DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Ausnahmezustand:
Wenn die Technik versagt

Tipps und Tricks für den Alltag
Insulin: sorgfältig Spritzen beugt Problemen vor

Die Vitaminbomben des Sommers
Beeren: leckere Energie

MEDIQ DIREKT
DIABETES

2. AUSGABE 2020

powered by **beurer**

easy*pharm* -GL

Jetzt Messgerät + 50 Teststreifen

zum Aktionspreis von **19,90 €***

Blutzuckermessen

mit easy*pharm* -GL

die Gute Lösung für alle

*gilt in allen Mediq-Fachgeschäften & unter www.mediqdirekt.de bis zum 30.06.2020 oder solange der Vorrat reicht.

GUT VORBEREITET SEIN & RICHTIG REAGIEREN

Ausnahmezustand: Wenn die Technik versagt

Man hofft immer, dass dieser Fall nie eintritt. Wenn es dann doch passiert, geschieht es zu den ungünstigsten Zeiten wie beispielsweise am Wochenende oder im Urlaub. Dann ist es immer etwas schwieriger, schnell professionellen Rat und Hilfe zu bekommen. Aber wie jedes technische Gerät, egal ob Toaster oder Fernseher, auch eine Insulinpumpe oder ein System zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) kann technische Schwierigkeiten bekommen und ausfallen. Es ist also wichtig, auf solch einen Fall, auch wenn er nie eintreten sollte, zumindest vorbereitet zu sein.

Solange Sie zur Messung Ihres Blutzuckerspiegels „nur“ ein normales Blutzuckermessgerät nutzen ist bei Ausfall schnell Abhilfe geschaffen. Diese Geräte sind inzwischen in jeder Apotheke, ja im Notfall sogar in Supermärkten günstig zu erwerben. Von Vorteil ist, sich ein Ersatz- oder Zweitgerät vorsorglich anzuschaffen, vor allem wenn Sie Insulin spritzen. So entstehen keine Lücken in ihrer Blutzuckerdokumentation und bei auftretenden technischen Schwierigkeiten fühlen Sie sich sicherer.

Anders sieht es aus, wenn zur Blutzuckerüberwachung ein FGM (FreeStyle Libre) oder ein CGM-System (Dexcom, Medtronic...) genutzt wird. Diese Geräte sind im Vergleich zu herkömmlichen Blutzuckermessgeräten um ein Vielfaches teurer und es ist somit nicht möglich ein Ersatz- oder Austauschgerät vorrätig zu haben. Um so wichtiger ist für diese Patientengruppe, dass ein „normales“ Blutzuckermessgerät, natürlich mit einsatzbereiten Teststreifen, als Notfallversorgung vorhanden ist.

Noch zahlt jede Krankenkasse für eine gewisse Menge an Teststreifen, auch wenn zur Routinemessung ein Sensor genutzt wird. Bitte überprüfen Sie in dieser Hinsicht ab und zu Ihre Hilfsmittel und sprechen Sie dies bei Bedarf bei Ihrem betreuendem Diabetesteam an. Natürlich gilt es auch auf Reisen eine ausreichende Menge an Teststreifen zusammen mit einem Blutzuckermessgerät einzupacken. Überprüfen Sie regelmäßig den Batteriezustand und die Haltbarkeit der Teststreifen. Unliebsame Überraschungen sind diesbezüglich nicht selten.

Die größten Schwierigkeiten bestehen jedoch, wenn eine genutzte Insulinpumpe ihren Dienst verweigert. Für diesen Fall gibt es spezielle Handlungsanweisungen, die jeder Insulinpumpenträger kennen und auch anwenden muss.

Diese Anweisungen bekommen Sie von Ihrem Diabetesteam. Zur Sicherheit sollten diese schriftlich festgehalten sein. Sie dienen der Überbrückung der entstehenden Insulinlücke, wenn die lebensnotwendige kontinuierliche Insulinversorgung durch ein externes Gerät (Insulinpumpe) unterbrochen ist. Ohne Insulin kann es schon nach wenigen Stunden zu einer Ketoazidose (lebensbedrohliche Stoffwechselentgleisung auf Grund von Überzuckerung) kommen.

Bei Ausfall Ihrer Insulinpumpe kontaktieren Sie bitte umgehend den technischen Support Ihres Versorgers oder die Hotline Ihres Insulinpumpenherstellers. In der Regel wird Ihnen innerhalb weniger Stunden ein identisches Modell im Austausch geliefert. Bis dies eintrifft müssen Sie die Insulinlücke mit Gaben von kurzwirksamem Insulin (dem Pumpeninsulin) überbrücken.

Haben Sie Ihre Insulinpumpe von Mediq Direkt erhalten, dann wenden Sie sich an die kostenfreie 24-Stunden-Notfallhotline unter **0800 – 0 560 580**

Die Injektion der Insulindosen erfolgt entweder mit einem Insulinfertigpen, den Sie für solche Fälle im Kühlschrank lagern können oder mit einer U100-Insulin-Einmalspritze. Die Einteilung der Skalierung entspricht in diesem Fall der richtigen Insulindosierung. Mit ihr können Sie problemlos Insulin aus Ihrer Durchstechflasche oder Insulinpatrone aufziehen.
Falls Sie keine anderweitigen Anweisungen haben spritzt man etwa aller 2-3 Stunden die Summe des Insulins

als Bolus, welches die Pumpe in den letzten 2-3 Stunden laut der programmierten Basalrate abgegeben hätte. Ihre einprogrammierte Basalrate sollte also immer aktualisiert schriftlich festgehalten sein. Bitte runden Sie die Menge keinesfalls auf, es drohen sonst Unterzuckerungen. Alternativ wird aller 3 Stunden bei Analoginsulin und aller 4 Stunden bei Normalinsulin entsprechend Ihrer Korrekturregel ein Bolus gespritzt.

Ist es absehbar, dass die Zustellung einer Ersatzpumpe längere Zeit in Anspruch nimmt oder Sie an einem Urlaubsort verweilen, wo es schwierig ist Sie zeitnah zu erreichen, muss die fehlende Basalratenversorgung, vor allem während der Nacht, ersetzt werden. Dafür ist ein Langzeitinsulin, bzw. die Umstellung auf eine intensivierte Insulintherapie nötig. Die Menge des Langzeitinsulins richtet sich nach der Tagesgesamtbasalrate und sollte, z. B. bei Verwendung von Lantus als Basalinsulin ein Mal am Tag gespritzt werden. Stehen Ihnen keine Ihrer bisherigen Dosierungen zur Verfügung, muss aller 3 Stunden (auch nachts) der Blutzucker gemessen und mittels Pumpeninsulin korrigiert werden.

Damit Ihnen Ihr wohlverdienter Urlaub nicht durch so einen Störfall ruiniert wird, besteht vor Reiseantritt die Möglichkeit, eine Ihrem Modell gleiche „Urlaubs- bzw. Leihpumpe“ über Ihren Versorger Mediq Direkt oder direkt über den Hersteller zu beantragen. Je nach Hersteller unterscheiden sich die Zeiträume der Beantragung und die Bedingungen. Informieren Sie sich rechtzeitig und planen Sie ausreichend Zeit ein. Eine Kurzanleitung zur Bedienung, die aktuellen Therapiedaten, alle Service-/Notfallnummern und natürlich eine ausreichende Menge an Verbrauchsmaterialien sollten im Handgepäck mitgeführt werden.

Mehr Infos finden Sie in der Broschüre „Diabetes und Reisen“. Diese gibt es kostenfrei in allen Mediq-Fachgeschäften oder unter **www.mediqdirekt.de**

Bitte denken Sie bei Flugreisen generell an eine internationale Zollbescheinigung (ärztliche Bescheinigung für Flugreisen). Sonst kann es Ihnen passieren, dass Sie, ohne Ihre Urlaubsregion überhaupt gesehen zu haben, am Flughafen wieder kehrtmachen müssen.

Natürlich hoffen und wünschen wir Ihnen, dass all die beschriebenen Fälle nie eintreten werden aber falls doch, dass Sie diese gut und sicher managen können.

In diesem Sinne herzlichst Ihre **Claudia Donath** und **Astrid Hofmann**, Diabetesberaterinnen aus Leipzig.

UNABHÄNGIG IM ALLTAG UND BEIM SPORT

Insulinpumpensystem Accu-Chek Combo

Sport tut nicht nur allgemein dem Körper und der Seele gut, sondern kann insbesondere für Menschen mit Diabetes besonders positive Auswirkungen auf die Blutzuckerwerte haben. Wenn es um die Wahl der Sportart geht, sind den Vorstellungen (fast) keine Grenzen gesetzt: Das Insulinpumpensystem Accu-Chek Combo unterstützt dabei mit vielen hilfreichen Eigenschaften.

ABNEHMEN ODER DRAN LASSEN? MIT ACCU-CHEK COMBO GEHT BEIDES!

Wohin mit der Insulinpumpe? Bei den meisten Sportarten ist es kein Problem, die Insulinpumpe weiterhin am Körper zu tragen. Damit man die Insulinpumpe auch beim Sport sicher und bequem tragen kann, sind für Accu-Chek Combo eine große Auswahl von Tragesystemen und Gurten aus strapazierfähigem Material erhältlich.

Möchte man die Insulinpumpe beim Sport lieber ablegen, z. B. bei Sportarten mit Körperkontakt, bietet Accu-Chek Combo abkoppelbare Infusionssets – so müssen keine neuen Kanülen gelegt werden. Diese bleibt unter der Haut und der Schlauch wird entweder direkt an der Einführungsstelle oder an einem kurzen Schlauchstück abgekoppelt. Passende Schutzkappen schützen die Kupplungsstücke währenddessen vor Verunreinigungen.

BASALRATE ABSENKEN

Ein Vorteil von Accu-Chek Combo ist die Möglichkeit der prozentualen Basalratenabsenkung (in 10-Prozent-Schritten). Das eingespeicherte Basalratenprofil bleibt dabei erhalten.

Das ist wichtig, denn bei Sport wird zwar insgesamt weniger Insulin gebraucht – die grundsätzliche Verteilung des Insulingrundbedarfs ändert sich dagegen nicht. Bei Accu-Chek Combo ist die temporäre Basalratensenkung je nach Bedarf individuell bis zu einer Dauer von 24 Stunden frei wählbar. Das Senken der Basalrate funktioniert einfach und schnell direkt an der Insulinpumpe oder kann per Bluetooth über das dazugehörige Blutzuckermessgerät Accu-Chek Aviva Combo diskret ferngesteuert werden. So braucht man die Insulinpumpe nicht einmal unter der Sportkleidung hervorholen.

Angebot gilt in allen Mediq-Fachgeschäften und im Webshop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem **Gutschein-Code FUSS** vom 01.04.2020 bis 30.09.2020, solange der Vorrat reicht.

TIPPS UND TRICKS FÜR DEN ALLTAG

Insulin: sorgfältig Spritzen beugt Problemen vor

Viele Typ-2-Diabetiker und alle Typ-1-Diabetiker brauchen jeden Tag Insulin. Momentan gibt es für das lebensnotwendige Hormon noch keine andere Verabreichung als die Injektion in das Fettgewebe unter der Haut. Viele Pharmaunternehmen forschen mit Hochdruck an einer alternativen Verabreichungsform. Ob durch Inhalation, Aufnahme über die Haut oder mittels eines externen (z. T. transplantierten) Insulinreservoir, an vielen Möglichkeiten wird gearbeitet, aber bis zur Marktreife wird es noch dauern.

Das bedeutet, für Betroffene bleibt neben der Insulinpumpentherapie nur das Spritzen, die sogenannte subkutane Injektion. Abgeleitet aus dem Lateinischen für sub (unter) und cutis (Haut), ist damit das unter der Haut liegende Binde- und Fettgewebe gemeint. Diese Form der Verabreichung gilt als besonders einfach und schnell. Gleichzeitig ist sie viel komplikationsärmer und gewebeschonender als eine intravenöse (in eine Vene direkt in den Blutkreislauf) bzw. intramuskuläre (in einen Skelettmuskel) Injektion.

Während die Verabreichung von Impfstoffen und Schmerzmedikamenten dem ausgebildeten Pflegepersonal obliegt, können Betroffene Insulininjektionen eigenständig und eigenverantwortlich durchführen. Damit sind sie weitgehend unabhängig und können die Therapie in ihren gewohnten Alltag integrieren.

Zum Erreichen der Therapieziele gehören viele Faktoren: eine gesunde und ballaststoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung spielen dabei ebenso eine Rolle wie die Einhaltung der individuell zugeschnittenen medikamentösen Therapie. Für Insulinpflichtige hat das Erler-

nen der richtigen Spritztechnik einen entscheidenden Einfluss auf die optimale Wirksamkeit des Insulins. Dabei ist das eigentliche Spritzen für Betroffene und Pflegepersonal leicht erlernbar, die Tücken liegen eher in der täglichen Routine. Mit der Zeit können sich kleine Ungenauigkeiten oder in der Eile Fehler einschleichen.

Viele nicht erklärbare, häufige und starke Glukoseschwankungen lassen sich auf Fehler beim Spritzen von Insulin zurückführen, dabei ist es egal, ob Insulinspritzen oder -pens benutzt werden.

SPRITZSTELLEN UND NADELN JEDES MAL WECHSELN

Eine der häufigsten Ursachen von nicht erklärbaren Glukoseschwankungen sind „Lieblingsspritzstellen". Wenn Betroffene Pen oder Spritze immer an derselben Stelle ansetzen, kommt es dort zu einem verstärkten Wachstum von Fettablagerungen und Bindegewebe (Lipohypertrophien). Diese Beulen sind zwar nicht schmerzhaft, sehen aber unschön aus. Viel schlimmer ist, dass aus dem verhärteten Gewebe das Insulin nicht mehr gleichmäßig ins Blut aufgenommen wird. Glukoseschwankungen sind die Folge. Werden die entsprechenden Stellen geschont, können diese Verhärtungen wieder verschwinden. Allerdings dauert dies oft Jahre. Deshalb gilt: Wechseln Sie die Einstichstelle bei jeder Injektion und halten Sie immer großzügig Abstand zur letzten Spritzstelle. Am besten funktioniert das, wenn Sie jedes Mal nach einem bestimmten Schema rotieren. Zusätzlich sollten die Spritzstellen alle drei Monate durch den Arzt bzw. die Diabetesberaterin kontrolliert werden.

Denken Sie daran, diese Untersuchung in Ihrem Gesundheits-Pass Diabetes eintragen zu lassen. Dieser ist in allen Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften und unter **www.mediqdirekt.de** erhältlich.

Auch die Nadel sollte nach jeder Injektion gewechselt werden. Zum einen ist die Pen-Nadel nicht mehr steril, sobald sie aus der Packung genommen wurde und es kann zu Infektionen an der Einstichstelle kommen. Zum anderen verliert die Nadel bereits nach der ersten Nutzung den hauchdünnen Silikonfilm, welcher das Eindringen der Nadel erleichtert. Außerdem wird die Nadel stumpf und kann sich verbiegen. Solche „Hakennadeln" können schmerzhaft sein und das Gewebe zusätzlich schädigen.

DIE RICHTIGE NADELLÄNGE

Auch das Spritzen von Insulin direkt in den Muskel (intramuskuläre Applikation) sollte vermieden werden. Dies kann schmerzhaft sein und zu unerwarteten Glukoseschwankungen führen. Denn aus dem gut durchbluteten Muskel kann der Körper das Insulin besonders schnell aufnehmen. Der rasche Wirkungseintritt kann zu gefährlichen Unterzuckerungen führen. Deshalb ist es wichtig, die Nadellänge so zu wählen, dass Injektionen in den Muskel möglichst sicher vermieden werden. Bei sehr schlanken Menschen, Kindern oder bei Nadellängen ab 6 mm kann es auch ratsam sein, für die Injektion mit Daumen und Zeigefinger eine „Hautfalte" zu bilden (Achtung, nur Fettgewebe greifen, nicht die Muskulatur).

DIE RICHTIGE TECHNIK

Es wird empfohlen, die Nadel senkrecht (im 90°-Winkel zur Hautoberfläche) einzustechen. Nun das Insulin langsam und gleichmäßig injizieren. Zur schrägen Injektion (45°Grad) wird nicht geraten, da die Gefahr besteht, dass das Insulin zu dicht unter die Hautoberfläche und nicht bis ins Unterhautfettgewebe gelangt.

WOHIN SOLLTE GESPRITZT WERDEN?

Blaue Flecken, Leberflecken, Schwangerschaftsstreifen, Hämatome, Muttermale, Oberarme, Narbengewebe oder bereits verhärtete Hautstellen sind tabu. Prinzipiell gut geeignete Spritzstellen bei Menschen mit Diabetes sind die Regionen rund um den Bauch und die Oberschenkelaußenseiten. Allerdings wird Insulin in den jeweiligen Regionen vom Körper unterschiedlich schnell aufgenommen. So wird im Beinbereich Human-Insulin langsam freigesetzt. Deshalb sollte dieser Bereich vor allem für die Verzögerungsinsuline, so genannte NPH-Insuline (z. B. Protaphane, Insuman-/ Huminsulin basal) genutzt werden.

In der Bauchregion wiederum wird Human-Insulin schnell aufgenommen. Deshalb eignet sich dieser Bereich für kurzwirksame Insuline (Mahlzeiteninsuline). Ebenso können langwirksame Analog-Insuline (wie z.

B. Levemir, Lantus, Abasaglar, Toujeo) in diese Region gespritzt werden. Die Struktur der langwirksamen Analog-Insuline ist so aufgebaut, dass es keinen Unterschied macht, ob in Bauch oder Oberschenkel gespritzt wird.

Bei der GLP-1 basierten Diabetestherapie kann die Spritzstelle für das entsprechende Darmhormon-Medikamet (z. B. Victoza, Trulicity) beliebig gewählt werden, denn die Wirkstoffe werden vom Körper unabhängig von der Injektionsstelle aufgenommen.

WEITERE TIPPS:

Schrauben Sie die Nadel am besten gleich nach dem Spritzen ab. So kann keine Luft in die Patrone gelangen. Außerdem verhindert dies das Auslaufen des Insulins oder das Verstopfen der Nadel.

Spritzen Sie niemals durch die Kleidung. Sie sehen nicht, ob Sie vielleicht eine ungünstige Stelle erwischen. Außerdem kann sich die Nadel durch die Kleidung verbiegen und dadurch der Einstich schmerzhaft sein. Gerade bei sehr kurzen Pen-Nadeln ist nicht gewährleistet, dass das Insulin durch die Stoffschicht bis ins Unterhautfettgewebe gelangt.

Nehmen Sie neue Pen-Patronen mindestens 30 Minuten vor der nächsten Injektion aus dem Kühlschrank. So hat das Insulin Zeit, sich zu erwärmen, denn zu kaltes Insulin kann beim Spritzen brennen.

Immer noch diskutiert wird der Einsatz von Desinfektionsmitteln. Im häuslichen Umfeld muss die Haut vor der Injektion nicht desinfiziert werden, eine „normale“ Körperhygiene reicht aus. Anders verhält es sich bei Pflegediensten und Krankenhäusern. Hier gelten besondere Hygienevorschriften, die ein exaktes Einhalten der Trocknungszeit des Desinfektionsmittels erfordern, damit die Injektionen nicht brennen. Wer zur Bildung von Hämatomen neigt, sollte es vermeiden, die Injektionsstelle im Anschluss mit kreisenden oder reibenden Bewegungen zu „massieren“.

Im Anschluss entsorgen Sie bitte benutzte Nadeln und Lanzetten in einer speziellen Kanülenbox (alternativ eine Einwegflasche) um Nadelstichverletzungen im Haushalt bei anderen Personen oder Entsorgungsmitarbeitern zu vermeiden.

Wir hoffen, Ihr Wissen um die bestmögliche Technik aufgefrischt zu haben und wünschen Ihnen gutes Gelingen. Ihre **Claudia Donath** und **Astrid Hofmann**, Diabetesberaterinnen aus Leipzig.

Quelle: VDBD-Leitfaden: Leitfaden zur Injektion bei Diabetes mellitus

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Bunter Halt für **Enlite/ Guardian oder FreeStyle Libre Sensoren**

FIXIERBÄNDER VON DIASTICKER

Die neuen Fixierbänder sind für alle, die sich flexibel und sicher im Alltag bewegen wollen. Sie bestehen aus einem hautfreundlichen, geruchsneutralen und flexiblen Kunststoff, der den Sensor sicher umschließt. Das dazu farbig passende Gummiband ist individuell größenverstellbar. Die Fixierbänder gibt es in drei verschiedenen Größen für folgende Oberarmumfänge: Größe S (18 - 25 cm), Größe M (25 - 35 cm), Größe L (35 - 45 cm)

Rückstandslos wieder abziehbar

DISPLAYSCHUTZFOLIEN VON DIASTICKER

Im täglichen Gebrauch gelangen schnell Kratzer und Beschädigungen auf die Oberfläche von Displays. Um diesem vorzubeugen, können zum Schutz Displayschutzfolien aufgeklebt werden. Die hochwertigen Crytalclear Schutzfolien sind für das **FreeStyle Libre Lesegerät**, den **Dexcom G6 Receiver** und den **Omnipod PDM** erhältlich. Aufgetragen sind sie nahezu unsichtbar und beeinträchtigen die Displaydarstellung und Optik nicht.

AUSSER HANDEL: ACCU-CHEK AVIVA EXPERT VON ROCHE

Alternativ bietet Roche Diabetes Care Kunden ab 18. Jahren die Kombination Accu-Chek Guide zusammen mit der mysugr App als Ersatz für die Bolusrechnerfunktion im Accu-Chek Aviva Expert.

Produktneuheiten und Neuigkeiten

CGM- UND INSULINPUMPENFIBEL, 3. AUFLAGE

Komplett überarbeitet und um fast 100 Seiten erweitert.

Die Autoren Ulrike Thurm und Bernhard Gehr haben ihr Standardwerk zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) und Insulinpumpentherapie (CSII) komplett überarbeitet und erweitert.

Egal ob Sie mit der Insulinpumpen/CGM-Therapie gerade starten wollen, Ihre Therapie optimieren wollen oder einfach Tipps und Tricks für den Alltag suchen, die Fibel bietet zahlreiche anschaulich und gut verständlich geschriebene Themen wie z. B. ausführliche Angaben zu Bolusgaben, Tipps zu Basalraten oder Themen im Allgemeinen für den Alltag. 11 Erfahrungsberichte von Anwerndern ergänzen das Buch.

CONTOUR NEXT BLUTZUCKERMESSGERÄT

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

Die neue Generation des CONTOUR NEXT führt den Anwender Schritt für Schritt durch die Blutzuckermessung. Die Messwertergebnisse lassen sich dank der smartLIGHT Farbsignal-Funktion (rot, gelb, grün) einfach und schnell interpretieren.

Ein weiteres Plus bietet die intelligente Nachfülloption des Teststreifens innerhalb 60 Sekunden, sollte im ersten Zug nicht genug Blut auf den Teststreifen aufgetragen wurden sein. Die Übertragung der Messergebnisse erfolgt automatisch in die CONTOUR DIABETES App.

ACCU-CHEK® GUIDE UND MYSUGR APP

Sicher durch die Schwangerschaft

Den passenden Kinderwagen finden, die Wickelkommode aufbauen und dann noch den richtigen Namen aussuchen: Für Frauen gibt es in der Schwangerschaft Vieles, worum sie sich kümmern müssen.

Auf Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes kommt in dieser ohnehin schon aufregenden Zeit eine zusätzliche Herausforderung zu: Sie müssen ihre Blutzuckerwerte genau im Blick behalten, um die Risiken des Diabetes für sich und ihr Kind so gering wie möglich zu halten. Dabei haben sie häufig noch keinerlei Erfahrung mit all dem, was zur Diabetes-Therapie dazugehört: Blutzuckermessen, die gemessenen Werte dokumentieren und die Zusammenhänge zwischen Essverhalten und diesen Werten erkennen.

Umso wichtiger, dass dies für werdende Mütter mit Schwangerschaftsdiabetes so leicht wie mög-

Risiken bei Schwangerschaftdiabetes:

Für Mütter zählen Bluthochdruck sowie Harnwegsinfekte aufgrund des erhöhten Zuckergehalts im Urin zu den Risiken während der Schwangerschaft. Zusätzlich kommt es häufiger zu Frühgeburtlichkeit und Kaiserschnittentbindungen.

Für das Kind selbst besteht langfristig ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes.

lich gemacht wird: Dafür sorgen das Blutzuckermessgerät Accu-Chek Guide und die mySugr App. Accu-Chek Guide erleichtert die tägliche Messroutine, auch wenn der Umgang mit Blutzuckermessgeräten noch ungewohnt ist– dafür sorgen eine praktische Teststreifenbox und Teststreifen mit einer extra breiten Blutauftragsfläche.

Zudem wurde die Messgenauigkeit des Accu-Chek Guide durch eine aktuelle Untersuchung erneut bestätigt[1]. Und besonders wichtig: Accu-Chek Guide liefert auch bei Einnahme verschiedener Medikamente zuverlässige Messergebnisse[2].

DEN ÜBERBLICK BEHALTEN: ÜBER BLUTZUCKERWERTE UND DAS EIGENE ESSVERHALTEN

Eine Dokumentation der gemessenen Werte ist bei Schwangerschaftsdiabetes genauso wichtig, wie das Messen selbst – nur so können gemeinsam mit dem Arzt die richtigen Ableitungen für die Therapie getroffen werden. Dabei ist eine handschriftliche Dokumentation oft mit hohem Aufwand verbunden.

Mit dem automatischen Tagebuch der mySugr App läuft das fast wie von selbst: Die gemessenen Daten wandern von Accu-Chek Guide automatisch in die App, werden dort gespeichert und können als Report ausgedruckt oder per Email versendet werden – so behalten Betroffene und ihre Behandler den Überblick.

Die mySugr App hilft auch bei der Ernährungsumstellung, die bei Schwangerschaftsdiabetes häufig notwendig ist. Die App ermöglicht es, Mahlzeiten zu fotografieren und gemeinsam mit den gemessenen Werten abzuspeichern – es bleibt immer nachvollziehbar, weshalb der Blutzucker sich verändert hat.

So unterstütze Accu-Chek Guide und mySugr während der Schwangerschaft– und Frau kann sich auf die wirklich wichtigen Dinge in diesem neuen Lebensabschnitt konzentrieren.

1) Pleus S, Baumstark A, Jendrike N, et al. System accuracy evaluation of 18 CE-marked current-generation blood glucose monitoring systems based on EN ISO 15197:2015. BMJ Open Diab Res Care2020;8:e001067. doi:10.1136/bmjdrc-2019-001067

2) Für eine ausführliche Auflistung der getesteten Substanzen siehe Evaluierungsbericht unter: https://www.accu-chek.de/system/tdf/product/material/Evaluierungsbericht_Accu-Chek_Guide.pdf?file=1&type=node&id=2981

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.04. bis 30.06.2020 in all unseren Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

Ihr Diabetikerbedarf für unterwegs

Jubin Zuckerlösung

aus Glucose, Saccharose, Wasser und natürlichen Aromastoffen,
1 Tube = 2,6 BE

Aktionspreis
1,30 €
statt 1,60 €

KLINION Soft Fine Colour Lanzetten

110 Stück, in 28 G oder 30 G, zur schmerzarmen Blutgewinnung

Aktionspreis
7,50 €
statt 9,50 €

DIABETIC´S Diabetikertäschchen

Aktionspreis
16,95 €
statt 19,95 €

Die kompakte, thermoisolierte Diabetikertasche in edlem Design ist ideal für den täglichen Gebrauch. In drei Fächern haben alle notwendigen Utensilien Platz, inklusive 1 Gelkühlpad.

Attraktive Preise für Selbstzahler

50 Accu-Chek Guide Blutzuckerteststreifen

Blutzuckerteststreifen für das Blutzuckermessgerät Accu-Chek Guide

Aktionspreis
22,90 €
statt 24,90 €

50 CONTOUR NEXT Sensoren

Aktionspreis
24,90 €
statt 26,90 €

Teststreifen für die Blutzuckermessung mit:
- CONTOUR NEXT
- CONTOUR NEXT ONE
- CONTOUR XT,
- CONTOUR NEXT Link
- CONTOUR NEXT Link 2.4

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 €

MEDIQ VOR ORT

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Rinteln

Genau zwischen Hannover und Bielefeld hat es sich die Stadt Rinteln beidseits der Weser gemütlich gemacht. Schon von weitem ist die historische Weserbrücke sichtbar, welche die beiden Stadtteile verbindet. Erleben Sie fast 800 Jahre bewegte Geschichte z. B. bei einer Stadtführung oder folgen Sie dem Nachtwächter bei seinem Rundgang durch die historische Altstadt mit ihren vielen Fachwerkhäusern. Oder erkunden Sie das malerische Umland auf einer Fahrraddraisine. Das Schienennetz der Extertalbahn führt Sie 18 km durch das Weserbergland.

Weniger ausgefallen, also mit ganz normalen Verkehrsmitteln wie Bus oder Auto gelangen Sie zu unserem Fachgeschäft. Dieses liegt oberhalb der Stadt im ehemaligen Krankenhaus, jetzt das Gesundheitszentrum. Das Gebäude verfügt über ausreichend kostenlose Parkplätze. Wir befinden uns im 3. Stock, direkt neben der diabetologischen Fachpraxis. Sie können bequem mit dem Fahrstuhl nach oben gelangen. Hier sind weitere Praxen, eine Podologie, ein Rehasportzentrum sowie eine psychiatrische Klinik ansässig.

Mein Name ist Sonja Lyck und ich arbeite seit einem Jahr hier als Kundenberaterin. Ich war jahrelang als Pflegefachkraft in der Altenpflege tätig und mit dem Thema Diabetes vertraut.

Aufgrund meiner praktischen Erfahrungen kann ich meine Kunden nicht nur über die unterschiedlichen Produkte, sondern auch bei persönlichen Fragen und Unsicherheiten im Bereich der Wundversorgung, Ernährung oder Hautpflege zur Seite stehen. Durch regelmäßige Fortbildungen durch meinen Arbeitgeber bleibe ich immer auf dem aktuellen Stand und kann mein Wissen an Sie weitergeben.

Unser Fachgeschäft verfügt über ein umfangreiches Sortiment. Sie finden hier viele verschiedene Blutzuckermessgeräte inklusive den dazugehörigen Teststreifen, verschiedene Pennadeln, Insulinpens, Infusionssets für Insulinpumpen und

Wundversorgungsprodukte. Beim Einlösen eines gültigen Kassenrezeptes übernimmt Mediq für Sie die Zuzahlung.

Aber auch Produkte die den Alltag mit Diabetes erleichtern, bekommen Sie hier. Dazu gehören zum Beispiel Pflegeartikel für die empfindliche Haut oder spezielle Hautschutzprodukte, unterschiedliche Diabetikersocken, viele Zuckeralternativen sowie Flüssigzucker und andere schnelle Kohlenhydrate. Fragen Sie mich einfach, ich berate Sie gern.

Sie möchten sich lieber zu Hause ganz in Ruhe informieren? Gar kein Problem, bei uns erhalten Sie jede Menge Informationsmaterialien und Broschüren. Natürlich völlig kostenlos. Unser gesamtes Produktsortiment ist auch in unserem Katalog zu finden. Stöbern Sie in Ruhe auf der Couch. Gerne erkläre ich Ihnen die Produkte oder die Handhabungsweise dann hier im Fachgeschäft.

Bei uns gibt es auch einen großen Schulungsraum, in dem Vorträge und Informationsabende rund um das Thema Gesundheit und Diabetes stattfinden. Gerne wird dieser auch von Selbsthilfegruppen und Vereinen genutzt.

An meiner Arbeit schätze ich besonders den engen Kontakt zu meinen Kunden. Die meisten kommen regelmäßig vorbei, um ihre Rezepte für Diabetikerbedarf einzulösen und die benötigten Produkte zu erhalten. Dabei entwickeln sich oft gute und informative Gespräche. Ich möchte all meinen Kunden ein gutes Gefühl geben, sie gut beraten und ohne Zweifel nach Hause gehen lassen.

Ich freue mich auf Ihren Besuch,
Ihre Sonja Lyck.

Sonja Lyck im Mediq Fachgeschäft in Rinteln

ÜBRIGENS ...

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

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Margarita Vogel
Mitarbeiterin im Order-management

Arbeitsort:
Neumünster
Bei Mediq seit:
April 2019

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Bearbeitung und Abrechnung von Rezepten, die Pflege und Prüfung der Kundendaten sowie für die Bearbeitung des Posteingangs.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- meine netten Kolleginnen und Kollegen. Auch an stressigen Tagen helfen wir uns gegenseitig und suchen gemeinsam nach einer Lösung.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Menschen die ohne Grund unfreundlich sind und Ihre schlechte Laune an anderen auslassen.

Meine Freizeit verbringe ich:

- am liebsten mit meinen Freunden und mit meinem Kind. Außerdem backe und koche ich gern.

Auf einer einsamen Insel hätte ich gern dabei:

- meinen Sohn, Jeannie Lampe ☺ und immer gute Laune.

Ich möchte einmal:

- eine Weltreise machen

Unbedingt sagen möchte ich:
Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft. Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Repräsentation unserer Firma bei Kunden, auf Veranstaltungen & Messen und die Information über die von Mediq angebotenen Serviceleistungen um u. a. Neukunden zu gewinnen.
- die persönliche Betreuung meiner Bestandskunden.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- das selbstständige kunden- und ergebnisorientierte Arbeiten. Ich kann meine Termine beim Kunden selbst planen und koordinieren und freue mich jeden Tag auf meine Kundenbesuche.
- mein tolles Team.

Besonders gut kann ich:

- mich auf neue Situationen einstellen und beharrlich sein.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- „Schwarz-Weiß“ Denken und Intoleranz

In meiner Freizeit:

- verbringe ich viel Zeit mit Familie und Freunden und gehe mit meiner Boxerhündin Hilde wandern.

Auf einer einsamen Insel hätte ich gern dabei:

- ein Victorinox, meine Wanderschuhe und das „Tischlein deck dich“, dann ist das mit dem Süßwasser auch erledigt. Wenn ich ganz viel Glück habe, treffe ich dort den Freitag, denn „zu zweit ist man weniger allein“.

Ich möchte einmal:

- in der Vorweihnachtszeit die Semperoper besuchen, um mich dort von Tschaikowski in das Märchen „ Der Nussknacker“ entführen zu lassen.

Unbedingt sagen möchte ich: Wege entstehen dadurch, dass man sie geht. (Franz Kafka)

Ina Schlüter
Regionalbetreuerin
Abteilung:
Sales / Außendienst

Arbeitsort: Region Rhein-Main, Rhein-Neckar, Saarland
Bei Mediq seit: 2018

DIE VITAMINBOMBEN DES SOMMERS

Beeren: leckere Energie

Art	Inhaltsstoffe pro 100 g				
Heidelbeere	Das blaue Gesundheitswunder mit wertvollen Inhaltsstoffen:				
Erntezeit: Juli bis September	Brennwert:	176 kJ (42 kcal)	Vitamin C:	30 mg	
	Wasser:	84,8 g	Vitamin E:	1,9 mg	
	Kohlenhydrate:	7,4 g	Eisen:	0,7 mg	
	Ballaststoffe:	4,9 g	Phosphor:	13 mg	
	Eiweiß:	0,6 g	Calcium:	13 mg	
	Fett:	0,6 g	Magnesium:	2,0 mg	
	BE:	**0,6**	Kalium:	73 mg	
			Natrium:	1,0 mg	
Stachelbeere	Draufbeißen, genießen und gesund bleiben: Stachelbeeren sind kleine Wunderbälle:				
Erntezeit: Etwas grünere ab Ende Mai, die reifen im Juli und August	Brennwert:	184 kJ (44 kcal)	Vitamin C:	35 mg	
	Wasser:	85,7 g	Vitamin E:	0,6 mg	
	Kohlenhydrate:	8,5 g	Phosphor:	30 mg	
	Ballaststoffe:	2,9 g	Calcium:	30 mg	
	Eiweiß:	0,8 g	Magnesium:	15 mg	
	Fett:	0,2 g	Kalium:	200 mg	
	BE:	**0,7**			
Johannisbeere	Klein aber oho: kalorienarm, vitamin- und mineralstoffreich schmecken die Beeren frisch am besten:				
Erntezeit: Beginnt am 24. Juni mit dem Johannistag bis August	Brennwert:	180 kJ (43 kcal)	Vitamin C:	36 mg	
	Wasser:	81 g	Vitamin E:	0,7 mg	
	Kohlenhydrate:	7,3 g	Phosphor:	30 mg	
	Ballaststoffe:	3,5 g	Calcium:	30 mg	
	Eiweiß:	1,1 g	Magnesium:	13 mg	
	Fett:	0,2 g	Kalium:	240 mg	
	BE:	**0,6**			

Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren - sie gehören einfach zum Sommer. Nach und nach reift vom Frühjahr bis zum Herbst eine Beerensorte nach der anderen heran. Voller wichtiger Nährstoffe und Vitamine, stärken die kleinen Fitmacher unser Immunsystem und verwöhnen unseren Gaumen. Ob frisch gepflückt oder zubereitet in raffinierten Rezepten - sie schmecken einfach herrlich. Da sind wir sogar bereit,

Schon gewußt?

Die Pflanzen gehören zur Gattung der Heidekrautgewächse. Bis weit ins 19. Jh. wurde die Beere nur als Wildfrucht gegessen. Erst vor gut 100 Jahren begann in Amerika die Kultivierung. Im Blickpunkt der Wissenschaft stehen bei Untersuchungen zur Gesundheitswirkung immer wieder die sogenannten Anthocyane. Diese Pflanzenstoffe, die der Beere auch die blaue Farbe geben, unterstützen den Körper dabei, freie Radikale abzufangen und zu neutralisieren. So kann der Alterungsprozess der Haut ausgebremst und Faltenbildung vorgebeugt werden. Die in der Beere enthaltenen Biostoffe sollen außerdem das körpereigene Gefäßsystem stabilisieren und sogar Krebs und Arteriosklerose vorbeugen können.

Laut alten Kräuterbüchern aus Klöstern wurde die Stachelbeere bereits im 14. Jh. angebaut und „Klosterbeer“ genannt. Der heutige Name bezieht sich auf die stachligen Sträucher, obwohl es sich dabei aus botanischer Sicht um Dornen handelt. Die Pflanze gehört zu den Stachelbeergewächsen. Die Beeren gibt es in verschiedenen Sorten mit gelben, roten, grünen und weißen Früchten, die alle erfrischend säuerlich schmecken. Die Stachelbeerschale ist schwer verdaulich, bei einem empfindlichen Magen deshalb die Früchte lieber nur gedünstet oder püriert genießen. Ansonsten können die Beeren für Obstkuchen, Gelees, Sorbets, Chutneys und in Obstsalaten verwendet werden.

Johannisbeeren gehören zu den Stachelbeergewächsen und wachsen an Sträuchern. Ihren Namen haben sie erhalten, weil sie um den Johannistag (Sommersonnenwende) reif werden und damit den Hochsommer einläuten. Es gibt rote, weiße und schwarze Beeren. Erst im Mittelalter, lange nach Äpfeln und Birnen, wird die vitaminreiche Beere als Kulturpflanze entdeckt. Die Beeren sind sehr empfindlich und nicht für eine längere Lagerung geeignet. Am besten noch am Tag des Einkaufs verzehren. Verarbeitet werden können die Beeren zu fruchtigen Drinks, dem berühmten Cassis-Likör, zu Konfitüre, Desserts oder sie werden als Tortenbelag benutzt.

aufs Feld zu gehen und sie selber zu pflücken. Viele Kleingärtner hegen ihre Stäucher und Pflanzen, um so schnell an die verführerischen Früchte zu kommen. Doch auch Menschen ohne grünen Daumen können die kleinen Vitaminbomben z. B. bei einem Waldspaziergang frisch und völlig kostenlos pflücken. Wer es bequem mag, kauft die Beeren am Obststand oder im Supermarkt. In der Beerensaison muss

Art	Inhaltsstoffe pro 100 g				
Erdbeere Erntezeit: Einmal tragende Sorten: Mai -Juni, immertragende Sorten: Mai - Oktober	Mit dem geringen Kohlenhydrat-Anteil sind sie das perfekte „Diabetiker-Obst“:				
	Brennwert:	134 kJ (32 kcal)	Vitamin C:	60 mg	
	Wasser:	89,8 g	Vitamin E:	0,12 mg	
	Kohlenhydrate:	6 g	Eisen:	1 mg	
	Ballaststoffe:	2 g	Phosphor:	25 mg	
	Eiweiß:	1 g	Calcium:	26 mg	
	Fett:	0,4 g	Magnesium:	14 mg	
	BE:	**0,5**	Kalium:	142 mg	
			Natrium:	3 mg	
Himbeere Erntezeit: Je nach Sorte (Sommer bzw. Herbsthimbeere) von Juni bis zum Herbst	Die Superfrüchte, die dank der vielen Inhaltsstoffe Immunsystem und Stoffwechsel so richtig auf Trab bringen:				
	Brennwert:	142 kJ (34 kcal)	Vitamin C:	25 mg	
	Wasser:	86 g	Vitamin E:	0,91 mg	
	Kohlenhydrate:	4,8 g	Phosphor:	45 mg	
	Ballaststoffe:	4,7 g	Calcium:	40 mg	
	Eiweiß:	1,3 g	Magnesium:	30 mg	
	Fett:	0,3 g	Kalium:	200 mg	
	BE:	**0,4**			
Brombeere Erntezeit: Juli bis Oktober	Schwarze Fitmacher mit betörendem Aroma:				
	Brennwert:	178 kJ (43kcal)	Vitamin C:	17 mg	
	Wasser:	85 g	Vitamin A:	0,21 mg	
	Kohlenhydrate:	6,2 g	Vitamin E:	0,7 mg	
	Ballaststoffe:	3,2 g	Phosphor:	30 mg	
	Eiweiß:	1,2 g	Calcium:	44 mg	
	Fett:	1 g	Magnesium:	30 mg	
	BE:	**0,52**	Kalium:	190 mg	

nichts von weit her importiert werden. Heimische Sorten unterstützen unsere Bauern und schonen die Umwelt. Sie sind also eine gute Alternative zu den im Trend liegenden exotischen Superfoods.

Das empfindliche Obst kann allerdings nicht lange gelagert werden. Machen Sie am Besten schon beim Kauf den Frischetest und sehen sich die Unterseite der Verpackung an: Die Beeren dürfen am Boden nicht

Schon gewußt?

Die Erdbeerpflanze gehört zu den Rosengewächsen. Botanisch gesehen ist sie gar keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht. Die eigentlichen Früchte sind die kleinen Nüsschen, die sich auf der Haut der Beere befinden. Die Urform, die Walderdbeere, liesen sich schon unsere Vorfahren in der Steinzeit schmecken. Ab dem Mittelalter wurde sie kultiviert. In Deutschland erfolgt der erwerbsmäßige Anbau erst ab dem 18. Jh., doch seit dem ist die Frucht aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Durch einkochen, trocknen oder einfrieren können Erdbeeren konserviert werden. Am besten schmecken sie jedoch frisch. Allerdings halten sie sich im Kühlschrank max. 1 Woche. Zum Reifen brauchen sie viel Sonne, unreif gepflückte Früchte reifen nicht nach.

Die Himbeere gehört wie die Erdbeere zu den Rosengewächsen und ist ebenfalls eine Sammelnussfrucht. Im Gegensatz zur Erdbeere wachsen die Früchte an Sträuchern, die bis zu 2 Meter hoch werden können. Schon in der Steinzeit wurden die süßen Beeren gesammelt und verzehrt. Im Mittelalter wurde die Pflanze von Mönchen in Klostergärten kultiviert und als Heilpflanze genutzt. Verwendet wurden neben Früchten auch Blüten und Blätter. Himbeeren sollten am besten sofort verzehrt werden. Selbst ganz frisch gepflückte Beeren halten sich im Kühlschrank nur wenige Tage. Mit Einfrieren, Einkochen oder verarbeitet zu Konfitüre oder Saft können sie haltbar gemacht werden.

Die Brombeere wächst an stachligen Sträuchern, zählt zu den Rosengewächsen und ist eine Sammelsteinfrucht. Die ursprüngliche Heimat liegt in den Wäldern Nordamerikas und Eurasiens. Mittlerweile wachsen Brombeeren sowohl wild als auch als Kulturpflanze in ganz Europa. Neu gezüchtete Sorten sind sogar stachelfrei. Ihre typische Farbe erhält die Beere von den enthaltenen Flavonoiden (Anthocyane). Diese Stoffe haben zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen, z. B. können sie das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, den Blutdruck regulieren und das Immunsystem positiv beeinflussen. Die Beeren sollten möglichst rasch verbraucht werden.

zerdrückt sein und Saft abgeben. In der Küche sind sie vielfältig einsetzbar: beispielsweise als Dessert zu Eis oder Pudding, im Müsli für den gesunden Start in den Tag, als Sirup, Marmelade oder Likör. Alle Beeren können auch problemlos eingefroren werden.

Gegenüber anderen Obssorten haben Beeren nur wenig Fruchtzucker. Das heißt, sie sind arm an Kohlenhydraten und so für Menschen mit Diabetes optimal geeignet. Für 100 g Beeren, egal welche Sorte, muss nur eine halbe BE (1 Broteinheit entspricht 12 g Kohlenhydraten) berücksichtigt werden und das sind immerhin 3 bis 4 Handvoll (Ausnahme Erdbeeren). Zum Vergleich: Für 100 g Weintrauben oder Ananas müssen 1,3 BE berechnet werden. Und bereits eine Scheibe Ananas entspricht schon 100 g. Außerdem schmecken Beeren im reifen Zustand so süß, dass auf zusätzlichen Zucker verzichtet werden kann.

Durch den hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen finden viele Beerensorten auch als Heilmittel Anwendung. Bereits im Mittelalter wusste die Äbtissin Hildegard von Bingen um die Heilwirkung von Heidelbeeren. Vor allen die Anthocyane scheinen dabei eine Schlüsselrolle zu spielen. Diese geben nicht nur z. B. den Heidelbeeren ihre blaue Farbe, sondern sollen auch den Blutzuckerspiegel regulieren und die Verbrennung von Bauchfett anregen. Je dunkler die Beeren sind, desto mehr Anthocyanen enthalten sie.

Besonders die Anthocyanoside werden in isolierter Form oft in Präparaten zur Behandlung von Diabetes eingesetzt. Die Wirkung der Anthocyanoside ist kapillarabdichtend, dass heisst bei Krankheiten die auch eine erhöhte Brüchigkeit der Kapillaren verursachen, wie z. B. bei Diabetes, werden diese Präperate verwendet.

Ich hoffe, ich habe bei Ihnen die Vorfreude auf die kommende Beerensaison geweckt und wünsche Ihnen bei Ihren Erfahrungen mit den wundervollen kleinen Energiebomben viel Freude und tolle Geschmackserlebnisse beim Ausprobieren folgender Rezepte,

Ihre **Cornelia Moche**, Diabetesberaterin aus Leipzig

GESUND LEBEN MIT REZEPTEN VON MEDIQ

Beerige Sommergenüsse

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

441 kcal
22,3 g Fett
13 g Eiweiß
45,9 g Kohlenhydrate, davon 37,7 g anrechnungspflichtig
9 g Ballaststoffe

3,1 BE

MANDEL-PORRIDGE MIT HEIDELBEEREN

Zutaten für 4 Personen

800 ml Mandeldrink (Mandelmilch)
200 g zarte Haferflocken
4 TL Ahornsirup
120 g Heidelbeeren
50 g ungeschälte Mandelkerne (4 EL)
20 g Amaranth-Pops (4 TL)
60 g Mandelmus (4 EL)

Zubereitung:

Die Mandelmilch in einem Topf erhitzen, Haferflocken und Ahornsirup einrühren und 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Danach ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Inzwischen Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Mandeln grob hacken. Das Porridge in Gläser füllen und mit Heidelbeeren, Mandeln, gepufftem Amaranth und Mandelmus dekorieren und servieren.

STACHELBEER-BUTTERMILCH-DRINK

Zutaten für 4 Personen

300 g Stachelbeeren
2 Bananen
600 ml Buttermilch
30 g Honig (2 EL)
4 kleine Stiele Minze, Eiswürfel

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

172 kcal
1,1 g Fett
6,7 g Eiweiß
31,4 g Kohlenhydrate,
3,6 g Ballaststoffe

2,6 BE

Zubereitung

Stachelbeeren waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Einige Beeren für die Garnitur beiseitelegen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit Stachelbeeren und 200 ml Buttermilch fein pürieren. Restliche Buttermilch und Honig zufügen und schaumig mixen. 4 Gläser etwa zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen und den Drink darauf verteilen. Minze waschen, trocken schütteln und mit den restlichen Stachelbeeren auf den Drinks verteilen.

GEGRILLTER HALLOUMI UND ZUCCHINI MIT BEEREN-SALSA

Zutaten für 4 Personen

250 g Heidelbeeren
125 g Brombeeren
125 g Johannisbeeren
1 rote Chilischote
1 Frühlingszwiebel
2 kleine Rosmarinzweige
2 EL Balsamessig
2 TL Honig
2 gelbe Zucchini
2 TL Olivenöl
300 g Halloumi
grobes Meersalz und Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

372 kcal
25 g Fett
24 g Eiweiß
11,5 g Kohlenhydrate,
davon 7,25 g anrechnungspflichtig
5,8 g Ballaststoffe

0,6 BE

Zubereitung:

Die Beeren verlesen, waschen und je nach Größe halbieren. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Danach die Frühlingszwiebel putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln ab-

zupfen und fein hacken. Balsamessig mit Honig, Chilistreifen, Rosmarin, 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Beeren und Frühlingszwiebeln unterheben. Die Beeren-Salsa etwa 30 Minuten ziehen lassen. Zwischenzeitlich Zucchini putzen, waschen, schräg in Scheiben schneiden und mit etwas Öl bestreichen. Halloumi in etwa 5 mm dicke Streifen schneiden. Beides auf dem heißen Grill von beiden Seiten jeweils 4 bis 5 Minuten grillen. Zucchini mit grobem Meersalz und Pfeffer bestreuen und zusammen mit Halloumi und der Salsa servieren.

QUARK-BROMBEER-DESSERT

Zutaten für 4 Personen

Quarkmasse:
350 g Quark
130 ml Sahne
70 g Erythrit
16 Vollkornbutterkekse
Minzblätter

Brombeer-Püree:
250 g frische Brombeeren
70 g Erythrit
4 Blatt rote Gelatine

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

301 kcal
16,2 g Fett
15,8 g Eiweiß
21,5 g Kohlenhydrate, davon 17,6 g anrechnungspflichtig
4,5 g Ballaststoffe

1,5 BE

Zubereitung

Für das Brombeerpüree zuerst die Gelatine für ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Einige schöne Brombeeren zur Dekoration beiseite stellen. Brombeeren mit Wasser und 70 g Erythrit aufkochen und pürieren. Die Gelatine ausdrücken, zum Brombeerpüree geben und auflösen. Alles auskühlen lassen. Nun den Quark mit den anderen 70 g Erythrit vermischen. Die Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. Die Kekse

grob zerkrümeln. Abwechselnd 2 bis 3 Mal Quark, Brombeerpürree und Keksbrösel in flache Gläser schichten. Dabei mit Quark beginnen und mit Quark abschließen. Die Gläser mit einigen Keksbröseln, den beiseite gelegten Brombeeren und den Minzblättern garnieren.

Das Auge isst mit!

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

Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt tolle Preise.

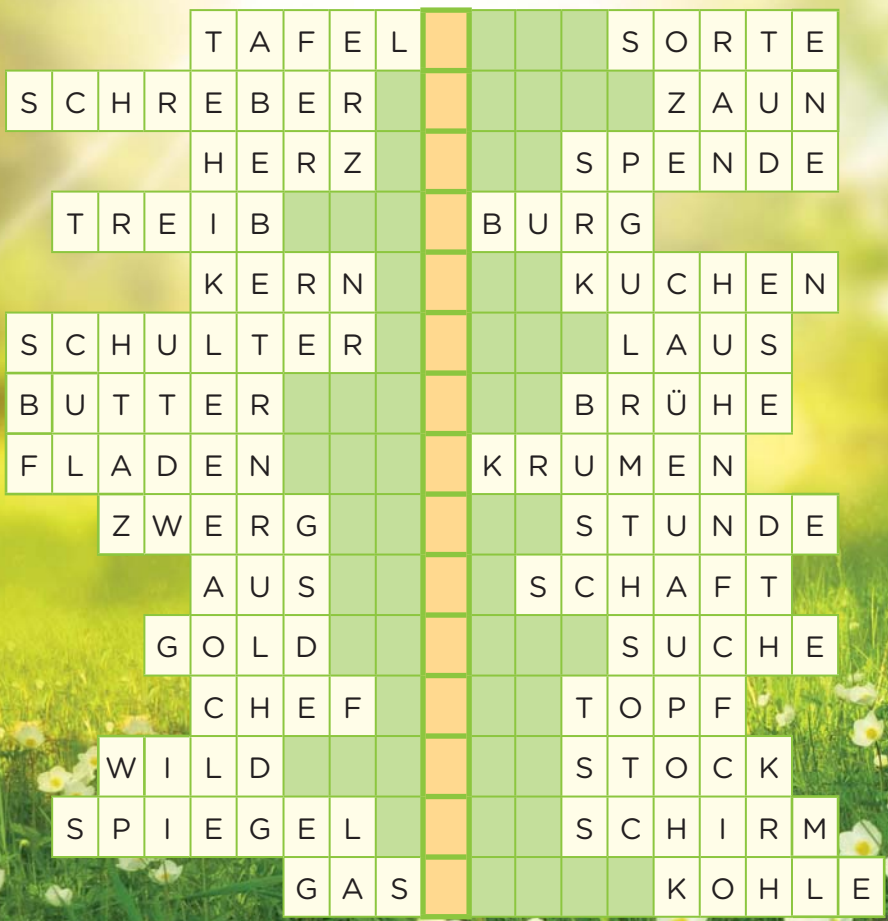
Finden Sie das passende Mittelwort, das mit dem vorderen und mit dem hinteren Wort einen zusammengesetzen Begriff ergibt. Die Buchstaben der orangenen Kästchen ergeben der Reihe nach das Lösungswort.

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

Aus den richtigen Einsendungen verlosen wir:

2 Mal je ein Tranchiermesser und ein Brotmesser von Victorinox
im Wert von ca. 40 Euro

Das Lösungswort der Ausgabe 4/2019 lautete: ERNÄHRUNG, gewonnen haben**:** P. Lampenscherf, B. Müßigbrodt



LÖSUNGSWORT:

Einsendeschluss ist der 15.07.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

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 03/2020

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 31

69_E

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.