DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Wunderwerk Haut

Vor-Ort-Service
Unser Diabetes-Fachgeschäft in Berlin

Entgiftung, Ausgleich und Regeneration
Fasten - Auszeit für Körper und Seele

Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen
und erhöhte Harnsäurewerte
Ein Unglück kommt selten allein

MEDIQ DIREKT
DIABETES

1. AUSGABE 2019

powered by **beurer**

easy*pharm* -GL

Blutzuckermessen

mit easy*pharm* -GL

GeLassen in die Zukunft

German engineering

HAUT (LATEIN.: CUTIS, GRIECH.: DERMA)

Wunderwerk Haut

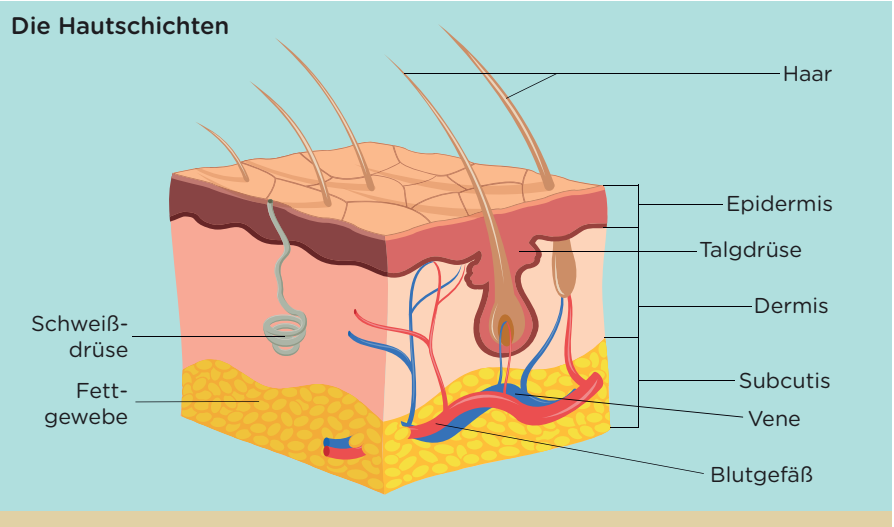
Obwohl die Haut selbst an dicksten Stellen nur wenige Millimeter misst, ist sie ein wahres Wunderwerk und funktionell das vielseitigste Organ des menschlichen Organis-mus. Sie bildet die äußere Ab-grenzung zur Außenwelt und dient gleichzeitig als Bindeglied zu un-serem Körperinneren.

Mit einer Gesamtfläche von ungefähr 1,5 – 2 Quadratmetern und einem Gewicht von etwa 20 Prozent unseres Gesamtkörpergewichts ist sie das größte und schwerste Organ des Menschen.

DIE HAUT UND IHRE FUNKTIONEN

Die Haut ist aus drei fest miteinander verbundenen Schichten aufgebaut, die unterschiedliche lebenswichtige Aufgaben erfüllen. Von außen nach innen gesehen sind dies die Oberhaut (Epidermis), die Lederhaut (Cutis oder Dermis) und die Unterhaut (Subcutis). Die Dicke jeder dieser Schichten variiert abhängig vom Grad der mechanischen Belastung, so ist die Haut z.B. an den Augenlidern sehr dünn und an den Handinnenflächen und Fußsohlen mehrere Millimeter dick.

Die oberste Schicht, die Oberhaut, besteht aus mehreren ineinandergreifenden Schichten, die sich in einem Kreislauf aus Neubildung und Abstoßung durchschnittlich etwa alle 30 Tage komplett erneuern. In ihren tiefer gelegenen Schichten werden dauernd neue hornbildende Zellen gebildet, die dann durch alle Schichten bis zur Oberfläche wandern. Jeder Mensch verliert bis zu 14 Gramm dieser abgestorbenen Hornzellen am Tag. Die Funktion liegt hauptsächlich im Schutz vor schädigenden mechanischen, physikalischen und chemischen äußeren Einflüssen. So schützen uns z. B. spezielle Hautnervenzellen sowie Zellen des Abwehrsystems vor eindringenden Keimen und Schadstoffen, das in der Oberschicht enthaltene Melatonin vor der UV-Strahlung und damit verbundenen Schäden des genetischen Materials. Zusätzlich dazu dichtet ein Gemisch aus Wasser und Fett die Haut zwischen den Zellen ab und verhindert den Elektrolyten- und Wasserverlust



und somit das Austrocknen unseres Körpers.

Die fest mit der Oberhaut verbundene Lederhaut besteht aus einem dichten Netz elastischer Bindegewebefasern und reißfester Kollagenfasern, das der Haut Stabilität, Reißfestigkeit und gleichzeitig Dehnbarkeit verleiht. In dieses Netz ist ein weitverzweigtes Netz aus Blut- und Lymphgefäßen eingeflochten, das für die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung der Oberhaut und Abtransport von Abfallstoffen zuständig ist. Innerhalb dieser Schicht befinden sich auch die Talg- und Schweißdrüsen; Talgdrüsen sondern Talg ab, der das Haar und die Oberhaut wasserabweisend, geschmeidig und glänzend macht, während die Schweißdrüsen durch Produktion und Abgabe von Schweiß, der durch Verdunstung auf der Hautoberfläche für Abkühlung sorgt, in erster Linie der Wärmeregulation des Körpers dienen. Sowohl Talg als auch Schweiß erzeugen ein saures Hautmilieu und schützen damit die Haut vor Krankheitserregern. Die zahlreichen in der Lederhaut angesiedelten Nervenenden und Sinnesrezeptoren, die Berührungs-, Druck-, Temperatur- und Schmerzreize aufnehmen, machen die Haut zu unserem größten Sinnesorgan.

Die Unterhaut dient als Verbindung, Verschiebeschicht und mechanische Polsterung zwischen den oberen Hautschichten und den darunter liegenden Strukturen wie z. B. Knochen, Muskeln, Bändern und Sehnen. Sie besteht hauptsächlich aus lockerem Bindegewebe und einer festen Anzahl von Fettzellen,

die abhängig vom Ernährungszustand unterschiedlich gefüllt sind. Das eingelagerte Fett dient als Wärmeisolation und als Energiespeicher, aus dem im Bedarfsfall (Nahrungsmangel) Fettreserven mobilisiert werden können. Darüber hinaus enthält die Unterhaut spezielle Sinneszellen, die für die Wahrnehmung von Vibrationsreizen zuständig sind, sowie Nervenstränge, die Impulse aus den Rezeptoren der Lederhaut einsammeln und ans Gehirn weiter leiten.

Für eine gesunde Haut ist es kein Problem, den unzähligen Funktionen nachzukommen, doch die dauernden schädigenden Einflüsse (UV-Belastung, Sonnenbrände, Rauchen und psychische Belastungen) machen es der Haut schwer zu schaffen.

DIABETES GEHT UNTER (AN) DIE HAUT

Menschen mit Diabetes leiden gehäuft unter Hautproblemen. Der Grund dafür ist der erhöhte Blutzucker, der die Ablagerung von Zucker an Gefäßen und Nerven fördert und Nervenschädigungen und Durchblutungsstörungen verursachen kann. Neben der vermehrten Flüssigkeitsausscheidung über den Urin können die Nervenschädigungen z. B. zur verminderten Fett- und Feuchtigkeitsproduktion der Talg- und Schweißdrüsen führen. Damit trocknet die Haut stark aus, wird rissig und anfällig für Pilze und Bakterien. Die Folge können starker Juckreiz, Blasenbildung, Rötungen, Pilzerkrankungen oder eitrige Knötchen und Hautverdickungen sein.

Durchblutungsstörungen haben eine blasse, pergamentartige Haut und eine schlechte Wundheilung zur Folge. An Druckstellen (z. B. Fußsohlen) und bei wiederkehrenden Verletzungen der Haut (z. B. durch Nicht-Wechseln der Einstichstellen bei den Blutzuckermessungen und Insulininjektionen) kann es verstärkt zu Hautveränderungen wie Hornhaut und Lipohypertrophien (Vermehrung des Unterhautfettgewebes) kommen. Die Folge ist eine schlechtere Aufnahme des Insulins und oft eine Stoffwechselverschlechterung.

WAS KÖNNEN SIE TUN, UM IHRE HAUT ZU UNTERSTÜTZEN?

Pflege von innen

- Streben Sie eine normnahe Blutzuckereinstellung an. Holen Sie sich die Unterstützung Ihres Diabetesteams und besuchen Sie eine für Ihre Therapie passende Diabetesschulung.
- Eine ausgewogene, vollwertige

Ernährung mit hochwertigen Ölen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen fördert die Schutzfunktion der Haut, minimiert die Trockenheit, regt die Kollagenbildung an u.v.m.

- Trinken Sie täglich mind. 1,5 Liter Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser und ungesüßte Getränke.
- Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum: Alkohol entzieht den Zellen das Wasser und trocknet die Haut aus, weitet die Blutgefäße und verstärkt die Durchblutung, schwächt das Bindegewebe und die natürliche Abwehrfunktion der Haut.
- Rauchen Sie nicht: Rauchen verengt die Blutgefäße, fördert den Abbau und vermindert die Neubildung von Kollagen, verschlechtert die Durchblutung und verlangsamt die Wundheilung.

Pflege von außen

- Duschen Sie kurz und lauwarm mit rückfettenden, parfümfreien, pH-neutralen Pflegeprodukten. Trocknen Sie sich vorsichtig und gründlich ab (besonders die Zehenzwischenräume, Achselhöhlen, Hautfalten und Genitalbereich) und tragen Sie anschließend ein feuchtigkeitsspendendes Pflegeprodukt auf.
- Schützen Sie Ihre Haut unter dem Pflaster mit speziell dafür vorgesehenen Produkten und entfernen Sie gründlich die Pflasterreste (z. B. von Sensoren, Kathetern), um Allergien zu vermeiden. Sollten dennoch allergische Reaktionen auftreten, zeigen Sie diese unbedingt zeitnahe Ihrem Diabetologen.
- Wechseln Sie regelmäßig die Spritz- und Blutentnahmestelle und benutzen Sie immer eine neue Kanüle und Lanzette um Vernarbungen vorzubeugen.
- Kontrollieren Sie die Haut täglich auf Verletzungen und Veränderungen. Vergessen Sie dabei nicht Ihre stark beanspruchten Füße und kontrollieren Sie gründlich sowohl die Fußsohlen als auch die Zehenzwischenräume auf Druckstellen, Risse und Verletzungen. Bei Bedarf, z. B. bei Haut- und Nagelveränderungen oder bei Leberflecken oder Muttermalen, die sich in Aussehen und Beschaffenheit verändern, sollten Sie sich zeitnahe ärztlich beraten lassen.
- Schützen Sie Ihre Haut vor Sonnenbrand mit Sonnencremes mit

Übrigens: Ab dem Alter von 35 Jahren ist es ratsam bei Ihrem Dermatologen alle zwei Jahre eine Vorsorgeuntersuchung zur Krebsfrüherkennung vornehmen zu lassen. Die Kosten werden von Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung übernommen.

hohem Lichtschutzfaktor und dosiertem Sonnenbaden.
- Laufen Sie im Freien nicht barfuß, um Verletzungen zu vermeiden.

In Ihrem Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäft werden Sie zu den speziell für die Haut bei Diabetes mellitus geeigneten Pflegeprodukten individuell beraten.
Auch im Mediq Onlineshop unter www.mediqdirekt.de finden Sie sowohl ein breites Sortiment an geeigneten Pflegeprodukten als auch viele Informationen zur Hautpflege.

Sie möchten mehr darüber erfahren, was Sie tun können, damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen? Dann nehmen Sie sich doch in Ihrem Diabetes-Fachgeschäft die kostenlose Broschüre **„Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut“** mit.
Oder laden Sie sich die Broschüre schnell und einfach unter www.mediqdirekt.de herunter.

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Genau richtig für die kalte Jahreszeit - die „Heiße Schokolade“ von **Xucker**.

FÜR SCHOKOLADENLIEBHABER - JETZT IM NEUEN GEWAND

Die kleine Schokoladenauszeit beginnt mit 2 geh. Teelöffeln Kakaopulver und 200 ml warmer oder kalter Milch. Ab sofort erhalten Sie die zuckerfreie, lecker cremige Trinkschokolade **„Heiße Schokolade - BESSER SÜSS“** auf Basis von französischem Xylit (Birkenzucker) in der 800 g Vorteilspackung. Zutaten: Süßungsmittel: 69 % Xylit, 29,5 % Kakaopulver (stark entölt), Emulgator: Lecithine (Sonnenblume).

UTZ: mit dem Produkt untersützt Xucker den nachhaltigen Anbau von Kakao.

Das Gummiband ist 1,7 mm dick und besitzt eine Dehnbarkeit von 50%.

FREESTYLE LIBRE FIXIERBAND IN 5 BUNTEN FARBEN

Das FreeStyle Libre Fixierband von **Diasticker** ist für all diejenigen, die sich flexibel und sicher im Alltag bewegen wollen. Es besteht aus einem hautfreundlichen und geruchsneutralen Kunststoffhalter, der den Sensor sicher umschließt und vor äußeren Einflüssen schützt. Das farbige Gummiband ist größenverstellbar für Oberarm-Umfänge von 25 bis 35 cm. Für größere/kleinere Abmessungen kontaktieren Sie bitte unser Kundenservicecenter.
Lassen Sie sich gern persönlich beraten oder lesen Sie mehr auf www.mediqdirekt.de

Tipp: Noch bunter wird es mit den passenden Sensor-Stickern.

Verwöhnen Sie jetzt Ihre Haut und Sinne!

WELLNESS FÜR JEDEN TAG MIT SKINCAIR

Die schaumige Textur der Skincair Dusch- und Schaumcremes verbindet wertvolle Natur-Wirkstoffe mit innovativer Technologie.

- **Skincair SPA** mit Milch & Honig steigert das eigene Wohlbefinden
- **Skincair HYDRO** auf Olivenbasis steht für eine intensive Feuchtigkeitspflege
- **Skincair PRO AGE** auf Granatapfel-Basis sorgt für eine elastische und straffere Haut

MYLIFE™ YPSOPUMP®
DAS INTUITIVE INSULIN-PUMPEN-SYSTEM

Nichts Spezielles. Einfach Leben.

GETREU DEM MOTTO „GENUG VOM ANDERSSEIN“ ENTWICKELT DIE FIRMA YPSOMED IHRE MEDIZINPRODUKTE

Einschränkungen beim Essen, komplizierter Tagesablauf, unangenehme Situationen, umständliches Leben – Schluss damit. Mit der Insulinpumpe mylife™ YpsoPump® wird sich Ihr Leben einfach besser anfühlen.

Mit dem Ziel, dass die medizinische Selbstbehandlung für Menschen mit Diabetes zur Selbstverständlichkeit wird, wurden Ihre Bedürfnisse bei der Entwicklung der mylife™ YpsoPump® Insulinpumpe in den Fokus gestellt. Das Resultat ist eine Insulinpumpe, die sich auf die wesentlichen Funktionen konzentriert und aufgrund ihrer einfachen Handhabung und Diskretion das Leben zahlreicher Menschen bereits erleichtert hat.

Vor kurzem stellte die Ypsomed ergänzend zur mylife™ YpsoPump® ihr verbundenes System, bestehend aus der „mylife™ YpsoPump®“, „mylife™ App“, „mylife™ Software“ und „mylife™ Cloud“ vor. Die Konnektivität der einzelnen Systemkomponenten via Bluetooth erleichtert das Therapiemanagement im Alltag. Das intuitive und anwenderfreundliche Konzept, was bereits bei der Entwicklung der Insulinpumpe im Fokus stand, wurde bei der Entwicklung eines verbundenen Systems weiter verfolgt.

Als neue Systemkomponente kommt nun das neue mylife™ Unio™ Neva mit integrierter Bluetooth® -Schnittstelle hinzu. Das mylife™ Unio™ Neva ist in Kombination mit der „mylife YpsoPump“ Insulinpumpe ideal für das Diabetes-Selbstmanagement geeignet. Beide Geräte können Daten drahtlos per Bluetooth® an die mylife App und die mylife Software übertragen.

Die mylife™ App ist das Herzstück des mylife Systems und greift den Gedanken einer smarten und digitalisierten Welt auch im Bereich der Medizin auf. Der integrierte Bolusrechner zeigt das aktive Insulin an und berechnet Korrektur- und Mahlzeiten-Bolus basierend auf den aktuellen Blutzucker- und Insulinpumpendaten. Ergänzt wird das mobile System mit der mylife™ Cloud. Sie können Ihre Therapiedaten der verschiedenen Systemkomponenten in der mylife™ Cloud speichern und unabhängig von jedem beliebigen Endgerät darauf zugreifen.

Die mylife™ App ist kostenfrei im App-Store und Google Play Store verfügbar. Testen Sie die mylife™ App und haben Sie alle Daten diskret auch unterwegs auf einem Blick verfügbar.

Das mylife™ YpsoPump® System erfüllt ohne komplizierte technische Details und getreu dem Motto “Einfach einfach” die Bedürfnisse der Anwender, die sich eine einfach zu bedienende und praktische Insulinpumpentherapie wünschen.

ERLEBEN SIE DIE MYLIFE YPSOPUMP LIVE

Lernen Sie die mylife™ YpsoPump® hautnah kennen und erleben Sie die geringe Größe, das moderne Design und die einfache Bedienung.

Weitere Informationen finden Sie auf **www.mediqdirekt.de**.

DIABETES, HYPERTONIE, VERÄNDERUNGEN DER FETTSTOFFWECHSELWERTE UND ERHÖHTE HARNSÄUREWERTE

Ein Unglück kommt selten allein

Nein, als Unglück muss man die genannten Erkrankungen keineswegs bezeichnen. Allerdings haben viele Patienten zusätzlich zu ihrer Diabetesdiagnose eine oder mehrere der genannten Begleiterkrankungen. Bei Notwendigkeit sind sie in der Regel gut medikamentös therapierbar. Mit den folgenden Zeilen stellen wir Medikamente zur Regulation des Blutdruckes und zur Senkung erhöhter Fettstoffwechsel- und Harnsäurewerte vor.

Aufgrund der Vielzahl der Präparate können wir nicht auf alle im Einzelnen, sondern nur auf die gängigen und die am häufigsten verschriebenen Wirkstoffe eingehen.

HYPERTONIE - BLUTHOCHDRUCK

Nach Angaben der „Deutschen Hochdruckliga“ haben momentan etwa 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland einen erhöhten Blutdruck. Das ist immerhin fast jeder dritte Einwohner. Dabei gibt es keinerlei Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Den größten Anteil nehmen Menschen im Alter zwischen 70 und 80 Jahren ein. Hinsichtlich der Behandlung hat eine positive Entwicklung stattgefunden, immerhin lassen sich inzwischen 88% der Erkrankten vertrauensvoll durch ihren Hausarzt betreuen und erreichen zu 75% den therapeutischen Zielbereich, der in der Regel zwischen 120/80 und 140/90 mmHg liegt.

Trotz guter Aufklärung durch Ratgeber und anderen Medien, weiß heutzutage allerdings noch ein Großteil der Betroffenen nichts von ihrer chronischen Erkrankung. Dabei spielen die unterschiedlichsten Gründe eine Rolle: „Wenn ich nicht krank bin, gehe ich auch nicht zum Arzt“, „Ich habe noch nie eine hausärztliche Vorsorgeuntersuchung gemacht“ bis hin zu: „Das ist nur die Aufregung und der Stress“. Umso wichtiger wäre jetzt die häusliche Blutdruckmessung, besonders für jene, die

Was sagen die Blutdruckwerte?

Bewertung	systolisch (mmHg)	diastolisch (mmHg)
optimaler Blutdruck	< 120	< 80
normaler Blutdruck	120–129	80–84
hoch-normaler Blutdruck	130–139	85–89
milde Hypertonie (Stufe 1)	140–159	90–99
mittlere Hypertonie (Stufe 2)	160–179	100–109
schwere Hypertonie (Stufe 3)	> 180	> 110
isolierte systolische Hypertonie	> 140	< 90

tatsächlich unter dem sogenannten Weißkittelhypertonus leiden. Alternativ kann eine 24h-Langzeitmessung Aufklärung schaffen.

Warum ist die Bluthochdruck-Behandlung so wichtig? Nun, es ist so ähnlich wie bei Diabetes. Oft unbemerkt und langsam voranschreitend, führt ein zu hoher Blutdruck zur Schädigung des arteriellen Blutgefäßsystems und des Herzens. Herzinfarkte, Nierenversagen, Schlaganfälle und Herzgefäßschäden als Folgen sind immer noch für einen Großteil der Todesfälle in den Industrieländern verantwortlich.

In den meisten Fällen sind die Ursachen der **arteriellen Hypertonie** weitgehend unbekannt. Steigendes Lebensalter, die Zunahme von Begleiterkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörung, ein ungesunder Lebensstil (Übergewicht, Bewegungsarmut etc.) und Ernährungsfehler (übermäßiger Kochsalzkonsum), wirken sich ungünstig auf unser Gefäßsystem aus. Auch die Vererbung spielt eine große Rolle, denn litten die Eltern bereits unter Bluthochdruck, erhöht sich das eigene Risiko dafür um ein Vielfaches.

Was auch immer die Ursachen sind, die Behandlung des Bluthochdrucks ist lebensbegleitend. In erster Linie stehen dem behandelnden Arzt Medikamente aus fünf Wirkstoffgruppen zur Verfügung. Reicht eine Substanz allein nicht aus, wird die Therapie häufig mit Kombinationspräparaten erweitert.

Die medikamentöse Blutdruckbehandlung sollen Sie dabei aktiv mit einer Änderung Ihres Lebensstils und einer Überprüfung Ihres Bewegungsverhaltens unterstützen.

Ob ACE-Hemmer, AT1-Antagonist, Betablocker, Diuretika oder Calciumantagonist, die Auswahl ist groß und richtet sich unter anderen nach

Medikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks

Wirkstoffgruppe
ACE-Hemmer (Angiotensin-Converting-Enzym-Hemmer) ACE-Hemmer beeinflussen die Bildung körpereigener Hormone, die den Blutdruck erhöhen. Sie werden in der Regel sehr gut vertragen, selten kommt es als Nebenwirkung zu einem trockenen Reizhusten.
Diuretika („Wassertabletten“) Wenn der zu hohe Blutdruck durch zu viel Wassereinlagerungen mit verursacht wird, macht man sich mit diesen Präparaten die entwässernde Wirkung über die Niere zu Nutze. Dies tritt bei einem Patienten mit einer begleitenden „Herzinsuffizienz“ auf. Das Herz ist nicht mehr so kräftig und kann das Blutvolumen nicht mehr problemlos durch den Körperkreislauf pumpen. Durch die entwässernde Wirkweise verringert sich die Blutmenge, der Druck im Gefäßsystem sinkt und entlastet somit das Herz.
Calciumantagonisten („Gefäßerweiterer“) Durch diese Präparate werden die kleinen Arterien erweitert, das Blut kann sich dadurch besser verteilen und der Gefäßdruck sinkt. Mögliche Nebenwirkungen können, vor allem zu Beginn der Therapie, eine Gesichtsrötung, Hautausschläge und Knöchelödeme sein.
Betablocker Diese Substanzen verlangsamen den Herzschlag und gleichzeitig wird das Herz etwas gegen die Wirkung der eigenen Stresshormone geschützt. Nicht geeignet sind diese Medikamente für Patienten mit Asthma. Die Verengung der unteren Atemwege kann als mögliche Nebenwirkung das Problem der Kurzatmigkeit weiter verstärken.
Angiotensin AT1-Rezeptorblocker (Sartane) Es wird die Wirkung des gefäßverengenden, und somit blutdrucksteigernden Angiotensin II blockiert. Diese Tabletten sind im Allgemeinen sehr gut verträglich.

dem Lebensalter und zusätzlich vorhandenen Begleiterkrankungen. Üben Sie sich in Geduld und vertrauen Sie Ihrem behandelnden Arzt. Experimentieren Sie bitte nie selber mit Ihrer Medikation und nehmen Sie diese nach Vorschrift und möglichst immer zur gleichen Zeit ein. „Medikamenten-Urlaub“, „Einnahme-Pausen“ oder „Dosis-Bingo“ sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe lassen.

VERÄNDERUNG DER FETTSTOFFWECHSELWERTE (HYPERLIPOPROTEINÄMIE)

Fett in unserer Nahrung ist ein wichtiger Energielieferant (1 g = 9 kcal) und erfüllt in unserem Organismus viele Aufgaben. Der Zellaufbau, die Hormonbildung, die Bildung von Gallensäure und Vitamin D, nichts würde ohne Blutfette möglich sein. Cholesterin ist ein Hauptvertreter der Blutfette und gelangt über die Nahrung in unseren Körper. Wenn diese Quelle allein nicht ausreicht, kann die Leber selbst Cholesterin herstellen.

Da Fette nicht wasserlöslich sind und deswegen schlecht vom Blut transportiert werden können, verpackt sie unser Körper in Eiweißhüllen und bildet somit die Lipoproteine. Es gibt zwei Arten dieser Lipoproteine, das HDL und das LDL. Im Volksmund werden sie auch als das gute und das schlechte Cholesterin bezeichnet. Die Aufgabe des LDL ist es, das von den Zellen benötigte Cholesterin in die Zellen zu transportieren. Ist allerdings zu viel LDL-Cholesterin im Blut vorhanden und der momentane Bedarf der Zellen gedeckt, lagert sich der Überschuss in den Gefäßwänden ab. Dies ist der Beginn einer Atherosklerose (Gefäßverkalkung). Der innere Durchmesser der Blutgefäße verringert sich und die Elastizität der Gefäße nimmt ab. Diese zwei Faktoren wirken sich wiederum negativ auf den Blutdruck und die Sauerstoffversorgung der Organe aus. Der LDL-Wert sollte nicht über 3 mmol/l liegen. Bestehen bereits Risikofaktoren wie Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck oder ist bereits ein Herzinfarkt aufgetreten, sollte der Wert nicht über 1,8 mmol/l liegen.

Das HDL-Cholesterin hingegen wirkt diesem Prozess entgegen, indem es das abgelagerte Cholesterin wieder aufnimmt und zurück zur Leber transportiert. Der HDL-Wert im Blut kann demzufolge gar nicht hoch genug sein. Als unterer Grenzwert gilt 1,2 mmol/l bei Frauen und 1 mmol/l bei Männern.

Die Blutfettwerte können durch eine Umstellung des Lebensstils, mit ausreichend Bewegung, einer abwechslungsreichen gesunden Ernährung, einer Gewichtsreduktion und den Verzicht auf Nikotin, positiv beeinflusst werden.

Sollte dies nicht ausreichen, ist in der Regel eine medikamentöse Behandlung notwendig. Ihr Arzt kann zwischen mehreren Substanzen wählen und wird Ihnen das individuell für Sie passende Präparat zum Unterbinden beziehungsweise Verhindern des Fortschreitens der Gefäßschäden verschreiben.

Medikamentöse Behandlung von Fettstoffwechselstörungen

Wirkstoffgruppe
Statine (Cholesterinsynthesehemmer) Sie senken das LDL-Cholesterin.
Ezetimib (Cholesterin-Absorptionshemmer) Sie senken das LDL-Cholesterin, indem sie die Cholesterinaufnahme über den Darm hemmen.
Fibrate Sie senken die Triglyzeride und erhöhen die HDL-Synthese.
PCSK9-Inhibitoren Wenn Statine allein nicht ausreichen, um den LDL-Spiegel zu senken, kann durch diese relativ neuen Substanzen der LDL-Abbau gesteigert werden.
Ionenaustauscher Sie binden die Gallensäure im Darm. Da dem Körper somit zu wenig Gallensäure zur Verfügung steht, erhöht er die Produktion, wobei mehr Cholesterin verbraucht wird. Durch den erzwungenen verstärkten Cholesterinverbrauch, sinkt die Cholesterinmenge im Blut.

Unabhängig davon, welches Medikament Ihnen verschrieben wird, das Ziel ist immer, den erhöhten LDL-Wert in Ihren individuellen Zielbereich zu senken. Da Fettstoffwechselstörungen häufig vererbt werden, ist es wichtig, diese Blutparameter regelmäßig kontrollieren zu lassen. Die eingesetzten Medikamente müssen meist ein Leben lang eingenommen werden, sind in der Regel aber sehr gut verträglich.

ERHÖHTE HARNSÄUREWERTE – DER WEG ZUR GICHT

Die Harnsäure ist ein Abbauprodukt des Purinstoffwechsels. Als Zellbaustoff sind Purine für die Erbsubstanz und den Aufbau neuer Zellen notwendig. Sie sind ein natürlicher Bestandteil vieler Lebensmittel - sowohl pflanzlicher als auch tierischer Herkunft. Die Aufnahme aus tierischer Quelle ist dabei die ungünstigere, da vor allem Lebensmittel wie Meeresfrüchte, Innereien, Bratwurst oder Hühnerfleisch mit Haut besonders purinreich sind.

Nach dem Verzehr von Purinen werden diese zu Harnsäure abgebaut und über die Niere ausgeschieden. Ist die Aufnahme von Purin zu hoch oder kann die Niere die angefallenen Mengen nicht ausreichend ausscheiden, wird die Harnsäure in kristalliner Form in den ableitenden Harnwegen (Nierensteine) in der Blutbahn, an Sehnen oder in Gelenken abgelagert. Dort entsteht ein entzündlicher Prozess, der zu einem Gichtanfall führen kann.

Eine Reduktion der Aufnahme der Purine ist bei einem erhöhten Harnsäurewert im Blut immer die erste und oft auch ausreichende Therapie. Die kann unter anderem durch die reduzierte Aufnahme fruktosehaltiger Lebensmittel (zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten, Frühstücksflocken) sowie purinreicher Lebensmittel erfolgen.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus oder es kam bereits zu einem akuten Gichtanfall, können mithilfe von Harnsäure-Ausschneider sowie Harnsäure-Blocker die Zielwerte erreicht werden.

Außer bei einem akuten Gichtanfall oder bei vorhandenen Nierensteinen hat man in der Regel keinerlei Symptome. Nehmen Sie bitte trotzdem regelmäßig diese Medikamente nach ärztlicher Vorschrift ein, es hilft Akutereignisse zu verhindern.

Wir hoffen mit diesen Zeilen, Ihnen ein paar wichtige Faktoren über Ihre Medikamente oder deren Einnahme näher gebracht zu haben. Vielleicht konnten wir ein paar Fragen Ihrerseits beantworten und Sie haben zukünftig ein „besseres“ Gefühl, wenn Sie Ihre Tabletten einnehmen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und allzeit bestmögliche Gesundheit. Ihre **Claudia Donath** und **Astrid Hofmann**, Diabetesberaterinnen aus Leipzig.

Medikamentöse Behandlung bei erhöhter Harnsäure

Medikamentengruppe
Harnsäure-Ausscheider (Probenecid, Benzpromaron) Hiermit wird erreicht, dass die überschüssige Harnsäure über die Niere vermehrt ausgeschieden wird.
Harnsäure-Blocker (Allopurinol) Es wird ein wichtiges Enzym (Xanthinoxidase) gehemmt, welches für die Umwandlung der Purine in Harnsäure zuständig ist.

Dianino STIFTUNG

Kind sein. Trotz Diabetes.

Unsichtbares Leid bei Kindern tut weh!

Danke für Ihre Spende

Spendenkonto:

Kreissparkasse Tuttlingen

IBAN: DE3064 3500 7000 0004 4884

www.stiftung-dianino.de

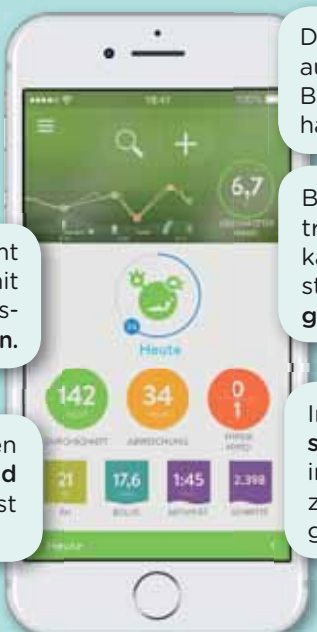
DIE MYSUGR APP

Das Herzstück für den Diabetesalltag

Apps machen uns im Leben vieles leichter: Vom Chatten übers Musikhören bis zum Navigieren durch unbekannte Städte. Warum also nicht auch eine App nutzen, um das eigene Diabetes-Monster zu zähmen? Jeden Tag auf ein Neues den Diabetes zu managen ist ein Vollzeitjob. Blutzuckerwerte messen und dokumentieren, Mahlzeiten berechnen, die Insulindosis anpassen und sich auch dann, wenn es mal nicht rund läuft, nicht entmutigen lassen.

Die mySugr App ist der treue Begleiter in guten als auch weniger guten Diabetes-Situationen. Mit dem

Wie ist die App aufgebaut?



Die **grafische Ansicht** zeigt auf einen Blick, wie sich der Blutzucker über den Tag verhalten hat.

Basierend auf den eingetragenen Blutzuckerwerten kann bereits vor dem nächsten Arztbesuch der **HbA1c geschätzt** werden.

Für jeden Eintrag bekommt man **Punkte** und zähmt damit gleichzeitig das Diabetes-Monster – für mehr **Motivation.**

Neben den Blutzuckerwerten können auch **Aktivitäten und Mahlzeiten** in der App erfasst werden.

In der **24 Stunden Übersicht** behält man alle Daten im Blick: Durchschnittsblutzucker, Standardabweichungen, Insulinmengen u.v.m.

© mySugr GmbH

© mySugr GmbH

Die mySugr App ist nicht nur gut darin, alle Diabetesdaten zu sammeln – sondern ermöglicht es auch, diese Daten sinnvoll zu nutzen.

- Über eine **Suchfunktion** können einzelne Einträge schnell gefunden werden – Speisen, Notizen, Aktivitäten etc.
- Wie haben sich die **Werte im Zeitverlauf** verhalten? Die App bietet Analysen für 7, 14, 30 und bis hin zu 90 Tagen an. So lässt sich über verschiedene Zeitabschnitte erkennen, ob die Therapie gut läuft und ob Anpassungen notwendig sind.
- Zu guter Letzt bietet die App auch eine praktische **Export-Funktion** an. Alle Daten können als PDF, CSV und Excel-Datei heruntergeladen werden sowie direkt aus der App heraus z.B. an den Arzt gesendet werden – als ideale Vorbereitung für den nächsten Termin in der Praxis.

kleinen mySugr-Monster als Begleiter spornt einen die App täglich dazu an, am Ball zu bleiben. Neben einer praktischen Tagebuchfunktion vereint die App dabei noch weitere hilfreiche Eigenschaften, die einen Mehrwert für den persönlichen Therapieerfolg schaffen – z.B. ein offener Bolusrechner und übersichtliche Reports zur Vorbereitung und Unterstützung während des Arztgespräches.

Mit über 1,5 Millionen Anwendern ist mySugr die App für alle, die sich im Alltag mit Diabetes Erleichterung und Übersicht im Datendschungel wünschen. In Kombination mit dem Accu-Chek Guide Blutzuckermesssystem oder dem Accu-Chek Mobile Blutzuckermesssystem mit dem neuen Wireless Adapter wandern die gemessenen Blutzuckerwerte automatisch in die mySugr App.

Übrigens:
Wer sein Accu-Chek Guide oder Accu-Chek Mobile Blutzuckermesssystem mit der mySugr App verbindet, erhält automatisch und kostenfrei mySugr Pro und kann damit viele weitere nützliche Funktionen nutzen.

Mit der mySugr App hat man alle Diabetesdaten immer dabei. Neben den Blutzuckerwerten, die automatisch an das Smartphone gesendet werden, können in der App

auch alle weiteren Therapiedaten und Alltagsinformationen abgebildet werden. Nutzer des smarten Insulin-Pen Pendiq 2.0 können die Insulingaben in der App eintragen, ebenso wie Nutzer von Insulinpumpensystemen wie Accu-Chek Insight. So ergeben die Blutzuckerwerte, Insulingaben und Zusatzinformationen wie Mahlzeiten oder Sporteinheiten ein Gesamtbild des Diabetesalltags.

Über die strukturierte Verbindung und Auswertung aller Daten wird die eigene Diabetestherapie auf eine Stufe gehoben, die mehr ist als die Summe der einzelnen Produkte: eine moderne Therapielösung.
Damit sich das Leben mehr um einen selbst und weniger um den Diabetes dreht.

VOR-ORT-SERVICE

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Berlin Lankwitz

Unser Diabetes-Fachgeschäft liegt in der Elisabethstraße 31 im schönen Lankwitz und ist sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem Auto gut zu erreichen. Vor dem Gebäude sind ausreichend Parkplätze vorhanden. Ein Aufzug bringt Sie bequem in unsere hellen Räumlichkeiten im zweiten Stock, nur ein Stockwerk über der diabetologischen Schwerpunktpraxis.

Ich, Elisabeth Borchers, arbeite seit 2015 bei Mediq. Seit Februar

2018 bin ich als Kundenberaterin im Diabetes-Fachgeschäft in der Elisabethstraße tätig, im August feierten wir hier unser einjähriges Jubiläum.

Elisabeth Borchers, Kundenberaterin im Diabetes-Fachgeschäft Berlin, Elisabethstraße

Wir versorgen den Berliner Süden bis ganz hinunter nach Jüterbog, mit allem was Diabetiker brauchen: Blutzuckermessgeräte und Teststreifen, Insulinpens und Pen-Nadeln, Insulinpumpen und -zubehör u.v.m. Hier erhalten unsere Kunden auch Produkte zur Hautdesinfektion, Pflaster und Verbandsstoffe sowie Pflegeprodukte und Zuckeralternativen. Weiter im Sortiment haben wir sowohl Taschen für Insulinpumpen als auch für das CGM-System, viele neue nachhaltige Produkte, wie Kokosöl und Birkenzucker. In unserem Fachgeschäft können Rezepte für Diabetikerbedarf und Wundversorgungsprodukte bequem eingelöst werden und obendrein können Mediq Kunden den gesetzlichen Zuzahlungsanteil bei Hilfsmitteln sparen.
Es bereitet mir großen Spaß, Menschen zu beraten. Manche kommen mit Alltagssorgen rund um Diabetes zu mir oder sind verunsichert in der Handhabung eines Geräts. Wenn ich dann die erwartete Unterstützung geben kann und die Kunden an Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen, freut mich das.

Immer wiederkehrend finden lebhafte und informative Veranstaltungen bei uns statt, Aktionstage zu den Themen „Ausgewogene Ernährung“ und „Urlaubsvorbereitungen mit Diabetes“, kleine Sportprogramme und auch unterschiedliche Schulungen. Es ist schön, wenn Kunden mit neuer Inspiration und Motivation nach Hause gehen, mit neuen Vorsätzen, gesünder und aktiver zu leben.

Schauen Sie vorbei, nach Besuch der Praxis oder spontan beim Bummel durch Lankwitz. Ich freue mich auf Ihren Besuch! **Ihre Elisabeth Borchers**

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

www.mediqdirekt.de

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 02.01. bis 31.03.2019 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 €

50 Contour next Sensoren für die Blutzuckermessung

Aktionspreis
24,90 €
statt 26,90 €

Aktionspreis
7,50 €
statt 9,50 €

110 KLINION Soft Fine Colour Lanzetten 30G

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Sicher und komfortabel - das neue Dexcom G6 ab sofort in Deutschland erhältlich.

DEXCOM G6

Ende letzten Jahres hat Dexcom Deutschland GmbH sein neues rtCGM System, den Dexcom G6, mit zahlreichen Neuerungen vorgestellt. Neben der bekannten Follower-Funktion (teilen seiner Glukosewerte mit bis zu fünf anderen Personen) überzeugt das System durch:

- Sensorapplikator mit Ein-Klick-Führung
- schlankerer Sensor mit 10-tägiger Tragedauer
- keine Kalibrierung für Therapieentscheidungen
- individuell anpassbare Warnungen und Alarme
- keine Wechselwirkungen mit Paracetamol
- Empfangsgerät: Smartphone mit Dexcom G6 App (optional: Dexcom G6 Empfänger)
- ab 2. Lebensjahr

Einfach, bequem und schmerzfrei - der neue i-Port Advance.

I-PORT ADVANCE

INJEKTIONSPORT VON MEDTRONIC

Mit dem i-Port Advance kann Insulin einfach, bequem und schmerzfrei injiziert werden. Der Port selbst kann vom Anwender eigenständig mittels einer integrierten Setzhilfe ins Unterhautfettgewebe gelegt werden. Im Anschluss erfolgt die Injektion des Insulins bis zu 72 Stunden in den Port ohne dass jedes Mal die Haut durchstochen werden muss. Es kann sowohl für Mahlzeiten- wie auch Basalinsulin verwendet werden (mit einem Zeitabstand von mind. 60 Minuten).

INSULINPUMPENTHERAPIE BEI KINDERN

Etwas gelassener durch den Alltag

FÜR KINDER MIT DIABETES UND IHRE ELTERN HAT DIE INSULINPUMPENTHERAPIE VIELE VORTEILE – ERST RECHT MIT DEM RICHTIGEN ZUBEHÖR

Rucksack packen, Pausenbrot, Saftpäckchen und das Lieblingsspielzeug nicht vergessen und los geht es in den Kindergarten oder die Schule – aber wurde auch an die Diabetesutensilien gedacht? Wenn die Kleinen ihre ersten Schritte in die Selbständigkeit gehen, fällt es Eltern oft schwer loszulassen. Bei Kindern mit Diabetes geben Eltern noch ein Plus mehr an Verantwortung ab: Die Kinder müssen schon frühzeitig lernen, ihren Diabetes möglichst eigenständig zu managen. Ans Blutzuckermessen denken, Mahlzeiten richtig berechnen und die Insulindosis anpassen – zunächst mit Unterstützung, zum Beispiel durch eine Begleitperson, aber ab einem gewissen Alter auch alleine. Da ist es hilfreich, wenn den Kindern die richtigen Begleiter an die Seite

gestellt werden, die bei einem optimalen Diabetesmanagement unterstützen. Die Entscheidung für eine Insulinpumpe liegt daher für viele Eltern auf der Hand – und das aus guten Gründen.
Einfach mal spontan draußen spielen gehen, mit den Freunden Quatsch machen, die Zeit vergessen oder auf dem nächsten Kindergeburtstag von der leckeren Torte naschen – mit einem Insulinpumpensystem wie Accu-Chek Insight kann die Insulintherapie ganz individuell an alle Alltagssituationen angepasst werden.

SPONTAN UND SICHER – DAS ACCU-CHEK INSIGHT INSULIN-PUMPENSYSTEM

Mit einer Insulinpumpe entfällt das tägliche Spritzen mit einem Pen. Stattdessen sorgen eine individuell eingestellte Basalrate und zusätzliche Bolusgaben über die Pumpe dafür, dass der Blutzucker im Lot bleibt. Regelmäßige Aktivitäten, bspw. der Schulsport, können mit benutzerdefinierten temporären Basalraten in den Therapieverlauf eingeplant werden – damit der Spaß im Vordergrund steht und keine ungewollten Schwankungen auftreten.
Über das Accu-Chek Insight Insulin-pumpensystem kann die Basalrate zudem in sehr kleinen Schritten von 0,01 I.E./h angepasst werden – ein Vorteil bei Kindern, die einen geringeren Insulingrundbedarf haben.

ALLES SICHER VERPACKT

Damit die Insulinpumpe auch beim Toben, Spielen und Sportmachen an Ort und Stelle bleibt und das Kind nicht in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt wird, können spezielle Tragetaschen mit integriertem Bauchgurt genutzt werden. Sie sind auf die Statur von Kindern angepasst, bieten Platz für die Pumpe und sehen dazu auch noch

chic aus. Für das Accu-Chek Insight Insulinpumpensystem gibt es ab sofort zwei neue Tragetaschen: eine Tasche in knalligem Rosa mit bunten Eulen darauf und eine Tasche in Blau mit kleinen Diabetes-Monstern auf der Front. Ein Vorteil dieser Taschen: Der integrierte Bauchgurt kann stufenweise verstellt werden und hält so auch den anstehenden Wachstumsschüben stand.

ENTGIFTUNG, AUSGLEICH UND REGENERATION

Fasten - Auszeit für Körper und Seele

Hinter jedem Fasten steht eine Motivation. Oft geht es nicht ausschließlich um Gewichtsreduktion, sondern um das bewusste Auseinandersetzen mit dem eigenen Lebensstil, im Hinblick auf Ernährung, Bewegung und Entspannung. Als Heilmethode wurde Fasten bereits von Hippokrates vor über 2.400 Jahren erfolgreich eingesetzt. Im Zeitalter der Diskussion um Gesundheitsvorsorge und –kosten, erlebt es eine Renaissance. Mittels moderner medizinischer Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass Fasten viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Es hat einen positiven Effekt auf den Verdauungstrakt, die Haut, auf Allergien, Blutdruck und Gewicht sowie Diabetes, den Fettstoffwechsel und vieles mehr. Auch bezüglich der Krebsvorsorge und –heilung wird es diskutiert.

FASTEN - FÜR JEDEN GEEIGNET?

Je nach individueller Ausgangslage und Vorerkrankungen kann Fasten von wenigen Tagen bis zu mehreren Wochen dauern. Bei der Entscheidung, ob und wie lange man fasten soll, sind viele individuelle Faktoren zu berücksichtigen. Wer beispielsweise eine Hyperthyreose (Schilddrüsenerkrankung), Leber- oder Nierenerkrankungen hat, dement ist, an Kachexie oder Magersucht leidet, schwanger ist oder sich in der Stillzeit befindet, sollte nicht fasten.
Menschen mit krankhaftem Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes-Typ-2 oder Fettstoffwechselstörung können jedoch von einer Fastentherapie profitieren. Während zuerst die „Energiespeicher“ in Leber und Muskulatur genutzt werden, folgt schon nach ungefähr einem Tag die Umstellung der Energiegewinnung aus Eiweißreserven. Später stellt der Körper durch Fettspaltung auf Energie aus Fettsäuren, Glycerin und Ketonen als Energielieferanten um, was oft eine Gewichtsreduktion zur Folge hat.

Es ist wichtig, sich vorab sehr genau zu informieren und sich von seinem Arzt beraten zu lassen. Oftmals müssen einerseits Medikamente

angepasst oder gar weglassen werden, andererseits werden teils Nahrungsmittel empfohlen, die nicht für jeden geeignet sind. Auf keinen Fall sollte man von einem Tag auf den anderen einfach nichts mehr essen.

FASTEN IN SEINER VIELFALT

Die Methoden des Fastens sind vielzählig. So gibt es beispielsweise Null- bzw. Wasserfasten, Heilfasten, Basenfasten, Intervallfasten, Früchtefasten, Schrothkur, Mayr-Kur und zahlreiche weitere Methoden. Was für den einen gut ist und funktioniert, muss noch lange nicht für den anderen erfolgreich sein.

Eine der bis heute beliebten Methoden ist das **„Heilfasten“ nach Otto Buchinger,** welcher als Begründer des Heilfastens gilt. Selbst schwer an Rheuma erkrankt, unterzog sich Buchinger erfolgreich einer dreiwöchigen Fastenkur und eröffnete 1920 die erste Deutsche Heilfastenklinik.

Beim „Buchinger-Fasten“ wird der Körper als ganzheitliches System wahrgenommen: es gilt nicht nur schädliche Stoffe auszuscheiden und den Verdauungstrakt zu sanieren, sondern auch seelischen Ballast abzuwerfen.

Nach einem Entlastungstag, an dem nur leichte Kost aufgenommen wird (Apfel, Haferflocken, Naturjoghurt) wird mittels Glaubersalzen der Darm „gereinigt“. Ein vollkommen unbelasteter, entleerter Darm vermindert die Entstehung des Hungergefühls während des Fastens. Danach nimmt man ausschließlich flüssige Nahrung (3 Liter) in Form von Gemüsebrühen, Obst- und Gemüsesäften oder Kräutertees zu sich. Das Optimum der Fastendauer

liegt hier individuell zwischen zwei und vier Wochen. Nicht mehr als 200-250 kcal an Energie werden dabei dem Körper pro Tag zur Verfügung gestellt, woraufhin unser Körper auf innere Energiereserven umschaltet und hauptsächlich gespeichertes Fett verbraucht. Das Ende des Fastens läutet das sogenannte Fastenbrechen ein. Mit einem Apfel, der besser als je zuvor schmeckt, wird der Körper mit einer leichten Kost (Aufbaukost) die nächsten 3 Tage wieder an feste Nahrung gewöhnt.

Das **Intervallfasten** lässt sich leichter in den Alltag integrieren. Hier gibt es viele Varianten: Von Fasten an jedem 2. Tag, über die 16:8 Stunden-Methode (Wegfall einzelner Mahlzeiten) bis zur 5:2 Diät (fünf Tage essen, zwei Tage fasten) ist alles möglich. Das Ziel ist immer gleich: während der „Essenspausen“, ob nun 16 Stunden täglich oder an 2 Tagen wöchentlich, soll der Körper auf körpereigene Energiereserven zurückgreifen.

Auch hier wird wieder das im Muskel und Leber gespeicherte Glykogen (Speicherzucker) aufgebraucht, bevor es an die Fettreserven geht. Da der Zeitraum des Fastens sehr kurz ist, wird unser Körper nicht auf Hungerstoffwechsel umstellen und es findet kein „Überessen“ am Folgetag statt. Um langfristig einen positiven Effekt zu erzielen, sollte man natürlich auf gesunde Ernährung achten.

Schlecht geplantes und falsch durchgeführtes Fasten führt eher zu Unwohlsein, vorzeitigen Fastenabbrüchen und Enttäuschung.

ALLGEMEINE TIPPS FÜR EINE GELUNGENE FASTENKUR

- In der Regel soll man eine Fastenkur mit 2 - 3 Entlastungstagen beginnen: die leichte Kost und das Weglassen von Zwischenmahlzeiten, Genussmitteln, fettigem und sehr salzhaltigem Essen bereiten den Körper sanft auf Nahrungsverzicht vor.
- Das Wichtigste am Fasten ist das Trinken - täglich sollen es 2 - 3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit sein, z. B. Wasser mit Mineralstoffen, Gemüsebrühe oder Tee.
- Regelmäßige Bewegung beugt dem Muskelabbau vor und verstärkt die Wirkung des Fastens: sie aktiviert den Stoffwechsel,

fördert die Durchblutung, die Lymphe und der Abtransport von Giftstoffen kommt in Schwung u.a. Der Körper braucht durch die Fettverbrennung beim Fasten mehr Sauerstoff, die Bewegung an der frischen Luft ist deswegen ein wichtiger Aspekt.

- Da Fasten vor allem in den ersten Tagen für den Körper auch Stress bedeutet, sollten ausreichend Ruhephasen und Entspannung eingeplant werden.
- Starten Sie nach dem Fasten nicht unkontrolliert mit dem Essen, da sich der Körper langsam wieder an die normale Nahrungsaufnahme gewöhnen muss.

Viele Menschen können es sich überhaupt nicht vorstellen, für eine festgelegte Zeit gänzlich auf Nahrung zu verzichten. Doch wer hier Stärke zeigt, wird es in der Regel nicht bereuen.

Wir wünschen Ihnen gutes Durchhaltevermögen, Ihre **Claudia Donath** und **Astrid Hofmann**, Diabetesberaterinnen aus Leipzig.

GESUND LEBEN MIT REZEPTEN VON MEDIQ

Gesund & lecker durch die Fastenzeit

FASTENBRÜHE NACH BUCHINGER

Zutaten für 6 Portionen:

3 Liter Wasser
frische oder getrocknete Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Salbei, Liebstöckel
1/2 Teelöffel Kümmel
1/2 Teelöffel Nelken
1/2 Teelöffel Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
1 Zwiebel, gehackt
2-3 Knoblauchzehen
600 g Gemüse wie Lauch, Kartoffeln, Möhren, Pastinaken, Fenchel, Sellerie oder Zucchini

Zubereitung

Das Gemüse fein schneiden, mit den Gewürzen und Kräutern ins Wasser geben, zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten leise köcheln lassen. Die Gemüsezutaten der Brühe können gerne nach Lust und Laune variiert werden. Die Brühe anschließend mit einem feinen Sieb abgießen. Um den Geschmack etwas zu verändern, können eine Prise geriebene Muskatnuss, Currymischung, Tomatenmark oder auch ein Spritzer Orangen- oder Zitronensaft hinzufügt werden.

Die Brühe können Sie auf Vorrat herstellen und in Saftflaschen aus Glas abfüllen. Im Kühlschrank hält sich die Gemüsebrühe bis zu einer Woche frisch.

LEICHTE MAHLZEITEN FÜR DEN FASTENBRUCH

KARTOFFEL-GEMÜSE-SUPPE

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

63 kcal
0,3 g Fett
2,6 g Eiweiß
11,9 g Kohlenhydrate
davon 8,9 g anrechnungspflichtig
4,3 g Ballaststoffe

0,7 BE

Zutaten für 1 Portion | 30 Min. Zubereitung

1 kleine Kartoffel (etwa 60g)
1 Möhre (etwa 30 g)
Lauch und Knollensellerie
1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
1 Prise Majoran
1 Prise Kräutersalz
1/2 TL Hefeflocken
1 TL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

Die Kartoffel schälen. Das restliche Gemüse schaben oder schälen, gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 1/4 l Wasser zum Kochen bringen. Gemüse und Kartoffel zufügen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten

weich kochen. Die Suppe vom Herd nehmen. Mit Muskatnuss, Majoran, Kräutersalz und Hefeflocken würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

TOMATENSUPPE

Zutaten für 1 Portion | 30 Min. Zubereitung

250 g reife Tomaten
1/2 Zwiebel
1 TL Olivenöl
1/4 l Gemüsebrühe oder Wasser
1 Prise Meersalz oder Kräutersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer und getrockneter Thymian
1/2 TL Hefeflocken
1 TL Tomatenmark
1 TL frisch gehackte Petersilie oder klein gezupftes Basilikum

Zubereitung

Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer würfeln. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls klein würfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebel- und die Tomatenwürfel zufügen und etwa 10 Minuten weich dünsten. Die Masse durch ein Sieb streichen. In einem Topf die Gemüsebrühe beziehungsweise das Wasser aufkochen. Das Tomatenmus zufügen und mit Salz, Pfeffer und Thymian, Hefeflocken und Tomatenmark würzen. Die Suppe mit Petersilien- oder Basilikumblättchen bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

101 kcal
5,6 g Fett
3,1 g Eiweiß
8,9 g Kohlenhydrate
3,4 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**

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Hendrik Thiel
Mitarbeiter
Ordermanagement

Arbeitsort: Neumünster
Bei Mediq seit: 2017

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- die Erfassung von Aufträgen

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- die Vielfältigkeit der Aufgaben
- das Zusammenarbeiten mit den netten und hilfsbereiten Kolleginnen und Kollegen

Besonders gut kann ich:
- mich konzentrieren
- Geduld aufbringen

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Unpünktlichkeit

In meiner Freizeit:
- spiele ich gerne Fussball
- schaue Netflix

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- Feuerzeug
- Leuchtpistole
- Taschenmesser

Ich möchte einmal:
- Neuseeland bereisen und erkunden

Unbedingt sagen möchte ich:
Freundlichkeit ist das A und O.

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Betreuung der Bestandskunden in meinem Gebiet
- Neukundengewinnung
- Planung, Koordinierung und Durchführung meiner Kundenbetreuung

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- ich bin unterwegs mein eigener Herr und doch niemals allein, dank meiner tollen Kollegen & Chef
- Gespräche mit den unterschiedlichsten Menschentypen und somit immer wieder eine neue Herausforderung
- ich arbeite dort, wo andere Urlaub machen ☺

Besonders gut kann ich:

- immer ein Lächeln parat zu haben
- schlaaaaaaafen

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- energiefressende Menschen

In meiner Freizeit:

- gehe ich Stehpaddeln (SUP), lese gerne und erkunde Lanschaften mit Skater, zu Fuß, mit dem Motorrad oder Auto

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge dabei:

- Handcreme, Sebastian Fitzek (damit er mir immer neue Geschichten erzählen kann) und noch 3 freie Wünsche - okay, mein Freund dürfte auch mit, die 3 Wünsche hätte ich trotzdem gern ☺

Ich möchte einmal:

- ein Sabbatjahr einlegen

Unbedingt sagen möchte ich:

Denke stets an dein Karma!

Dörte Pioch
Regionalbetreuerin
Abteilung:
Sales/Außendienst

Arbeitsort: Mecklenburg Vorpommern
Bei Mediq seit: 2017

Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt tolle Preise.

Finden Sie die Suchbegriffe im nebenstehenden Buchstabensalat und markieren Sie diese. Die Wörter verstecken sich horizontal oder vertikal jeweils von links nach rechts oder von oben nach unten. Die übrigen Buchstaben, die nicht markiert wurden, ergeben zeilenweise von links nach rechts gelesen den 2. Teil des Lösungswortes. Für den 1. Teil suchen wir eine Zahl, die sich aus der Anzahl der Schneeflocken ergibt, die wir im Heft versteckt haben. Schreiben Sie die Lösung auf den Coupon der Heftrückseite und schicken Sie diesen an unseren **Kundenservice in Neumünster.**

Das Lösungswort der Ausgabe 3/2018 lautete: ZULASSUNGSFREI, gewonnen haben**:**
P. Faulhaber, A. Pelzer, M. Pfeffer

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

1 x reisenthel toilet bag (ohne Inhalt)

1 x Wellion FRIGO L Kühltasche

Einsendeschluss ist der 15.04.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

„Wer suchet, der findet.“ Diese Wörter sind rechts versteckt:

1. EISDECKE
2. SCHLITTSCHUHE
3. SCHLITTERN
4. EISZAPFEN
5. RUTSCHEN
6. FRIEREN
7. FERIEN
8. KALT
9. SPAZIEREN
10. SCHNEESTUERME
11. KLAR
12. EISBAHN
13. GLATT
14. STUERMISCH
15. SCHNEEBALL
16. BOB
17. KAKAO
18. RODELN
19. KUSCHELDECKE
20. JAHRESZEIT
21. EISIG
22. TANNENZAPFEN
23. PULLOVER
24. DACHLAWINE
25. WINTERSPORT
26. ASPEN
27. TEE
28. ABENDSTERN

S	J	A	H	R	E	S	Z	E	I	T	C
E	F	S	T	U	E	R	M	I	S	C	H
I	E	P	S	G	F	R	I	E	R	E	N
S	R	E	C	L	H	K	L	A	R	I	K
Z	I	N	H	A	N	U	E	B	E	S	A
A	E	S	N	T	S	S	M	O	W	I	K
P	N	C	E	T	P	C	D	B	I	G	A
F	S	H	E	R	A	H	A	S	N	E	O
E	C	L	S	U	Z	E	C	C	T	I	A
N	H	I	T	T	I	L	H	H	E	S	A
P	L	T	U	S	E	D	L	N	R	D	B
U	I	T	E	C	R	E	A	E	S	E	E
L	T	S	R	H	E	C	W	E	P	C	N
L	T	C	M	E	N	K	I	B	O	K	D
O	E	H	E	N	E	E	N	A	R	E	S
V	R	U	K	A	L	T	E	L	T	N	T
E	N	H	N	R	O	D	E	L	N	T	E
R	E	E	I	S	B	A	H	N	R	E	R
T	A	N	N	E	N	Z	A	P	F	E	N

Lösung:

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

Mediq Direkt Diabetes GmbH
Bärensteiner Str. 27-29 • 01277 Dresden

Kundenservice
Havelstraße 27 • 24539 Neumünster
Tel. 0800 – 342 73 25 (gebührenfrei)
Fax 0800 – 456 456 4 (gebührenfrei)
info@mediqdirekt.de • **www.mediqdirekt.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 12/2018

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 35

68_Z

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.