4. AUSGABE 2020

update

DAS DIABETES-MAGAZIN VON MEDIQ DIREKT

Diabetes im Alltag
Berufswunsch und Schichtarbeit

Erfahrungsbericht
ACCU-CHEK Insight

Nagelprobleme
Korrigieren statt operieren

Mediq Rezept-App
Der schnellste Weg für Ihr Rezept

MEDIQ DIREKT DIABETES

Der schnellste Weg für Ihr Rezept

DIE NEUE REZEPT-APP VON MEDIQ DIREKT

KEINE ZUZAHLUNG
AUF DIABETIKERBEDARF & WUNDVERSORGUNGS-PRODUKTE

MEDIQ DIREKT DIABETES

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

INHALT

4 **Arbeitsalltag**
Was sollten Menschen mit Diabetes bei der Berufswahl beachten

18 **Nagelprobleme**
unsere MEDIQ Podologen helfen

22 **Rezept-APP**
Die neue MEDIQ Bestell-App für Android und Apple

Weitere Inhalte unseres update Diabetes-Magazins

- Wie die ACCU-CHEK Insight den Diabetesalltag erleichtert ab Seite 09
- Diabetes im (Schul-)alltag: ein Vater berichtet ab Seite 12
- Schwangerschaftsdiabetes: eine Mutti erzählt von dieser Zeit ab Seite 24
- aktuelle Anbebote bei Mediq Direkt ab Seite 36
- Gewürze aus aller Welt ab Seite 42
- Rätseln und Gewinnen mit Mediq Direkt auf Seite 50/51

BERUFSWUNSCH, SCHICHTARBEITEN & CO.

Diabetes im Arbeitsalltag

Spätestens mit dem Schulabschluss in der Tasche kommt die Frage, was nun? Ausbildung? Studium? Au-Pair im Ausland oder doch ein Soziales Jahr? Was bei den meisten eher einer „Qual der Wahl“ gleicht, ist für Menschen mit Diabetes nicht ganz so einfach. Auch wenn es immer heißt, „...so gut wie jede Tätigkeit und Leistung ist möglich...“, schränken gesetzliche Bestimmungen und die individuellen Anforderungen der Berufe die Berufsausübung doch enorm ein. Deshalb sollte man sich schon im Vorfeld sehr genau über seinen Wunsch informieren, denn nicht für alle Berufe gibt es klar definierte Verordnungen und Gesetze.

Eingeschränkt werden kann die Berufswahl nur aus zwei Gründen: Zum einen darf die Diabeteserkrankung weder Sie noch andere während Ihrer Tätigkeit in eine gefährliche Situation bringen. Zum anderen muss eine Unterbrechung der Tätigkeit jederzeit problemlos möglich sein.

Daher sind Berufswünsche wie Feuerwehrmann/frau, Pilot/in, Zugführer/in oder Polizist/in leider nicht realistisch. Ob ich allerdings auf einem Gerüst oder mit schweren Maschinen arbeiten darf, kann eine Einzelfallentscheidung von Handelskammern oder Betriebsmedizinern bleiben. In seltenen, gut begründeten Ausnahmen, mit regelmäßigen verkehrsmedizinischen Gutachten und anderen Auflagen kann von der Europäischen Führerscheinverordnung, entgegen der üblichen Meinung, sogar Taxi-, Bus oder LKW-Fahren erlaubt werden.

EMPFEHLUNGEN ZUR ERFOLGREICHEN BERUFSAUSÜBUNG

- Nachweis regelmäßiger Schulungen und gute Information zum Stoffwechsel
- wenige bis keine Blutzuckerentgleisungen (stabile Stoffwechsellage)
- rechtzeitiges Erkennen und sicheres Behandeln von Blutzuckerentgleisungen
- enge Zusammenarbeit mit einem Diabetologen/Diabetesteam
- konsequente Dokumentation der Stoffwechselselbstkontrolle
- individuelle Anpassung der Therapie an Nahrungsaufnahme und Bewegung (Dosisanpassung)

EINSCHRÄNKUNGEN IM ARBEITSALLTAG MIT DIABETES?

Heute erleichtern moderne Hilfsmittel (Einsatz von Systemen zur kontinuierlichen Glukosemessung) den Stoffwechsel unter engmaschiger Kontrolle zu halten. Nicht nur die Gefahr einer Unterzuckerung (Hypoglykämie), bei der Betroffene auf Fremdhilfe angewiesen sind, sondern auch das Nachlassen der körperlichen Leistung und geistiger Konzentration werden mit diesen Systemen schnell und vorausschauend erkannt und verhindert.

Schicht- oder Nachtdienste, Akkordarbeit oder stark wechselnde körperliche Belastungen müssen heute, bei korrekter Anwendung und guter Kenntnis der zur Hilfe genommenen (rt-CGM, FGM, iGM) Systeme, keine Einschränkung mehr bedeuten. Dazu kommt, dass diverse Möglichkeiten der automatischen Ab- oder Zuschaltung der Insulinabgabe bei der Verwendung von Insulinpumpen heute möglich sind.

Häufig limitieren auch ausgeprägte Diabetesfolgeerkrankungen die Liste der Berufswünsche. Verschlechtert sich der Gesundheitszustand unvorhergesehen, muss man sich meist umschulen oder gar neuorientieren. Die Deutsche Diabetesgesellschaft (DDG) und die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) haben in diesem Zusammenhang einen „Leitfaden für Betriebsärzte zu Diabetes und Beruf“ herausgegeben. Hier kann nachgelesen werden, welche Berufsbilder z. B. besondere Risiken bergen. Eine Vielzahl von Berufen werden hier in „gesetzlich für Menschen mit Diabetes geeignete und ungeeignete Berufe“ eingeteilt.

BEWERBUNGSGESPRÄCH

Unsicherheiten seitens der Bewerber/innen gibt es immer wieder bei der „Frage nach dem Gesundheitszustand“. Muss die Diabeteserkrankung im Bewerbungsgespräch angegeben werden oder nicht? Nimmt man die Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichtes (BAG) zur Hand, ist eine allgemein gehaltene „Gesundheitsfrage“ ohne konkreten Anlass unzulässig. Es besteht keine Pflicht, vorauseilend Informationen über die Diabeteserkrankung zu geben.

Sollte der Gesundheitszustand allerdings entscheidende Auswirkungen auf die zukünftige Tätigkeit des Bewerbers haben, dürfen solche Fragen gestellt werden. Dann wird berufsgenossenschaftlich abgewogen, ob die Ausübung des Berufs möglicherweise periodisch oder dauerhaft durch die Diabeteserkrankung eingeschränkt wird. Denn es gibt Berufe, in denen eine besondere Gefährdung zu befürchten ist, die auch durch geeignete Maßnahmen nicht gänzlich verhindert werden kann:

Wie würden Betroffene damit umgehen, wenn z. B. Sicherheitsschuhe oder andere allgemeine Arbeitsschutzmaßnahmen nötig sind? Und wie können regelmäßige Pausen, Möglichkeiten für die Blutzuckermessung, Insulininjektionen oder regelmäßige Verpflegungen gewährleistet werden?

Bewerber/innen sollten mit Nachfragen zu solchen Themen rechnen und sich am besten schon im Vorfeld passende Argumente überlegen.

KÜNDIGUNG UND SCHWERBEHINDERTENAUSWEIS

Nicht besonders hilfreich ist die Verweigerung der Antwort nach einem Behindertenausweis. Unwahre Angaben führen oftmals zu einer Anfechtung des Arbeitsvertrages. Zudem ist es für Arbeitnehmer mit Diabetes außerdem ratsam die engsten Kollegen über den Diabetes zu informieren, damit diese in Notfallsituationen entsprechend handeln können. Wann hierfür der passende Zeitpunkt ist, muss individuell abgewägt werden. Komplikationen wie z. B. hohe Fehlzeiten können perspektivisch trotzdem zur Kündigung führen, wenn die Arbeit krankheitsbedingt nicht mehr in geeigneter Form ausgeführt werden kann.

In kleinen Betrieben mit weniger als 10 Mitarbeitern unterliegt niemand dem Kündigungsschutzgesetz. Der Arbeitgeber muss in diesem Falle die Kündigung nicht einmal

begründen. In größeren Unternehmen braucht es einen zulässigen (verhaltensbezogenen, personenbezogenen oder betriebsbedingten) Kündigungsgrund.

Aufmerksam sollte man bei einer personenbezogenen Kündigung sein, die aufgrund einer „negativen Zukunftsprognose“ vom Arbeitgeber ausgesprochen wurde. Häufige Ausfälle, Fehlzeiten oder ein sich verschlechternder Gesundheitszustand, der zu einer verminderten Belastbarkeit führt, können Arbeitgeber dazu bewegen, dass diese betrieblichen Beeinträchtigungen zu einer erheblichen Belastung des Unternehmens werden. In diesen Fällen könnten Betroffene vom Kündigungsschutz auf Grund eines Schwerbehindertenausweises profitieren.

GRAD DER BEHINDERUNG

Egal, wie groß das Unternehmen ist, ab einem Grad der Behinderung (GdB) von 50 profitiert der Arbeitnehmer vom Kündigungsschutz durch den Besitz eines Schwerbehindertenausweises. Der GdB wird nicht wahllos vergeben, es müssen hier erhebliche Beeinträchtigungen nachgewiesen werden. Bei insulinbehandelten Menschen liegt z. B. ein GdB von 30 vor, wenn keine weiteren Folgeerkrankungen bekannt sind. Es gibt aber die Möglichkeit eine Gleichstellung zum GdB von 50 zu beantragen.

Einen Kündigungsschutz erwirkt man erst, wenn der Arbeitnehmer schon mindestens sechs Monate im Arbeitsverhältnis steht und der Antrag mindestens drei Wochen vor Aussprechen der Kündigung gestellt und amtlich genehmigt wurde.

Weiterführende Hilfe können Sie in der Rechtsbelehrung der DDG bzw. bei diabetes-online.de (Recht und Soziales) oder einer Rechtsberatung vor Ort erfragen.

Allen, die in naher Zukunft vor solch einer schwierigen Frage stehen, wünschen wir viel Kraft und auch ein wenig Glück bei der Wahl der richtigen Entscheidung.

Ihre **Claudia Donath** und **Astrid Hofmann**, Diabetesberaterinnen aus Leipzig.

DEXCOM G6 FÜR DEN OBERARM ZUGELASSEN

Wussten Sie schon, dass ...

... der Dexcom G6 Sensor jetzt auch ganz offiziell für den Oberarm zugelassen ist? Seit mehr als einem Jahr ist das Dexcom G6 CGM-System auf dem Markt. Mittels eines Sensors wird in Echtzeit der Glukosewert gemessen und an ein Empfangsgerät übertragen. Bislang durfte der Sensor bei Kindern (2 - 17 J.) im oberen Gesäßbereich und bei allen anderen Trägern am Bauch eingesetzt werden. Im Juni 2020 bekam Dexcom die CE-Kennzeichnung, dass der Sensor offiziell auch an der Oberarmrückseite getragen werden darf. Damit erfüllt sich ein Wunsch vieler Nutzer. Denn nun steht z. B. bei eng anliegender Kleidung oder Hosen mit ungünstigem Bund, bei Narben oder Verhärtungen vom Insulinspritzen, für Bauchschläfer oder für alle, die Tragestellen oft wechseln müssen eine offizielle alternative Tragemöglichkeit zur Verfügung. Außerdem darf das System nun auch für das Diabetesmanagement während einer Schwangerschaft genutzt werden.

*Angebot gilt in allen Mediq-Fachgeschäften und im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Gutschein-Code **SCHOKO** vom 01.10.2020 bis 31.03.2021, solange der Vorrat reicht.

ERFAHRUNGSBERICHT ACCU-CHEK INSIGHT

„Die Pumpe ist mittlerweile ein Teil von mir.“

Seit fast 25 Jahren hat Barbara Typ-1-Diabetes. Eine Insulinpumpe verhilft ihr heute zu mehr Lebensqualität und zu stabileren Blutzuckerwerten. Sie erklärt, wie ihr Leben mit Insulinpumpe funktioniert.

Barbara S. erwartet ihr drittes Kind, als sie erfährt, dass sie Typ-1-Diabetes hat – da ist sie 26 Jahre alt. Ihre Frauenärztin wird eher zufällig bei einer Routineuntersuchung auf Barbaras schlechte Blutzuckerwerte aufmerksam. Zunächst vermutet die Ärztin Schwangerschaftsdiabetes, doch nach einigen Tests ist die Diagnose klar – und Barbara verunsichert. „Ich dachte, dass ich jetzt für immer krank bin. Über Diabetes wusste ich gar nichts“, erzählt die heute 51-Jährige. „Aber meine Diabetesberaterin im Krankenhaus hat mir Mut gemacht. Sie hat mich erstmal in den Arm genommen und gesagt: Barbara, das kriegen wir schon hin! Dafür bin ich ihr heute noch dankbar.“

Barbara lebt damals als Bäuerin in einem Dorf in Oberbayern. Sie misst vier- bis sechsmal täglich ihren Blutzucker, wird mit einer Insulintherapie behandelt und achtet genau darauf, wann und was sie isst. Doch die Werte könnten besser sein. „Und das ständige Spritzen hat mich genervt“, berichtet Barbara. „Ich wollte eine verlässliche und flexible Lösung, mit der meine Werte länger im Zielbereich sind. Deshalb habe ich alles über Diabetes gelesen, was mir in die Finger kam.“ In einer Zeitschrift entdeckt sie einen Artikel über Insulinpumpen. „Damit bin ich zu meiner Diabetesberaterin und habe gefragt: Ist so eine Insulinpumpe auch etwas für mich?“

ÄHNLICH DER FUNKTION DER BAUCHSPEICHELDRÜSE

Das war im Mai 1997 – seitdem trägt Barbara eine Insulinpumpe und kann sich ein Leben ohne gar nicht mehr vorstellen. „Die Pumpe ahmt die Funktion einer gesunden Bauchspeicheldrüse nach und ist ein Teil von mir geworden. Seit vier Jahren trage ich jetzt die Accu-Chek Insight Insulinpumpe, die klein und einfach zu bedienen

ist“, erklärt Barbara. „Mein Arzt legt die Insulinmengen fest, und die Pumpe gibt laufend den Grundbedarf an Insulin ab, den mein Körper gerade braucht. Dadurch kann ich besonders Über- oder Unterzuckerungen besser vermeiden.“

BARBARA KONTROLLIERT DEN DIABETES, NICHT UMGEKEHRT

So gern sich Barbara auf ihre Insulinpumpe verlässt, so sehr legt sie auch Wert darauf, selbst korrigierend eingreifen zu können. „Das entspricht meiner Grundhaltung zu meinem Diabetes: Ich kontrolliere ihn und nicht er mich“, erklärt sie. Über die Pumpe kann sie die Insulinzufuhr spontan an die Bedürfnisse ihres Körpers anpassen, also entweder die Basalrate kurzfristig erhöhen oder auch senken. Dies ermöglicht mehr Flexibilität – einer der großen Vorteile ihrer Insulinpumpe.

Wenn sie neben der Basalrate Insulin benötigt, zum Beispiel zum Essen, gibt Barbara das Insulin einfach per Knopfdruck ab. Die richtige Dosis kennt sie aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung. „Da muss ich nichts berechnen, nach so langer Zeit kann ich das gut einschätzen.“ Weil sie mittlerweile als Köchin in einem Seniorenheim für Kuchen und Nachtisch zuständig ist und öfter probieren muss, gibt sie auch zwischendrin ab und zu mal Insulin ab.

Weniger Insulin braucht Barbara hingegen, wenn sie sich viel bewegt, zum Beispiel, wenn sie sich bei der Gartenarbeit – ihrer großen Leidenschaft – körperlich anstrengt oder beim E-Bike fahren in die Pedale tritt. Dann reduziert sie die Insulinmenge über die temporäre Basalrate. So kann sie spontan länger aktiv bleiben und später essen, ohne Gefahr zu laufen, in den Un-

terzucker zu geraten. „Man kann die Insulindosis für bestimmte Aktivitäten, die sich wiederholen, auch namentlich einprogrammieren. Das finde ich hilfreich, wenn man noch nicht so lange Erfahrung hat wie ich“, erklärt sie.

KAUM ZU SEHEN UND ZU SPÜREN

Insulin spritzen, das braucht Barbara schon seit vielen Jahren nicht mehr. Stattdessen verbindet ein Infusionsset die Pumpe mit Barbaras Körper und versorgt sie mit Insulin. „Es gibt mir ein sicheres Gefühl, dass ich laufend kleine Mengen an Insulin bekomme – und dass bei meiner modernen Pumpe der Schlauch nicht umknicken kann. Angenehm ist auch, dass ich die Kanüle kaum spüre. Sie ist aus Teflon und sehr biegsam.“

Als Köchin muss Barbara früh aufstehen und oft unter Zeitdruck arbeiten. Da sind es oft durchdachte Details, die den Alltag mit Diabetes leichter machen. „Die vorgefüllten Insulinampullen sind nicht nur sicher, weil sie weniger Luftblasen enthalten, sondern ich spare auch Zeit, weil ich sofort startklar bin“, erzählt sie. „Außerdem ist die gut lesbare Anzeige eine Erleichterung – vor allem morgens vor der Arbeit, da ist es ja oft noch dämmrig.“ Etwa alle drei Tage wechselt Barbara das Infusionsset, zum Duschen kann sie die Pumpe mit einem einfachen Handgriff abkoppeln.
Praktisch findet Barbara auch das ergonomische Design mit den abgerundeten Ecken: So kann sie die Pumpe, die so klein wie eine Visitenkarte und etwa 20 mm dünn ist, unauffällig seitlich am BH tragen. „Ich habe für meine Pumpe ein Täschchen genäht, das ich mit Druckknöpfen am BH befestige – das ist bequem und diskret“, erzählt sie. „Wer nicht gerne näht, kann natürlich auch ein Tragesystem kaufen.“

MEHR FREIHEIT UND FLEXIBILITÄT

Barbara möchte ihre Insulinpumpe nicht mehr missen. „Meine Blutzuckerwerte sind durch die Pumpe viel stabiler geworden, vor allem morgens habe ich keine Blutzuckerspitzen mehr.“ Und: Barbara genießt auch mehr Freiheit und Flexibilität im Alltag. „Ich fühle mich viel freier und kann jetzt spontaner das tun, auf was ich Lust habe. Mit Genuss essen, wann und was ich möchte, einfach mit dem Fahrrad losfahren, länger im Garten werkeln: Das alles ist mit der Pumpe einfacher möglich - sie sorgt dafür, dass sich mein Leben weniger um meinen Diabetes und mehr um mich dreht.“

ERFAHRUNGSBERICHT NACHTEILSAUSGLEICH SCHULE

Einfach Kind sein - mit ein bisschen mehr Unterstützung

Mit klassischen Fragen wie: „Was wollen wir heute Kochen?“ oder „Wie war es in der Schule?“ gibt es bei uns vermutlich nur wenige Unterschiede zu anderen fünfköpfigen Familien. Meine Frau, unsere Zwillinge, mein Sohn und ich leben seit einigen Jahren im Dresdner Norden. Der Diabetes unseres Sohnes hat sich über die Jahre in unseren Alltag integrieren lassen, so dass dies familiär eher selten zum hervorstechenden Thema wird. Aber der Weg zu diesem „ganz normalen Alltag“ war steinig und lang. Wir haben stets versucht, unseren Sohn nicht permanent das Gefühl zu vermitteln er sei krank, sondern ihn als ganz normalen Jungen zu behandeln. Dies war jedoch nicht immer so einfach und hat das Vorhaben, unser Kind als den Jungen der er ist und nicht als diagnostizierten Diabetiker großzuziehen, nicht leicht gemacht.

Mit gerade mal zwei Jahren wurde bei unserem Sohn Diabetes diagnostiziert. Damals lebten wir in einer Kleinstadt etwa eine halbe Autostunde von Köln entfernt. Bereits kurz nach Bekanntgabe der Diagnose wurde unserem Sohn der Kindergartenplatz gekündigt.
Da war er, der erste Brocken auf einem offensichtlich ziemlich steinig werdenden und noch ungeahnt langen Weg. Das private Umfeld war verunsichert und die Großeltern hatten Angst, etwas falsch zu machen.

„... ein Kleinkind ist keine berechenbare Formel!“

Oft fehlte auch das Verständnis wenn man Ausflüge verschieben oder Besuche absagen musste, weil sich die letzte Nacht nur um das Bekämpfen einer auf die andere folgenden Unterzuckerung drehte. Dann wollten wir lieber den dringend benötigten Schlaf nachholen. Ein Kleinkind ist keine berechenbare Formel, weder ohne Diabetes und schon gar nicht mit. Faktoren, wie der nächste Zahn oder Wachstumsschub, die letzte Impfung oder irgendein sich anbahnender Infekt, ein stärkerer Wetterumschwung, ein unruhiger Schlaf oder Alptraum, eine Mahlzeit, auf die der Stoffwechsel diesmal überraschend und völlig anders reagierte als man es sonst gewohnt war und schon war jede Theorie dahin. Das Messgerät schien plötzlich ein Roulette der Blutzuckerwerte zu spielen und das Zweitgerät bestätigte nur, dass es kein technischer Fehler war. Also mussten mindestens die nächsten vier Stunden des Tages umgeplant werden. Für uns Eltern war das natürlich selbstverständlich und im Grunde genommen halb so wild, wurde aber von außen nicht selten als Ausrede bewertet.

Am Anfang haben wir sehr oft gedacht, dieses Auf und Ab liegt an uns. Es war zum Verzweifeln. Ständig haben wir unser Verhalten und unsere Reaktionen im Umgang mit verschiedenen Symptomen und Blutzuckerwerten unseres Sohnes hinterfragt. Wir haben das Gespräch mit unserer Diabetologin und den Beraterinnen gesucht, uns noch einmal umfangreich schulen lassen und sogar das Klinikangebot angenommen mit einer Psychologin zu sprechen. Denn unser Kind sollte nicht nur die bestmögliche Betreuung und Behandlung erhalten, sondern im Umkehrschluss auch nicht übervorsichtig behandelt werden, und damit ungewollt Türen verschließen, die ohne Bedenken eigentlich weit offen stehen könnten.

Diese Zweifel wurden uns ziemlich schnell genommen. Klar haben wir an manchen Tagen aus der Erfahrung heraus lieber einen Gang runter geschalten oder auch mal vorsorglich auf etwas verzichtet, doch unser Sohn war keineswegs eines dieser überbehüteten „Fabergé-Ei-Kinder“, die man vor allen theoretischen Risiken, Gefahren, potenziellen Viren und Keimen versucht zu beschützen. Er rannte bei jeder Gelegenheit, holte sich Beulen, blaue Flecken beim Toben und Kratzer beim Verstecken spielen zwischen den Büschen. Auch bekam er oft genug ein „Nein“ auf spontane Wünsche beim Einkaufen zu hören. Und wie jedes andere Kind auch, bekam er seine Süßigkeiten zum Geburtstag und auf den Weihnachtsteller.

Inzwischen wissen wir, dass solche oder ähnliche Erfahrungen viele Eltern machen. Unverständnis und teilweise mangelnde Unterstützung empfinden wir nicht nur als unfair sondern auch als unheimliche Abwertung dessen, was manche Familien in solch einer Phase stellenweise durchmachen (müssen).

Allerdings sind bei uns inzwischen einige Jahre vergangen und es hat sich in dieser Zeit so einiges verändert: Nicht nur die Messtechnik und die Therapiemöglichkeiten haben sich verbessert, sondern auch unser privates Umfeld. Wir sind zum Beispiel noch vor der Einschulung umgezogen. Unser Sohn besucht heute, nach einer ganz normalen Grundschule, ein naturwissenschaftliches Regelgymnasium. Eine Förder- oder Körperbehindertenschule (wie uns damals geraten wurde) war nicht nötig.

„... alle Kinder haben das Recht auf gemeinsamen Unterricht!“

Wir haben über die Jahre wirklich viel dazu gelernt. Zum Beispiel, dass in Deutschland seit März 2009 die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen gilt. Dort ist im Artikel 24 die verbindliche Forderung nach schulischer Inklusion von Kindern und Jugendlichen vermerkt. Das heißt, alle an der UN-Konvention beteiligten Vertragsstaaten erkennen das Recht auf Bildung von Menschen mit Beeinträchtigungen an.

Dazu gehört, dass alle Kinder und Jugendliche sowohl mit als auch ohne Behinderung - unabhängig von der Schwere einer Behinderung - das Recht auf gemeinsamen Unterrichtet haben. Denn dies

fördert nicht nur soziale Kompetenz und gegenseitigen Respekt, sondern verhindert, dass Kinder und Jugendliche mit einem besonderen Förderbedarf vom gemeinsamen Lernen und Leben ausgeschlossen werden.

Mit diesem Wissen kann man beispielsweise hinsichtlich eines Kindergarten-, Schul-, oder Ausbildungsplatzes ganz anders reagieren und argumentieren als damals bei uns, als unserem Sohn plötzlich der Kindergartenplatz verwehrt wurde.

Bereits vor dem ersten Schultag haben wir im elterlichen Vorgespräch mit der Schulleitung sämtliche Optionen und Gesetzesmöglichkeiten für unseren Sohn besprochen, um zu schauen was davon in unserem Fall tatsächlich benötigt wird, was wir als Eltern in Anspruch nehmen können und wollen. Zum Beispiel hat es uns geholfen, dass ein Pflegedienst zu den Essenszeiten in die Schule kommt, um bei der Berechnung und Abgabe des Mahlzeiteninsulins behilflich zu sein (aber auf einen Schulbegleiter konnten wir verzichten).

Für uns und die Schule hat es sich außerdem bewährt, dass wir gleich mit der Schulanmeldung einen sogenannten Nachteilsausgleich mit „sonderpädagogischen Mehrbedarf“ beantragt haben. Damit bekam die Schule für eine bestimmte Zeit zusätzliches „Lehrer-Stundenkontingent“. Wenn zum Beispiel bei unserem Sohn eine Leistungskontrolle auf Grund eines nachweislich sehr hohen oder niedrigen Blutzuckerwertes deutlich schlechter ausgefallen ist als seine üblichen Leistungen oder er im Sportunterricht gar aussetzen musste, konnte er all dies zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen.

Dafür wurden dann die zusätzlichen Stunden eingesetzt, damit dieses Nachholen nicht während des regulären Unterrichts irgendwie dazwischen gequetscht werden musste.

Laut Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 20.10.2011 sind die in einem Nachteilsausgleich festgelegten Vereinbarungen für den ebenfalls darin aufgeführten Zeitraum verbindlich und müssen somit von allen Lehrkräften im Unterricht berücksichtigt werden. Diese Vereinbarungen müssen regelmäßig dokumentiert und geprüft werden und sind ggf. anzupassen.

„... immer im Einzelfall entscheiden, welche Hilfe benötigt wird."

Ein solcher Nachteilsausgleich ist also gesetzlich verankert und kann beantragt werden, egal welche Schule das Kind besucht. Er soll den „barrierefreien" Unterricht für alle Kinder mit Einschränkungen auf Grund einer medizinischen Diagnose ermöglichen und die daraus bestehenden Beeinträchtigungen oder Behinderungen ausgleichen oder bestmöglich verringern. Das soll nicht dazu führen, dass in der jeweiligen Klasse insgesamt die Anforderungen oder die Unterrichtsqualität sinken, sondern einzig und allein dafür sorgen, dass allen Schülern die gleiche Chance geboten wird, einen entsprechenden Schulabschluss zu erlangen. Gesetzlich formuliert bedeutet das Ganze nichts anderes als: Eine Leistung welche unter den Maßnahmen eines Nachteilsausgleichs erbracht wurde, stellt somit in ihrem Ergebnis sowie deren Benotung am Ende auch stets eine gleichwertige Leistung gegenüber allen anderen Kindern und Jugendlichen dar.

Um eine allgemeine Pauschalisierung zu verhindern, ist ein Nachteilsausgleich auch stets als Einzelfall zu betrachten, da ein sich gleichender Auslöser nicht zwangsläufig zu einem identischen Nachteil führen muss.

Diese Möglichkeit hat auch unserem Sohn, trotz seiner medizinischen Diagnose, den Weg in eine ganz normale Zukunft geebnet. Ich habe vor einigen Jahren eine Frau mit Diabetes kennen gelernt. Auf Grund ihrer Erkrankung besuchte sie eine Schule für körperlich beeinträchtigte Kinder. Das „normale" Abitur konnte sie erst im Anschluss auf der Volkshochschule erwerben. Diese Zeiten sollten heute eigentlich vorbei sein. Aber mir ist aufgefallen, dass es noch immer sehr viele Eltern gibt, die gar nichts von diesen Möglichkeiten für ihre Kinder wissen. Leider wird man nicht automatisch vor der Einschulung über alle Optionen informiert. Mit meinem Bericht möchte ich Eltern in einer ähnlichen Situation ermutigen, sich selbstständig im Internet,

bei Vereinen oder Selbsthilfegruppen zu informieren.

Unserem Sohn zum Beispiel hilft es in seinem Schulalltag sehr, bei einer (drohenden) Unter- oder Überzuckerung kurz vor oder während einer Klassenarbeit diese zu einem späteren Zeitpunkt nachschreiben zu können. So bewältigt er die Aufgaben entsprechend seines Leistungsstandes, ohne dass inhaltliche Anforderungen verändert werden müssen.

In diesem Sinne Euch allen da draußen herzliche Grüße, viel Kraft und vor allem lasst euch nicht unterkriegen. ☺ Rudi R.

Rechtliche Grundlage für den Nachteilsausgleich

- Artikel 3, Absatz 3 Satz 2 des Grundgesetzes
  „Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden."
- Sozialgesetzbuch IX, Teil 2, Kapitel 10, § 126:
  (1) „Die Vorschriften über Hilfen für behinderte Menschen zum Ausgleich behinderungsbedingter Nachteile oder Mehraufwendungen (Nachteilsausgleich) werden so gestaltet, dass sie unabhängig von der Ursache der Behinderung der Art oder Schwere der Behinderung Rechnung tragen."
- die jeweiligen Landesschulgesetze bzw. Erlasse der Kultusministerien

ONLINE SPECIAL

Ihr Code: **SCHAUM**

Allpresan Diabetes Fussschäume

20% Rabatt*

Ihr Code: **SEBAMED**

Sebamed Wellness Lotion GRATIS*

Beim Kauf aus der Rubrik „Wellness und Gesundheit" unter **btly.io/wellness20**

*Angebote gelten im MEDIQ DIREKT Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** vom 01.10.2020 bis 31.03.2021. Einfach Gutschein-Code eingeben und sparen! Solange der Vorrat reicht.

Nagelprobleme?

UNSERE MEDIQ FUSSSPEZIALISTEN HELFEN!

Menschen mit Diabetes gehören zu der Risikogruppe, die besonders anfällig für verschiedene Fuß- und Nagelinfektionen ist. Diabetes kann zu Veränderungen an den Blutgefäßen führen und/oder die Nervenfasern schädigen und damit die Reizweiterleitung vermindern. Letzteres setzt das Schmerzempfinden herab. Damit fehlt die natürliche Warnung durch den Schmerz. Verletzungen können so lange Zeit unbemerkt bleiben und sich sogar verschlimmern. Deshalb wird eine regelmäßige Fußpflege durch einen Profi empfohlen und oft von Diabetologen per Rezept verordnet.

Solche Profis können medizinische Fußpfleger/innen, so genannte Podologen bzw. Podologinnen sein. Diese lernen ihren Beruf in zwei Jahren Vollzeit oder nebenberuflich in drei bis vier Jahren. Dieser Gesundheitsfachberuf beschäftigt sich mit der nichtärztlichen Heilkunde am Fuß (griech.: Podos = Fuß, Logis = Lehre). Fächer wie Anatomie und Physiologie, allgemeine und spezielle Krankheitslehre, Hygiene und Mikrobiologie, Arzneimittellehre, Psychologie, Pädagogik, Soziologie, podologische Behandlungsmaßnahmen sowie podologische Materialien und Hilfsmittel stehen auf dem Lehrplan. Und nur, wer diese Ausbildung erfolgreich abgeschlossen hat, darf sich Podologin oder Podologe nennen.

Im Unterschied dazu pflegt ein/e kosmetische/r Fußpfleger/in nur gesunde Füße. Sobald aber eine Fußbehandlung benötigt wird, um Beschwerden an den Füßen oder Fußnägeln zu lindern, dürfen nur noch ausgebildete Podolog*innen Hand anlegen.

NAGELPILZ NICHT IGNORIEREN

Nagelpilz ist weit verbreitet. Bei Menschen mit Diabetes kann sich so eine Infektion schnell ausbreiten, da bei ihnen die Haut oft sehr trocken ist und die Schweißdrüsen meist nicht mehr perfekt arbeiten. Das schädigt die natürliche Hautbarriere und Pilze können leichter eindringen. Häufig tritt der Nagelpilz nach einer Fußpilzinfektion auf und lässt sich an weißlich bis gelb verfärbten oder brösligen Nägeln erkennen. Gefährlich wird die Infektion, wenn sich zum Pilz Bakterien gesellen und eine sogenannte Superinfektion entsteht.

WARUM SOLLTE MAN EINE NAGELPILZBESTIMMUNG MACHEN?

Nagelpilz wird von Pilzerregern ausgelöst, die sich im Nagelbett oder unter dem Nagel ausbreiten. Dabei gibt es verschiedene Pilzerreger (z. B. aus der Gruppe der Fadenpilze, Hefepilze oder Schimmelpilze) die dafür verantwortlich sein können. Ein Nagelpilz heilt nicht von alleine und sollte daher in jedem Fall behandelt werden.

So eine Therapie kann langwierig sein. Eine genaue Bestimmung des Pilzerregers ermöglicht eine gezielte Behandlung. Eine Nagelpilzbestimmung kann man auch in einer Mediq Podologie durchführen lassen. Dabei wird der Fuß vom Podologen bzw. von der Podolgin inspiziert und genau auf Verfärbungen, Verformungen oder eine Verdickung des Nagels geachtet. Oft lässt sich so schon der Nagelpilz erkennen.

Für eine gezielte Bestimmung der Pilzart muss eine Kultur angelegt werden. Dazu entnimmt der Podologe/die Podologin vom befallenen Nagel einige Hornteilchen und

schickt diese ins Labor. Labormediziner/innen legen damit eine Pilzkultur an – das heißt, der Erreger darf ungefähr 3 Wochen in Ruhe wachsen. Danach ist unter dem Mikroskop die genaue Art des Nagelpilzes erkennbar.

Das Ergebnis inklusive einer Behandlungsempfehlung wird zurück an die Podologie geschickt und dort wird das weitere Vorgehen abgestimmt. Sprechen Sie doch beim nächsten Besuch unser Podologie-Team auf eine Nagelpilzuntersuchung an. Gern beraten wir Sie.

EINGEWACHSENE FUSSNÄGEL – SCHMERZHAFT UND TÜCKISCH

Ein weiteres, sehr häufiges und vor allem schmerzhaftes Problem sind eingewachsene Nägel. Das Tragen von zu engen Schuhen, das zu kurz Schneiden der Fußnägel und manchmal auch eine genetische Veranlagung können Ursachen dafür sein. Prinzipiell sollten Fußnägel nicht zu kurz und nicht oval wie Fingernägel geschnitten werden.

Natürlich können eingewachsene Nägel bei allen Menschen auftreten, aber auch hier sind Menschen mit Diabetes häufiger betroffen und vor allem gefährdeter. Durch das gestörte Schmerzempfinden spüren sie den Schmerz nicht, den ein eingewachsener Nagel verursacht, und können ihn so nicht rechtzeitig behandeln lassen. Bakterien können durch die Hautverletzung, die der eingewachsene Nagel hervorgerufen hat, eindringen und eine Infektion begünstigen. Langwierige, schlecht heilende Wunden mit vielen Schmerzen und Beeinträchtigungen bis hin zu (Teil-)Amputationen können die Folge sein.

Meist beginnt alles ganz harmlos: Werden Nägel zu kurz geschnitten, wird oft der Nagelrand in das seitliche Nagelbett gedrückt und wächst dort ein. Das gleiche passiert bei zu engen Schuhen. Durch den Druck wird auch hier der Nagel in die Haut gedrückt. In beiden Fällen wird das umliegende Gewebe gereizt und entzündet sich. Problematisch, wenn dann selber „herumgedoktert“ wird: mit zusammengebissenen Zähnen und unter Schmerzen wird versucht, die Nagelecken

aus der Entzündung herauszuschneiden – doch damit ist das erneute Einwachsen des Nagels vorprogrammiert. Deshalb gilt, bei den ersten Anzeichen eines solchen Problems sollten Menschen mit Diabetes sich beim behandelnden Arzt vorstellen.

MIT DEN MEDIQ PROFIS DEN TEUFELSKREIS DURCHBRECHEN

Der Teufelskreis, der durch die immer wiederkehrenden Entzündungen entsteht, kann nur mit konsequenter Behandlung am besten durch Podolog*innen durchbrochen werden. Ein Spezialgebiet unserer Mediq-Podologien sind moderne Methoden der Nagelkorrektur.

Zum Beispiel lassen sich mit sogenannten Spangen in verschiedenen Ausführungen viele Nagelprobleme wirksam und nachhaltig beheben. Eine Spange, wie sie von Podolog*innen gesetzt wird, lenkt den Nagel wieder in die richtige Wuchsrichtung. Sie wird quer über der Nagelplatte angebracht und gespannt. So wird die umliegende Haut schnell entlastet, der Nagel bekommt mehr Platz und kann wieder richtig wachsen. Nagelkorrekturspangen sind so vielfältig wie die Ursachen von eingewachsenen Nägeln. Ob überhaupt und welche Spangentechnik verwendet werden kann, hängt von mehreren Faktoren ab und kann nicht pauschal angegeben werden. Auch wie lange die Spange verbleiben muss, ist abhängig vom Befund, von den Beschwerden, von der Art der gesetzten Spange, und letztendlich vom Therapieerfolg.

KORRIGIEREN STATT OPERIEREN

Diese Form der Nagelkorrektur ist für fast jeden Fuß geeignet (selbstverständlich gibt es medizinisch begründete Ausnahmen), denn es ist eine sanfte Möglichkeit zur Regulierung von Nagelfehlbildungen. Oft kann man damit eine Operation vermeiden. Deshalb empfiehlt man diese Art der Fußbehandlung sehr vielen Menschen (auch Kindern, Jugendlichen, Sportlern und Senioren). In den Mediq-Podologien beraten Sie unsere Podolog*innen gerne über Konzept, Behandlung und Dauer der sehr speziellen, aber einfachen und schmerzbefreienden Anwendungen einer Zehennagelkorrekturspange.

Alle Mediq-Podologien finden Sie unter: www.mediqdirekt.de

DIE DIABETES REZEPT-APP VON MEDIQ DIREKT

Der schnellste und einfachste Weg für Ihr Rezept

Egal ob von zu Hause oder unterwegs - mit der neuen Rezept-App von MEDIQ DIREKT können Sie ab sofort ganz einfach, bequem und sicher Ihren Diabetikerbedarf bestellen.

Einfach das Rezept abfotografieren, per Tablet oder Smartphone über die App an MEDIQ DIREKT senden und Sie erhalten Ihren Diabetikerbedarf innerhalb von 48 Stunden nach Hause geliefert. Die MEDIQ DIREKT Rezept-App ist verfügbar für Android und iOS und kann kostenlos im Google Play Store sowie im Apple App Store heruntergeladen werden.

So funktioniert die Rezept-App

1. App herunterladen
2. Rezept fotografieren
3. Bestellung abschicken
4. Lieferung erhalten
5. Originalrezept einsenden

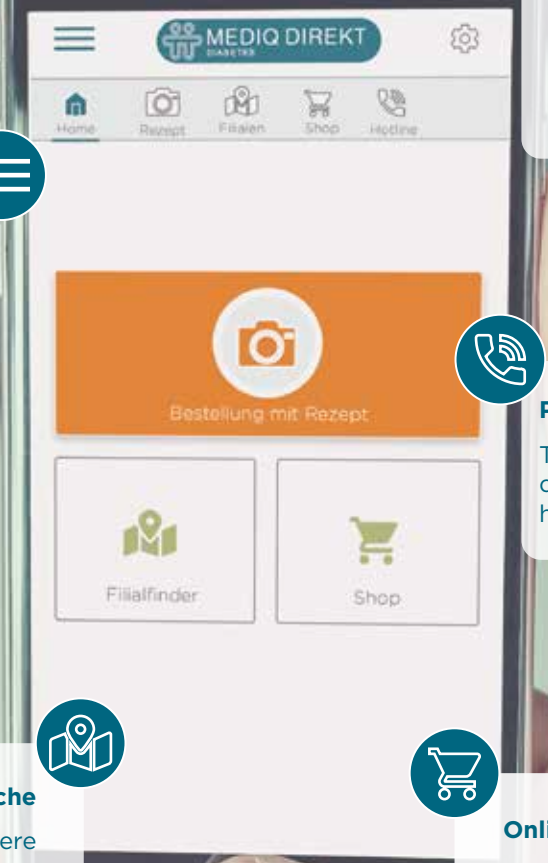
JETZT KOSTENLOS DOWNLOADEN

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

Bestellung mit Rezeptfoto

Rezept fotografieren und abschicken



Einstellungen

Einmaliges Eintragen Ihrer persönlichen Daten

Hauptmenu mit

Zugriff auf alle Funktionen wie Rezepthistorie

Persönliche Beratung

Telefonische Beratung direkt aus der App heraus

Filialsuche

Finden Sie unsere Diabetes-Fachgeschäfte in Ihrer Nähe

Online-Shop

Zugang zum Mediq Direkt Online-Shop mit aktuellen News und tollen Angeboten

ERFAHRUNGSBERICHT GESTATIONSDIABETES

Zwischen Glücksgefühl und Sorgen

Für viele werdenden Eltern, jedoch besonders für werdende Mütter, beginnt mit der Schwangerschaft eine sehr spannende und aufregende Zeit. Von nun an kreisen die Gedanken immer öfter um das neu entstehende Leben, begleitet von vielen Fragen, Unsicherheiten und manchmal auch Sorgen und Ängsten. Dazu kommt das Gefühlschaos aufgrund der hormonellen Achterbahnfahrt. Da ist es für viele Mamas in spe erst einmal ein Schock, mit der Diagnose Schwangerschaftsdiabetes konfrontiert zu werden.

Laut deutschem Gesundheitsbericht von 2019 erkranken fast 5 % aller Schwangeren daran. Der so genannte Gestationsdiabetes ist definiert als eine Glukosetoleranzstörung, die erstmals während einer Schwangerschaft auftritt. Er zählt zu den häufigsten Schwangerschaftskomplikationen. Unbehandelt birgt er große Risiken für Mutter und Kind. Deshalb gehört mittlerweile ein Blutzucker-Suchtest auf Gestationsdiabetes zum festen Bestandteil der Schwangerschaftsvorsorge und ist eine Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen.

Wird die Diagnose Gestationsdiabetes gestellt, spricht man von einer Risikoschwangerschaft und markiert es auch so im Mutterpass. Dies bedeutet aber nicht, dass das ungeborene Kind Schaden nehmen wird. Vielmehr wird der Schwangerschaftsverlauf fachärztlich engmaschiger und sorgfältiger begleitet, um alle Risiken zu minimieren. Und in den allermeisten Fällen freuen sich die Eltern nach 9 Monaten über ihr gesundes Baby.

Auch Sandra Z. kennt diese Situation. Obwohl die kleine Emma mittlerweile ein gesunder und aufgeweckter Wonneproppen ist, kann Sandra sich noch gut an die Zeit zwischen Vorfreude, Glücksgefühl, Angst und Sorge erinnern. Da Betroffene immer wieder berichten, wie hilfreich Kontakte zu anderen Frauen in einer ähnlichen Situation sind, hat sich Sandra bereit erklärt, in einem Interview von ihrer Zeit als werdende Mutti zu berichten.

Hast Du schon Kinder?
Ja, ich habe bereits einen 9-jährigen Sohn. Damals gab es keinerlei Komplikationen.

War die jetzige Schwangerschaft geplant?
Ja, und ich habe durch einen Schwangerschaftstest schon ganz früh davon erfahren.

Wie verliefen die ersten Monate während Deiner Schwangerschaft?
Die ersten Monate verliefen normal. Ich hatte zwar von Anfang an Zucker im Urin aber das hat die Entwicklung meines Babys nicht beeinflusst. Die Kleine hatte immer perfekte Werte und lag mit Größe und Gewicht im Normbereich.

Hattest Du zuvor schon mal von Gestationsdiabetes gehört?
Ja, ich dachte aber, dass es fürs Baby nicht so schlimm wäre. Allerdings hatte ich mich kurz vor meinem Test mit einem Kollegen unterhalten, der meinte, Schwangerschaftsdiabetes könne Fehlentwicklungen des Babys hervorrufen.

Wann hast Du vom Schwangerschaftsdiabetes erfahren?
Meine Ärztin war zum Testergebnis nicht da. Deshalb hat mich die Vertretung angerufen. Sie sagte, ich solle sofort alles weglassen, was Zucker enthält und unbedingt noch am selben Tag vorbei kommen, um mir eine Überweisung und Adressen für Diabetologen abzuholen.

Wie hast Du Dich in diesem Moment gefühlt?

Eigentlich habe ich mir keine großen Sorgen gemacht. Ich bin noch am selben Tag zu einem Diabetologen gegangen. Dort konnte ich keinen Termin bekommen, sondern nur eine Empfehlung für einen anderen Arzt. Allerdings bekam ich auch hier noch den Satz zu hören: „Aber holen Sie sich schnell einen Termin, es ist Eile geboten". Dadurch wurde ich immer nervöser. Niemand hat mir richtig was erklärt. Keiner sagte mir, was die Diagnose bedeutet. Alle machten nur irgendwie Panik.

Ich habe eine Freundin, die Diabetesassistentin ist. Ich dachte, sie könnte mir bestimmt etwas zu den Werten sagen, mir erklären, was das für mein kleines Mäuschen bedeutet und ob wirklich alles so schlimm ist. Doch nach unserem Gespräch habe ich mir nur noch mehr Sorgen gemacht. Nur der werdende Papa hat versucht, mich zu beruhigen.

Wie ging es nach der Diagnose weiter?

Ich ging nun am nächsten Tag zur Diabetologin, wo ich ein gelbes Heft bekam, in dem ich ab sofort jede Mahlzeit eintrug. Mit einem Blutzuckermessgerät habe ich meinen Blutzucker gemessen.

Das erste in den Finger Stechen am nächsten Morgen, um den Nüchternwert zu erhalten, war eine große Herausforderung und kostete mich sehr viel Überwindung. Als es aber geschafft war, war es gar nicht so schlimm wie befürchtet. Jedes weitere Mal war dann kein Problem mehr.

Ich habe versucht, Zucker zu vermeiden. Dies war gar nicht so einfach, da sich Zucker in vielen Lebensmitteln versteckt. Da muss man schon ganz genau lesen und hinschauen. Leider waren die gemessenen Werte nie so gut, wie sie sein sollten. Doch bereits drei Tage später war ich zur Auswertung mit der Ärztin bestellt.

Fragen Sie nach unserem Informationsflyer „Schwangerschaft und Diabetes". Dieser ist kostenlos in allen Mediq Diabetes-Fachgeschäften, unter 0800 - 342 73 25 oder unter www.mediqdirekt.de/kundenservice/downloads erhältlich.

Dieses Gespräch war das erste Positive, das ich mit jemandem geführt habe, der sich mit dem Thema auskennt. Natürlich habe ich geweint und alle meine aufgestauten Sorgen raus gelassen. Ihre Antwort: „Machen Sie sich nicht so viele Sorgen. Dazu sind Sie ja jetzt hier und gemeinsam bekommen wir das hin.“ Das tat richtig gut.

Ausgestattet wurde ich mit jeder Menge Empfehlungen: zum Beispiel mit einer Liste ungesunder Lebensmittel und welche gesunden Alternativen es dafür gibt. Außerdem bekam ich eine Stunde spazieren gehen am Tag verordnet.

Auch für die Daten meiner Gynäkologin gab es Platz im „gelben Heft“. Diese zeigten Abweichungen von der Norm: Meine kleine Maus war etwas zu groß und zu schwer für ihr Alter. Das ist auch das häufigste Anzeichen bei einem Schwangerschaftsdiabetes. Das eigentliche Problem liegt wohl darin, dass das Baby den Zucker selbst noch nicht abbauen kann und es zu groß und zu schwer wird. Somit könnte es zu früh auf die Welt kommen, könnte dann in eine Unterzuckerung rutschen und hat ein erhöhtes Risiko, später selbst einen Diabetes zu entwickeln. Endlich wusste ich, was das ganze überhaupt für mein Baby bedeutet bzw. bedeuten kann.

Ich habe nun also versucht, meine Ernährung anzupassen und natürlich regelmäßig meinen Blutzuckerwert gemessen. Durch Ausprobieren lernte ich, was mir und meinem Körper guttut und was nicht. Zum Beispiel haben mir viele von den speziellen (und oft teuren) zuckerfreien Lebensmitteln nicht geschmeckt. Ich lernte, dass Äpfel essen keine guten Werte zur Folge hat, Gemüse aber schon. Ich versuchte, Kohlenhydrate wegzulassen.

Doch oft genug verstand ich auch nicht, was gerade in meinem Körper passierte. Waren beispielsweise meine Werte am Abend super, weil ich nur Fleisch und Salat aß, war der Wert am Morgen trotzdem viel zu hoch. Manchmal war ich echt deprimiert und verzweifelt. Tat ich doch alles, um mein Baby zu beschützen

und doch funktionierte es irgendwie nicht richtig: Vollkornprodukte, Dinkelbrötchen, Gemüsepfanne, nichts Süßes und keinen Kuchen und trotzdem nur mäßige Erfolge. Es war ein sehr bescheidenes Gefühl.

All das besprach ich beim nächsten Termin mit meiner Diabetologin. Am Tage waren meine Werte schon gut und auch das abendliche Spazieren gehen zeigte Wirkung. Aber der Wert am Morgen, der Nüchternwert, war einfach immer zu hoch. Auch hier lernte ich dazu: Ich aß ja am Abend extra keine Kohlenhydrate, was meinen Wert am Abend super aussehen ließ aber über Nacht hat sich der Körper an meinen „Reserven“ bedient und mit diesen wieder Zucker hergestellt. Also gab es ab sofort eine oder zwei Scheiben Körnerbrot zum Abendessen dazu. Weiterhin erfuhr ich, dass auch Milch viel Zucker enthält. Ich trank doch so gern mal einen halben Liter kalte Milch. Das fiel nun also weg. Und wer hätte gedacht, dass der Zuckergehalt in Äpfeln je nach Apfelsorte variieren kann?

Trotz all der Dinge, die ich nun wusste und umgesetzt habe, musste ich Insulin spritzen. Die Schwester wies mich ein und zeigte mir, wie ich den „Insulinpen“ zu verwenden habe. Auch hier kostete mich der erste Pikser in den Oberschenkel Überwindung, aber danach ging es ganz gut. Zum Glück musste ich nicht in meinen dicken Bauch spritzen.

Ich bekam ein Insulin, das man nur am Abend spritzen musste. Die Dosis wurde von der Ärztin vorgegeben und im Laufe der Zeit einmal nach oben und einmal wieder nach unten angepasst. Endlich wurden nun auch die Morgenwerte besser. Ich hatte mein Frühstück im Knäckebrot gefunden und der Abendspaziergang mit meinem Sohn wurde zur Routine. Sogar leckere zuckerfreie Kekse habe ich entdeckt, von denen ich zur Kaffeezeit ein paar essen konnte.

Der beste Termin war der beim Frauenarzt, als meine Kleine mit ihren Werten wieder genau auf der Linie landete. Nun wusste ich ganz genau, dass ich alles richtig mache und sich alles lohnt. Die weitere Schwangerschaft verlief gut. Ich achtete auf meine Werte und probierte neben den bewährten Speisen auch ab und zu etwas Neues aus.

Wann und wie kam Dein Kind zur Welt?

Als der Geburtstermin näher rückte, meldete ich mich im Krankenhaus an. Die Ärztin dort riet mir, die Geburt eine Woche vor dem Termin einzuleiten. Da die Werte von mir und meinem Kind

aber inzwischen gut waren, habe ich dies abgelehnt. Ich vereinbarte also den errechneten Geburtstermin als Termin. So lange wollte mein Baby gar nicht warten und so kam sie ganz natürlich, durch einen Blasensprung, zwei Wochen früher zur Welt. (Ganz genau so, wie bei meinem großen Sohn.) Sie hatte perfekte Maße, war kerngesund und auch der erste Zuckertest bei ihr fiel super aus. Kein Zucker und auch sonst keine „Schäden“. Ein perfekter kleiner Engel!

Wie ging es weiter?

Stillen war kein Problem und meine Blutzuckerwerte waren auch ohne Insulin wieder gut. Nach der Geburt wog ich sogar 10 Kilo weniger, als zu Beginn der Schwangerschaft.

Was kannst Du anderen Frauen mit auf den Weg geben, die auch die Diagnose erhalten?

Lasst Euch nicht verrückt machen. Ja, die Diagnose „Schwangerschaftsdiabetes“ ist nicht schön. Aber mit der richtigen Arztpraxis und etwas Disziplin, um sich an ein paar Regeln zu halten, ist dies zu meistern. Selbst wenn es notwendig ist, Insulin zu spritzen, handelt es sich um einen begrenzten Zeitraum. Man muss nur immer daran denken, man tut dies für die Gesundheit des kleinen Würmchens, das in einem wächst.

Noch ein kleiner Tipp von mir: Eis einfach selber machen. Vor allem im Sommer ist es eine Wohltat. Eine Variante ist, einfach zuckerfreie Limo (davon gibt es wirklich viele Sorten) in Stiel- oder Quetscheisbereiter füllen und durchfrieren. Sehr lecker sind auch gefrorene Früchte (z. B. Erdbeeren oder Kirschen) mit Schlagsahne pürieren und direkt verspeisen oder noch zusätzlich mit Naturjoghurt verfeinern und nochmals einfrieren. Selbst mein großer Sohn liebt dieses Eis. Es gibt auch viele Rezepte für zuckerfreie Speisen und Eis im Internet.

Vielen Dank liebe Sandra. Wir wünschen Dir und Deiner Familie alles Gute!

Sandra mit Emma

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Anstecktaschen

Pumpentaschen

ANSTECKTASCHEN FÜR CGM/FGM LESEGERÄTE UND PUMPENTASCHEN AUS SOFTSHELL

von bre.parat (verordnungsfähig mit PZN)

Die **Anstecktaschen** bestehen aus weichem und gut dehnbaren Stoff mit eingenähtem Sichtfenster. Auf der Rückseite befindet sich eine breite Gummischlaufe, durch die z. B. ein bre.parat Sportband gezogen werden kann.

Auch die wasser- und schmutzabweisenden **Softshell-Pumpentaschen** haben ein Sichtfenster und sind mit Reißverschluss verschließbar. Für das Infusionsset ist ein seitlicher Ausgang eingearbeitet und auf der Rückseite befindet sich eine Gürtelschlaufe.

---

in weiß, schwarz, marine & anthrazit erhältlich

DIABETIKER- UND WOHLFÜHLSOCKEN JETZT NEU IN MARINE UND ANTHRAZIT

von IHLE

Funktionell richtige Stümpfe unterstützen die Füße bei ihrer täglichen Schwerstarbeit. Besonders für Menschen mit Diabetes ist es wichtig, Verletzungen im Fußbereich durch passendes Schuhwerk und gut sitzende Strümpfe zu vermeiden. **Die Mediq-Classic Socken** sind ohne einschneidenden Gummi, sitzen faltenfrei, haben einen gekettelten, druckfreien Abschluss im Zehenbereich und sind bis 60°C waschbar.

Produktneuheiten und Neuigkeiten

INSEKTENSTICHHEILER BR 60 von beurer

Jeder kennt es, nach einem Insektenstich treten Juckreiz, Schwellungen oder Entzündungen rund um die Einstich- und Bissstelle auf. Der **Insektenstichheiler** lindert diese effektiv durch gezielte Wärmeentwicklung (max. 50°C).

Die Anwendung ist kinderleicht: Gerät einschalten, auf die Einstichstelle setzen und Aktivierungsknopf betätigen. Die 3-sekündige Anwendung empfiehlt sich für die Erstanwendung, die 6-sekündige für den regelmäßigen Gebrauch.

FIXIERBÄNDER FÜR DEN EVERSENSE-TRANSMITTER von Diasticker

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

MEDIQ VOR ORT

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Herne

NICHTS BLEIBT, WIE ES WAR

Tradition, Aufbruch, Wandel … dafür steht das Ruhrgebiet und Herne ist mittendrin. Dabei ist Herne als Stadt noch recht grün hinter den Ohren, denn erst 1897 erhielt sie das Stadtrecht. Doch schon 1000 Jahre vorher tauchte der Ort als „Haranni“ das erste Mal in alten Registern auf. Prägte in den ersten Jahrhunderten das Geschlecht der Ritter von Strünkede Entwicklung und Geschichte, so waren es später Bergbau und Industrie. Doch mit Beginn der Kohlekrise schlossen die Zechen nach und nach und für viele tausend Menschen brach die wirtschaftliche Grundlage weg. Die Region begann sich mit dem Strukturwandel auseinanderzusetzen. Industriebrachen wurden zurückgebaut und machen Platz für innovative Projekte. Viel ist bislang schon erreicht, weitere spannende Pläne warten auf Umsetzung.

WIR GEHÖREN ZU HERNE

Ich bin stolz, dass wir so ein kleines bisschen zur Geschichte von Herne dazugehören. Denn seit fast 10 Jahren gibt es unser Diabetes-Fachgeschäft und genau so lange arbeite ich hier als Kundenberaterin. Ich bin Bettina Birkmann und freue mich jeden Tag, wenn ich unser Fachgeschäft aufschließen kann. Im Laufe der Jahre wurden aus vielen Kunden Stammkunden, die mindestens einmal im Vierteljahr bei mir ihren Diabetikerbedarf erhalten. Doch sogar diesen „alten Hasen“ kann ich oft neue Produkte vorstellen oder sie über Interessantes rund um das Thema Diabetes informieren.

ÜBRIGENS …

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

Vor allem Menschen bei denen Diabetes neu diagnostiziert wurde, nutzen mich und Mediq gern, um sich weitere Tipps und Tricks für den Alltag verraten zu lassen. So kann ich zum Beispiel verschiedene Geräte wie Blutzuckermessgeräte oder Insulinpens vorstellen und die Handhabung direkt am Gerät erklären. Natürlich gibt es auch jede Menge kostenfreies Informationsmaterial zum Nachlesen für zu Hause oder Tagebücher für die tägliche Dokumentation. Gern können wir einen Termin vereinbaren und ich informiere in Ruhe zu speziellen Themen, z. B. über Ernährung oder Hautpflege.

JUBILÄUM IM NEUEN ZU HAUSE

Wie die gesamte Region gehen auch wir mit der Zeit und passen uns neuen Bedingungen an. So hat unser Fachgeschäft seit Juni 2020 ein neues zu Hause, nämlich auf der Hauptstraße 314. Gleich gegenüber einer diabetologischen Schwerpunktpraxis und in Nähe des St. Anna Hospitals ist die Lage ideal, denn Patienten können direkt nach dem Arztbesuch zu uns kommen, ihre Rezepte über Teststreifen, Pen-Nadeln, Lanzetten, Insulinpens oder Insulinpumpenzubehör einlösen und die Ware sofort mitnehmen. Auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind wir gut zu erreichen.

Bettina Birkmann, Mediq Kundenberaterin in Herne

Unser Konzept scheint zu passen, denn viele Kunden haben unser neues Fachgeschäft schon besucht. Helle, freundliche Räume laden zum Stöbern ein, und so können sich Kunden auch über viele weitere Produkte rund um das Thema Diabetes informieren. Egal, ob Kühltaschen für den Sommer, verschiedene Fixiermöglichkeiten für Pumpen, CGM-Sensoren oder FGM-Systeme, Hautpflegeprodukte oder Zuckeralternativen, wir führen viele Produkte, die das Leben mit Diabetes leichter machen können. Überzeugen auch Sie sich und besuchen Sie unser Fachgeschäft. Feiern Sie mit uns im nächsten Jahr unser „10-jähriges“ in unserem neuen, schönen zu Hause. Ich freue mich auf Sie, Ihre **Bettina Birkmann**.

PILOTPROJEKT MIT DER CONTOUR®DIABETES APP

Die App auf Rezept

In einem aktuellen Pilotprojekt werden innovative digitale Versorgungsangebote zum Selbstmanagement von Diabetes und deren Einbindung in den Praxisalltag getestet. Das Projekt ist Teil der Initiative „Zukunftsregion Digitale Gesundheit“ (ZDG) des Bundesministeriums für Gesundheit mit dem Ziel, Erkenntnisse über den Einsatz und den Nutzen digitaler Lösungen im deutschen Gesundheitswesen zu gewinnen.

BERLIN TESTET DIE ZUKUNFT

Seit Juli 2020 testen Berliner Ärzte und Patienten ein Jahr lang insgesamt drei Apps für die Therapiebegleitung von Diabetes mellitus. Sie unterstützen damit die Gewinnung wichtiger Erkenntnisse zu Hürden und Erfolgsfaktoren von digitalen Lösungen im Praxisalltag. Die Apps sollen Ärzten auch dabei helfen, Behandlungsabläufe und die Kommunikation mit ihren Patienten zu verbessern. Dabei kommt unter anderm die CONTOUR® Diabetes App von Ascensia Diabetes Care Deutschland zum Einsatz. Als Partner des aktuellen Pilotprojektes stellt Ascensia mindestens 1000 potenziellen Testpatienten die App zur Verfügung.

MODERNES DIABETES-MANAGEMENT

In Verbindung mit den CONTOUR®NEXT Blutzuckermesssystemen lassen sich mit der CONTOUR® Diabetes App Blutzuckerwerte digital erfassen, kontrollieren und dokumentieren. Zu jedem Messwert können individuelle Informationen wie sportliche Aktivitäten, Medikamente oder Mahlzeiten ergänzt werden. So entsteht ein aussagekräftiges digitales Blutzuckertagebuch, das entweder ausgedruckt oder per E-Mail direkt an den Arzt gesendet werden kann.

EINFACH UND INTUITIV

Die App-kompatiblen CONTOUR®NEXT und CONTOUR® CARE Blutzuckermesssysteme haben eine farbige Zielbereichsanzeige: Die Farben gelb (über Zielbereich), grün (im Zielbereich) und rot (unter Zielbereich) werden auch in der CONTOUR® Diabetes App angezeigt. So können Patienten das Messergebnis sofort richtig einordnen und entsprechend reagieren. Eine Zielbereichsanzeige kann Menschen mit Diabetes dabei unterstützen, ihre HbA1c-Zielwerte zu erreichen.[1] Die App erkennt darüber hinaus wiederkehrende Muster im Blutzuckerverlauf, erläutert mögliche Ursachen und hilft dem Patienten so, individuelle Zusammenhänge zu verstehen. Die CONTOUR® Diabetes App wurde in Zusammenarbeit mit Diabetes-Experten entwickelt, ist ein CE-zertifiziertes Medizinprodukt und hält alle geltenden Datenschutz-Anforderungen ein.

DER CONTOUR® DIABETES APP FAKTEN CHEK

Einfach anwenden: Alle gemessenen Werte werden automatisch mit der App synchronisiert.

Einfach durchblicken: Die App erkennt wiederkehrende Muster und Trends, weist auf mögliche Ursachen hin und unterstützt mit einfachen Tipps dabei, die Blutzuckerwerte nachhaltig zu verbessern.[2]

Einfach teilen: Das digitale Blutzuckertagebuch kann gespeichert, ausgedruckt oder per E-Mail versendet werden.

1 Grady M et al. J Diabetes Sci Technol. 2018;12:1211–1219
2 Fisher et al. User Experience With the Information – Motivation – Behavioral Skills (IMB) –Based CONTOUR®NEXT ONE Smart Meternand App System. Department of Psychology, Department of Obstetrics and Gynecology, University of Western Ontario, London, Ontario, Canada; 2Ascensia Diabetes Care, Parsippany, NJ, USA; 3AMCR Institute Inc., Escondido, CA, USA. Poster presented at the 78th Scientific Sessions of the American Diabetes Association (ADA); June 22-26, 2018; Orlando, Florida.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

AKTIONEN

SPAR TIPP

SICHER TESTEN & SPAREN

50 OneTouch Ultra Plus Blutzuckerteststreifen

Teststreifen für die Blutzuckermessung mit dem OneTouch Ultra Plus Reflect Messgerät

AKTION

20,50 €

statt 22,32 €

50 Contour Next Sensoren

AKTION

24,50 €

statt 26,22 €

Teststreifen für die Blutzuckermessung mit den Geräten Contour NEXT, NEXT One und XT

2 x 25 easy$_{pharm}$-GL Teststreifen

AKTION

17,50 €

statt 19,90 €

Teststreifen für die Blutzuckermessung mit dem easy$_{pharm}$-GL Blutzuckermessgerät

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

ZUCKERSÜSSE LEICHTIGKEIT

AKTION
8,50 €
statt 9,70 €

Xucker light Tafelsüße

besteht zu 100 % aus Erythrit, ist kalorienfrei und hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Die kleinen, zuckerähnlichen Kristalle besitzen 70 % der Süßkraft im Vergleich zu normalem Haushaltszucker und sind mit Xylit im Verhältnis 1:1 gemischt auch zum Backen geeignet.

AKTION
4,00 €
statt 4,90 €

Stevia Granulat Streusüße

Die Tafelsüße auf Grundlage von Steviol-Glycosiden läßt sich ideal in der kalten und warmen Küche anwenden. Einfach herkömmlichen Zucker 1:1 ersetzen.

AKTION*
10,00 €
statt 12,53 €

1 Paar Diabetiker- und Wohlfühlsocken „Mediq Classic“ von Ihle

+

1 Pedosan Fußcreme mit 3 % Urea

Sockengröße und -farbe je nach Verfügbarkeit wählbar.

*Aktion gilt nur in den Mediq Fachgeschäften

Unsere Quartalsangebote gelten vom 01.10. bis 31.12.2020 in all unseren Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Direkt Online-Shop und über den Mediq Direkt Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

ACCU-CHEK MOBILE

Praktisch (messen) in jeder Alltagssituation

Ob am Frühstückstisch, auf dem Weg zur Arbeit, bei der Gartenarbeit oder auf einem Ausflug mit der Familie – das regelmäßige Blutzuckermessen gehört für Menschen mit Diabetes zu jeder Alltagssituation dazu. Praktisch, wenn man ein Messsystem zur Hand hat, das handlich ist und eine unkomplizierte Messung ermöglicht.

ALLES IN EINEM

Accu-Chek Mobile ist kompakt und einfach zu bedienen – und das in jeder Situation. Denn das Blutzuckermesssystem vereint alles, was man zum Messen braucht, in einem System. Dazu gehört neben dem Messgerät die integrierte 1-Klick-Stechhilfe für eine einfache Blutgewinnung und eine Testkassette mit 50 Tests. Die patentierte Softmotion Technologie der Accu-Chek FastClix Stechhilfe mit der Sechs-Lanzetten-Trommel führt zu einer sanften und nahezu schmerzfreien Blutgewinnung. Dank der Testkassette müssen die Teststreifen nicht einzeln entsorgt werden – das ist sowohl hygienisch als auch praktisch.

ZEIT FÜRS MESSEN

Samstagmorgen, wunderschönes Herbstwetter – auf in die Stadt mit dem Fahrrad! Auf dem Markt werden frisches Obst und Gemüse für die Woche eingekauft. Ein Plausch mit der guten Bekannten im Lieblingscafé darf im Anschluss natürlich auch nicht fehlen. Da kann man schon mal die Zeit vergessen. Damit auch im Trubel das Messen nicht zu kurz kommt, dient die Erinnerungsfunktion des Messgerätes als Knoten im Taschentuch. Sie erinnert je nach Wunsch 90 Minuten vor und nach den Mahlzeiten sowie ein, zwei oder drei Stunden nach dem Essen ans Messen. Der Blutzucker lässt sich mit Accu-Chek Mobile in vier einfachen Schritten kontrollieren: Spitzenschutz öffnen, Blut gewinnen, Blut auftragen, Spitzenschutz schließen – fertig. Mit der Messung allein ist aber noch nicht alles getan. Für einen guten Überblick über die Blutzuckerwerte ist eine regelmäßige Dokumentation der gemessenen Werte wichtig.

DIGITALES DIABETESTAGEBUCH

Eine praktische Alternative zum handschriftlichen Tagebuch bieten Diabetes-Apps wie mySugr. Sie beinhaltet ein digitales Tagebuch, einen Bolusrechner und weitere praktische Funktionen für mehr Überblick im Diabetesalltag. Der Latte macchiato und das Stück Kuchen im Café lassen sich als Mahlzeitenfotos einfach hinzufügen und helfen dabei, auch im Nachhinein die Einflüsse von Mahlzeiten auf den Blutzucker zu verstehen. Mit der mySugr App hat man alle wichtigen Diabetesdaten immer dabei und kann sie auf Wunsch auch als übersichtlichen Report mit dem Diabetesteam teilen.

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Beate Schwabe
Sachbearbeiterin im Kundenservice in der Insulinpumpenabteilung

Arbeitsort:
Dresden

Bei Mediq seit:
März 2016

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Beantragungen, die Klärungen und Auslieferungen der Insulinpumpen Omnipod, Dana RS, Ypsopump, Combo/Insight u. des CGM-Systems Eversense von Roche.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- die Vielfältigkeit und die Fülle der Aufgaben.

Besonders gut kann ich:

- kochen und basteln.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- „Flurfunk“.

In meiner Freizeit:

- gärtnere ich gern in meinem Garten und entspanne beim Lesen.

Auf einer einsamen Insel hätte ich gern dabei:

- ich mag keine einsamen Inseln.

Ich möchte einmal:

- auf einem großen Bauernhof am Meer mit meiner Familie und vielen Tieren leben.

Unbedingt sagen möchte ich:

„Die meisten Probleme würden verschwinden, wenn Menschen mehr miteinander anstatt übereinander reden“ (Isaak Öztürk)

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Einrichtung und Gestaltung unserer Mediq Diabetes-Fachgeschäfte und Podologien. Gemeinsam mit meinen Kollegen betreue ich unsere Niederlassungen bei Neueinrichtungen, Umzügen, Umbauten, Optimierungen oder Schließungen. Dabei behalte ich die Kosten genau so im Auge wie die fristgerechte Umsetzung und bin die Schnittstelle zu den jeweiligen Handwerkern, Gewerken, Dienstleistern und Ämtern.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- die Vielfältigkeit und die Herausforderungen.

Besonders gut kann ich: organisieren.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Unehrlichkeit und Unpünktlichkeit.

In meiner Freizeit:

- gehe ich gern ins Kino oder Theater. Ich jogge gern und bin ein Fan von Laufreisen.

Auf einer einsamen Insel hätte ich gern dabei:

- Sportsachen, Fotos meiner Enkel und Sonnencreme.

Ich möchte einmal:

- beim „Médoc-Marathon“oder „Fisherman‘s Friends Lauf“ mitmachen.

Unbedingt sagen möchte ich: Ich versuche, jeden Tag zu genießen und mich möglichst nicht über die kleinen Dinge zu ärgern.

Maren Vier
Mitarbeiterin für die Objektbetreuung der Diabetes-Fachgeschäfte und Podologien

Arbeitsort:
Dresden

Bei Mediq seit:
Oktober 2019

GEWÜRZE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Vielfalt aus aller Welt

Jeder von uns kennt die unschöne Redewendung „Geh dahin, wo der Pfeffer wächst“. Wer weiß, dass damit eigentlich der indische Subkontinent gemeint ist, nimmt das mit Humor und lächelt. Tatsächlich haben wir meist Bilder von weit entfernten exotischen Gegenden, endlosen Kamelkarawanen, unterwegs auf risikoreichen Handelsrouten, oder bunte orientalische Märkte vor dem geistigen Auge, wenn wir über Gewürze sprechen.

Und es stimmt, viele Jahrtausende lang lag der traditionelle Gewürzhandel fest in der Hand arabischer Kaufleute. Ihre Handelswaren, die sie hauptsächlich aus Asien bezogen, mussten über lange und beschwerliche Land- oder Seewege abenteuerlich transportiert werden. Dies machte Gewürze zur damaligen Zeit so teuer, dass sich nur die reichsten und einflussreichsten Menschen jener Zeit diesen Luxus leisten konnten. Erst im 15. Jahrhundert traten europäische Entdecker, wie Christoph Columbus oder Vasco da Gama auf den Plan, um durch neue und kürzere Seewege den äußerst lukrativen Gewürzhandel in die Hand europäischer Kaufleute zu holen. Viele Gewürze sind uns Europäern erst seit wenigen hundert Jahren überhaupt bekannt. Ihre Geschichte beginnt aber schon sehr viel früher.

Durch Ausgrabungen jungsteinzeitlicher (ca. 9500 v. Chr.) Behausungen fand man heraus, dass verschiedene Kräuter wie Kümmel oder Kerbel schon vor tausenden von Jahren der geschmacklichen Verbesserung von Speisen dienten.

Das Wort Gewürz bedeutet eigentlich nur „Wurzel“. Dabei gelten heute viele Teile einer Pflanze als Gewürz wie beispielsweise Blätter (Lorbeer), Knospen (Kapern), Blüten (Safran), Rinde (Zimt) sowie Samen und Früchte (Muskat, Vanille). Aber nicht nur des geschmacklichen Nutzens wegen setzte man Gewürze ein. Sie dienten zur Konservierung verderblicher Lebensmittel oder sogar zur Schädlingsbekämpfung. Als Räucherwerk entfalten beispielsweise Wacholderbeeren oder Zimt insektizide Wirkung.

Ein weiterer wichtiger Anwendungsbereich für Gewürze war und ist die medizinische Heilkunst. Bereits im 12. Jahrhundert beschrieb Hildegard von Bingen die Heilkraft von Gewürzen und Kräutern. Ihr Gehalt an ätherischen Ölen ist dafür ausschlaggebend. Bitterstoffe, wie sie zum Beispiel im Rosmarin enthalten sind, können die Verdauung anregen. Krämpfe oder Blähungen können mit Anis oder Kümmel bekämpft werden und Pfeffer fördert die Magentätigkeit. Und wer von uns hat nicht schon einmal mit Salbeitee bei Halsschmerzen gegurgelt oder Thymiantee getrunken, wenn sich ein Infekt der oberen Luftwege anbahnte?

Heute sind fast alle Gewürze in Supermärkten und Spezialitätengeschäften, meist sogar zu recht erschwinglichen Preisen erhältlich. Aber tatsächlich gibt es noch Kostbarkeiten. So kostet ein Kilogramm echte Safranfäden (die Staubfäden einer Krokusblüte) immer noch mehrere tausend Euro. Aber wer braucht schon ein ganzes Kilogramm davon?

Zur Winter- und Weihnachtszeit gehören Dinge wie Glühwein, Vanillekipfel, Gewürzkuchen, Zimtsterne und Räucherkerzen. Doch nichts davon gäbe es, wenn wir nicht einige der für uns typischen Wintergewürze zur Zubereitung nutzen könnten. Fünf Wintergewürze schauen wir uns etwas genauer an. Wir hoffen Ihnen damit ein wenig Vorfreude auf die kommende Adventzeit vor allem aber auf den nächsten Weihnachtsmarktbummel mit seinen verführerischen Düften und Genüssen bereiten zu können.

Wir wünschen Ihnen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit und einen erfolgreichen Start ins neue Jahr.

Claudia Donath & Astrid Hofmann, Diabetesberaterinnen aus Leipzig.

ZIMT

Herkunft:	Sri Lanka (Ceylon)
Botanischer Name:	Cinnamomum verum
Pflanzenfamilie:	Lorbeergewächs

Botanik: Der immergrüne, bis zu 18 Meter hohe Ceylon-Zimtbaum ist die Quelle für den „echten“ Ceylon-Zimt. Das Zimtaldehyd, Hauptbestandteil des Zimtöls, verleiht dem Gewürz das typische Aroma. Genutzt wird dafür hauptsächlich die dünne Bastschicht der Baumrinde. Sobald diese vom Holz getrennt wird, rollt sie sich röhrenartig zusammen. Es werden sechs bis zehn Stück der feinen Innenrinde ineinander geschoben und getrocknet. So entsteht die typische Zimtstange. Je dünner die Rinde, desto feiner ist das Aroma. Und weil die Zimtstangen nur sehr langsam ihr Aroma verlieren, sind sie sehr lange haltbar.

Verwendung: Zimt zählt zu den ältesten Gewürzen und wurde schon 2000 v. Chr. verwendet. Anfänglich aber nicht wegen seines Geschmackes, sondern als Heilmittel bei Erkältungen, als Abführmittel und Magenstärkung. Die Ägypter nutzen Zimt zur Einbalsamierung ihrer Verstorbenen und als Räucherwerk.

Erst später nutzte man auch den typischen Geschmack. Feingemahlen oder als Stange wird er in Mitteleuropa für Gebäck, Süßspeisen und zur Aromatisierung von Heißgetränken eingesetzt. In der arabischen und indischen Küche findet man Zimt auch in Fleischgerichten. Ein Wertmaß (Einheit Ekelle) gibt Auskunft über die Qualität: 0000 für die beste, abstufend bis 0, dann über I bis V sinkt die Qualität. Der unterschiedlich hohe Anteil an Cumarin, ein natürlicher Inhaltsstoff des Zimts, welcher aber in hohen Dosen gesundheitsschädlich ist (Kopfschmerzen, Leberschäden) klassifiziert die Zimtqualität. Vor allem die aus China, Indonesien und Vietnam stammenden billigen Kassia-Zimtsorten haben einen sehr hohen Cumarinanteil.

Viel wurde über die mögliche blutzuckersenkende Wirkung von Zimt diskutiert. Eine durch klinische Studien bestätigte Wirksamkeit diesbezüglich steht noch aus. Daher spricht sich die Deutsche Diabetes-Gesellschaft momentan noch gegen eine Anwendung von Zimtpräparaten aus.

VANILLE

Herkunft:	Mittelamerika
Botanischer Name:	Vanilla planifolia
Pflanzenfamilie:	Orchideen

Botanik: Die bis zu 30 cm langen schwarzen Vanilleschoten wachsen an lianenartigen Kletterorchideen. Anbau und die Ernte sind aufwendig und erfordern viel Handarbeit. Dies rechtfertig auch den stolzen Preis und den Titel „Königin der Gewürze“. Geerntet werden die Schoten im unreifen, gelb-grünen Zustand. Durch Behandlung mit heißem Wasser und Dampf und anschließender Fermentation in luftdichten Behältern entwickelt sich nach etwa 4 Wochen die typische schwarz-glänzende Farbe der Vanillestangen. Hauptaromaträger ist tatsächlich die Vanilleschote.

Verwendung: Schneidet man die Schote der Länge nach auf, kann man das Vanillemark, die eigentlichen Samen der Pflanze herauskratzen. In Milch oder anderen Flüssigkeiten mitgekocht geben sie ihr typisches blumiges Aroma ab und die kleinen schwarzen Punkte sind zu erkennen.

Schon im Aztekenreich wurde der bitterschmeckende Kakao mit Vanille aromatisiert, eine Verwendung, die heute noch stattfindet. Aber auch in Verbindung mit Zucker, Mehlspeisen, Eiscreme, Desserts und sogar in Coca-Cola findet Vanille ein breites Einsatzgebiet. Und Weihnachtszeit ohne Vanillekipferl? - Gar nicht vorstellbar, oder?

UNSER TIPP:

STELLEN SIE IHREN VANILLEZUCKER SELBST HER!

Mischen Sie übrig gebliebene Vanilleschotenstücke und -mark mit z. B. Xucker. Füllen Sie alles in ein luftdicht verschließbares Schraubglas und schütteln Sie es kräftig. Nach ca. 14 Tagen ist das Vanillearoma in den Xucker übergegangen. Geht der Vanillezucker zur Neige, kann immer wieder Xucker nachgefüllt werden, denn Vanilleschoten geben über viele Monate ihr Aroma ab.

KARDAMOM

Herkunft:	südwestliches Indien
Botanischer Name:	Elettaria cardamomum
Pflanzenfamilie:	Ingwergewächs

Botanik: Die krautigen Pflanzen werden im Durchschnitt etwa 2 - 3 Meter groß. Als Gewürz werden die strohigen Kapselfrüchte verwendet, die kurz vor der Reife von Hand gepflückt werden. Qualitativ hochwertigen Kardamom erkennt man an der hellen grünlichen Farbe. Am besten immer ganze Kapseln kaufen, da das enthaltene ätherische Öl sehr schnell verfliegt.

Verwendung: Kurz vor der Verwendung kann man die Kapseln aufstoßen und die Samen im Mörser zermahlen. Der Geschmack ist würzig bis süßlich-scharf. Kardamom ist ein weit verbreitetes und gern eingesetztes Gewürz in der arabischen und asiatischen Küche. Kein Currypulver kommt ohne ihn aus und auch im bekannten indischen Masala-Gericht ist er Hauptzutat. In europäischen Breiten verwenden wir Kardamom in der Regel im Winterhalbjahr, wenn Weihnachtsgebäck wie Lebkuchen und Spekulatius zubereitet werden. Gesundheitsfördernd wirkt er durch die Anregung der Magen- und Gallensaftsekretion und des Appetits.

PERFEKT FÜR KALTE TAGE: MASALA CHAI (für 2 Portionen)

Zutaten: 600 ml Wasser, 400 ml Milch (1,5 %), 3 grüne Kardamom Kapseln, 2 Nelken, 1/2 EL Fenchelsamen, 1/2 TL Anis, 1/2 Stange Zimt, 1/2 TL frischen gehackten Ingwer, 2 EL schwarzer Tee, 3 EL Honig

Zubereitung: Alles außer Milch und Tee in einem Topf zum Kochen bringen, 10 Min. köcheln lassen. Die Milch zugeben und 5 Min. weiterköcheln. Schwarzen Tee zugeben, kurz aufkochen und 3 bis 5 Min. ziehen lassen. Alles durch ein Sieb gießen, mit Honig süßen. Heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:
143 kcal • 6,9 g EW • 3,9 g Fett • 220 KH • 1,85 BE

ANIS

Herkunft: Mittelmeerraum
Botanischer Name: Pimpinnella anisum
Pflanzenfamilie: Doldenblütler

Botanik: Wer jetzt braune Gewürzsterne vor Augen hat ist leider völlig auf dem Holzweg. Anis als Gewürz und Sternanis gehören nicht einmal derselben Pflanzenfamilie an. Der echte Anis ist eine einjährige krautige Pflanze, die das gemäßigte Klima liebt und somit auch in Mitteleuropa angebaut werden kann.

Verwendung: In der westlichen Küche sorgen die getrockneten Samen des Anis bei Likören wie Pastis, Ouzo, Arak oder Sambuca sowie Brot und anderen Backwaren für die markante, nach Lakritz schmeckende Note. Neben der Verwendung in der Küche hat auch Anis eine besondere Heilwirkung. Als heißer Aufguss wirkt er schleimlösend bei Erkältungen und als Tee genossen entfaltet er seine krampflösende Wirkung bei Problemen im Magen-Darm-Trakt, Koliken oder sonstigen Verdauungsbeschwerden.

Botanik: Weil die Früchte des immergrünen 10 - 12 Meter hohen Pimentbaumes wie Pfefferkörner aussahen, nannten spanische Entdecker sie pimenta (Pfeffer).

PIMENT

auch Nelkenpfeffer oder Gewürzkörner genannt

Herkunft: Zentralamerika,Karibik
Botanischer Name: Pimenta dioica
Pflanzenfamilie: Myrtengewächse

Verwendung: Geerntet werden die 0,5-0,8 cm großen Beeren im halbreifen, noch grünen Zustand. Geschmacklich ähneln sie einer Mischung aus Pfeffer, Zimt, Muskat und Nelken, wobei die Schärfe des Pfeffers dominiert. Im Ganzen oder auch gemahlen wird Piment bei uns in der Weihnachtsbäckerei aber auch in der Wurst-Herstellung und als Suppengewürz verwendet.

Winterlicher Käsekuchen

Zutaten (1 Kuchen à 12 Stück)

150 g Spekulatius
60 g Butter
300 g Mascarpone
300 g Magerquark
3 Eier (Gr. M)
100 g Xucker light
1 Pä. Vanille-Puddingpulver
½ Vanilleschote
½ TL Zimt
¼ TL gemahlene Nelken
¼ TL gemahlener Kardamom
etwas Puderzucker
Orangenscheiben zum Garnieren

Nährwerte pro Stück:
237 kcal • 7,1 g EW • 18,2 g Fett • 0,3 g Ballaststoffe
10,8 g KH (davon 9,3 g anrechnungspflichtig) • 0,7 BE

Zubereitung

Zuerst die Spekulatius im Mixer zerkleinern. Die Krümel mit der geschmolzenen Butter vermischen, in eine 26 cm große Springform geben und gleichmäßig festdrücken. Nun bei 180 °C für 10 Minuten im Ofen backen. In einer Schüssel Mascarpone mit Magerquark mischen, Xucker und Vanilleschote hinzugeben und vermengen. Zimt, Nelken, Kardamom und Maisstärke hinzufügen und umrühren. Nun die Eier gut untermischen. Die fertige Creme auf den Spekulatius-Boden gießen und bei 180 °C für 20 Minuten im Ofen backen. Mit Puderzucker und Orangenscheiben garnieren.

Marokkanisches Ofengemüse

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einer kleinen Schüssel alle Gewürze miteinander vermischen. Die Karotten (geschält und in große Stücke geschnitten), die Kartoffeln (sauber geschrubbt und halbiert), die Zwiebeln (geschält und geviertelt) und die Kichererbsen (abgespült und abgetropft) auf dem Backblech verteilen.

Die Gewürzmischung über dem Gemüse auf dem Backblech verteilen und mit den Händen gleichmäßig auf dem Gemüse verstreichen. Nun das Gemüse 25 Minuten lang im Ofen rösten und dann das Gemüse umdrehen und nochmal 20 bis 25 Minuten im Ofen bissfest rösten. Aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie oder Koriander garnieren. Dazu passt Bulgur und ein Joghurtdip.

Nährwerte pro Portion:
253 kcal • 10,9 g EW • 2,7 g Fett
41,7 g KH (davon 33,2 g anrechnungspflichtig) • 2,8 BE

Zutaten (4 Portionen)

Gewürzmischung:
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Zimt (Ceylon)
1 TL Paprika (süß)
1 TL gemahlener Koriander
¼ TL gemahlener Piment
2 EL Rotweinessig
Salz und Pfeffer

Gemüse:
500 g Karotten
4 kleine Kochzwiebeln
500 g junge Kartoffeln
400 g Dose Bio-Kichererbsen
Petersilie oder Koriander

Rätseln und Gewinnen

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

Aus den richtigen Einsendungen verlosen wir dieses Mal:

2 Mal je einen Insektenstichheiler
von beurer
im Wert von ca. 26 Euro

Einsendeschluss ist der 15.01.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Das Lösungswort der Ausgabe 2/2020 lautete: WALDBLÜTENHONIG
Gewonnen haben: E. Kaiser, F. Gründel

Ich möchte an der Verlosung teilnehmen. Meine Lösung zum Rätsel lautet:

69_G

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

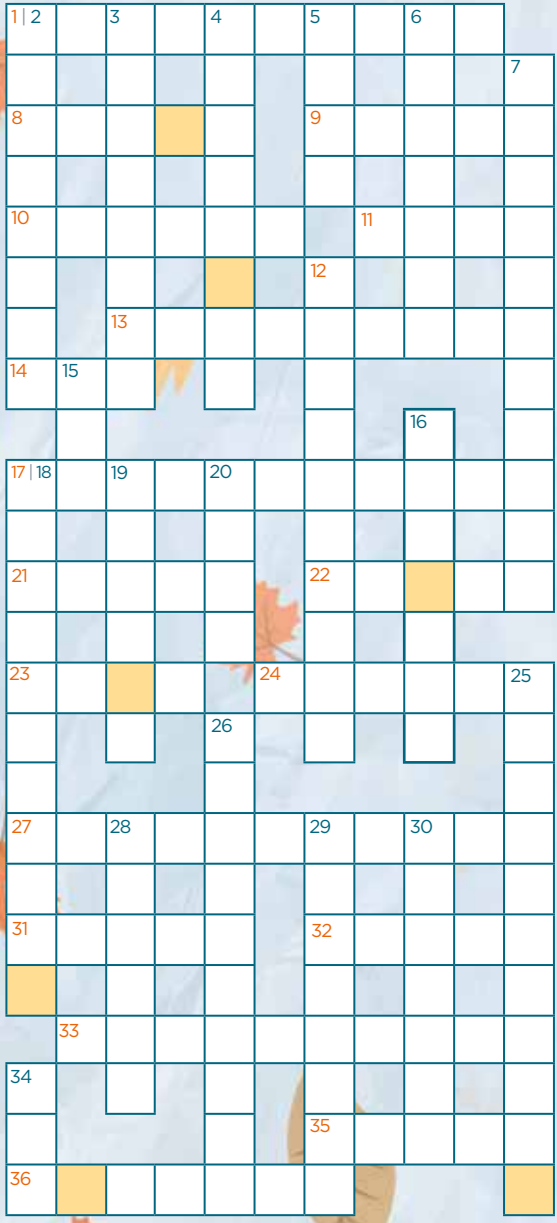
und/oder per E-Mail, meine E-Mail-Adresse lautet: 14E
kontaktiert. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen. Es genügt eine kurze Mitteilung an den Mediq Kundenservice.

14

Datum und Unterschrift

Meine Daten werden gemäß Datenschutzvorschriften behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

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



Waagerecht

1. Regelmäßiges Lernen
8. Angst
9. Gesetz
10. Festlichkeit (Mz.)
11. Schaumwein
13. Handpflege
14. Getränk
17. Sprung
21. Wirrwarr
22. ein wenig
23. Behälter
24. Anweisungen
27. unwirklich
31. musikalisch: alle
32. Hauptwort
33. Befehlshaber
35. glätten, planieren
36. Gebäck

Senkrecht

2. nicht berechtigt
3. Umsatzbeteiligung
4. zu Herzen gehend
5. verrückt
6. Gesundheitslehre
7. Ader
12. Wintersportbekleidung
15. engl.: Ohr
16. Tanz
18. besonderer Skihang
19. Planet
20. Nagetier
25. Siegerpreis
26. Wahlvorgang
28. Hautpflegemittel
29. Hahnenfussgewächs
30. sieden
34. Rinderart

Ihre Bestellung bei Mediq Direkt:
bequem – schnell – zuverlässig

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

Kundenservice:
Havelstraße 27
24539 Neumünster

12409133 - Stand 09/2020

Für jeden Kunden die passende Lösung.
Sie erreichen uns:

PER POST
Schicken Sie uns Ihr Rezept portofrei in einem unserer Antwortkuverts zu. Weitere Antwortkuverts erhalten Sie mit jeder Bestellung.

PER TELEFON
0800 – 342 73 25 (gebührenfrei)
PER FAX
0800 – 456 456 4 (gebührenfrei)

ONLINE-SHOP UND E-MAIL
www.mediqdirekt.de • info@mediqdirekt.de

VOR-ORT-FILIALEN
Besuchen Sie uns in einem unserer zahlreichen Fachgeschäfte oder Podologien.

NEU: PER REZEPT-APP
Suchen Sie im Google Play Store bzw. Apple App Store nach Mediq Direkt.

Bei Bestellungen bis 14 Uhr wird Ihr Auftrag noch am gleichen Tag bearbeitet.

Mediq Direkt Diabetes GmbH = Herausgeber und Redaktion der Kundenzeitschrift update. Keine Haftung bei Satz- und Druckfehlern.