DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Skifahren und Hüttengaudi

Mit Diabetes ab auf die Ski-Piste

Erfahrungsbericht einer Mutter

Diabetes - seit 14 Jahren unser ständiger Begleiter

Gesund und lecker

Ingwer - eine kleine Knolle mit großer Wirkung

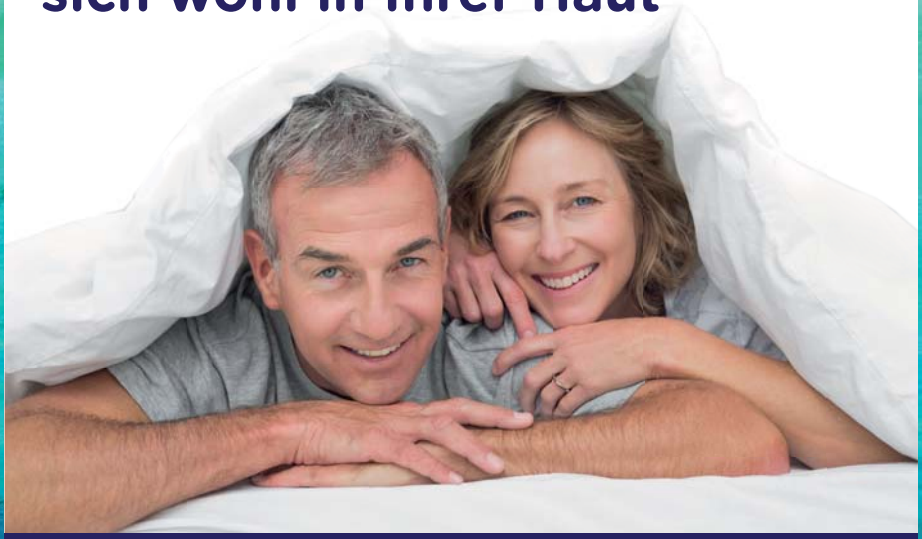
MEDIQ DIREKT DIABETES

1. AUSGABE 2020

NEU
bei Mediq

PEDOSAN®

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut



Die innovative Hautpflegeserie für mehr Feuchtigkeit und Gesundheit.

Die PEDOSAN® Pflegeserie mit einer Kombination aus pflegenden und heilungsunterstützenden Inhaltsstoffen für gesunde Wohlfühlhaut.

SKIFAHREN UND HÜTTENGAUDI

Mit Diabetes ab auf die Ski-Piste

DEN BLUTZUCKER REGELMÄSSIG IM AUGE BEHALTEN

Sport und Diabetes passen definitiv zusammen. Auch Wintersport ist mit einer Diabeteserkrankung möglich. Um auf der Piste auch eine gute Figur zu machen, sollten die Blutzuckerwerte stets im Blick behalten werden. Deswegen: Diabeteszubehör immer griffbereit haben, um im Fall der Fälle auf der nächsten Skihütte eine Blutzuckerkontrolle und eventuell eine Blutzuckeranpassung durchführen zu können.

MESSGERÄT, TESTSTREIFEN UND INSULIN RICHTIG VERPACKEN

Wohin mit meinen Utensilien? Wie transportiere ich mein Messgerät, Teststreifen und Insulin frostsicher? Insulin ist ein synthetisch hergestelltes Protein und ist somit kältesensibel. Gefriert Insulin, verliert es seine Wirkung und wird unbrauchbar. Beugen Sie dies auf der Piste vor, indem Sie Insulin nah am Körper tragen. Es eignen sich dazu Innentaschen der Skikleidung oder praktischen Sportgurte, welche aus angenehmen Material hergestellt sind und dezent unter Skikleidung getragen werden können. Messgerät und Teststreifen sind ebenfalls kältesensibel und sollten körpernah transportiert werden. Im Skirucksack ist ein ausreichender Kälteschutz meist nicht gegeben. Deswegen empfehlen wir auch Messgerät und Teststreifen in einem Sportgurt oder Bauchtasche unter der Skikleidung zu tragen. So sind Sie startklar für die Wintersportsaison.
Ski Heil!

In vielen Farben erhältlich!

Verschiedene Sportbänder und Bauchgürtel sind im Mediq-Webshop und in den Diabetes-Fachgeschäften erhältlich.

Tipp: Kalte Finger vor Messen des Blutzuckers an einem heißen Getränk (z. B. Tee) vorsichtig aufwärmen. So werden die Finger besser durchblutet und die Gewinnung des Bluttropfens ist leichter.

APRÉS SKI & HÜTTENGAUDI

Deftiges Essen und Alkohol nach einem sportlich aktiven Tag – wie wirkt sich das auf meinen Blutzucker aus? Jagertee, Glühwein, Lumumba, deftiges Essen und Schlager-Hits: Beim Aprés Ski lassen viele Wintersportler den sportlichen Tag ausklingen. Nicht selten wird bis zum späten Abend in Skischuhen getanzt und ein Glas zu viel getrunken. Deswegen ist beim Feiern Vorsicht geboten: Die sportliche Bewegung am Tag verstärkt die Insulinwirkung. Es besteht also eine erhöhte Unterzuckerungsgefahr. Skifahrer sollten deswegen besonders aufmerksam den Blutzucker kontrollieren, da die Wahrnehmung in höheren Lagen auch verändert sein kann. Der einen oder anderen deftigen Mahlzeit kann man also entspannter begegnen. Die viele Bewegung am Vormittag erlaubt einen erhöhten Kalorienbedarf.

Der Alkohol sollte jedoch in äußersten Maßen genossen werden: Um den Blutzucker konstant zu halten, wird Glykogen, ein Zuckerspeicher aus der Leber, gespalten und ins Blut abgegeben. Wird jedoch Alkohol konsumiert, wird dieser Vorgang unterbrochen und die Leber baut bevorzugt Alkohol ab. Es droht die Unterzuckerung! Gerade nachts kann der Alkoholabbau zu einer stillen Gefahr werden. Deswegen: Hände weg vom Alkohol. **Lässt es sich nicht vermeiden so sind einige Tipps hilfreich:**

Kohlenhydrate aus Alkohol nicht berechnen
Alkohol enthält Kohlenhydrate und damit Zucker, wofür theoretisch Insulineinheiten gespritzt werden müssten. Da Alkohol die Hypoglykämie aber begünstigt, wird empfohlen, die Einheiten nicht zu berechnen und zu spritzen.

Zwischenmahlzeiten einschieben
Besonders eignen sich Lebensmittel, welche langsame Kohlenhydrate enthalten, z. B. eine Scheibe Vollkornbrot.

Besser Bier als Schnaps
Zu bevorzugen sind Getränke, welche einen geringeren Anteil an Alkoholprozent im Vergleich zum Kohlehydratanteil besitzen. Somit ist Bier empfehlenswerter als Schnaps.

Messgerät bei sich haben
Im Zweifelsfall sollte man lieber einmal mehr den Blutzucker bestimmen. Alkohol berauscht nicht nur, er vermindert auch die Wahrnehmung einer eventuell drohenden Unterzuckerung. Außerdem sollte man nie zu betrunken sein, um selbst seinen Blutzucker zu messen.

Mit erhöhten Werten zu Bett gehen
Nächtliche Unterzuckerungen gehören nach Alkoholkonsum zu den gefährlichsten Nebenwirkungen. Deswegen sollte man mit erhöhten Blutzuckerwerten zu Bett gehen (nicht unter 150 mg/dl bzw. 8,3 mmol/l) oder gegebenenfalls noch eine Kleinigkeit vor dem Schlafen essen. Um sicher zu gehen, kann der Wecker auch nachts gestellt werden (z. B. gegen 3 Uhr morgens) um eine weitere Blutzuckerkontrolle durchzuführen.

Maximiliane Hantel
Ärztin

Angebot gültig bis zum **30.06.2020** in allen Mediq-Fachgeschäften oder unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Gutscheincode **TASCHE2**

ACCU-CHEK INSIGHT

Ein flexibler Partner im Alltag

Ein stressiger Arbeitstag, ein unerwartet üppiges Abendessen oder die spontane Runde mit dem Hund: Im Alltag von Menschen mit Diabetes gibt es vieles, das den Blutzucker durcheinanderbringen kann. Mit einer Insulinpumpentherapie bleibt die Tagesplanung flexibel und spontan: Der Körper wird konstant mit Insulin versorgt und die Basalrate lässt sich je nach Bedürfnis anpassen. Das Accu-Chek Insight Insulinpumpensystem ist der verlässliche Begleiter für alle Alltagssituationen.

EINFACHE HANDHABUNG UND MEHR FREIHEIT IM ALLTAG

Accu-Chek Insight lässt sich ganz individuell auf die eigenen Bedürfnisse einstellen. So können zum Beispiel Basalraten zu verschiedensten Ereignissen wie Sport, Krankheit oder Stress definiert und je nach Bedarf aktiviert werden. Den einzelnen Basalraten wird ein passender Name zugewiesen – zum Beispiel Walking – und sie können dann ohne Gefahr einer Verwechslung für die wöchentlichen Walking-Runden aktiviert werden. Einen besonderen Schutz vor Über- oder Unterzuckerungen liefert die Startverzögerung: Durch eine zeitlich versetzte Insulinabgabe von bis zu 60 Minuten können auch kurzfristige Anpassungen des Tagesablaufs besser mit der Therapie in Einklang gebracht werden.

INDIVIDUELLER KOMFORT

Mit Accu-Chek Insight ist man nicht nur auf alle Eventualitäten vorberei-

tet, durch die ergonomische Form ist die Pumpe auch angenehm und diskret zu tragen. Die verschiedenen Infusionssets sorgen außerdem für ein Mehr an Flexibilität: Accu-Chek Insight Flex bietet sich durch eine große Griffffläche und die Setzhilfe gerade am Anfang einer Insulinpumpentherapie an. Die Führungsnadel klappt nach dem Setzen automatisch weg und reduziert damit die Verletzungsgefahr. Mit der extrafeinen Edelstahlkanüle von Accu-Chek Insight Rapid ist das Einführen kaum spürbar, das flache Kanülengehäuse führt außerdem zu noch mehr Diskretion beim Tragen. Accu-Chek Insight Tender bietet besonders viel Flexibilität: Der Einführungswinkel lässt sich variieren. Dabei bleibt die Handhabung durch die großen Griffe des Infusionssets stets genau.

DIABETES UND SAUNA

So schwitzen Sie richtig - Tipps und Tricks

Winterzeit ist Saunazeit. Viele Menschen genießen wöchentliche Saunagänge, um ihr Immunsystem zu stärken und sich in der kalten Jahreszeit von Innen aufzuwärmen.

Doch kann man auch als Diabetiker saunieren? Klar! Sie sollten allerdings einige Hinweise beachten:

Kreislaufcheck
Vor Allem lange und intensive Saunagänge können das Herz-Kreislauf-System stark belasten. Erkundigen Sie sich gegebenfalls vorher bei Ih-

rem Arzt, ob in Ihrem Fall Vorsicht geboten ist.

Blutzuckerkontrolle

Die warmen Temperaturen in der Sauna beschleunigen die meisten Stoffwechselvorgänge im Körper. Die Haut wird besser durchblutet und die Herzfrequenz steigt. Unmittelbar vor dem Saunagang gespritztes Insulin kann durch die Mehrdurchblutung der Haut schneller verstoffwechselt werden und den Blutzucker senken. Es kann zur Hypoglykämie kommen! Generell kann es durch den körperlichen Stress, welcher durch die Temperaturunterschiede entsteht auch zum Anstieg des Blutzuckers kommen. Deswegen empfehlen wir Kontrollen des Blutzuckers vor und zwischen den Saunagängen.

Hypohelfer

Falls es zu Hypoglykämiesymptomen kommen sollte, empfehlen wir Hypohelfer im Sinne von schnellen Kohlenhydraten in der Saunatasche parat zu haben. Obstsäfte, Traubenzucker oder Gummibärchen können Ersthelfer sein.

Ausreichend trinken

Durch das Schwitzen verliert unser Körper Flüssigkeit. Wichtig ist es, diesen Verlust wieder aufzufüllen. Das gilt nicht nur für Diabetiker. Am besten geeignet sind isotonische Getränke und Mineralwasser.
Achtung: Alkohol ist absolut nicht zu empfehlen! Die Unterzuckerungsgefahr steigt enorm durch die Kombination von Alkohol und Sauna.

Aufmerksamkeit

Nicht selten leiden Diabetiker unter polyneuropathischen Beschwerden und das Wahrnehmungsvermögen ist vermindert. In der Sauna können heiße Gegenstände (Saunaofen, heiße Steine, etc.) gefährlich werden und können Verbrennungen verur-

sachen, welche vorerst nicht einmal bemerkt werden. Wir empfehlen deswegen Badeschuhe zu tragen. Diese können auch drohenden Pilzinfektionen im Saunabereich vorbeugen.

CGM-Sensoren, Insulinpumpen und Insulinkatheder sollten vor dem Saunagang abgenommen werden
Schauen Sie bei Zweifeln gegebenfalls auch nochmals in die Herstellerinformationen. Generell sollte das Insulin jedoch nicht heiß werden, da es sonst seine Wirkung verliert. Für den Saunagang sollten Sie also auf einen Insulinpen umsteigen, der sicher und temperaturgeschützt in der Saunatasche verstaut werden sollte.

Pausen
Gerade als Saunaneuling empfiehlt es sich, mit wenigen Saunagängen zu beginnen und auch Ruhepausen einzulegen. Mit mehr Saunaerfahrung kann man diese auch steigern.

Maximiliane Hantel
Ärztin

Produktinformation

DIABETESBERATER SEBASTIAN PIETA (32) IM INTERVIEW

Fragen zur mylife™ Ypso-Pump® und zur Pumpentherapie

Bereits seit seiner Ausbildung als Gesundheits- und Krankenpfleger interessiert sich Sebastian Pieta für den Fachbereich Diabetes. Seit drei Jahren arbeitet er nun als Diabetesberater in der Gemeinschaftspraxis Volkertshausen. Mit der mylife Ypso-Pump, die durch ihr modernes Design und der sprachunabhängigen Touchscreen-Steuerung für eine extrem einfache Handhabung besticht, kennt sich Sebastian Pieta bestens

aus. Bereits 20 Patienten hat er schon auf die mylife YpsoPump eingestellt. Im nachfolgenden Interview berichtet Sebastian Pieta über seine Erfahrungen als Diabetesberater im Alltag mit der Pumpentherapie.

Was hat sich in der Diabetestherapie Ihrer Meinung nach in den vergangenen Jahren verändert?

Messgeräte sowie Insulinpumpen werden technischer. Das klassische Blutzuckertagebuch gibt es kaum mehr. Heute läuft sehr viel über Apps oder die iCloud.

Wie hat sich die Bedienung und Handhabung von Insulinpumpen in den letzten Jahren verändert?

Die Insulinpumpen werden kleiner und lassen sich immer mehr mit der aktuellen Technik verknüpfen. Sie werden zeitgemäß.

Welche Erwartungen haben Patienten, wenn sie von der Pen- auf die Pumpentherapie umsteigen?

Die Erwartungshaltung an eine Insulinpumpe ist meistens sehr hoch. Obwohl die YpsoPump wirklich einfach zu bedienen ist, ist seitens des Patienten dennoch ein hohes Maß an Motivation erforderlich, sich intensiv mit der eigenen Erkrankung auseinanderzusetzen.

Welche Auswirkungen hat die Pumpentherapie auf den HbA1c-Wert im Vergleich zur Pen-Therapie?

Wir können feststellen, dass sich bei der Umstellung auf eine Insulinpumpe der HbA1c verbessert. Jedoch muss der Patient auch nach der Umstellung weiterhin motiviert und engagiert sein, um im weiteren Verlauf eine Stabilisierung des HbA1c zu gewährleisten.

Inwiefern bietet die mylife YpsoPump einen idealen Einstieg in die Pumpentherapie?

Die mylife YpsoPump erfüllt alle nötigen Funktionen, die eine Insu-

Name:	Sebastian Pieta
Alter:	32
Medizinische Einrichtung	Gemeinschaftspraxis Volkertshausen
Beruf:	Diabetesberater

linpumpe benötigt. Sie ist einfach und strukturiert aufgebaut. Durch die Icons ist sie verständlich. Also auch für Einsteiger leicht zu handhaben.

Was sind Gründe, warum sich Patienten für die mylife YpsoPump entscheiden?

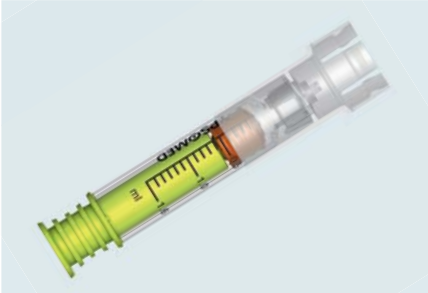
Viele Patienten möchten gerne eine kleine diskrete Insulinpumpe haben, die alle Anforderungen einer Insulinpumpe erfüllt. Auch die Handhabung und die Bedienung sind ein Kriterium für die mylife YpsoPump.

Für welche Zielgruppe eignet sich die mylife YpsoPump?

Es gibt keine bestimmte Zielgruppe, der ich die mylife YpsoPump geben würde. Ich finde die Pumpe ist für jeden geeignet, der nach einer kleinen, handlichen, übersichtlichen Insulinpumpe sucht, die mit verschiedenen Messsystemen verwendet werden kann.

Was sagen Sie zum modularen mylife YpsoPump Insulinpumpensystem?

Das mylife-System bestehend aus der mylife YpsoPump, mylife App, mylife Software und mylife Cloud finde ich sehr positiv, denn durch seine Sensoren-Unabhängigkeit kann es flexibel mit jedem Sensor, also verschiedenen Messsystemen, verwendet werden.



mylife YpsoPump Reservoir
Selbst befüllbar mit dem Insulin Ihrer Wahl

Ypsomed bietet mit dem mylife YpsoPump Reservoir als einziger Hersteller ein Reservoir aus Glas an, dass mit dem Insulin nach Wahl selbst befüllt und bis zu 30 Tage im Kühlschrank gelagert werden kann. Wie wichtig ist innovatives Zubehör?

Sehr wichtig, denn z. B. durch das selbst befüllbare Reservoir haben die Patienten die Möglichkeit, das Insulin zu nutzen, welches zur individuellen Therapie passt und sind nicht an einen Hersteller gebunden. Das Reservoir ist einfach zu handhaben und der Wechsel schnell durchzuführen. Außerdem möchte ich auch den schnellen Wechsel des Katheters hervorheben.

Haben Sie weitere Fragen zur mylife™ YpsoPump®? Dann wenden Sie sich einfach an die Mitarbeiter im Mediq-Kundenservice unter der kostenfreien Rufnummer: **0800 – 342 73 25** (Mo - Frei 8:00 17:00 Uhr) oder schreiben Sie eine E-Mail an **info@mediqdirekt.de.**

ERFAHRUNGSBERICHT EINER MUTTER

Diabetes - seit 14 Jahren unser ständiger Begleiter

***Dezember 2018:* Vor 14 Jahren wurde mit einem Schlag unser gesamter Alltag auf den Kopf gestellt. Mit der Diagnose Diabetes Typ-1 bei unseren damals erst 4-jährigen Sohn war auf einmal alles anders.**

An einem Wochenende im Oktober haben mein Mann und ich bemerkt, dass unser Sohn wahnsinnig viel getrunken hat. Das heißt, eine Flasche Wasser in einem Zug. Natürlich hat er auch dementsprechend oft die Toilette aufgesucht. Am Montag darauf hatten wir einen Routinetermin beim Kinderarzt, wo die Ärztin ihn auch auf Zucker getestet hat. Das Ergebnis sollten wir am nächsten Tag erfahren.

SCHRECK & SCHOCK

Doch noch während wir auf dem Heimweg waren, hatte unsere Kinderärztin schon das Ergebnis und leitete sofort die Bestellung eines Rettungswagens zu uns nach Hause ein. Sie informierte die Uniklinik Dresden, dass ein Notfall vorliegt und besprach unseren Anrufbeantworter mit den Fakten. Für uns hieß es: Tasche packen und los. Für den Kleinen war es natürlich sehr abenteuerlich mit einem Krankenwagen, noch dazu teilweise mit Blaulicht und Tatütata in ein Krankenhaus zu fahren.

GEFÜHLSCHAOS

Mir war bange. Ich fühlte mich gleichzeitig ohnmächtig, hilflos, ängstlich, wütend und traurig. Dieses Durcheinander hielt auch noch einige Zeit an. In der Uniklinik Dresden angekommen, drehte sich auf der Station KIK 5 sofort alles um meinen Sohn. Untersuchungen und Tests erfolgten. Ihm wurde ein Tropf angehangen. Er war versorgt und in seinem Zimmer. Auch ich habe dort notdürftig ein Nachtlager gefunden. In kurzen Abständen piepste es leise. Erst da kam ich langsam zu mir. Was war jetzt eigentlich passiert? Alles mögliche ging mir durch den Kopf: Hab ich was falsch gemacht? Ich hatte noch nie von Typ-1 gehört.

Was soll nun werden? Sollte mein Kind jetzt vielleicht sterben?

INFORMATIONSFLUT

In den nächsten fast 14 Tagen habe ich erfahren, was es mit dieser Krankheit auf sich hat: Bei dieser Stoffwechselkrankheit produziert die Bauchspeicheldrüse nicht mehr genügend Insulin. Dabei ist das Hormon lebensnotwendig, denn es bringt den Zucker aus dem Blut in die Zellen. Fehlt es, sammelt sich der Zucker im Blut. Schuld am Versagen der Bauchspeicheldrüse ist das Immungsystem. Es stuft die Insulinproduzierenden Zellen plötzlich als Fremdlinge ein und zerstört diese. Wenn der Körper nun kein eigenes Insulin mehr produziert, muss es gespritzt werden ... Au weia, ich sollte mein Kind in den Finger pieksen und sogar noch spritzen? Niemals! Als ich mir dann mit einer leeren Spritze selbst in den Oberschenkel gestochen hab und gemerkt hab, dass es nicht so weh tut, wie man annimmt, konnte ich es auch bei dem Kleinen tun. Die nächsten Tage waren voll mit Informationen. Ich glaube, man nimmt gar nicht alles auf einmal auf. Essen, Trinken, Ketone, Insulin, KE´s, Spritz-Ess-Abstand, Bolus, Basis, Glukagon, Hypo, Hb1c, Hyper.....Alles drehte sich.

„Ich sollte mein Kind in den Finger pieksen und sogar noch spritzen? Niemals!“

ZURÜCK IM ALLTAG

Dann kam der Tag, als wir für eine Nacht nach Hause fahren sollten. Mir war schlecht. Wir wurden mit allem versorgt, was man braucht und ab gings. Man konnte an nichts anderes denken. Wann müssen wir messen, essen oder spritzen? Vor lauter Aufregung hab ich mich mit dem Insulinpen gestochen. Oh, was nun? Da war Insulin drin, jetzt hab ich zu viel. Hm, ruf ich in der Uniklinik an und frage? Dies hab ich dann auch gemacht.

Da meine Bauchspeicheldrüse ja funktioniert, war das natürlich kein Problem und es kann ja nur ein Tröpfchen gewesen sein. Ich war ehrlich gesagt froh als wir am nächsten Tag wieder in die Klinik fuhren und ich sicher sein konnte, dass meinem Kind nichts passiert. Und wenn ich uns eine Wohnung in der Nähe der Klinik suche...? Ja - solche blöde Ideen hatte ich auch. Die Schwestern hätten sich bedankt.

Mit einer Sozialassistentin haben wir geredet über Integration in der KITA und über Behindertenausweis - ja oder nein. Man hat echt viel zu beachten und zu organisieren. Mein Mann musste sich auch kurz schulen lassen, bevor wir entlassen werden konnten.

„ ... es lief zu Hause besser als gedacht ... wir haben das gut gemeistert ...“

WIR SCHAFFEN DAS

Es lief dann zu Hause besser als gedacht. Ich bin zusätzlich viele Jahre nachts aufgestanden um eine Zwischenmessung gegen 1:00 Uhr durchzuführen. Im Kindergarten sollte er in eine Gruppe mit Heilerziehungspflegerinnen wechseln. Aber er war glücklich in seiner Gruppe.

Also habe ich seine Kindergärtnerin gefragt, ob sie sich zutraut, meinen Sohn ohne zusätzliche Ausbildung weiterhin zu betreuen. Natürlich sagte sie zu. Ich habe ihr alles, was ich wusste, vermittelt. Sie hat das toll gemacht. Ein Pflegedienst betreute ihn zur Mittagszeit, hat den Blutzucker gemessen und nach Plan und KE´s gespritzt. Er bekam vom gleichen Essensanbieter wie alle anderen Kinder eine extra zugemessene Essensportion geliefert, so dass die Erzieher damit keine zusätzliche Arbeit hatten. Ich war zu dieser Zeit in der gleichen Stadt zur Umschulung. Wenn also etwas ungewöhnlich war, bin ich kurz vorbeigefahren, um alles ins Lot zu bringen und weiter gings.

Ich bin der Meinung, dass wir das damals gut gemeistert haben. Auch in der Grundschulzeit wurden wir hervorragend durch seine Klassenlehrerin und die Schulbegleiterin, die er für Sport hatte, unterstützt.

DIABETES VS. PUPERTÄT

Ab der Mittelschule klappte es manchmal nicht mehr so gut. Er war nun schon alt genug, um sich selbst mehr einzubringen. Er war zweimal zur Kur, lernte auch alles allein zu managen. Danach kam er eine ganze Weile super zurecht.

Heute ist er ein Jugendlicher, mit Rebllion, Gefühlschaos und allem, was sonst noch zur Pupertät gehört. Natürlich geht ihm der Diabetes mächtig auf den Keks. Manchmal wird nur sporadisch gemessen und gespritzt. Doch mit Gesprächen, kleinen Erinnerungen, Unterstützung und einer große Portion Verständnis werden wir auch diese Phase gemeinsam meistern.

Noch mache ich die Termine beim Diabetologen und besorge die verordneten Hilfsmittel und alles, was er braucht. Bald wird er „flügge“, dann muss er lernen alles selber unter einen Hut zu bekommen und Verantwortung zu übernehmen.

NEUE CHANCE: GELERNTES WEITERGEBEN

Die Zeit als Mutter eines Diabetikers hat mich viel gelehrt. So viel, dass ich mir zutraue, auch mit anderen Diabetikern zu arbeiten. Seit diesem Jahr arbeite ich bei „Mediq Direkt“ als Kundenberaterin im Diabetes-Fachgeschäft. Es macht viel Spaß und man lernt immer wieder viel Neues dazu. Wir werden geschult, es erfolgt ein Wissensaustausch mit Fachpersonal. Viele Situationen, von denen meine Kunden berichten, kommen mir bekannt vor. Besonders Ängste und Befürchtungen kurz nach der Diagnose kann ich gut verstehen, und so aus eigener Erfahrung beraten.

Ich schreibe mir das heute von der Seele, weil mich vorletzte Woche meine Schwester bat, bei meinem Neffen, Ben, den Blutzucker zu messen, weil er so arg durstig ist. Leider musste ich ihnen sagen, dass sie sofort in die Uniklinik Dresden fahren müssen. Das Messgerät sagte HI und der gemessene Zucker im Urin „++++“.

Ich weiß, wie es dem Jungen und meiner Schwester geht. Natürlich kann ich mit vielen Tipps aus meiner eigenen Erfahrung unterstützen und mit Rat und Tat zur Seite stehen - oder einfach nur zuhören. Doch den Umgang mit der Krankheit müssen Betroffene und Angehörige selber erlernen. Dies ist für meinen Neffen und seine Familie doppelt schwer. Er ist Autist.

Ina Paul
Kundenberaterin im Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäft und Mutter

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Abmessung (LxBxH):
76 mm x 63 mm x 52 mm

MYLIFE™ YPSOPUMP® STORAGE BOX

Kennen Sie das Problem: „Wohin mit den vorgefüllten Insulinampullen im Kühlschrank, ohne dass sie hin- und herrollen oder gar kaputtgehen?“ Mit der Storage Box haben Sie die passende Lösung. Sie bietet Platz für 12 vorgefüllte mylife™ YpsoPump® Reservoire, ist aus Kunststoff mit Deckel und kann somit einfach und leicht gereinigt werden.

Mit Clip unter
www.mediqdirekt.de.

LEDERTASCHEN FÜR DEXCOM G6 LESEGERÄT

Bre.parat hat in liebevoller Handarbeit eine hochwertige Ledertasche für das Dexcom G6 Empfängergerät genäht. Auf der Rückseite der Tasche befindet sich eine aufgenähte Gürtelschlaufe für das sichere Tragen am Gürtel. Die Glukosewerte sind auf einen Blick sichtbar, ohne das das Gerät aus der Tasche genommen werden muss.

Bis 60 cm Beinumfang
Farbe: marine

IHLE DIABETIKERSOCKEN MICROPLÜSCH MARINE

Die Diabetikersocke (extra weit) aus Microplüsch überzeugt dank einer gummilosen und handgekettelten Verarbeitung. Die Socke besteht aus: 90% Baumwolle, 8% Nylon, 2% Elastan und kann bis 40° C gewaschen werden.
Tipp: Kurzfristig kann sie als Überziehsocke zum Schutz vor kalten Temperaturen, z. B. über einen Gipsfuß gezogen, verwendet werden.

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Neu: Für die Fortführung der Insulinpumpentherapie mit der Accu-Chek Insight Insulinpumpe werden ab sofort die individuelle Kanüle und das passende Adapter-Schlauch System einzeln verordnet.

ACCU-CHEK INSIGHT RAPID KANÜLEN

Für die Accu-Chek Insight Insulinpumpe gibt es ab sofort eine extrafeine Stahlkanüle. Dies wird durch einen hörbaren Click mit dem Accu-Chek Insight Adapter & Schlauch verbunden.

- 90° Einführwinkel
- extrafeine Edelstahlkanüle (nur 0,36 mm Durchmesser)
- einfaches Abkoppeln des Insight Adapter & Schlauch vom Kanülengehäuse
- flaches Kanülengehäuse für ein diskretes Tragen im Alltag

Accu-Chek Insight Rapid Kanülen in 6 | 8 | 10 mm, je 25 Kanülen, Schlauchlänge 7 cm (ohne Adapter)

In allen Mediq Diabetes-Fachgeschäften & unter **www.mediqdirekt.de.**

PEDOSAN® HAUTPFLEGESERIE

Die PEDOSAN® Hautpflegeserie ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes oder mit trockener bis sehr trockener Haut angepasst.

Dank der wertvollen Inhaltsstoffe Isoquercetin, Tocopherol (Vitamin E), Shea Butter, Panthenol und Urea wird die gereizte Haut beruhigt, spendet Feuchtigkeit, gibt ihr Elastizität zurück und hilft, die Abwehrkräfte der Haut zu stärken.

GELB, ROT, GRÜN

Dank leuchtendem Farbsignal den Blutzuckerwert leichter verstehen

Zu hoch, zu niedrig oder doch genau richtig? Für Menschen mit Diabetes ist es besonders wichtig, die eigenen Blutzuckerwerte schnell verstehen zu können, um so bei Bedarf sofort richtig zu handeln. Nicht immer ganz einfach, denn in kritischen Situationen, wenn die Hände zittern oder das Herz rast, fehlt oft die nötige Konzentration und Ruhe dafür. Hier kann das Contour® Next One Blutzuckermesssystem (BZMS) helfen: Sein leuchtendes smartLIGHT® Farbsignal zeigt mit leicht verständlichen Ampelfarben sofort an, was der gemessene Blutzuckerwert bedeutet.*[1]

smartLIGHT®: DEM LICHT VERTRAUEN UND WERTE VERSTEHEN

Das smartLIGHT® Farbsignal am Contour® Next One BZMS gibt direkt Feedback zum aktuellen Messwert*: Rot signalisiert, dass die Werte unter dem individuellen Zielbereich liegen und eine Unterzuckerung droht. Gelb bedeutet, dass die Werte oberhalb des Zielbereichs liegen und das Risiko einer Überzuckerung besteht, und bei Grün liegen die Werte im Zielbereich. Menschen mit Diabetes fühlen sich so sicherer und können leichter eine Entscheidung treffen – das zeigt auch eine Umfrage: Darin gaben 92 % der Befragten an, ihre Messwerte mit dem smartLIGHT® Farbsignal schneller richtig einordnen zu können, und 87 % hilft es dabei, die richtigen Entscheidungen im Umgang mit ihrem Diabetes zu treffen.[1]

CONTOUR® DIABETES APP: ZUSAMMENHÄNGE ERKENNEN UND WERTE VERBESSERN

Eine ideale Ergänzung ist die Contour® Diabetes App, die sich gut mit dem Contour® Next One BZMS kombinieren lässt: Einmal mit dem Smartphone verbunden, werden die gemessenen Werte vom BZMS automatisch in die App übertragen. Diese nutzt ebenfalls die leuchtenden smartLIGHT® Farben und zeigt im Falle eines kritischen Messwerts (Unter- oder Überzuckerung) einen deutlichen Warnhinweis mit einer einfachen Handlungsempfehlung, um den Blutzucker wieder zu stabilisieren. Dank intelligenter Funktionen kann sie zusätzlich dabei helfen, die Auswirkungen von Ernährung, Aktivitäten und Medikamenteneinnahmen auf den Blutzuckerspiegel besser zu verstehen: Wurden beispielsweise wiederkehrende Muster und Trends im Blutzuckerverlauf erkannt, so informiert die App darüber, erläutert mögliche Ursachen und gibt praktische Tipps für bessere Messwerte. Das wirkt nachhaltig – laut einer aktuellen Studie kann die regelmäßige Nutzung der Contour Diabetes App das Risiko für Unterzuckerungen deutlich verringern.[2] Mit dem Contour® Next One BZMS gelingt die Blutzuckerbestimmung außerdem besonders einfach, denn es misst fast doppelt so genau wie von der strengen DIN EN ISO-Norm 15197:2015 gefordert.[3,4]

92 %

...der befragten Personen mit Diabetes können ihre Blutzuckermesswerte dank smartLIGHT® schneller richtig einordnen[1]

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

** Voreingestellter Zielbereich im Contour Next One Blutzuckermessgerät, individuelle Zielbereiche nur über die Contour Diabetes App einstellbar. Bitte besprechen Sie Ihre persönlichen Zielbereiche mit Ihrem Arzt.*

1 SMARTSON Patienten-Befragung zum CONTOUR® NEXT ONE Blutzuckermesssystem und der CONTOUR® DIABETES App, Juni 2017, Schweden.

2 Stuhr A, Pardo S. Changes in Blood Glucose Excursions After at Least 180 Days Real World Use of the CONTOUR® NEXT ONE Blood Glucose Monitor System and CONTOUR® DIABETES app. Posterpräsentation im Rahmen der 12. International Conference on Advanced Technologies and Treatments for Diabetes (ATTD) in Berlin, Deutschland, Februar 2019.

3 BS EN ISO 15197:2015-12. Testsysteme für die In-vitro-Diagnostik – Anforderungen an Blutzuckermesssysteme zur Eigenanwendung bei Diabetes mellitus. Beuth 2015.

4 Christiansen M et al. „A new, wireless-enabled blood glucose meter (...)", Posterpräsentation im Rahmen des ATTD in Mailand, Italien, Februar 2016.

SCHNEIDERIN AUS LEIDENSCHAFT

bre.parat - Schönes für Pumpenträger

Mein Name ist Peggy Kraft und ich bin die Gründerin von bre.parat – Schönes für Pumpenträger. Meine angeborene Nähleidenschaft war lange Zeit ein kreativer Ausgleich zu meinem Bankjob.

Anfang 2006 wurde ich auf einem Designmarkt von einer Mutter mit diabeteskrankem Kind angesprochen, ob ich für die Insulinpumpe eine hübsche, kindgerechte Tasche nähen könnte. Da ich bis dahin keine Ahnung von Diabetes Typ-1 hatte und nichts über Insulinpumpen wusste, folgte eine Zeit der intensiven Recherche. Es war erschreckend wie viele betroffene Kinder es gibt und ich tatsächlich noch nie etwas davon gehört hatte. Nun gut, das sollte sich ändern.

Ich durchforstete das Internet nach Herstellern von Insulinpumpen und Zubehör, um einen Anhaltspunkt zu haben. Schnell fand ich die größten Hersteller und die gängigsten Modelle. Aber wo war das Zubehör? Es muss doch Zubehör geben, wenn die Menschheit schon in der Lage ist, so tolle Technik herzustellen. Klar, es gab Taschen für die Insulinpumpe, irgendwie musste sie ja schließlich am Körper getragen werden. Aber mit den Farben schwarz, blau und braun war die Industrie weit weg von „kindgerecht“. War das meine Chance? Konnte ich das effizient umsetzen?

Nach unzähligen Recherchen war ich mir sicher, dass ein Marktpotential durchaus gegeben war und die notwendigen Investitionen durch mein bereits bestehendes Nähatelier sehr gering waren. Mein Ziel stand fest. Ich werde kindgerechtes, farbenfrohes und individuelles Zubehör für Kin-

der mit Diabetes herstellen. In Deutschland gefertigt, mit ökologischen Stoffen und fairen Arbeitsbedingungen.

Ich nahm Maß, erstellte Schnittmuster und nähte erste Probestücke. Nach etlichen Mustern war es soweit: Die erste Pumpentasche, die praktisch, komfortabel zu tragen und kindgerecht war, wurde geboren. Das betroffene Kind war mit der genähten Pumpentasche glücklich und die Mutter rührte mächtig die Werbetrommel. Es kamen stetig mehr Anfragen, mein Stofflager erweiterte sich und ich erfüllte immer mehr Sonderwünsche bezüglich Stoff, Farbe und Ausstattung. 2013 beschloss ich, mich auf Diabeteszubehör zu spezialisieren und 2016 kündigte ich meinen Bankjob.

Heute kümmern sich ausgebildete Schneiderinnen liebevoll um die Fertigung der Diabetesprodukte in unserer eigenen Produktionsstätte in Sachsen. Durch diese tatkräftige Unterstützung habe ich Zeit, weitere Ideen und Wünsche aufzugreifen. So können wir die Produktpalette immer weiter ausbauen und anpassen, so dass die Kinder heute die Möglichkeit haben, aus mehreren Tragevarianten zu wählen. Jedes Kind ist individuell und hat durch uns die Möglichkeit, selbst entscheiden zu können, wie es die Insulinpumpe am bequemsten verstaut. Die Produktion vor Ort ermöglicht es uns, schnell auf Kundenwünsche einzugehen und umzusetzen. Neue Produkte z. B. für Erwachsene oder Zubehör für CGM können wir so zeitnah auf den Markt bringen. Die meiste Zeit ist es - abgesehen vom Rattern der Maschinen - recht ruhig, aber in der Ferienzeit ist unsere Produktion zu einem beliebten Anlaufpunkt für kleine und große Diabetiker geworden.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.01. bis 31.03.2020 in all unseren Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

Mit voller Energie durch den Winter

Wellion 1Shot Turbo Energy Booster

Geschmack:
Vanille
1 Tube = 1 BE

Aktionspreis
0,80 €
statt 1,00 €

Vamena Invertzuckersirup

Schmeckt gut - hilft schnell!
1 Tube = 2 BE

Aktionspreis
1,20 €
statt 1,40 €

Liqui-Fit Mix

Schnelle BEs im Schlauchbeutel.

12 Beutel á 1 BE
je 3 Beutel Orange, Zitrone, Minze, Tropical

Aktionspreis
6,95 €
statt 8,95 €

Liqui-Fit Junior

Zuckerlösung im Schlauchbeutel.

Tropi-Fruttigeschmack
15 Beutel á 0,3 BE

Aktionspreis
6,95 €
statt 8,95 €

Attraktive Preise für Selbstzahler

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.

Aktionspreis
17,90 €
statt 19,90 €

Aktionspreis
20,90 €
statt 22,90 €

2 x 25 Beurer Teststreifen GL 44/50/50 evo

Teststreifen für die Blutzuckermessung mit Beurer GL 44, GL 50 und GL 50 evo, 2 Dosen mit je 25 Teststreifen.

50 ONETOUCH Select Plus Blutzuckerteststreifen

Blutzuckerteststreifen für die Blutzuckermessgeräte OneTouch Select Plus und OneTouch Select Plus Flex.

Aktionspreis
24,90 €
statt 26,90 €

MEDIQ VOR ORT

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Oranienburg

Einen wunderschönen guten Tag aus Oranienburg.

Vor den Toren Berlins, nur wenige Kilometer nördlich entfernt, liegt Oranienburg in der Oberhavel. Die historisch bewegte Geschichte des Orts ist eng verknüpft mit Louise Henriette von Oranienburg. Diese bekam im 16.Jahrhundert das Schloss geschenkt, welches fortan Louises Oranienburg genannt wurde. Alsbald wurde der Name Oranienburg in das Stadtsiegel aufgenommen und voila, die Stadt erhielt ihren Namen. Henriette ließ Musterwirtschaften nach niederländischem Vorbild entstehen, gründete das erste europäische Porzellankabinett und es folgten gute Zeiten für Stadt und Umland. Die nächsten 300 Jahre waren nicht weniger ereignisreich. Kriege, Sparzwänge, Industriealisierung, Nationalsozialismus, Sozialismus und letztendlich die Jahre nach dem Mauerfall prägten die Stadt.

Von Berlin aus einfach mit der S-Bahn erreichbar, ist die Stadt heute mit ihren vielen Gedenkstätten, Denkmälern und natürlich dem Schloss mit Park, Museum und Orangerie ein Touristenmagnet.

Nicht ganz so turbulent, aber nicht weniger ereignisreich ist die Geschichte unseres Fachgeschäftes. Dieses gibt es nämlich schon seit mehr als 10 Jahren in der Bernauer Straße 74. Unseren zuerst optimalen Standort mussten wir auf Grund baulicher Veränderungen 2017 aufgeben. Als Übergangslösung stand eine kleine Fläche im Souterrain zur Verfügung.

Nun endlich ergab sich die Möglichkeit, im gleichen Objekt eine schöne Ladenfläche im Erdgeschoß zu bekommen. Auf über 200 qm ist nun ausreichend Platz für Präsentation, Verkauf und Beratung. Vielen Dank, dass Sie uns die Treue gehalten haben und wir Sie nun in unseren neuen Räumen überraschen können. Nicht nur, dass wir jetzt über gleich zwei barrierefreie Eingänge verfügen, wir haben jetzt auch viel mehr Platz, um ein umfangreiches Produktsor-

timent rund um das Thema Diabetes anzubieten. Natürlich können Sie auch weiterhin Ihre Rezepte für Teststreifen, Insulinpumpenzubehör oder Wundversorgungsprodukte zuzahlungsfrei einlösen. Außerdem erhalten Sie bei uns nun auch Pflegeprodukte, Zuckeralternativen, verschiedene Kühl- und Aufbewahrungstaschen oder Socken speziell für Menschen mit Diabetes. Also jede Menge Produkte, um Ihnen den Alltag mit Diabetes zu erleichtern.

Mir, Karin Mohm, und meiner Kollegin, Viviana Fenster, macht es Freude Sie zu beraten und Sie mit Tipps und Tricks zu unterstützen. Schon seit über 20 Jahren tun wir dies und immer noch jeden Tag mit Freude. Denn unser Arbeitsalltag ist dank Ihnen sehr abwechslungsreich.

Sie haben Fragen zu Produkten oder zur Handhabung technischer Hilfsmittel wie Blutzuckermessgeräte oder Insulinpens? Da helfen wir gern weiter, erklären die Anwendung oder beraten zum passenden Zubehör.

Und Platz für interessante Veranstaltungen, Vorträge und Schulungen haben wir jetzt auch. Fragen Sie doch einfach nach unserer Veranstaltungsbroschüre.

Ja, jeder ist herzlich eingeladen, das neu gestaltete Fachgeschäft zu besuchen. Mit Sicherheit teilen Sie dann unsere Begeisterung über unsere neuen Geschäftsräume ☺

Ihre Karin Mohm & Viviana Fenster

ÜBRIGENS ...

Eine aktuelle Übersicht unserer Diabetes-Fachgeschäfte und Podologien mit Anschrift, Telefonnummer und Öffnungszeiten finden Sie unter: **www.mediqdirekt.de**

Karin Mohm und **Viviana Fenster** im Mediq Fachgeschäft in Oranienburg

ACCU-CHEK GUIDE MACHT'S MÖGLICH

Leichter Messen und den Überblick behalten

Gesund ins Neue Jahr starten – nach Lebkuchen, Plätzchen und Weihnachtsgans ein alljährlich beliebter Vorsatz. Im Zusammenhang mit Diabetes stehen dabei aber nicht nur Themen wie Gewichtsabnahme oder mehr Bewegung im Vordergrund: Denn wenn es um ihre Gesundheit geht, spielen für Menschen mit Diabetes vor allem die Blutzuckerwerte eine wichtige Rolle. Regelmäßiges Blutzuckermessen ist das A und O, um frühzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren wenn eine Unter- oder eine Überzuckerung droht. Entsprechend sollte auch die Handhabung des Blutzuckermessgeräts möglichst einfach und unkompliziert sein.

Accu-Chek Guide macht beim Blutzuckermessen vieles leichter: So sind die Teststreifen dank der praktischen Teststreifenbox leichter zu handhaben, die Blutauftragsfläche ist deutlich breiter und mit dem beleuchteten Teststreifeneinschub kann auch im Dunkeln leichter gemessen werden. Nach der Messung lassen sich die Teststreifen zudem durch den Auswurfknopf hygienisch entsorgen.

MIT DER MYSUGR APP ALLES IM BLICK

Mit dem Blutzuckermessen ist es allerdings noch nicht getan – auch die Dokumentation der Werte gehört zum guten Neujahrsansatz mit dazu. Ein vollständiges Diabetestagebuch ist die Grundlage für eine gute Diabetestherapie. Im Alltag fehlt dafür zwischen Familie, Haushalt und Job allerdings oft die Zeit. Mit Accu-Chek Guide entfällt

das Aufschreiben im Tagebuch: In Kombination mit der mySugr App wandern die gemessenen Werte automatisch von Accu-Chek Guide auf das Smartphone und werden dort gespeichert. Beim nächsten Arztbesuch können die Werte so einfach mit dem Arzt besprochen und Anpassungen für die Therapie getroffen werden.

DAS MINIMED™ 670G SYSTEM

Passt sich automatisch dem Leben an

Typ-1-Diabetes ist für viele Patienten ein 24-Stunden-Job. Ständiges Planen, Rechnen und Entscheiden sind eine Herausforderung im Alltag. Das neue MiniMed™ 670G Insulinpumpensystem von Medtronic ist ein bedeutender Entwicklungsschritt, um neues Vertrauen in das Diabetesmanagement haben zu können. „Meinen Diabetes im Alltag zu managen, war immer eine Mammutaufgabe.

Es funktionierte einfach nicht. Jetzt habe ich in 17 Jahren Diabetes zum ersten Mal wieder einen HbA1c-Wert unter 7, was für mich sehr gut ist. Und das ohne Unterzuckerung oder große Eskapaden“, bestätigt Shirin Valentine (Typ-1-Diabetes).

MEHR ZEIT IM ZIELBEREICH: WENIGER ENTGLEISUNG

Die MiniMed™ 670G ist weltweit die erste Insulinpumpe, welche die basale Insulinabgabe automatisch und

individuell anpasst: Basierend auf den gemessenen Sensorglukosewerten, passt der SmartGuard™ Auto-Modus die basale Insulinabgabe alle fünf Minuten an, um die Werte in einem Bereich von 70-180 mg/dl (3.9-10 mmol/l) zu halten.

„Basalraten spielen keine wesentliche Rolle mehr – es geht einfach darum, den Zuckerwert zu halten, der für den Stoffwechsel gesund ist. 120 ist super! Und das macht die Pumpe mit einem Algorithmus, der täglich lernt sich anzupassen“, erklärt Shirin Valentine.

Auch die Zeit im hyper- und hypoglykämischen Bereich kann mithilfe des integrierten SmartGuard™ Auto-Modus reduziert werden. Der Vorteil: Mehr Zeit im Zielbereich kann eine bessere Glukosekontrolle mit weniger Schwankungen bedeuten. Beim Sport, in der Nacht oder im Alltag wird das Risiko von Unter-

und Überzuckerungen so gemindert. Diese Erfahrung macht auch Shirin: „Während ich schlafe, hilft mir der SmartGuard™ Auto-Modus dabei, meine Glukosewerte in einem gesunden Bereich zu halten, so dass ich morgens voller Energie in den Tag starten kann.“

DIE BESTANDTEILE DES MINIMED™ 670G SYSTEMS

Das MiniMed™ 670G System besteht, neben der Insulinpumpe, aus vier verschiedenen Komponenten, die den Alltag für Menschen mit Typ-1-Diabetes leichter machen und eine bessere Einstellung ermöglichen. Die Bestandteile sind die MiniMed™ 670G Insulinpumpe zur Insulinabgabe, der Guardian™ Sensor 3 und der Guardian™ Link 3 Transmitter zur kontinuierlichen Glukosemessung sowie optional das CONTOUR® NEXT Link 2.4 Blutzuckermessgerät zur Kalibrierung des Sensors und drahtlosen Übertragung der Blutzuckerwerte an die Pumpe.

DIABETESMANAGEMENT LEICHT GEMACHT

Neben der adaptiven basalen Insulinabgabe wird der Insulinbolus zur Abdeckung von Mahlzeiten oder zur Korrektur erhöhter Glukosewerte vom Patienten weiterhin manuell abgegeben. Das System zeigt die Gewebeglukosewerte mit Trendpfeilen an, um die Therapieentscheidung zu erleichtern. Durch einen akustischen Ton oder eine Vibration erhalten die Patienten eine Warnmeldung bei zu hohen oder zu niedrigen Werten.

Die Insulinpumpe ermöglicht den Nutzern die Führung eines leicht zu aktualisierenden Tagebuchs. Hier können Blutzuckermessung, Mahlzeiten und Sport dokumentiert werden. „Ich muss zwar immer noch Kohlenhydrate berechnen, aber das MiniMed™ 670G System hilft mir dabei, meine Glukosewerte nach dem Essen zu stabilisieren – selbst, wenn ich mich bei der Berechnung der Kohlenhydrate etwas verschätzt habe“, erklärt Shirin. Der Bolus Expert vereinfacht die Berechnung des Mahlzeiteninsulins unter der Berücksichtigung des noch wirkenden Insulins.

FÜR WEN EIGNET SICH DAS SYSTEM?

Das MiniMed™ 670G System ist für Menschen mit Typ-1-Diabetes geeignet und ab dem siebten Lebensjahr zugelassen. Der Gesamtinsulinbedarf darf nicht unter 8IE und nicht über 250IE liegen. Die Zielgröße ist bei 120 mg/dl festgesetzt. Während einer Schwangerschaft sollte deshalb mit dem Arzt gesprochen werden, ob dieser Zielwert angemessen ist.

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Jan Hendrik Rudi
Manager Diabetes Fachgeschäfte & Podologien
Abteilung: Sales

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit:
Januar 2016

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- die Entwicklung unserer Fachgeschäfte und Podologien.

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- den Freiraum, meinen Tag so zu bestimmen, wie ich es für sinnvoll erachte.

Besonders gut kann ich:
- mich auf neue Situationen einstellen und Dinge strukturieren.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Unordnung und Chaos.

Meine Freizeit verbringe ich:
- am liebsten mit meiner Frau. Außerdem fahre ich gerne Mountainbike und bin aktives Mitglied im Iserlohner Bürgerschützenverein.

Auf einer einsamen Insel hätte ich gern dabei:
- einen gut gefüllten Werkzeugkasten, eine Lupe und eine Machete.

Ich möchte einmal:
- mit der transsibirischen Eisenbahn von Moskau nach Wladiwostok reisen.

Unbedingt sagen möchte ich:
Das Leben ist wie eine Rundreise. Anfang und Ende sind bestimmt. Aber... dazwischen gibt es sehr viel zu erleben.

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- Wareneingangsprozesse wie z. B. Entgegennahme der täglichen Lieferungen und deren Einbuchung und Einlagerung und ggf. Retourenbearbeitung.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- die Verantwortung und die Kollegen, mit denen ich zu tun habe.

Besonders gut kann ich:

- unter Stress und Zeitdruck arbeiten.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Egozentriker und Besserwisser.

In meiner Freizeit:

- spiele ich gerne Billard, Geocaching und bei richtig schlechten Wetter einfach am PC sitzen und zocken.

Auf einer einsamen Insel hätte ich gern dabei:

- eine Machete, Feuersteine und viel Glück, dass die Fische anbeißen.

Ich möchte einmal:

- mehrere Sprachen fließend sprechen können, damit es mit der Kommunikation in anderen Ländern funktioniert.

Unbedingt sagen möchte ich:

Man sollte sich nicht für andere Menschen ändern.

Oliver Ernst
Mitarbeiter
Wareneingang
Abteilung: Versand

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit:
März 2018

GESUND UND LECKER

Ingwer - eine kleine Knolle mit großer Wirkung

INGWER (ZINGIBER OFFICINALE) – EINE URALTE HEILPFLANZE

Die kleine Ingwerknolle erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Dies liegt nicht allein an der Tatsache, dass sie in der deutschen Küche immer mehr zum Einsatz kommt. Natürlich gibt Ingwer vielen Gerichten den besonderen Kick. Doch die Knolle kann noch mehr: Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben belegt, dass die wertvollen Inhaltsstoffe des Ingwers bei unterschiedlichen Krankheiten positive Effekte aufweisen. Kein Wunder, dass die Ingwerknolle bereits 2018 zur Heilpflanze des Jahres ausgezeichnet wurde.

Ingwer wird seit über 4000 Jahren als Heil- oder Würzpflanze verwendet. Sein Ursprung wird im chinesischen / indonesischen Raum vermutet. Über den Seeweg gelang Ingwer nach Europa. Vor allem die Engländer haben ihn schnell ins Herz geschlossen und verwenden ihn bis heute in Ingwergebäck und Süßigkeiten. In Deutschland startete die kleine Knolle erst in den sechziger Jahren ihren Erfolgszug. Dies verdanken wir vor allem den asiatischen Restaurants und deren scharfe Küche.

EIN EXKURS IN DIE BOTANIK

Ingwer gehört zur Familie der Zingiberaceae. Die schilfartige Pflanze mit kräftigem Stängel und breiten Blättern wird rund 0,5 - 1,5 Meter hoch und bildet im Frühsommer eine gelb-violett-braune Blüte. Die eigentliche Wirkung des Ingwers kommt aus dem Wurzelstock, dem sogenannten Rhizom (botanisch: unterirdisch oder dicht über dem Boden wachsend). Ingwer ist eine

ca. 15-20 cm lange, mehrfach verzweigte Knolle, die unter der Erde wächst. Die Schale ist hellbraun, das Fruchtfleisch hingegen gelb, bei jungen Pflanzen rosig. Sein Geschmack ist würzig-scharf, sein Geruch hingegen eher aromatisch.

Heute findet man Ingwer vor allem in tropischen und subtropischen Breitengraden. Angebaut wird er in verschiedenen Ländern wie z. B. Sri Lanka, Australien, China oder Thailand. Je nach Herkunft unterscheidet er sich in Aussehen und Geschmack.

INGWER LAGERN - SO BLEIBT ER LANGE FRISCH

Heutzutage ist Ingwer aus den Gemüseauslagen der Supermärkte nicht mehr wegzudenken. Frischen Ingwer erkennt man an seiner glatten, prallen und seidig glänzenden Schale. Runzlige, leicht eingetrocknete Knollen, die sich leicht eindrücken lassen, sind hingegen ein Indiz für ältere Knollen, die bereits einen Teil ihrer wertvollen ätherischen Öle verloren haben.

Frischer Ingwer (ungeschält) sollte zu Hause möglichst trocken, kühl, vor allem aber dunkel gelagert werden. Hierfür eignet sich das Gemüsefach im Kühlschrank oder die Speisekammer. Bereits angeschnittene Ingwerknollen können mit einem feuchten Küchentuch oder einer Folie abgedeckt werden.

Tipp: Ingwerknollen können geschält und in kleinen Stücken, gehackt oder gerieben, wunderbar eingefroren werden. Empfohlen ist eine Lagerdauer von 3 Monaten.

INHALTSSTOFFE

Die Knolle beinhaltet mehr als 160 erforschte Inhaltsstoffe. Neben Eisen, Calcium, Kalium, Natrium, Phosphor und Magnesium enthält Ingwer verschiedene ätherische Öle (Zingiberen und Zingiberol) und Scharfstoffe (Gingerol und Shogaol).

Nährwerte pro 100 g:

- 61 kcal, 2,5 g EW, 0,8 g Fett, 11 g KH, 0 g Ba
- 17 mg Eisen , 97 mg Calcium, 910 mg Kalium, 34 mg Natrium, 140 mg Phosphor, 130 mg Magnesium

ANWENDUNG DER HEILPFLANZE

In der chinesischen Medizin spielt Ingwer schon seit vielen Jahrtausenden eine zentrale Rolle. Gerade die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten machen die Ingwerknolle im medizinischen Bereich so unverzichtbar, wie z. B. bei:

Erkältungen / grippaler Infekt
Ingwer wirkt erkältungsvorbeugend und stärkt das Immunsystem. Hat man sich jedoch eine Erkältung oder einen grippalen Effekt eingefangen, so kann ein Ingwertee den Heilungsprozess unterstützen. Warum? Die Scharfstoffe im Ingwertee fördern die Durchblutung der Schleimhäute und wärmen so von innen. Ein weiteres Plus ist die Wirkung des Gingerol, denn es ähnelt dem Aspirin und hat eine schmerzlindernde Wirkung.

Tipp: Auch eine heiße Hühnerbrühe mit frisch geriebenem Ingwer kann wahre Wunder wirken.

Reisekrankheit
Ingwer findet zunehmend Verwendung in der Therapie gegen Reiseübelkeit, denn er regt die Ausschüttung von Verdauungsenzymen an, was wiederrum gegen Übelkeit/ Erbrechen wirkt. Um diese Wirkung wussten schon die Seefahrer!

Tipp: Trinken Sie keinen Ingwertee, denn im Magen sollte sich nicht zu viel Flüssigkeit befinden. Kauen Sie lieber direkt vor Reiseantritt ein Stück frisch geschälten Ingwer wie einen Kaugummi und versuchen Sie dabei den Ingwer so lange wie möglich im Mund zu behalten. Alternativ können auch Ingwerbonbons oder Ingwerplätzchen zum Einsatz kommen.

Aber Achtung: Dies gilt nicht, wenn die Übelkeit bzw. der Brechreiz Ursache eines Magen-Darm-Virus ist!

Husten/Bronchitis
Die ätherischen Öle haben eine krampflösende Wirkung und können das Abhusten von Schleim unterstützen. Auch hier unterstützt die schmerzlindernde Eigenschaft des Ingwers den Heilungsprozess des durch den starken Husten in Mitleidenschaft gezogenen Halses. Neben Ingwertee können auch Ingwerbrustwickel oder ein Ingweraufguss zum Inhalieren verwendet werden.

Ingweraufguss: Eine frische Wurzel kleinschneiden und in heißes Wasser geben. Nach ca. 5 Minuten den heißen Dampf inhalieren, ideal mit einem Handtuch über dem Kopf.

Ingwerbrustwickel: 2 TL Ingwerpulver oder frisch geriebenen Ingwer in 500 ml heißes Wasser (ca. 75°C) einrühren und kurz wirken lassen.

Dann ein Tuch darin tränken, auswringen und auf die Brust legen.

Diabetes
Studien zeigen, das Ingwer gerade bei Menschen, die schon lange mit Diabetes leben, einen positiven Effekt hat, denn Ingwerextrakt unterstützt nachweislich die Glukoseaufnahme in die Muskeln. Verantwortlich hierfür ist das Gingerole, welches die Glukose in die Zellen transportierten. Dies wiederum kann einen positiven Effekt auf hohe Blutzuckerwerte haben.

Verdauungsbeschwerden
Die Scharfstoffe Gingerol und Shogaol haben eine verdauungsanregende Wirkung. Darüber hinaus unterstützt Ingwer eine gesunde Darmflora, indem es das Wachstum gesunder Bakterienstämme fördert und schädliche hemmt.

Schmerzmittel und gegen Entzündungen
Die Wirkung des Gingerol ähnelt dem von Aspirin, somit kann Ingwer z. B. bei Kopfschmerzen zum Einsatz kommen.
Wissenschaftlich nachgewiesen ist die Wirksamkeit der Knolle sowohl bei Muskelschmerzen, als auch bei entzündlichen Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma und Arthritis. Egal ob frisch und zerkaut oder in Form von Kapseln, Ölen oder Tabletten, Ingwer muss regelmäßig eingenommen werden.

GESUND LEBEN MIT REZEPTEN VON MEDIQ

Scharf trifft gesund

INGWERTEE

Zutaten für 1 Liter
1 Stück Ingwer-Knolle (ca. 5 cm)
1 Liter kochendes Wasser
ggf. etwas Honig oder z. B. Birkenzucker zum Süßen

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass Ingwer die Knoblauchfahne bekämpft? Das enthaltene Gingerol neutralisiert die Schwefelverbindungen im Atem und hilft somit gegen den unangenehmen Knoblauchgeruch.

Zubereitung:

Die Ingwerwurzel gründlich waschen und je nach Belieben pur* oder geschält in dünne Scheiben schneiden, raspeln oder fein hobeln. Anschließend den Ingwer in eine Teekanne geben und mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen. Der Tee sollte ca. 10 min zugedeckt ziehen und schon ist er fertig. Je nach Vorliebe kann der Tee mit Zitronenscheiben und / oder z. B. Honig gesüßt werden.

* In der Schale verstecken sich viele wertvolle Inhaltsstoffe.

INGWER-LACHS-FRIKADELLEN

Zutaten für 4 Personen

500 g Lachsfilet (ohne Haut)
25 g Ingwer
1 Zwiebel
3 $^1/_2$ EL Rapsöl
abgeriebene Schale einer $^1/_2$ Zitrone
Salz, Pfeffer, frischer Dill

Zubereitung:

Lachs waschen, mit einem Küchencrepp trocken tupfen und in feine Stücke schneiden. Ingwer schälen und mit einer Gemüsereibe fein reiben. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und direkt in einer Pfanne mit 1 TL Öl erhitzen und leicht andünsten.

Lachs mit dem geriebenen Ingwer, Zitronenabrieb, 2 TL Öl und Zwiebel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend 8 kleine Frikadellen aus der Masse formen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin braten. Frikadellen aus der Pfanne nehmen und beispielsweise mit Dill garnieren oder auf Rucola anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

339 kcal
25,8 g Fett
25,2 g Eiweiß
1,4 g Kohlenhydrate
0,3 g Ballaststoffe

0 BE

MÖHREN-INGWER-SUPPE

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
30 g frischer Ingwer
500 g Möhren
2 EL Rapsöl
geriebene Orangenschale
800 ml Gemüsebrühe (fertige)
1 Frühlingszwiebel
2 EL Zitronensaft
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

243 kcal
21,2 g Fett
3,5 g Eiweiß
10 g Kohlenhydrate
4,7 g Ballaststoffe

0 BE

Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer schälen und jeweils in Würfel schneiden. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
Öl in einen großen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel- und Ingwerwürfel darin andünsten.
Möhren hinzufügen, mit Orangenschale bestreuen und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und im geschlossen Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Währenddessen die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Die Suppe pürieren und mit Zitronensaft und der Hälfte des Crème fraîche verrühren und abschmecken.
Die Suppe verteilen und mit dem restlichen Crème fraîche und Frühlingszwiebelringen dekorieren.

Das Auge isst mit!

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

Mehr Infos, Tipps & Trends

facebook.com/mediqdirekt

Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt

Einfach das Rätsel lösen und die Buchstaben aus den farbigen Feldern von oben links nach unten rechts in die Lösungszeile eintragen.

Schreiben Sie die Lösung auf den Coupon auf der Heftrückseite und senden diesen an unseren Kundenservice in Neumünster.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

1 x eine Diabag ONE XL Ledertasche im Wert von 99 € und **2 x je eine Diabag ONE mini** Ledertasche im Wert von 49 €.

ONE XL o. Inhalt

ONE mini o. Inhalt

Das Lösungswort der Ausgabe 3/2019 lautete: ENTSPANNUNG **Gewinner:** N. Reichert, P. Hake, P. Lampensscherf,

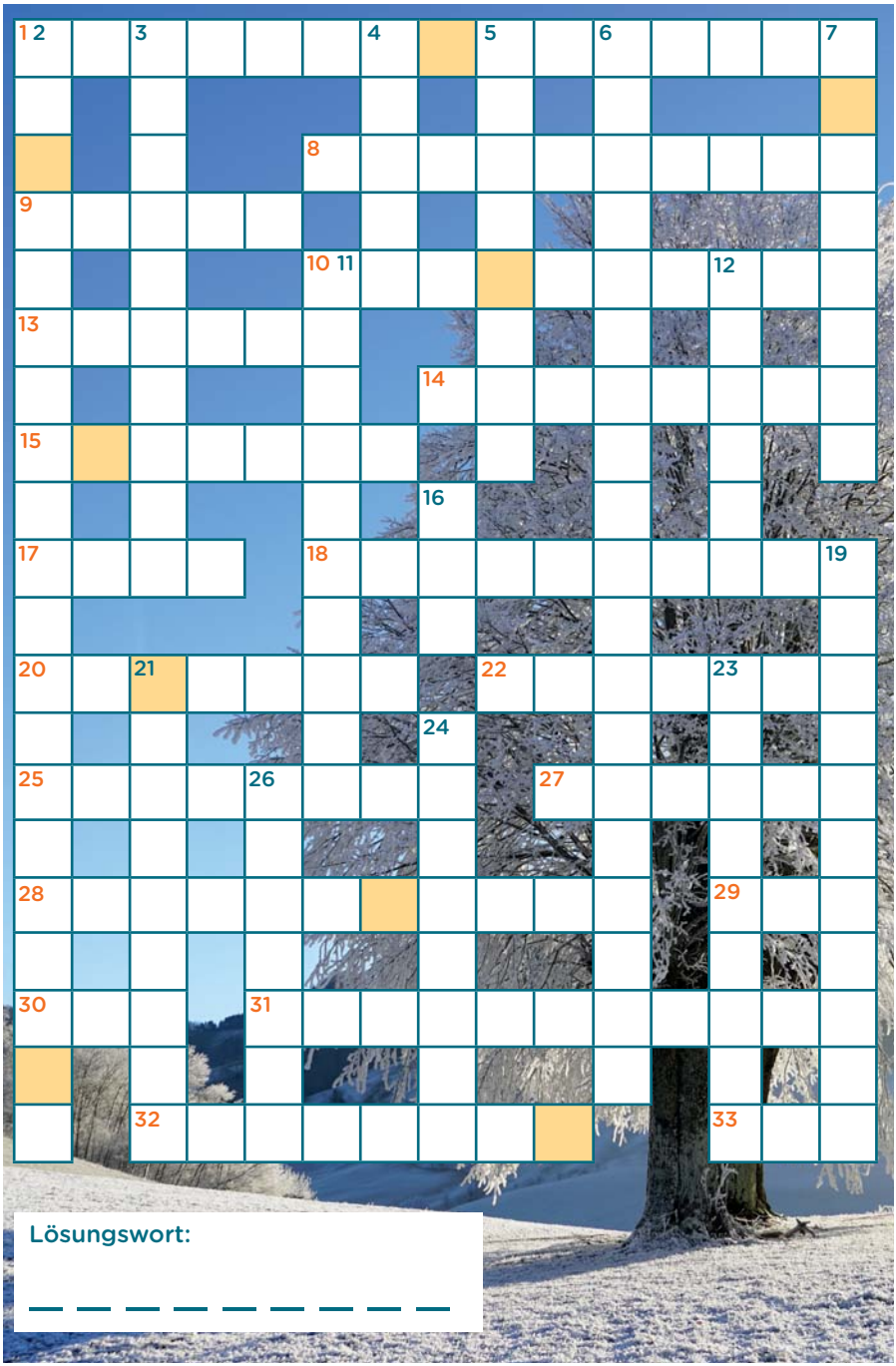
Einsendeschluss ist der 15.04.2020 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Waagerecht

1. Musiker
8. Polizeiliche Nachforschung
9. Wahlzettelkasten (Mz.)
10. Teil der Wohnung
13. Gewürz- & Heilpflanze
14. weiblicher Star
15. Verbindung
17. Kühnheit
18. Teil des Armes
20. Kenner
22. Nebenraum, Bettnische
25. Plattform am Haus
27. Häuserblock
28. dunkle Stelle auf der Sonne
29. Kraftwerkstyp (Abk.)
30. Filmheld Ben ...
31. Stadt bei Berlin mit einem Mediq Diabetes-Fachgeschäft
32. Beruf in der Textilindustrie
33. Träger von Erbanlagen

Senkrecht

2. Produktgruppe aus dem bre.parat –Sortiment (Mz)
3. Diktat
4. weibliche Bibelgestalt
5. missgünstige Frau
6. Erkrankung, bei der das Immunsystem Antikörper gegen körpereigene Stoffe bildet
7. Raubfisch
11. Erkrankung der Atemwege
12. Zellteilung
16. zuzüglich
19. Gefährt für Kleinkinder
21. Teilhaberin
23. Stoffwechsel
24. Krapfen
26. Gartenblume



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 12/2019

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 39

69_D

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.