebenwirkung ist die Körpergewichtszunahme. Allerdings gibt es keinen Grund, auf die Einnahme plötzlich zu verzichten, wenn die Stoffwechsellage gut eingestellt ist und es nicht zu Nebenwirkungen kommt. Die Einnahme von SH sollte ca. 20 Minuten vor der Mahlzeit erfolgen.

GLINIDE: MEDIKAMENTE MIT GERINGEM THERAPEUTISCHEN NUTZEN?

Diese Arzneistoffe sind seit etwa 20 Jahren in Deutschland auf dem Markt. Es gibt zwei Vertreter, Nateglinid (Starlix) und Repaglinid (NovoNorm). Sie verfügen über ein ähnliches Wirkprinzip wie die Sulfonylharnstoffe. Im Vergleich zu diesen wird der Insulinspiegel allerdings viel schneller und nur kurzzeitig erhöht. Die Wirkzeit ist ebenfalls deutlich kürzer, was die Gefahr einer Unterzuckerung reduziert, ohne sie aber gänzlich auszuschließen.

Ein weiterer Vorteil der kurzen Wirkzeit ist die Möglichkeit, spontan eine Mahlzeit ausfallen zu lassen. In diesem Fall verzichtet man auf die Einnahme des Medikaments vor dem Essen. Im Jahr 2010 sahen Aufsichtsbehörden den therapeu-

tischen Nutzen dieser Substanzen nicht ausreichend mittels Studien belegt. Da neue Medikamente auch immer teurer sind, stellte man die Unzweckmäßigkeit und Unwirtschaftlichkeit fest. Deshalb dürfen seit 2016 Glinide nur noch in medizinisch begründeten Einzelfällen zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse verordnet werden.

ALPHA-GLUCOSIDASEHEMMER (ACARBOSE): EIN „EIGENTLICH“ SCHLAUES KONZEPT

Seit 1990 steht dieser Wirkstoff in Deutschland zur Verfügung. Nach anfänglich gutem therapeutischen Erfolg, haben viele Patienten die Einnahme nicht weitergeführt, da häufig Magen- und Darmbeschwerden auftraten. Acarbose verzögert die Aufnahme der Glukose aus dem Darm ins Blut, was den Blutzucker nach dem Essen nicht so hoch ansteigen lässt.

Allerdings gelangt dabei viel Zucker unverdaut in den Dickdarm. Die dort lebenden Bakterien verstoffwechseln dieses Überangebot an Zucker und es entstehen vermehrt Gase, die zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfälle führen. Ein Unterzuckerungsrisiko durch die Einnahme von Acarbose besteht nicht. Dieses OAD muss immer mit dem ersten Bissen der Mahlzeit eingenommen werden, sonst ist die Wirkung stark reduziert.

GLITAZONE: HEUTE OHNE RELEVANZ

Es gab zwei Vertreter der Glitazone, Pioglitazone (Actos) und Rosiglitazon (Avandia). Es sind sogenannte Insulinsensitizer. Im Namen steht das Wirkprinzip. Sie sensibilisieren das Gewebe (Leber, Muskel, Fettgewebe) für Insulin. Gleichzeitig wird die Zuckerneubildung in der Leber gedrosselt. Wegen des Verdachts auf Zunahme von kardiovaskulären Ereignissen wurde Rosiglitazon gänzlich vom Markt genommen und Pioglitazon darf nur noch in begründeten Einzelfällen zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung verordnet werden. Auch die zusätzlich aufgetretenen Nebenwirkungen, wie eine durchschnittliche Gewichtszunahme von 3 - 6 kg, das Auftreten von Ödemen (Wassereinlagerungen), vermehrten Knochenbrüchen bei Frauen nach den Wechseljahren sowie eine erhöhte Rate an Herzinsuffizienzen verschoben das Nutzen-Risiko-Verhältnis.

DPP-4 HEMMER - EIN TEAMPLAYER

Wenn es Ihnen Spaß macht versuchen Sie den gekürzten Medikamentennamen richtig auszusprechen: Dipeptidylpeptidase-4 Inhibitor. Es hat 30 Jahre Grundlagenforschung bedurft, bis 2006 dieses neue Medikament auf den Markt kam. Bei diesen Substanzen macht man sich den

sogenannten Inkretineffekt zu nutze. Vereinfacht ausgedrückt: es wird ein wichtiges Darmhormon (GLP-1), welches im Dünndarm nach einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit gebildet wird, in seiner Wirkung verstärkt.

Dieses Hormon hat eine sehr wichtige Aufgabe bei der Blutzuckerregulation: Es regt die Bauchspeicheldrüse an Insulin freizusetzen. Gleichzeitig verzögert es die Magenentleerung und hemmt die Zuckerneubildung in der Leber. Leider wird dieses GLP-1 sehr schnell durch ein Enzym (DPP-4) zerstört. Die DPP-4-Hemmer blockieren dieses Enzym, das Darmhormon kann seine volle Wirkung entfalten. Das Risiko für Unterzuckerungen ist sehr gering und diese Medikamente werden im Allgemeinen sehr gut vertragen.

GLP-1 ANALOGA: EIN MULTIPLAYER, DER INJIZIERT WERDEN MUSS

Auch wenn diese Präparate keine Tabletten sind, führen wir sie an dieser Stelle der Vollständigkeit halber mit auf. Es kursieren, dank vielfacher medialer Berichterstattung, verschiedene „Namen“ für diese Medikamente, „das Insulin zum Abnehmen“ ist eins der am häufigsten benutzen Bezeichnungen. GLP-1 Analoga sind keine Insuline, auch wenn sie (noch) regelmäßig gespritzt werden müssen. Eben haben wir ein Wirkprofil beschrieben (Inkretineffekt), dass diese Substan-

zen ebenso nutzen. Im Gegensatz zu den Tabletten wird in diesem Fall das Hormon selbst, in leicht abgewandelter Form, gegeben. Durch die veränderte Struktur hat das Enzym DPP-4 keinerlei Angriffsfläche.

Da Hormone Eiweißstoffe sind, würden sie, als Tablette eingenommen, im Magen durch die Magensäure zerstört werden. Zu Beginn mussten diese Hormone noch 2 Mal pro Tag gespritzt werden. Heute gibt es Präparate, die nur noch 1 Mal in der Woche injiziert werden müssen. Stärker als die DPP-4 Hemmer bewirken sie, zusätzlich zur Senkung des Blutzuckerwertes, eine oft deutliche Gewichtreduktion, indem sie die Magenentleerung verzögern und appetithemmend wirken.

SGLT-2 HEMMER: DER NEWCOMER MIT NEUEM ANSATZ

Seit November 2012 verfügt die Palette der OAD über eine weitere Wirkstoffgruppe, die therapeutisch direkt an der Niere ansetzt. Sie blockiert ein Eiweiß, welches im Normalfall Glukose aus dem Primärharn zurückholt, damit der Urin möglichst zuckerfrei ist. Der Patient scheidet somit vermehrt überschüssigen Zucker über den Urin aus. Eine Unterzuckerung muss dennoch nicht befürchtet werden, da diese Ausscheidung konzentrationsabhängig ist und noch genügend Zucker für den Stoffwechsel zurückgehalten wird. Wenn allerdings Zucker gewollt ausgeschieden wird, verliert der Körper automatisch Energie (1 g KH = 4 kcal), was einen Gewichtsverlust bedeutet. Ein paar Kilogramm sind ein günstiger Nebeneffekt. Wenn der Urin regelmäßig Zucker enthält, kommt die Schleimhaut der Harnwege mit diesem Zucker in Kontakt, was zu gelegentlichen Harnwegs- und Genitalinfektionen, vor allem mit Pilzen führen kann. Diese Infektionen sind in der Regel unkompliziert und gut behandelbar. Kommt es jedoch, trotz aller erforderlichen Hygienemaßnahmen, zu wiederholten Infektionen muss die Behandlung abgebrochen werden.

Viele der aufgeführten Einzelsubstanzen gibt es mittlerweile als Kombinationspräparte. Aber egal wie Ihre Therapie aussieht, wichtig ist, dass Sie Ihre Medikamente regelmäßig und entsprechend den ärztlichen Anweisungen einnehmen. Eigenmächtige Dosisveränderungen sind,

wie bei allen Medikamenten, nicht sinnvoll und zum Teil auch gefährlich. Bei dem Verdacht auf Unverträglichkeit oder Nebenwirkungen halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Er allein entscheidet über das weitere therapeutische Vorgehen. Ziel jeder medikamentösen Therapie des Diabetes - egal welchen Typs - ist die Vermeidung von Akutkomplikationen wie Unterzuckerungen oder das Auftreten bzw. das Verschlechtern von diabetesbedingten Folgeerkrankungen. Ein Erfolg dieser Bemühungen kann sich langfristig aber nur einstellen, wenn es eine „Zusammenarbeit“ zwischen Ihnen als Patient und Ihrem Arzt gibt. Das heißt, dass Sie Hinweise und Ratschläge, die Ihr Diabetesteam Ihnen gibt, und die sich nicht nur auf das „Schlucken“ von Tabletten reduzieren, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten auch umsetzen sollten. Diabetes ist eine chronische Stoffwechselstörung mit einem hohen Risiko für die Entstehung von Folgeerkrankungen. Mit Sicherheit wird es in Zukunft, durch weitere medizinische Forschung neue und innovative Medikamente geben. Im Moment wird an etwa 300 verschiedenen Substanzen getüftelt. Vielleicht kristallisiert sich die eine oder andere Substanz als vielversprechend heraus und hat das Potenzial, die momentane medikamentöse Palette zu ergänzen. Es bleibt spannend!

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen bestmögliche Gesundheit und auch Neugier. Ihre **Claudia Donath** und **Astrid Hofmann,** Diabetesberaterinnen aus Leipzig.

ERFAHRUNGSBERICHT ZUR INSULINPUMPE MINIMED™ 640G MIT CGM UND SMARTGUARD™

Lass das mal die Pumpe machen!

Wenn Jan auf Dienstreise geht, dann möchte er sich in Ruhe auf das anstehende Business-Meeting konzentrieren und auch mal die vorbeiziehende Landschaft genießen können. Was er nicht möchte? Sich ständig um seinen Diabetes kümmern müssen. Der 32-jährige Rechtsanwalt

für Medizinrecht ist viel unterwegs. Dass er sich dabei voll und ganz auf seinen Job konzentrieren kann, das verdankt der Typ-1-Diabetiker der modernen Medizintechnik von Medtronic. Seine erste Insulinpumpe stammte allerdings nicht vom Anbieter aus Meerbusch, sondern von Animas. Obwohl der Wechsel zur Insulinpumpentherapie so viel mehr Freiheit bedeutete, hat ihn die Pumpe an sich nicht restlos überzeugt. „Ich hatte ´ne total schöne grüne Animas-Pumpe, die hat mir richtig gut gefallen, aber die Farbe ging nach ein paar Wochen schon weg an manchen Stellen."

Doch nicht nur die Optik erhielt von Jan Minuspunkte. „Mich hat sehr gestört, dass, wenn man zum Beispiel mal zu wenig Kohlenhydrate eingegeben hat, bei der Animas-Pumpe immer zurück ins Hauptmenü wechseln musste, weil einfach eine Zurück-Taste fehlte. Da mir das leider häufiger passiert ist, war es manchmal ein ganz schönes rumgedrücke. Das kostete Zeit und Nerven. Die Minimed-Pumpe hat eine Zurück-Taste, da kann man einfach drauf drücken und kann Kohlenhydrate oder die Blutzuckerwerte, die man eingegeben hat, nochmal korrigieren. Alle anderen Werte richten sich dann automatisch danach und man hat viel Zeit gespart.

Doch für Jan gab es noch einen weiteren Grund, von nun an auf Medtronic zu setzen: „Als ich von der Animas-Pumpe zur Minimed 640G gewechselt bin, war der wichtigste Faktor für mich, dass ich diese SmartGuard-Funktion habe. Denn auf Grund der vom CGM-System übermittelten Glukosewerte unterbricht die Pumpe die Insulinzufuhr automatisch, wenn eine Unterzuckerung droht. Das ist ein ganz wichtiges Gefühl, ein Gefühl der Sicherheit, vor allem, wenn ich viel reise."

Probleme löst der junge Rechtsanwalt entweder selbst oder er findet Lösungen von anderen. Das war schon immer so. „Diabetes wurde festgestellt, als ich 15 war. Das war kurz bevor ich auf Klassenfahrt gefahren bin. Meine Mutter war total ängstlich wegen der neuen Diagnose. Denn es sollte nach England gehen und wir sollten bei Gastfamilien leben. Nach einem langen Gespräch mit meinem Arzt und dem Diabetesteam und einigem Training war ich fit genug im Umgang mit der Krank-

heit und meine Mutter beruhigt. Es war eine super Klassenfahrt.“ Damals wurde er allerdings noch mit einer Pen-Therapie behandelt, „und das funktionierte soweit eigentlich auch alles ganz gut.“ Doch den heranwachsenden Jan störte immer mehr, dass er ständig Insulin spritzen musste: „Immer musste ich alles dabei haben und mich nach jedem Essen spritzen. Auch, wenn ich zum Beispiel abends ins Kino gegangen bin. Zuerst den Blutzuckerwert messen, dann das T-Shirt hochziehen, die richtige Spritzstelle im Dunkeln finden und das alles, ohne die Anderen zu stören. Ganz schön unpraktisch.“ Also beschloss er dann als junger Erwachsener den Therapiewechsel, denn er wusste: „Mit der Pumpe hat man dieses Problem halt nicht, weil die Pumpe das alles selber macht.“

Heute ist Jan längst Profi beim Thema Insulinpumpentherapie, er weiß, was er will und was er braucht. „Bei der Pumpentherapie fühle ich mich irgendwie viel freier, weil ich nicht so an bestimmte Zeiten gebunden bin und ganz diskret Insulin spritzen kann. Außerdem rechne ich nicht gern. Da habe ich den Vorteil, dass die Pumpe selber rechnet. Das macht vieles für mich einfacher und angenehmer.“ Wie er die Vorteile seiner heutigen Insulinpumpentherapie zusammenfassen würde? „Sicherheit ist mir wichtig, die Pumpe soll immer funktionieren. Ich brauche sie 24 Stunden am Tag, sieben Tage in der Woche. Mit dem SmartGuard meiner Minimed 640G sind meine Blutzuckerwerte viel stabiler. Ich habe viel weniger Unterzuckerungen, weil die Pumpe einfach die Insulinzufuhr unterbricht, bevor ich unterzuckere. Und selbst wenn das dann nicht ausreicht, werde ich rechtzeitig gewarnt, so dass ich noch was essen oder trinken kann, bevor ich deutlich zu niedrig bin.“ Ob er einen Rat für andere Diabetiker hat? „Ich rate allen, die überlegen, von der Animas-Pumpe zur Minimed 640G zu wechseln: macht es. Wenn ich nicht schon gewechselt hätte, würde ich das spätestens jetzt nachholen, weil dieser SmartGuard einem dabei hilft, den Blutzucker stabil zu halten. Das ist im Alltag sehr hilfreich und eine super Erfahrung. Selbst für diejenigen, die kein SmartGuard nutzen weil sie kein CGM-System haben, ist die Pumpe eine Erleichterung. Denn sie ist super einfach zu bedienen, da wird keiner große Schwierigkeiten haben, das zu lernen.“

VOR-ORT-SERVICE

Unsere Podologie in Halle auf der Geiststraße

Erschreckende 40.000 Bein-, Fuß- oder Zehenamputationen jedes Jahr sind in Deutschland die Folge von Diabetes (Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2018). Dabei gehen Experten davon aus, dass ein Großteil davon vermeidbar wäre. Diabetiker sind besonders gefährdet, Fußprobleme wie schlecht heilende Wunden, Geschwüre oder Infektionen zu entwickeln, die bis hin zu Amputationen führen können.

Ein jahrelang erhöhter Blutzuckerspiegel schädigt die Funktion der Nerven und beeinträchtigt die Durchblutung. Liegt eine Nervenschädigung vor, wird Schmerz nur vermindert oder gar nicht mehr wahrgenommen. Das heißt, das „Warnsignal“ des Körpers, sich jetzt z. B. auf Grund einer Verletzung um den Fuß zu kümmern, wird nicht bemerkt. Wunden können sich so ausbreiten und Deformationen entstehen. Zusätzlich stört die eingeschränkte Durchblutung und erhöhte Anfälligkeit für Infektionen die Wundheilung. Die beste Vorsorge ist eine regelmäßige Fußinspektion und -pflege zum Schutz vor kleinen Verletzungen. Deshalb gehören neben unseren Diabetes-Fachgeschäften auch über 20 Podologien zu unserer Mediq Rund-Um-Versorgung.

GESUND IM LEBEN STEHEN

Der Begriff Podologie setzt sich aus den griechischen Wörtern podo (der Fuß) und logie (die Lehre) zusammen. Eine Podologie ist eine medizinische Fußpflegepraxis, die sich mit der nicht-ärztlichen Heilkunde am Fuß beschäftigt. In einer Ausbildung, die mindestens zwei Jahre dauert, erlernen Podologen das Erkennen krankhafter Befunde am Fuß, wie man unter ärztlicher Anleitung oder auf ärztliche Veranlassung medizinische Behandlungen am Fuß durchführt und Maßnahmen zur Unterstützung bei der Prävention, Therapie und Rehabilitation von Fußkrankheiten.

Damit grenzen sich Podologen ganz klar von der kosmetischen Fußpflege ab, denn deren Schwerpunkt liegt auf pflegerischen und deko-

rativen Maßnahmen am gesunden Fuß. Für die medizinische Fußpflege bei Menschen mit Diabetes kann der Arzt ggf. ein Podologie-Rezept ausstellen, die Kosten dafür werden (abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung) in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Ich bin Astrid Löber und arbeite seit Anfang 2018 in der Mediq Podologie in Halle auf der Geiststraße. Bei mir sind Behandlungen von Nagelerkrankungen und –korrekturen oder Hornhautabtragungen an der Tagesordnung. Natürlich berate ich meine Kunden ganz individuell zu Fußproblemen, richtiger Fußpflege und Fußgymnastik, helfe bei der Linderung des diabetischen Fußsyndroms und sorge für Druckentlastung. Mir gefällt der Kontakt mit meinen Kunden. Mit meiner langjährigen Erfahrung als Podologin (seit 2006 bin ich in diesem Beruf tätig) kann ich kompetent beraten und mithelfen, Schlimmeres zu verhindern.

Ich verstehe mich als Bindeglied zwischen meinen Kunden, dem Diabetesteam meiner Kunden, Orthopädie-Schuhtechniker und manchmal auch Krankengymnasten oder Pflegeheim. Da passt es perfekt, dass sich gleich neben der Praxis ein Mediq Diabetes-Fachgeschäft befindet. Dort arbeitet meine Kollegin Anja Pfützner. Zusammen können wir unsere Mediq-Kunden optimal beraten und versorgen. Ganz bequem gibt es beispielsweise nach der podologischen Behandlung nebenan Fußpflegeprodukte und Spezialsocken. Oder die Kunden können gleich ihr Rezept über den benötigten Diabetikerbedarf einlösen, sich über aktuelle Entwicklungen am Diabetesmarkt bzw. neue Geräte informieren oder sich mit Informationsmaterial eindecken. Sind Sie neugierig geworden? Dann besuchen Sie doch mich und meine Kollegin. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Halle auf der Geiststraße 17.
Ihre **Astrid Löber.**

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

ACCU-CHEK MOBILE JETZT MIT DER MYSUGR APP VERBINDEN UND BLUTZUCKERWERTE AUTOMATISCH ÜBERTRAGEN

Perfekt vernetzt dank neuem Wireless Adapter

MEHR ÜBERBLICK MIT ACCU-CHEK MOBILE UND MYSUGR

Blutzuckermessgerät, Stechhilfe und 50 Tests – Accu-Chek Mobile bietet alles in einem Gerät, was Menschen mit Diabetes zum Messen brauchen. Doch damit nicht genug: Von mühsam handschriftlich geführten Diabetestagebüchern können sich Accu-Chek Mobile Nutzer nun endgültig verabschieden.

Denn mit einem neuen Wireless Adapter lässt sich Accu-Chek Mobile jetzt über Bluetooth mit der mySugr App verbinden. mySugr ist das Herzstück der modernen Therapielösungen von Roche Diabetes Care und macht das Diabetes Management einfacher. Alle Therapiedaten auf einen Blick, immer zur Hand und einfach zu verstehen. Ab sofort können Ihre Blutzuckerwerte automatisch in die mySugr App wandern, wo sie übersichtlich dargestellt werden. Einfach die App kostenlos aufs Smartphone laden, den Adapter seitlich in die USB-Schnittstelle Ihres Accu-Chek Mobile Blutzuckermesssystems einstecken, über die App eine drahtlose Verbindung herstellen und schon kann es losgehen. Die App unterstützt noch mit vielen weiteren praktischen Funktionen Ihren Alltag mit Diabetes: Ein geschätzter HbA1c hilft dabei den Überblick über die Therapie zu behalten; eine Analyse gibt einen tiefen Einblick in Ihre Werte, Sie können Reports für den nächsten Arztbesuch erstellen und mit einer Such-Funktion schnell wichtige Therapiedaten finden.

EIN BESONDERES HIGHLIGHT:

Wenn Sie den Wireless Adapter mit der mySugr App verbinden, erhalten Sie automatisch ein kostenloses Upgrade auf mySugr Pro. Damit profitieren Sie von zusätzlichen Vorteilen, wie einem einfach zu bedienenden Insulinrechner, Mahlzeitenfotos inklusive Suchfunktion für ein besseres Verständnis von Blutzuckerverläufen,

PDF-Reports zum Teilen mit dem Arzt, Blutzucker-Erinnerungen und einer Basalrate für Pumpenträger.

MIT ACCU-CHEK MOBILE VON DER SMARTEN PEN-THERAPIE PROFITIEREN

Der neue Wireless Adapter macht Accu-Chek Mobile auch fit für die smarte Pen-Therapie von Roche Diabetes Care. Diese moderne Therapielösung bietet Menschen mit Pen-Therapie und auch dem Arzt einen besseren Überblick über Blutzuckerwerte sowie Insulinabgaben und damit die ideale Basis, gemeinsam die Therapie anzupassen und zu verbessern.

Wie das funktioniert? Die Smarte Pen-Therapie rund um die mySugr App ermöglicht, dass alle Blutzucker- und Insulindaten von Blutzuckermessgeräten – wie jetzt auch Accu Chek Mobile – und Smart Insulin-Pens wie z. B. Pendiq 2.0 sinnvoll vernetzt werden. Alle wichtigen Daten werden so übersichtlich dargestellt und vereinfachen das Diabetes Management im Alltag.

Konkret überträgt Accu-Chek Mobile mit dem neuen Wireless Adapter die gemessenen Blutzuckerwerte automatisch in die mySugr App. Dort können auch die Insulinabgaben des Smart Insulin-Pens eingetragen, mit den Blutzuckerdaten zusammengeführt und leicht verständlich dargestellt werden.

MEHR ERREICHEN ALS MIT NUR EINEM PRODUKT:

Die smarte Pen-Therapie ist eine der vernetzten und individuell kombinierbaren Lösungen von Roche Diabetes Care, die Sie in ihrem Alltag mit Diabetes optimal unterstützen und dafür sorgen, dass sich Ihr Leben weniger um den Diabetes, sondern mehr um Sie selbst dreht. Einfach das Smartphone zücken und schon haben Sie alles im Blick – für mehr Überblick und mehr Motivation in Ihrem Alltag.

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

BRE.PARAT TASCHEN FÜR DAS FREESTYLE LIBRE EMPFANGSGERÄT

Taschen aus Filz

Aus der Manufaktur bre.parat in Wiesbaden haben wir schon viele bunte Pumpentaschen, bequeme Shirts oder Sport- und Bauchbänder im Sortiment.

Nun kommen noch die bunten Schutztaschen für das FreeStyle Libre Empfangs- bzw. Lesegerät dazu. Egal für welches Modell Sie sich entscheiden, alle Taschen sind in liebevoller Handarbeit in Deutschland genäht.

Taschen aus LKW Plane

Obwohl Filz eines der ältesten Materialen der Menschheit ist, sind die bre.parat Taschen aus **100 % Wollfilz** kein bisschen altbacken. Im peppigen Design mit integriertem Sichtfenster schützen sie Ihr Lesegerät und ein farbiges Gummiband sorgt für sicheren Halt.

Robuste LKW-Plane liefert das Material für farbenfrohe, leuchtende Taschen mit integriertem Sichtfenster und farbigen Druckknopf zum Verschließen. Ein Karabiner hält die Tasche am vorgesehenen Platz.

Taschen aus SnapPap

SnapPap ist das Trendmaterial für Umweltbewußte. Das waschbare Papier (mit Kunststoffkern) in Lederoptik ist reißfest, robust und vegan. Mit Sichtfenster und verschließbar mit farbigem Druckknopf bleibt das Lesegerät geschützt und die Werte sind dennoch auf einen Blick sichtbar.

Klein, praktisch, lecker!

BOLERO STICKS

Egal wohin die Reise geht, man soll immer an genügend Flüssigkeit im Gepäck denken. Wir empfehlen Ihnen Ihr Wasser mit den neuen BOLERO Sticks in den Geschmacksrichtungen Waldmeister, Guanabana und Eistee-Zitrone zu verfeinern. Einfach das Pulver aus einem Stick in 500 - 800 ml Wasser auflösen und so im handumdrehen ein leckeres Getränk zaubern, ganz ohne Zucker und Kohlenhydrate.

Eine Packung enthält 12 Sticks.

Edles Design für den täglichen Gebrauch.

DIABETIC´S TASCHEN

Die kompakte, thermoisolierte Diabetiker-Tasche inklusive Kühlpad ist ideal für den Alltag und in fünf verschiedenen Farbvarianten erhältlich. In drei Fächern finden alle notwendigen Utensilien wie Blutzuckermessgerät, Teststreifen oder Desinfektionstücher Platz. Das kleine feine Plus der Tasche ist die außen angenähte Handschlaufe.

Lieferumfang:
Tasche mit Handschlaufe, inkl. 1 Gel Kühlpad

---

ohne Inhalt

Alles findet seinen Platz

FITS DIABETIKER-TASCHE

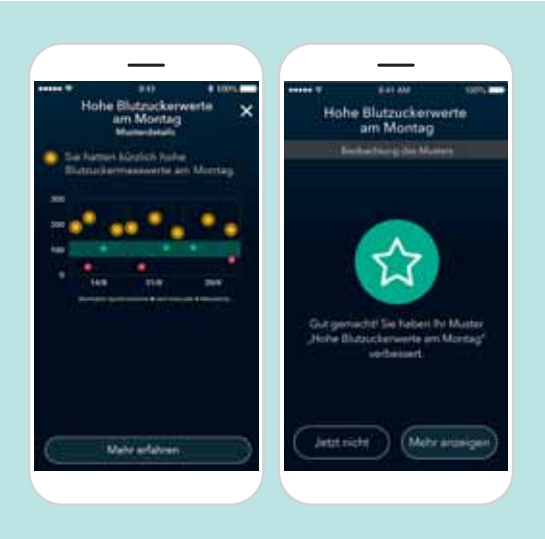
Die clevere Tasche sorgt mit insgesamt 15 Fächern und Taschen für Ordnung und bietet genügend Raum, um auch bei längeren Reisen ausreichend Insulin transportieren zu können. Im Sommer gekühlt und im Winter temperiert! Inkl. einem Kühlpad.

MEHR MOTIVATION UND DURCHBLICK MIT DIABETES-APPS

Diabetes-Helfer im Alltag

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie haben einen viel zu hohen Messwert und können sich diesen nicht erklären. Ihr nächster Arzttermin ist auch erst in drei Wochen?

Die Contour® Diabetes App hilft Ihnen sofort: Wie ein Ratgeber in der Hosentasche kann sie Zusammenhänge erklären, Tipps geben und motivieren. So erhalten Sie auch zwischen den Beratungsterminen in Ihrer Arztpraxis hilfreiche Unterstützung für Ihren Diabetes-Alltag.



MIT „MEINE MUSTER“ ZUSAMMENHÄNGE ERKENNEN & VERSTEHEN

Und so funktioniert's: Die Contour Diabetes App analysiert die vom Blutzuckermessgerät empfangenen Messwerte auf wiederkehrende Muster und Trends im Blutzuckerverlauf. Liegen die Werte regelmäßig, z. B. immer an einem bestimmten Wochentag, außerhalb des Zielbereichs, so informiert Sie die App über dieses Muster. Per Klick erfahren Sie mehr zu den möglichen Ursachen für zu hohe oder zu niedrige Messwerte und erhalten nützliche Tipps, wie Sie Ihren Blutzuckerverlauf selbstständig verbessern können: mehr Bewegung, kohlenhydratarme Mahlzeiten oder auch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten. Das hilft, wie eine aktuelle Studie zeigt: 95 % der Anwender fanden die Informationen der Mustererkennung verständlich und konnten sie gut umsetzen.[1]

FORTSCHRITT DURCH FEEDBACK

Kaum etwas ist frustrierender als Anstrengung, die unbemerkt bleibt. Die App erkennt Verbesserungen der Blutzuckerwerte und gibt Ihnen positives Feedback. So fällt es nicht nur leichter, die Auswirkungen von Alltagsgewohnheiten auf den Blutzuckerspiegel nachzuvollziehen, solche Erfolgserlebnisse motivieren auch zu nachhaltigen Fortschritten[2]: 91 % der Anwender bestätigen, dass die Contour Diabetes App und das Contour® Next One Blutzuckermessgerät Ihnen dabei helfen, sich mehr mit Ihrem Diabetes-Selbstmanagement zu beschäftigen[1].

HANDSCHRIFTLICH BLUTZUCKERTAGEBUCH FÜHREN IST VERGANGENHEIT

Gut zu wissen: Die kostenfreie Contour Diabetes App wurde gemeinsam mit Diabetesexperten entwickelt und ist ein CE-zertifiziertes Medizinprodukt, das alle deutschen Datenschutzbestimmungen erfüllt. Sie verbindet sich automatisch* via Bluetooth® mit dem besonders messgenauen Contour Next One Blutzuckermessgerät. In der App können die Messwerte nun um weitere Angaben wie gegessene Kohlenhydrate, gespritzte Insulineinheiten oder sportliche Aktivitäten sowie Mahlzeitenfotos ergänzt werden. So entsteht ein aussagekräftiges, digitales Blutzuckertagebuch, das Sie auf Ihrem Smartphone immer griffbereit haben. Drucken Sie es einfach für den nächsten Arztbesuch aus oder versenden Sie es per E-Mail.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen der Mediq Kundendienst kostenfrei unter 0800 - 3427325 oder per Mail unter info@mediqdirekt.de zur Verfügung.

1 *Fisher W et al. User Experience With the Information–Motivation–Behavioral Skills (IMB)–Based CONTOUR®NEXT ONE Smart Meter and App System. Posterpräsentation im Rahmen der 78. Scientific Sessions der American Diabetes Association (ADA) in Orlando, USA, Juni 2018.*

2 *Wang J et al. Smartphone interventions for long-term health management of chronic diseases: an integrative review. Telemed J E Health 2014; 20(6):570-583.*

* *Nach erstmaligem Koppeln.*

Die Contour Diabetes App ist im Apple Store (iOS) und auf Google Play (Android) erhältlich.

„Manchmal kann ich mir meine Blutzuckerschwankungen überhaupt nicht erklären und habe so auch regelmäßig Hypoglykämien. Die Contour Diabetes App zeigt mir zuverlässig an, wann Problemphasen auftreten. Da mein Smartphone immer dabei ist, habe ich auch meine Werte stets griffbereit.“

Roswitha Kuster, 68, lebt seit 45 Jahren mit Typ-2-Diabetes

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.10. bis 31.12.2018 in all unseren Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

2 x 25 **easy***pharm*-GL Teststreifen

Blutzuckerteststreifen für das Blutzuckermessgerät **easy***pharm*-GL

- breite, große Teststreifen für eine einfache Bedienung
- hygienisch abgepackt in 2 x 25 Stück.

Dauertiefpreis
19,90 €

Beachten Sie die easy*pharm*-GL Aktion im Mittelteil des Heftes!

50 ONETOUCH Select Plus Blutzuckerteststreifen

Aktionspreis
22,90 €
statt 26,90 €

Unser Geschenketipp für Weihnachten!

Diabetiker Maniküre-Set

hergestellt vom deutschen Traditionsunternehmen Credo Sohlingen, speziell auf die Bedürfnisse von Diabetikern abgestimmt. Im schwarzen Rindslederetui sind enthalten: eine verchromte Nagelschere mit abgerundeten Spitzen, eine Glas-Nagelfeile und eine Pinzette.

Weihnachtspreis
17,50 €
statt 19,90 €

powered by
beurer

Blutzuckermessen mit easy*pharm*-GL

2 x 25 Teststreifen
19,90 €

Ganz Leicht zu bedienen

Sie möchten das easy*pharm*-GL Messgerät testen?

Wir bieten Ihnen die Teilnahme an unserem Produkttest an. Einfach Karte abtrennen, ausfüllen und an Mediq schicken. Für die Teilnahme am Test entstehen Ihnen keine Kosten.

Als Dankeschön für Ihre Teilnahme, das Ausfüllen & Zurücksenden des Anwendertest-Fragebogens können Sie das easy*pharm*-GL Gerät behalten.

Das Set zum Testen enthält ein Messgerät in mg/dl oder mmol/l, 5 Teststreifen, 5 Lanzetten, Stechhilfe und Etui.

Bitte wählen Sie die Maßeinheit für Ihr Blutzuckermessgerät

● easy*pharm*-GL in mmol/l ● easy*pharm*-GL in mg/dl

Vorname/Name

Geburtsdatum

Straße/Hausnummer

Postleitzahl/Wohnort

Teilnahme am easy*pharm*-GL Produkttest möglich, solange der Vorrat an Testgeräten reicht.

Update-0418

Mit easy*pharm*-GL ganz einfach messen:

- breite, große Teststreifen für eine einfache Bedienung
- extra großes Display
- Messung in kapillärem und venösem Vollblut
- Blutmengenkontrolle
- Durchschnittsberechnung
- Empfehlung zur Ketonmessung im Display
- erfüllt die DIN ISO 15197:2015.

Das machst Du Ganz Lässig ... Die Gute Lösung für alle ... GeLassen in die Zukunft

Ja, ich möchte den Mediq Infoservice nutzen!

Ich möchte 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

ggf. auch telefonisch unter:

14T

und/oder per E-Mail unter:

14E

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

14

Ort, Datum, Unterschrift

Entgelt zahlt Mediq Direkt für Sie

Deutsche Post
WERBEANTWORT

Mediq Direkt
Havelstraße 27
24539 Neumünster

Jetzt eine Ausgabe FOCUS-GESUNDHEIT gratis lesen
und 15 € Verrechnungsscheck als Treuebonus sichern!

1. GRATIS TESTEN

Kommende Themen in FOCUS-GESUNDHEIT:

7_2018 Gut Leben im Alter
Vital und gesund – so klappt es

8_2018 Klinikliste 2019
Deutschlands beste Kliniken

9_2018 Rehaliste 2019
Die besten Rehakliniken, Kuren & Heilbäder

2. +15 € Treuebonus sichern!

15 € Verrechnungsscheck

Bleiben Sie FOCUS-GESUNDHEIT treu und wir schenken Ihnen 15 €![1]

Gleich bestellen:

0180 6 480 1006* **focus-abo.de/gesundheit-mediq**

Coupon per Post einsenden an: FOCUS Line Extensions GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg,
per **E-Mail: abo@focus-gesundheit.de** oder per **Fax: 0180 6 480 1001***

Ja, ich teste FOCUS-GESUNDHEIT ab sofort 1 Ausgabe kostenlos und versandkostenfrei. Wenn mir FOCUS-GESUNDHEIT gefällt, brauche ich nichts zu tun. Ich erhalte dann FOCUS-GESUNDHEIT zunächst 1 Jahr lang (9 Ausgaben) für 7,00 € pro Ausgabe (Berechnung jährlich, 63,00 €/Jahr) sowie einen 15 € Verrechnungsscheck als Treuegeschenk. Das Abo kann nach 1 Jahr jederzeit gekündigt werden. Falls ich nach der kostenlosen Ausgabe keine weitere Belieferung wünsche, genügt eine Mitteilung in Textform bis 4 Wochen nach Erhalt der ersten Ausgabe. Das Angebot gilt, solange Vorrat reicht. Versand nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage.

Name | Vorname

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon (bitte für evtl. Rückfragen angeben) | Geb.-Datum

E-Mail (für unseren kostenlosen Info-Service)

Ich zahle bequem per Bankeinzug**:

D E

IBAN | BLZ | Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: FOCUS Line Extensions GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg
Gläubiger-ID: DE04ZZZ00001912155. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.focus-abo.de/agb abrufen. *€ 0,20/Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, andere Mobilfunkpreise möglich, Mobilfunkpreis max. 0,60 €/Anruf. Verantwortlicher und Kontakt: FOCUS Line Extensions GmbH, Arabellastr. 23, 81925 München, Handelsregister: Amtsgericht München, HRB225367. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: FOCUS Line Extensions GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGV O) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. **SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die FOCUS Line Extensions GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte +49 (0) 8382/963 180.
[1]Der Anspruch auf das Treuegeschenk (15 € Verrechnungsscheck) entsteht mit der Zahlung der ersten Rechnung.

GRATIS Ausgabe

Ihr Treuegeschenk:

Als Treuegeschenk erhalte ich:
(wenn ich FOCUS-GESUNDHEIT nach der kostenlosen Test-Ausgabe weiterlese):
✔ **15 € Verrechnungsscheck**

☐ **Ja ich bin einverstanden,** dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg schriftlich, telefonisch oder per E-Mail auf interessante Medienangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten und andere rechtmäßig vorhandene Daten verwendet. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar.
Meine Einwilligung kann ich jederzeit z.B. per E-Mail an meine-daten@burda.com widerrufen.

✕

Datum, Unterschrift

641508N05

Jetzt eine Ausgabe FOCUS-DIABETES gratis lesen

und 10 € Verrechnungsscheck als Treuebonus sichern!

1. GRATIS TESTEN

In **jeder FOCUS-DIABETES Ausgabe** finden Sie Aktuelles aus folgenden Themenbereichen:

- ✔ **MENSCHEN + GESCHICHTEN**
- ✔ **MEDIZIN + FORSCHUNG**
- ✔ **ERNÄHRUNG + GENUSS**
- ✔ **FITNESS + BEWEGUNG**
- ✔ **REISEN + ERLEBEN**

Bleiben Sie FOCUS-DIABETES treu und wir schenken Ihnen 10 €![1]

10 € Verrechnungsscheck

2. +10 € Treuebonus sichern!

Gleich bestellen:

0180 6 480 1006* **focus-abo.de/mediq**

Coupon per Post einsenden an: FOCUS Line Extensions GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg,
per **E-Mail: abo@focus-diabetes.de** oder per **Fax: 0180 6 480 1001***

Ja, ich teste FOCUS-DIABETES ab sofort 1 Ausgabe kostenlos und versandkostenfrei. Wenn mir FOCUS-DIABETES gefällt, brauche ich nichts zu tun. Ich erhalte dann FOCUS-DIABETES zunächst 1 Jahr lang (4 Ausgaben) für 3,90 € pro Ausgabe (Berechnung jährlich, 15,60€/Jahr) sowie einen 10 € Verrechnungsscheck als Treuegeschenk. Das Abo kann nach 1 Jahr jederzeit gekündigt werden. Falls ich nach der kostenlosen Ausgabe keine weitere Belieferung wünsche, genügt eine Mitteilung in Textform bis 4 Wochen nach Erhalt der ersten Ausgabe. Das Angebot gilt, solange Vorrat reicht. Versand nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage.

Name Vorname

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon (bitte für evtl. Rückfragen angeben) Geb.-Datum

E-Mail (für unseren kostenlosen Info-Service)

Ich zahle bequem per Bankeinzug:**

D E

IBAN BLZ Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: FOCUS Line Extensions GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg
Gläubiger-ID: DE04ZZZ00001912155. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.focus-abo.de/agb abrufen. *€ 0,20/Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, andere Mobilfunkpreise möglich, Mobilfunkpreis max. 0,60 €/Anruf. Verantwortlicher und Kontakt: FOCUS Line Extensions GmbH, Arabellastr. 23, 81925 München, Handelsregister: Amtsgericht München, HRB225367. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: FOCUS Line Extensions GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 61b), f) DSGV O) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. **SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die FOCUS Line Extensions GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte +49 (0) 8382/963 180.
[1]Der Anspruch auf das Treuegeschenk (10 € Verrechnungsscheck) entsteht mit der Zahlung der ersten Rechnung.

GRATIS Ausgabe

Ihr Treuegeschenk:

Als Treuegeschenk erhalte ich:
(wenn ich FOCUS-DIABETES nach der kostenlosen Test-Ausgabe weiterlese):
✔ **10 € Verrechnungsscheck**

☐ **Ja ich bin einverstanden,** dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg schriftlich, telefonisch oder per E-Mail auf interessante Medienangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten und andere rechtmäßig vorhandene Daten verwendet. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar.
Meine Einwilligung kann ich jederzeit z.B. per E-Mail an meine-daten@burda.com widerrufen.

✕

Datum, Unterschrift

641524N10

Produktneuheiten und Neuigkeiten

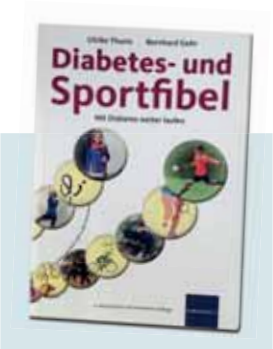
Ende 2018 erhältlich

Das neue Blutzucker-Messsystem passend zur mylife™ App.

MYLIFE™ UNIO™ Neva von der Firma YpsoMed

ist die Weiterentwicklung des bereits bestehenden Blutzuckermessgerätes mylife Unio™. Neu hinzugekommen ist eine Bluetooth-Schnittstelle für die einfache und sichere Übertragung der Therapiedaten in die mylife™ App oder via USB Schnittstelle in die mylife™ Software.

Als Extra bietet mylife™ Unio-Anwendern das mylife™ Smart-Case (Hartschalenetui) für ein diskretes stechen und messen, denn es sind alle Messsystem-Bestandteile an einem Platz verstaut.



Umfangreiches Sachbuch veständlich geschrieben, interessant für Betroffene und Fachkräfte.

DIABETES- UND SPORTFIBEL
MIT DIABETES WEITER LAUFEN,

Diese Neuauflage des Sachbuches ist für all diejenigen, die sich für Sport und Diabetes interessieren. Neben 30 neuen Erfahrungsberichten erhalten Sie viele aktuelle Informationen zur optimalen Nutzung von CGM-/FGM Systemen bei sportlichen Aktivitäten. Die Kapitel Insulintherapie, Typ-2-Diabetes, Kinder & Jugendliche und Sporternährung wurden komplett überarbeitet.

4. Auflage 2018
Autoren: Ulrike Thurm, Berhard Gehr
erschienen im Kirchheimverlag

EIN NEUER FAN: MATTHIAS STEINER BERICHTET ÜBER SEINE ERFAHRUNGEN

Sicher und entspannt mit Eversense XL®

Er ist Olympiasieger und betreibt ein Online-Fitness- und Ernährungsprogramm. Inzwischen nutzt Matthias Steiner, Typ-1-Diabetiker, das Eversense XL CGM System. Die Glukosewerte immer im Blick zu haben sorgt in seinem aktiven Alltag für ein sicheres Gefühl.

Matthias Steiner hat in seinem Leben schon einiges gestemmt – im wahrsten Sinne des Wortes: Er ist Olympiasieger und Weltmeister im Gewichtheben. Und der Beweis, dass man auch mit Diabetes sportlich viel erreichen kann. Mit 18 erhielt er die Diagnose Typ-1-Diabetes – ein Schock für den damals angehenden Leistungssportler. Heute geht der 36-Jährige entspannt mit seinem Diabetes um – allerdings achtet er immer sehr darauf, dass seine Glukosewerte im grünen Bereich liegen. Dabei ist er immer offen für neue Lösungen, die ihn im Alltag mit Diabetes unterstützen. So wurde er auch auf das Eversense XL CGM System aufmerksam, das er inzwischen selbst trägt. Den Sensor hat er vor einigen Monaten bekommen. „Das Einsetzen am Oberarm war wirklich eine Kleinigkeit und tat überhaupt nicht weh – ich war echt begeistert“, sagt Matthias Steiner. Und das Beste daran: Der neue Langzeit-Sensor bleibt bis zu sechs Monate unter der Haut, bevor er gewechselt wird.

Der Eversense XL Sensor misst alle fünf Minuten automatisch seine Glukosewerte. Ein sogenannter Smart Transmitter, der mit einem Pflaster auf der Haut über dem Sensor befestigt ist, übermittelt alle erfassten Daten auf sein Smartphone. „Mit Eversense weiß ich genau, wo ich mit meinen Werten stehe – ein kurzer Blick aufs Smartphone genügt. Das beruhigt mich. Was ich auch super finde, ist die Trendanzeige.

Sollten meine Werte beispielsweise fallen, kann ich rechtzeitig mit einem Stück Traubenzucker gegensteuern. Dadurch bin ich viel entspannter, vor allem wenn ich unterwegs bin“, erklärt er. Auch die Nächte verlaufen ruhiger: Kurz die Werte auf dem Handy prüfen, umdrehen und weiterschlafen. Und sollte er einmal nicht bemerken, dass sich seine Werte kritisch ändern, macht ihn sein Eversense XL CGM System darauf aufmerksam. Dafür sorgen der Smart Transmitter, der direkt am Oberarm vibriert, und die Alarmfunktion der Smartphone App.

Auch wenn er 2014 seine Profikarriere an den Nagel gehängt hat, treibt Matthias Steiner heute noch viel Sport und betreibt ein Online-Fitness- und Ernährungsprogramm (Steiner Prinzip). Egal ob beim Gewichtheben oder Fahrradfahren, wichtig ist ihm beim Training, dass er sich auf sein CGM-System auch dann verlassen kann, wenn es sportlich rund geht. Und das kann er. Denn der Smart Transmitter hält mit dem Pflaster zuverlässig am Arm. Ein weiteres Plus für ihn: Die silikonbasierten Pflaster sind besonders hautverträglich.

Insgesamt ist für Matthias Steiner das Eversense XL CGM System ein perfektes Beispiel dafür, wie moderne Lösungen das Leben mit Diabetes leichter und sicherer machen. Wenn man ihm vor ein paar Jahren erzählt hätte, was mittlerweile technologisch alles möglich ist, hätte er es wahrscheinlich nicht geglaubt. Und heute? „Bedeutet Eversense für mich einen Riesenschritt in eine leichtere, digitale Diabeteszukunft.“

Für ein sicheres Gefühl - das einzigartige Langzeit-CGM System Eversense

Ein kleiner Sensor wird von einem geschulten Diabetologen unter die Haut im Oberarm eingesetzt und bleibt dort bis zu sechs Monate. Ein Smart Transmitter überträgt die gemessenen Daten alle fünf Minuten an die Eversense App auf dem Smartphone.

Smartwatch optional

GEFÄHRLICH ODER GAR NICHT SO SCHLIMM?

Gerüstet für die Grippesaison

Plötzlich hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, trockener Husten und laufende Nase: Fast jeden Menschen erwischt es einmal im Leben.

WAS PASSIERT BEI EINER GRIPPE?

Die Grippe oder auch Influenza ist eine durch Viren verursachte Infektionserkrankung. Die Viren werden durch Tröpfcheninfektion (Niesen und Husten) sowie Schmierinfektion (Oberflächen, wie Türklinken und Hände) übertragen. Die etwa 0,1 µm kleinen Viren dringen über die Schleimhautzellen von Auge, Nase oder Mund in den Körper ein und beginnen in unseren Körperzellen (meist Zellen der Atemwege) mit ihrer Vermehrung. Das Virus „zwingt" unsere gesunden Zellen dazu, mit einem komplizierten Mechanismus neue Virusbestandteile zu produzieren. Beim Freisetzen der Viruspartikel in unserem Organismus kommt es zum Absterben der Wirtzelle. Das führt meist zu einer heftigen Immunreaktion, was für das bekannte Krankheitsgefühl der Grippe verantwortlich ist. Erkrankte sind ab Auftreten der Symptome ungefähr sieben Tage lang ansteckend. Übrigens: Das Virus kann bei kalten Temperaturen länger auf Oberflächen überleben, das erklärt die Grippeepidemien besonders in den kalten Monaten.

GRIPPE ODER GRIPPALER INFEKT?

Eine echte Grippe kann mitunter gar nicht so leicht von einem grippalen Infekt unterschieden werden. Fast immer geht eine echte Grippe sogar unerkannt vorüber, etwa 20 % der Infektion verlaufen jedoch besonders schwer. Verallgemeinert kann man sagen, dass eine echte Grippe mit intensiveren Symptomen einhergeht und länger verläuft. Typisch ist auch ein plötzlicher Beginn der Symptome mit hohem Fieber (Temperaturen über 38,5° C), Kopf- und Glie-

derschmerzen, trockenem Husten und Halsschmerzen. So fühlen sich die meisten Betroffenen eben noch gesund und im nächsten Moment herrscht ein starkes Krankheitsgefühl vor. Grippale Infekte werden zwar ebenso durch Viren übertragen (Adenoviren, Coxsackieviren oder Rhinoviren), die Symptome beginnen aber zumeist schleichend wie z. B. mit Unwohlsein und „kratzendem“ Hals. Am nächsten Tag stellen sich nach und nach weitere Erkältungssymptome wie Heiserkeit, Müdigkeit und Husten ein. Eine Schonung von einigen Tagen reicht oft aus, um wieder im Alltag einsatzbereit zu sein. Ggf. kann der Arzt mit einem Abstrich aus Nase oder Rachen sehr schnell klären, ob es sich um eine „echte“ Grippe handelt.

GRIPPE BEI MENSCHEN MIT DIABETES

Wie bereits erwähnt, verläuft eine echte Grippe in den allermeisten Fällen ohne Komplikationen. Körperliche Schonung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und kleine Hausmittelchen helfen meist über eine Infektion hinweg. Dennoch ist mit einer Grippeinfektion nicht zu spaßen. Schwere Verläufe entstehen meist, wenn es zu einer bakteriellen Superinfektion kommt. Während das Immunsystem mit der Bekämpfung des Influenzavirus zu Gange ist, kann der Weg für eine zusätzliche Infektion mit Bakterien frei werden. Gefürchtet sind dabei die Lungenentzündung („Pneumonie“), eine Entzündung des Herzmuskels („Myokarditis“) oder sogar des Gehirns („Enzephalitis“). Für Menschen mit speziellen chronischen Krankheiten (z. B. auch Diabetes) ist das Risiko dafür besonders hoch. Die Grippe, womöglich noch mit einer bakteriellen Superinfektion einhergehend, kann mit hohem Fieber zu einer massiven Kreislaufbelastung werden, die für Menschen aus der Risikogruppe verheerende Folgen haben kann. Aus diesem Grund spricht die STIKO (Ständige Impfkommission des Robert-Koch Institutes) eine eindeutige Grippeschutz-Impfempfehlung für folgende Personengruppen aus:

- Menschen über 60 Jahre
- alle Schwangeren (Impfung ab 2. Trimenon empfohlen)
- alle Personen mit chronischen Erkrankungen der Atmungsorgane (COPD, Asthma bronchiale), Herz- und Kreislauferkrankungen, Leber- und Nierenerkrankungen, Diabetes und Immunschwäche (Tumorerkrankungen, HIV)
- Bewohner von Alten- und Pflegeheimen
- medizinisches Personal (erhöhte Übertragungsgefahr)

WAS HILFT BEI GRIPPE?

Je Grippesaison erkranken 5 - 20 % der Bevölkerung an einer Grippe. Es

kann also sein, dass es Sie öfter trifft. Antivirale Medikamente (z. B. „Tamiflu“) können innerhalb der ersten 48 Stunden nach Symptombeginn zum Einsatz kommen und durch Hemmung der Virusvermehrung zu einer Abmilderung des Krankheitsverlaufes, Verkürzung der Krankheitsdauer und Verminderung der Komplikationen beitragen. Die Impfung bleibt jedoch die sicherste Maßnahme zum Schutz vor der Viruserkrankung. Allgemeine Maßnahmen wie körperliche Schonung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, fiebersenkende Maßnahmen (Achtung: keine aspirinhaltigen Medikamente für Kinder!) sind hilfreich bei der Genesung. Sollte es den Verdacht einer bakteriellen Superinfektion geben, sollten Sie sich dringend von Ihrem Arzt beraten lassen. Dieser entscheidet über den Einsatz des passenden Antibiotikums.
Es gibt Studien, die hohe Vitamin-D Spiegel als Schutz vor einer Grippe zeigen. Eine Einnahme von Vitamin-D könnte in der dunklen und kalten Jahreszeit einen gewissen Schutz bieten. Experten empfehlen 3000 - 4000 IE (internationele Einheiten) pro Tag von Oktober bis März. Im Sommer reichen Spaziergänge in der Sonne aus, um einen normalen Vitamin-D Spiegel zu erreichen.

Generell sollte man aber nicht unbedingt auf Vitaminpräparate zurückgreifen. Sie haben keine guten Auswirkungen auf den Insulinhaushalt und können den Stoffwechsel zusätzlich belasten. Bemühen Sie sich zur Vermeidung einer Infektion lieber um einen gesunden Lebensstil, präventive Maßnahmen wie häufigeres Händewaschen und gesunde Ernährung und lassen Sie sich von ihrem Arzt über eine mögliche Grippeimpfung beraten. So sind Sie bestens gewappnet für die kommende Grippewelle.

MEHR FARBE UND GESCHMACK IM WINTER MIT EINEM HAUCH

Exotik in der Küche

Birnen- und Pflaumenbäume sind schon lange abgeerntet und die letzten Äpfel werden gerade gepflückt und eingelagert oder frisch verarbeitet. Nun sieht es in der Natur mit frischem heimischen Obst nicht mehr

so üppig aus. Doch zum Glück sind die Supermärkte voll mit exotischen Früchten. So werden alle Obstsorten, die in tropischen oder subtropischen Gebieten wild wachsen oder in Kulturen angebaut werden, genannt. Im engeren Sinn handelt es sich dabei um importierte Früchte - wobei Mangos, Bananen oder Kiwis längst zur Normalität in den Supermarktregalen gehören und schon fast als „heimische“ Exoten durchgehen. Moderne Transportmittel und weltweite Vertriebssysteme machen es inzwischen möglich, dass wir mit den verschiedensten frischen Früchten aus allen Kontinenten versorgt werden können.

EINE PRISE EXTRAVAGANZ

Gerade zur Weihnachtszeit haben auch etwas ausgefallenere Exoten Konjunktur, wird doch zu den Festtagen oft etwas üppiger und aufwendiger gekocht. Solche Früchte machen das Menü nicht nur ein bisschen extravaganter, sondern haben auch einen ausgesprochen hohen Gesundheitswert: Reich an Vitaminen und Mineralstoffen stärken sie beispielsweise die Abwehrkräfte.

Doch manchmal sorgen die fremden Früchte auch für Verwirrung. Was genau kann davon wie gegessen werden? Wie sollen sie gelagert werden und worauf soll man beim Kauf achten?

Die meisten Früchte kommen mit dem Schiff in riesigen Kühlcontainern zu uns. Das kann bis zu 5 Wochen dauern. Deshalb werden Bananen, Mangos, Avocados oder Papayas unreif geerntet. Moderne Kühlsysteme regulieren Temperatur, Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt so, dass der Reifeprozess stark verlangsamt wird. Nach der Ankunft in Europa werden die Früchte in Reifefabriken in spezieller Gas-Atmosphäre zum Nachreifen gebracht. Schneller geht es per Flugzeug. Das hat den Vorteil, dass die Früchte erst reif geerntet werden können und ganz frisch im Supermarkt landen. Jedoch verursacht diese Transportmethode sehr hohe CO_2-Emissionen – die Ökobilanz ist also verheerend. Auch werden bei Exoten immer wieder erhöhte Pesti-

zid-Rückstände nachgewiesen. Beim Kaufen deshalb auf die Herkunft bzw. ein Biosiegel achten und die Früchte auf jeden Fall mit lauwarmem Wasser waschen oder schälen. Ein weiterer Fakt, der beim Genuß von Exoten zu beachten ist: Bei wem bereits die Anlage zu Nahrungsmittelintoleranzen bzw. -allergien vorhanden ist, können tropische Früchte diese verstärken bzw. Überempfindlichkeitsreaktionen oder Allergien auslösen. Deshalb am besten erst einmal kleine Mengen probieren.

SCHNUPPERN UND FÜHLEN

Doch woran genau erkennt man nun, ob die Früchte richtig reif sind?

Name	Herkunft	Reifung/Lagerung	Inhaltsstoffe	
Papaya	Ursprüngl. aus Lateinamerika, wird sie heute weltweit in den Tropen und Subtropen, (Brasilien, Mexiko, Thailand, Indonesien, Indien) angebaut.	ca. 14 Tage, reifen nicht nach. Reife Früchte sind gelb oder rötlich verfärbt und lassen sich mit dem Finger leicht eindrücken.	Enzym Papain, Vitamin A, B, C und E, Kalium, Kalzium, Eisen Magnesium 12 kcal/100 g 2,5 KH/100 g	
Kumquat	Ursprüngl. aus China und Indochina wird sie heute in allen subropischen Gebieten, wo auch Orangen wachsen, angebaut.	bei 10°C ca. 4 Wochen haltbar, ggf. mit einer Folie vor dem Austrocknen schützen	Vitamin C und B, Calcium, Phospor 64 kcal/100 g 15 KH/100 g	
Grenadillen, (Maracuja, Passionsfrucht)	Ursprüngl. aus Amerika wird sie heute in vielen tropischen und subtropischen Gebieten angebaut.	Früchte reifen nicht nach. Unreif sind sie grün, reif je nach Art gelb, rot oder violett mit leicht faltiger Haut. Sie sind im Kühlschrank 3 - 4 Wochen haltbar.	Vitamin C, ß-Carotin, Niacin, Flavanoide (z. B. Vitexin), und Cumarine, Maltol, Aminosäuren Phenylalanin und Tyrosin 67 kcal/100 g 13 KH/100 g	
Sternfrucht (Karambole)	Ursprüngl. aus Südostasien wächst sie heute in allen Tropen und frostfreien Subtropen	Unreife Früchte sind grünlich und reifen langsam nach. Reif sind sie gelb-orange und einige Tage haltbar.	Vitamin A und C, Kalzium, Eisen, Oxalsäure 23 kcal/100 g 4 KH/100 g	

Bananen sieht man es sofort an, wenn sie reif sind. Mangos, Guaven, Galiamelonen und Ananas sind am leckersten, wenn sie einen starken Duft verströmen – schnuppern ist also erlaubt. Ananas und Mangos sollten außerdem leicht nachgeben, wenn man auf die Schale drückt. Doch während Bananen, Kiwis, Mangos und Papayas auch zu Hause noch nachreifen, trifft das auf Zitrusfrüchte und Ananas nicht zu. Diese also nur im reifen Zustand kaufen.

TURBOBOOSTER MIT ÜBERRASCHUNGEN

Neben den zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen enthalten manche Exoten auch diverse Enzyme.

	Einsatzmöglichkeiten
	Zu früh geerntete Papayas bleiben grün und reifen nicht nach. Man kann sie wie Gemüse verarbeiten und z. B. für Chutneys, Currys, und Salsas verwenden. Reife Papayas eignen sich hervorragend zum Rohverzehr, dazu einfach schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne herausschaben. Papayas sind zum Frühstück, als Vorspeise oder zum Dessert ein ganz besonderer, erfrischender Genuss. Auch in Salaten, Fleisch- und Fisch-gerichten sowie Mixgetränken bieten Papayas eine interessante Geschmacksvariante. Auch die scharf-würzigen Kerne sind essbar.
	Kumquats können frisch mit Schale verzehrt werden. Zerkleinerte Früchte finden Verwendung in Obstsalaten, Cremes, Süssspeisen, Torten oder zur Garnierung von Wild- und Geflügelgerichten. Beliebt sind auch in Zuckersirup eingelegte Kumquats. Sehr dekorativ sind gefrorene Kumquats anstelle eines Eiswürfels in Aperitifs, Bowlen, Campari, Gin, Wermut, Whisky oder Mixgetränken. Auch zu Kompott, Gelee, Konfitüren und Marmelade können die Früchte verarbeitet werden.
	Die Inhaltsstoffe der Früchte wirken schlaffördernd und entspannend. Bekannt sind die Früchte vor allem als Bestandteil von industriell hergestellten Säften. Um zu Hause den Saft aus frischen Maracujas zu gewinnen, schlägt man das Fruchtgelee am besten mit einem Mixer auf und streicht danach die Masse durch ein Sieb um den Saft aufzufangen. Maracujas können aber auch frisch verzehrt werden, dazu in der Mitte auseinanderschneiden, eventuell mit etwas Zitronensaft beträufeln und auslöffeln.
	Sternfrüchte sind faserfrei, knackig und erfrischend-saftig im Geschmack. Die Sternfrucht kann gewaschen mit Schale verspeist werden, ist aber gekocht und scharf gewürzt auch passend zu herzhaften Fleischgerichten. In Scheiben geschnitten sieht sie wie ein Stern aus und eignet sich damit hervorragend zur Dekoration von weihnachtlichen Gerichten.

Enzyme sind Eiweißverbindungen, die in unserem Körper dafür sorgen, dass Reaktionen den Turbogang einlegen. Die Enzyme, die sich in exotischen Früchten verstecken, machen diese leicht verdaulich, gut verträglich und regen den Stoffwechsel an. Die in der Ananas enthaltenden Enzyme wirken z. B. entwässernd. Doch außerhalb unseres Körpers können sie für einige Überraschungen sorgen. Gibt man beispielsweise frische Kiwi, Ananas oder Papaya in Milch, Quark oder Sahne, werden die Milchprodukte bitter und dickflüssig. Dafür sorgen die in den Früchten enthaltene Enzyme: Actinidin in Kiwis, Bromelain in Ananas und Papain in Papayas. Eben diese verhindern auch, dass

Frucht	Herkunft	Reifung/Lagerung	Inhaltsstoffe	
Kaki, Persimone, Sharon	Ursprüngl. aus Asien, kommen sie heute aus Italien und Israel (Sharons sind eine milde Zuchtform aus der Sharonebene).	im Kühlschrank bis 8 Tage, bei Zimmertemperatur 4-6 Tage, harte Früchte reifen nach	Vitamin A und C, Kalzium 69 kcal/100 g 16 KH/100 g	
Litschi, Rambutan	Litschis kommen ursprüngl. aus China, Rambutan aus Vietnam & Indien. Heute werden sie in vielen subtopischen & tropischen Gebieten kultiviert.	einige Tage, nicht zu freucht; Rambutan sind im Handel in Folie verpackt, da sie an der Luft schnell austrocknen	Vitamin C, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium 74 kcal/100 g 17 KH/100 g	
Drachenfrucht (gelbe Pitahaia)	Ursprüngl. aus Mittelamerika wird sie heute hauptsächlich in Nicaragua, China, Vietnam und Israel angebaut.	Früchte sind sehr druckempfindlich. Bei sorgsamen Umgang können auch reife Früchte 2 Wochen im Kühlschrank lagern.	Vitamin C, B, und E, Eisen, Kalzium, Phosphor, 50 Kcal/100 g 9 KH/100 g	
Granatapfel	Kommt ursprüngl. aus dem Orient, wird heute in vielen Mittelmeerländern angebaut.	bei Zimmertemperatur 2 - 3 Wochen, gekühlt bei 5°C und hoher Luftfeuchtigkeit monatelang	Vitamin C, B, Biotin und ß-Carotin, Kalium, Kalzium, Eisen, Polyphenole 68 kcal/100g 17,2 KH/100g	

Gelatine fest wird, was zum Beispiel auf Obstkuchen zum Problem werden kann. Wer exotisches Obst gern zum Müsli isst, sollte es erst kurz vor dem Essen dazugeben. Hobbyköche können sich beispielsweise Enzyme wie folgt zunutze machen: Reibt man rohes Fleisch mit Ananas oder Papayasaft ein, wird es besonders zart.

Lassen Sie sich durch fremdklingende Namen nicht verwirren, sondern einladen. Greifen Sie beim nächsten Einkauf einfach mal zu - probieren und experimentieren Sie! So bringen Sie Geschmack und Farbe in den Winter und können ein kleines bisschen von Sommer und fremden Ländern träumen. Einige leckere Rezepte haben wir für Sie zusammengestellt.

	Einsatzmöglichkeiten
	Die Kaki kann nach dem Waschen wie ein Apfel mit Schale verspeist werden. Man kann sie problemlos aufschneiden, da die Frucht keinen Stein besitzt. Achtung: Die reife Frucht ist sehr empfindlich und nur wenige Tage haltbar. Überreif erreicht die Frucht ihren besten Geschmack. Die Schale sollte etwas eindrückbar sein. Genießt man eine Kaki zu früh, sorgen die Tannine für ein „pelziges“ Gefühl auf der Zunge.
	In ihrer Heimat China gilt die Litschi als Liebesfrucht oder Spenderin der Lebensfreude auf Grund ihrer Süsse und ihres Aromas. Litschis und Rambutan werden überwiegend roh verzehrt. Hierzu befreit man das Fruchtfleisch wie ein gekochtes Ei von der spröden Schale. Sie lassen sich gut mit anderen exotischen Früchten in Obstsalaten kombinieren. Ihr feines, erfrischendes Aroma harmoniert außerdem ausgezeichnet mit vielen Süssspeisen, aber auch als Verfeinerung von Saucen zu Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichten empfehlen sie sich als Beigabe.
	Die Drachenfrucht hat einen sehr dezenten, süsslichen erfrischend-tropischen Geschmack, der etwas an Erdbeere erinnern kann. Die Konsistenz ist ähnlich der einer Kiwi, allerdings ist die Drachenfrucht völlig faserfrei und lässt sich sehr einfach auslöffeln. Gekühlt schmecken die Früchte besonders erfrischend. Die innere Schicht der rosafarbenen Schale kann mitgegessen werden.
	Granatapfel mindert die schädlichen Wirkungen von zu viel Alkohol, Rauchen, UV-Strahlung und Umweltgiften. Er bindet freie Radikale, welche die Zellen angreifen und fördert die Reparatur bereits geschädigter Zellen. Außerdem wirkt er cholesterinsenkend und beugt erhöhten Blutfettwerten vor. Er mindert die Aufnahme von Zucker im Darm, und verhindert so zu hohe Blutzuckerwerte, beugt Diabetes vor. Die Fruchtkerne sind eine tolle Garnitur für Obst- oder Blattsalate. Frisch ausgepresst wie eine Orange kann man den Saft pur genießen oder zu Gelee weiterverarbeiten.

GESUND LEBEN MIT REZEPTEN VON MEDIQ

Fruchtig & lecker

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

295 kcal
21,1 g Fett
4,0 g Eiweiß
21,2 g Kohlenhydrate
davon 19,3 g anrechnungspflichtig
4,1 g Ballaststoffe

1,6 BE

WEIHNACHTLICHER FELDSALAT

Zutaten für 4 Personen:

200 g Feldsalat (oder Salat nach Wahl)
1 handvoll Walnusskerne
2 Granatäpfel (250 g)
2 Orangen (300 g)
2 TL scharfer Senf
3 TL Honig
50 ml Olivenöl, 20 ml Balsamicoessig (braun)

Zubereitung

Feldsalat putzen, waschen und in eine große Schüssel geben. Für das Dressing Senf, Honig, Balsamicoessig und Olivenöl anrühren und mit dem Salat vermengen. Die Orangen filetieren, Granatäpfel kräftig auf der Arbeitsplatte rollen, halbieren und die Kerne vorsichtig rausklopfen, die Walnüsse grob haken und alles gemeinsam über den Salat streuen.

QUITTENROTKOHL MIT KUMQUATS

Zutaten für 6 Portionen

1.200 g Rotkohl
Salz, Lorbeerblätter, Pimentkörner,
6 Schalotten (2 Zwiebeln - 120 g)
3 EL Schmalz z. B. Gänseschmalz,
300 ml Quittensaft ohne Zuckerzusatz
3 EL Apfelessig
200 g Kumquats
50 g Stevia kristalline Streusüße

Zubereitung:
Rotkohl putzen, vierteln und in feinen Streifen schneiden (hobeln). Anschließend mit einem geh. TL Salz mischen und mit den Händen 3-5 Minuten kräftig durchkneten. 30 Minuten beiseite stellen. Piment im Mörser fein zerstoßen. Schalotten in feine Würfel schneiden. Schmalz in einem großen Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen und schmelzen lassen. 200 ml Quittensaft und Essig zugeben, offen aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Lorbeer, Piment und Kohl unter den Quittensaft mischen und zugedeckt aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde schmoren, dabei gelegentlich umrühren.

Kumquats waschen, mehrmals einstechen (z. B. mit einer Rouladennadel) und mit kochendem Wasser für 1 Minute blanchieren, anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zucker mit restlichem Quittensaft bei mittlerer Hitze 6 - 10 Minuten sirupartig einkochen lassen. Kumquats in Scheiben schneiden, große Kerne dabei entfernen. Kumquats in den heißen Sirup geben und beiseite stellen. Rotkohl eventuell mit Salz nachwürzen, Kumquats unterheben. Rotkohl zur Ente servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

133 kcal
5,8 g Fett
3,5 g Eiweiß
15,9 g Kohlenhydrate
davon 8,5 g anrechnungspflichtig
6,8 g Ballaststoffe

0,7 BE

Vanillezucker selbst gemacht: Mischen Sie übrig gebliebene Vanilleschotenstücke, Vanillemark und Zucker-Alternative Ihrer Wahl in einem luftdicht verschlossenen Einmach- oder Schraubglas. Nach ca. 14 Tagen ist das Vanillearoma in den Zucker übergegangen.

SHARON-LEBKUCHEN TRAUM

Zutaten für 2 Personen
1 Bio Zitrone
2 reife Sharonfrüchte/Kaki
350 g Speisequark Magerstufe
20 g Stevia kristalline Streusüße (Stevia oder Erythrit)
50 g Lebkuchen

NÄHRWERTE PRO SCHEIBE CA.:

372 kcal
1,4 g Fett
25,1 g Eiweiß
52,4 g Kohlenhydrate
davon 45,5 g anrechnungspflichtig
5,0 g Ballaststoffe

3,8 BE

Zubereitung

Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Schale vorsichtig abschälen, den Saft auspressen. Die Sharons schälen, 2 Spalten abschneiden, das restliche Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit der Zitronenschale und -saft in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 min zu einem feinen Mus einkochen, abkühlen und die Zitronenschale wieder entfernen. In einer Schüssel Quark mit Zucker verrühren und abschmecken. Pfefferkuchen zerkleinern. Abwechselnd die Quarkmischung mit dem Kompott und den Lebkuchen in 2 Gläser schichten und mit einer Sharon-Spalte garnieren.

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**

Produktinformation

KOMBINIERTE BLUZUCKER- UND BLUTKETON-MESSUNG FÜR MEHR SICHERHEIT

GlucoMen areo 2K

Mit der Herbst- und Winterzeit erwarten uns wieder vermehrt Erkältungen, Grippe und Fieber. Für Menschen mit einer Insulintherapie stellen solche Erkrankungen stets eine Herausforderung dar, denn der Insulinbedarf lässt sich dann schwerer kalkulieren als an „normalen“ Tagen. Grund dafür ist nicht nur ein verändertes Essverhalten durch Erbrechen, Übelkeit oder Appetitlosigkeit. Vielmehr stellen solche Erkrankungen für den Körper eine Stresssituation dar. Stresshormone

wie Adrenalin werden vermehrt ausgeschüttet. Sie signalisieren einen höheren Energiebedarf und fordern damit die Bereitstellung von Glukose für die Versorgung der Körperzellen an. Wird keine Glukose aus der Nahrung zugeführt, setzt der Körper Glukose aus den Speichern frei. Der Blutzuckerspiegel steigt. Damit diese körpereigene Glukose von den Zellen verwertet werden kann, muss Insulin gespritzt werden.

Da die Verfügbarkeit von Glukose aus den Speichern begrenzt ist, sollte man im Krankheitsfall auch bei Nahrungskarenz regelmäßig ein bis zwei KE/BE zu sich zu nehmen, z. B. über gesüßte Getränke oder geriebenes Obst. Blutzuckermessen und entsprechende Insulindosierung dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

Sind die körpereigenen Glukosespeicher erschöpft und der Energiebedarf der Zellen besteht fort, greift der Körper auf die Fettreserven zurück und produziert sog. Ketonkörper. Nur einen geringen Teil davon können bestimmte Körperzellen zur Energiegewinnung nutzen. Der Überschuss kann zu einer lebensbedrohlichen Diabetischen Ketoazidose führen. Die Applikation von kurzwirksamem Insulin ist dringend angezeigt. Das Risiko für diese Stoffwechselentgleisung ist bei Typ-1-Diabetes besonders hoch. Betroffene sollten deshalb an Krankheitstagen ihre persönlichen Anweisungen zur Behandlung einer Diabetischen Ketoazidose griffbereit haben.

Um den Insulinbedarf an Krankheitstagen richtig einschätzen zu können, sollte ein insulinpflichtiger Diabetiker systematisch alle 2 bis 3 Stunden seinen Blutzucker und zur frühzeitigen Erkennung einer sich anbahnenden Ketoazidose auch das ß-Keton im Blut bestimmen. Dazu bietet sich das kombinierte Messsystem GlucoMen® areo 2K von A. MENARINI DIAGNOSTICS an.

GlucoMen® areo 2K zeichnet sich durch eine einfache Handhabung aus, die vor allem durch einen breiten und stabilen Teststreifen vermittelt wird. Das gilt sowohl für den Blutzuckerteststreifen GlucoMen® areo Sensor als auch für den Blutketonteststreifen GlucoMen® areo ß-Ketone Sensor. Die Genauigkeit des Messystems ist in mehreren Studien nachgewiesen worden, so dass sich Anwender auf die Messergebnisse verlassen und darauf basierend ihre Insulintherapie sicher durchführen können.

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- die Optimierung & Vermarktung unseres Webshops

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- die vielen unterschiedlichen Arbeitsaspekte, die Selbständigkeit und Verantwortung sowie die tolle Unterstützung durch meine netten Kollegen

Besonders gut kann ich:
- mich in neue Dinge einarbeiten, viel Geduld mitbringen

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Außentemperaturen über 30° Celsius

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Ungerechtigkeit und Lügen

In meiner Freizeit:
- liebe ich Wochenendausflüge in die Umgebung oder in die Ferne mit meiner kleinen Familie

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge dabei:
- meine Tochter, meinen Mann, drei freie Wünsche

Theresa Hübsch
E-Commerce
Managerin
Abteilung E-Commerce

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: April 2018

Ich möchte einmal:
- eine Villa am Elbufer in Dresden besitzen

Unbedingt sagen möchte ich:
Schüttelreime erleichtern das Leben, denn, wenn er nicht in den Sturm will, verhält sich selbst der Wurm still.

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Beschaffung und Erstellung sämtlicher Marketingmaterialien
- die Planung, Koordination und Durchführung von Marketingprojekten

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- die angenehme Atmosphäre zusammen mit meinen Kollegen und Kolleginnen
- die Vielfältigkeit der Aufgaben
- das kreative Gestalten

Besonders gut kann ich:

- in stressigen Momenten ruhig und positiv bleiben
- mich privat vor wichtigen Erledigungen drücken ☺
- in der Dusche stilvoll singen

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Gewitter, Sülze und das Lied „Despacito“

In meiner Freizeit:

- fahre ich gern mit meinem Rad die Elbe entlang
- gehe ich gerne wandern (vor allem in den Bergen)
- schaue Serien auf Netflix und höre Musik

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

- meinen Laptop mit LTE natürlich ☺, einen solarbetriebenen Stromgenerator und ein Zelt

Ich möchte einmal:

- Mit dem Wohnwagen bis hoch in den Norden fahren, das Polarlicht sehen, mit einem Huskyschlitten fahren und möglichst dabei nicht erfrieren

Unbedingt sagen möchte ich:

Das Leben ist wie ein Spiegel. Lächelt man hinein, lächelt es zurück.

Anja Berger
Marketingmitarbeiterin

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit:
Januar 2018

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 der Heftrückseite und schicken Sie diesen an unseren **Kundenservice in Neumünster.**

Das Lösungswort der Ausgabe 2/2018 lautete: NEUROPATHIE, gewonnen haben**:** J. Georgi, H. Sauerstein

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

1 x eine FIT´S Diabetiker-Tasche (ohne Inhalt) **im Wert von 34,95 Euro**

1 x DIABETIC´s Diabetikertasche und je 1 Pck. **Bolero Sticks** in den Geschmacksrichtungen Guanabana, Eistee-Zitrone & Waldmeister **im Wert von 25,00 Euro**

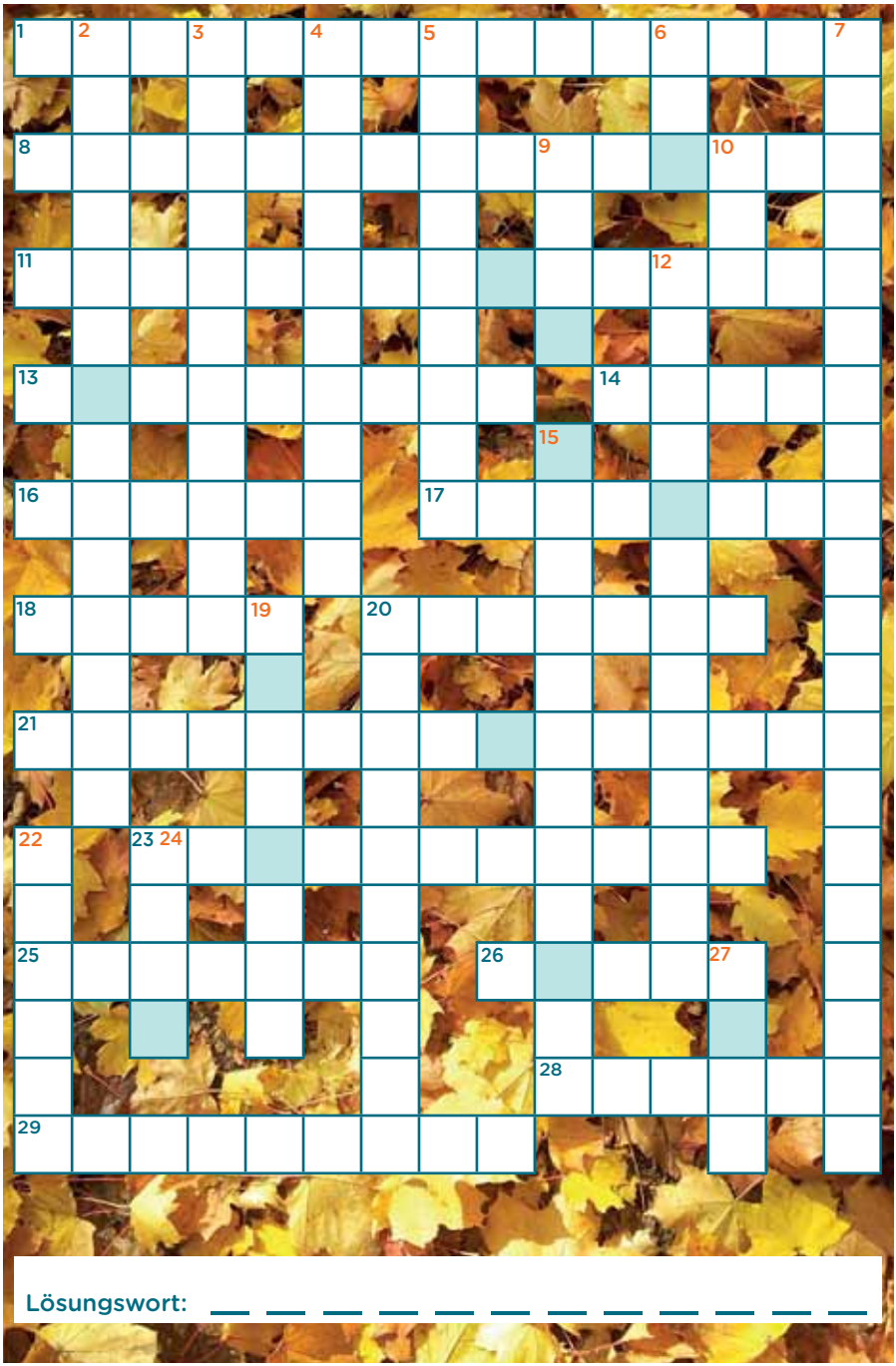
Einsendeschluss ist der 15.01.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Waagerecht

1. Reinigungsmittel
8. finanz. Abgaben an staatl. Stellen
11. umweltverträgl. Mittel zur Verringerung von Reibung & Verschleiß
13. Aufbewahrungsstelle f. Schriftgut
14. Märchengestalten
16. Quadrat
17. Ergänzung einer Schrift
18. Hautausschlag
20. Geschmacksstoff
21. Teil des Zuges, Wagen
23. entkoffeiniert
25. Geldgeber
26. Gesichtsverkleidung
28. scharenweise
29. nachdrücklich

Senkrecht

2. Geschäftigkeit
3. Messbare Stärke von Schall
4. erste Begeisterung, Rausch
5. verderben
6. per. Fürwort
7. Medienunternehmen
9. Einfallspinsel
10. Abk.: Million
12. Bühnenwerk
15. kurze, schriftliche Abhandlung
19. Grundsatzerklärung, Programm
20. Südfrucht
22. europäische Hauptstadt
24. genetische Kopie
27. einerlei, gleichgültig



Lösungswort: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

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 09/2018

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 43

68_Y

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.