1. AUSGABE 2021

update

DAS DIABETES-MAGAZIN VON MEDIQ DIREKT

Bolusvarianten richtig einsetzen

Ernährung im Alltag

Diabetikerwarnhunde

Ein Helfer mit kalter Schnauze

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 **Gute Vorsätze**
Was gibt es zu beachten, wenn man bei „Null“ startet?

11 **Bolusvarianten richtig einsetzen**
Ernährung im Alltag

18 **Diabetiker-warnhunde**
Ein Helfer mit kalter Schnauze

Weitere Inhalte unseres update Diabetes-Magazins

- Wie Sie Ihr Diabetes-Zubehör warmhalten? ab Seite 09
- Passende Outfits für die mylife™ YpsoPump® ab Seite 22
- mellitus one - ein Familienunternehmen der besonderen Art ab Seite 24
- Aktuelle Anbebote bei Mediq Direkt ab Seite 42
- Zeit für Zitrusfrüchte sowie passende Rezepte ab Seite 44
- Rätseln und Gewinnen mit Mediq Direkt auf Seite 54/55

GUTE VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR

Was gibt es zu beachten, wenn man bei „Null“ startet?

Sie gehören zum Neuen Jahr, wie der Karpfen zu Silvester: „Gute Vorsätze“! Glaubt man der aktuellen Forsa-Umfrage 2020, dann ist Platz 4 der guten Vorsätze, mit immerhin 56 % der 2000 Befragten, der Plan, sich im neuen Jahr mehr zu bewegen und sportlich aktiver zu sein. Damit folgt er dem Wunsch, mehr Zeit für Familie und Freunde zu haben, sowie Stress abzubauen. Auf die Plätze verwiesen, aber nicht weniger interessant, folgen: sich mehr Zeit für sich zu nehmen, sich gesünder zu ernähren und Gewicht abzunehmen, weniger zu rauchen und die elektronischen Zeitfresser (Computer, Internet, Fernsehen) zu reduzieren.

Immerhin starten so drei Viertel der Deutschen hochmotiviert ins neue Jahr und obwohl Bewegung/Sport das Beste ist, was wir dem Körper gönnen sollten, bleibt leider oft der innere Schweinehund, auf Dauer gesehen, Sieger. Im Durchschnitt nimmt man während der Feiertage

ca. 5 kg zu, was den Wunsch nach einer Veränderung steigert. Viel hilft nicht immer viel - besonders nicht, wenn wir durch ein schlechtes Gewissen im Eifer übertreiben und unseren Körper überfordern. Sind wir zu ungeduldig? Haben wir uns zu hohe Ziele gesteckt? Gerade, wenn man mit der Bewegung wieder richtig (durch)starten möchte, sollte man nicht planlos und voller Übermut sein. Anstatt viel Zeit und Geld in Fitnessstudios zu tragen, investieren wir doch lieber in Bewegung, die wir ohnehin täglich haben. Autos, Aufzüge und Rolltreppen sind eine feine Sache, aber wären wir nicht manches Mal mit dem Rad schneller? Und kämen wir vielleicht nicht immer so schnell aus der Puste, wenn wir öfter die Treppe nehmen würden?

Trotz aller guten Versuche, Bewegung in den Alltag einbauen zu wollen, nach Meinung der Experten werden für eine gesunde Fitness immer noch 2 – 3 Mal in der Woche 30 Minuten Bewegung empfohlen. Dazu muss ich mein individuelles Befinden, meine körperlichen Fähigkeiten und vor allem meinen aktuellen Gesundheitszustand realistisch einschätzen können. Am einfachsten wäre es, sich hier ärztlichen Rat zu holen. Bei körperlichen Einschränkungen oder bestehenden chronischen Erkrankungen (Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, koronare Herzerkrankungen) sollte die Intensität des Sports immer vorher medizinisch abgeklärt werden.

Schließlich soll Bewegung Spaß machen und gut tun und nicht zur Belastung oder gar gefährlich für mich oder andere werden. Mittels des Sports kann ich auch die jährlichen Vorsätze 1 – 3 gut verbinden, denn Sport baut Stress ab und Freunde oder Familie beteiligen sich ja sicher auch gerne daran.

Vergessen Sie nicht, für sich selbst konkrete Ziele zu formulieren, wie z. B. 2 kg Gewicht abnehmen, bessere Blutzuckerwerte, im nächsten Quartal einen besseren HbA1c, den Cholesterinspiegel zu senken, niedrigere Blutdruckwerte. Kleine Schritte eben. Dazu einmal kurz betrachtet, warum ist denn Sport so gut? Dass Bewegung den Blutzuckerspiegel senkt, mein Körper perspektivisch weniger Insulin benötigt, weil die Muskelzellen empfindlicher für das eigene Insulin werden, ist kein Geheimnis und der Fettstoffwechsel wird auch angekurbelt. Darüber hinaus wird die Durchblutung angeregt, die Zellen werden besser mit Sauerstoff versorgt und die Freude an der Bewegung steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Ggf.

können sogar Medikamente „eingespart“ werden. So können diabetischen Folgeerkrankungen, wie dem diabetischen Fußsyndrom, der koronaren Herzkrankheit und eventuell einer Depression vorgebeugt werden. Menschen mit Diabetes sollten jedoch wie oben erwähnt unbedingt im Vorfeld mit ihrem Hausarzt oder Diabetologen über ihr Vorhaben sprechen, denn es gibt einiges zu beachten. Nicht nur welches die geeignete Sportart ist, bei diabetischen Fußerkrankungen sollte es jetzt nicht gerade langes Wandern oder der Laufsport sein, sondern auch wie sehr ich mein Herz belasten kann, ist von medizinischer Wichtigkeit. Beim Vorliegen einer diabetischen Augenerkrankung sollte der Kraftsport eher gemieden werden. Bei der Frage, mit welchem Blutzuckerwert ich z. B. nicht starten sollte oder nach sinnvollen Zeitpunkten der Blutzuckermessungen und deren Dokumentation, hilft Ihnen Ihr Hausarzt oder Diabetesteam gern weiter. Zur Diabetesberatung gehören auch, Ihnen gute Kenntnisse zur Insulindosisanpassung und dem Vermeiden bzw. sicheren Behandeln von Unterzuckerungen zu vermitteln. Einschließlich einer guten Schätzung eventuell zusätzlich benötigter Broteinheiten und was ich in mein „Notfalltäschchen“ packen sollte.

Wer eine ICT (intensivierte Insulintherapie) durchführt, sollte sich im Vorfeld sehr gut über die Wirkdauer seiner Insuline, über Insulindosisanpassung und über die Höhe eines guten Ausgangsblutzuckerwertes (individuell je nach Dauer und Intensität, meist um die 8 – 9 mmol/l [144 – 162 mg/dl]) informieren. Eine spontane Sportstunde ist oft mit einer zusätzlichen

KH-Aufnahme verbunden, außerdem muss noch Stunden später der Muskel-Auffülleffekt bei der Insulingabe berücksichtigt werden, d. h. eventuell Spät-/Abendinsulin reduzieren. Des Weiteren muss mit dem Diabetesteam geklärt werden, was passiert, wenn der Blutzucker nach dem Sport hoch ist? Habe ich zu viele KH vor dem Sport zu mir genommen? War der Ausgangszucker zu hoch oder zu niedrig, hatte ich während des Sportes unbemerkt eine Unterzuckerung?

Welche Form der Kohlenhydrate ist für mich sinnvoll? Eher flüssig oder lieber ein Riegel? Mit vollem Bauch kann man sich schlecht bewegen.

Neue Messsysteme (iscCGM/FGM/rtCGM) bieten heute dem motivierten Neu- oder Wiedereinsteiger enorme Vorteile und Sicherheit. Durch die riesige Menge an vorhandenen Daten sollte man darauf achten, sinnvolle Konsequenzen zu ziehen. Die Eingabe von Zusatzinformationen wie Insulindosen, KH-Mengen und vorgenommene Korrekturen sind für eine sinnvolle Auswertung zwingend erforderlich.

Diese o. g. Technik bietet nicht nur den einfachen (unblutigen) Blick auf aktuelle Blutzuckerwerte, sondern Informationen darüber, wohin es geht und ob ich mich eventuell einer Unterzuckerung nähere. Nach dem Sport ist vor dem Sport, die kontinuierliche Aufzeichnung der Blutzuckerverläufe ermöglicht es dem Anwender vor allem im Nachhinein, für das nächste Mal vorbereitet zu sein und die richtigen Therapieentscheidungen zu treffen.

Werden Messsysteme in Kombination mit Insulinpumpen verwendet, besteht der Vorteil der automatischen Übermittlung der Glukosedaten an die Insulinpumpe. Einige sind heute schon in der Lage, daraufhin ihre Insulinzufuhr zu pausieren bzw. später selbständig wieder aufzunehmen. Auch eine temporäre Absenkung der stündlichen Basalrate um rund 50%, bei längerer Aktivität über 2 Stunden um 70%, ist empfehlenswert. Möglichst eine halbe Stunde vor dem Sport bei Verwendung von Insulinanaloga (1h bei Normalinsulin), während der sportlichen Aktivität und mindestens 2 Stunden danach (bei abendlicher Laufrunde sogar noch die Nacht hindurch) ist gewinnbringend, um einer Unterzuckerung vorzubeugen. Ausschlaggebend ist hierbei die Dauer der Belastung. Liegt der Blutzucker über 13 mmol/l [230 mg/dl] sollte mit dem Sport nicht begonnen und auf Ketone getestet werden.

Wer dem Aufenthalt an der frischen Luft dem Sporthallenmief den Vorzug gibt, muss dem Wetter trotzen. Das heißt auch hier sind Blutzuckerkontrollen mittels einem CGM/FGM-System einfach und sicher durch dicke (4 cm) oder nasse Kleidung ganz einfach möglich.

Andere beeinflussende Faktoren wie Luftdruck, Wasser oder Temperaturschwankungen sprechen für ein kontinuierliches Glukosemonitoring, denn die Sensoren bleiben weitestgehend unberührt - im Gegensatz zum herkömmlichen

Blutzuckerteststreifen oder BZ-Messgerät. Wer eine sensible Haut hat oder Probleme mit Allergien, bzw. Angst, wegen zu heftiger Bewegungen oder großer Schweißbildung den Sensor zu verlieren, sollte sich unbedingt vorher über alternative Pflaster- oder Klebemöglichkeiten und zusätzliche Sicherungen informieren.

KALORIENVERBRAUCH BEIM SPORT

So sehr der Sport hilft, gegen überflüssige Pfunde anzukämpfen, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und hohen Blutzucker- oder Blutdruckwerten entgegen zu treten, der Spaß sollte immer noch an erster Stelle stehen. Und damit Sie nicht gleich nach den ersten Wochen Ihre Vorsätze über Bord werfen, trauen Sie sich, Rat und Hilfe zu suchen. Dann kann sich der „innere Schweinehund“ warm anziehen. Hilfestellungen und den richtigen Einstieg bieten Ihnen dabei diverse Arbeitsgemeinschaften: „Diabetes und Sport der DDG“ oder die „Übersicht für Rehasportgruppen des Deutschen Behindertensportverband“.

Sport frei!
Ihre **Astrid Hofmann**
Diabetesberaterin aus Leipzig

Sportart	Körpergewicht (kg)	Kalorienverbrauch pro Stunden (kcal/h)
Aerobic (locker)	60 | 80 | 100	360 | 480 | 600
Aerobic (intensiv)	60 | 80 | 100	498 | 664 | 830
Aqua Fitness	60 | 80 | 100	264 | 352 | 440
Inlineskating	60 | 80 | 100	420 | 560 | 700
Joggen (langsam)	60 | 80 | 100	480 | 640 | 800
Joggen (schnell)	60 | 80 | 100	768 | 1024 | 1280
Nordic Walking	60 | 80 | 100	600 | 800 | 1000
Radfahren (mittel)	60 | 80 | 100	576 | 768 | 960
Rudern	60 | 80 | 100	600 | 800 | 1000
Schwimmen (Brust langsam)	60 | 80 | 100	258 | 344 | 430
Schwimmen (Brust schnell)	60 | 80 | 100	576 | 768 | 960
Skilaufen (alpin)	60 | 80 | 100	372 | 496 | 620
Tanzen (langsam)	60 | 80 | 100	198 | 264 | 330
Tanzen (sportlich)	60 | 80 | 100	420 | 560 | 700
Walking (mittel)	60 | 80 | 100	330 | 440 | 550
Wandern	60 | 80 | 100	360 | 480 | 600
Yoga	60 | 80 | 100	168 | 224 | 280

ICE ICE … INSULIN

Insulin in der kalten Jahreszeit

Ein Spaziergang im Winter bei klirrender Kälte – was gibt es Schöneres, wenn man dabei an die heiße Schokolade denkt, die danach zu Hause auf einen wartet?

Neben diesen warmen Gedanken ist es aber auch wichtig, das Diabetes-Zubehör warmzuhalten. Ganz besonders gilt das für Insulin-Pens oder -pumpen, denn: Insulin ist ein kälteempfindliches Eiweiß und darf nicht unter zwei Grad Celsius abkühlen. Wenn Insulin gefriert, verändert es seine Struktur und verliert – auch wenn man es wieder auftaut – seine Wirkung. Neben dem Insulinvorrat sind aber auch Blutzuckermessgeräte und Insulinpumpen kälteempfindlich. Durch die kalten Temperaturen wird die Elektronik möglicherweise beschädigt, was sich negativ auf die Funktionsweise der Geräte auswirken kann. Übrigens: Nähere Infos finden Sie dazu auch immer in der Gebrauchsanweisung Ihres Blutzuckermessgeräts oder Ihrer Insulinpumpe.

WIE SIE IHR DIABETES-ZUBEHÖR WARMHALTEN

Mit der entsprechenden Vorbereitung steht Ausflügen in der Winterlandschaft nichts mehr im Weg. Diese Tipps helfen Ihnen dabei, das Diabetes-Zubehör vor der Kälte zu schützen:

- Es empfiehlt sich, Blutzuckermessgerät, Insulinvorrat und natürlich auch die Insulinpumpe in der kalten Jahreszeit dicht am Körper zu tragen.
- Hierfür gibt es mittlerweile spezielle Tops und Sportunterwäsche, die extra eine seitliche Tasche für Pens oder Pumpen besitzen. Kreative, selbstgenähte Varianten sind natürlich genauso willkommen!
- Bei richtig eisigen Temperaturen können Sie Ihren Insulinvorrat zusätzlich in Alufolie einpacken.
- Eine weitere Möglichkeit bietet die Aufbewahrung in einer mit Isolierfolie ausgekleideten Jackentasche. Achten Sie darauf, dass die mit Aluminium beschichtete Seite nach außen zeigt.
- Aufpassen! Auf keinen Fall sollten Sie die Utensilien in einem Rucksack oder einer separaten Tasche unterbringen, wenn Sie sich in der Kälte aufhalten.

MEHR FLEXIBILITÄT IM DIABETESALLTAG

Ab sofort gibt es für die Accu-Chek Insight Insulinpumpe eine weitere vorgefüllte Insulinampulle von Novo Nordisk mit schnell wirksamem Insulin, die sich im Handumdrehen einsetzen lässt. Damit können Nutzer von Accu-Chek Insight gemeinsam mit ihren Behandlern jetzt aus zwei Insulinen in vorgefüllter Ampullenform auswählen. Diese sorgen nicht nur für weniger Handhabungsschritte, sondern auch für weniger Luftblasen und damit für ein Plus an Sicherheit.[1] Zudem sparen Nutzer von vorgefüllten Insulinampullen laut einer aktuellen Studie wertvolle Zeit und sind zufriedener.[2]

1 Waldenmaier, D., Schöllkopf, K., Westhoff, A., Heinemann, L., & Freckmann, G. (2018). Comparative handling analysis of different insulin pump systems. Journal of Diabetes Science and Technology, 12(2), 401-406. https://doi.org/10.1177/1932296817729391
2 Gupta, J., Fuchs, G. S., Jenkins, M., van Geel, B., Jensen, M. L., & Sparre, T. (2020). User Satisfaction and Insulin Pump Handling With a Prefilled Insulin Cartridge in Adults and Adolescents With Type 1 Diabetes. Journal of Diabetes Science and Technology, 14(1), 97-104. https://doi.org/10.1177/1932296819848700

ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Bolusvarianten richtig einsetzen

Durch unsere Nahrung führen wir uns lebensnotwendige Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe, Energie und Flüssigkeit zu. Gesunde Lebensmittel sind somit eine wichtige Quelle für einen intakten Stoffwechsel.

Um die enthaltenen Energiebestandteile aufnehmen zu können, benötigt der Köper den Schlüsselbotenstoff (Hormon) Insulin. Dafür wird in einem gesunden Organismus, in der Bauchspeicheldrüse (Pankreas), permanent kleine Insulinmengen gebildet und in Follikeln gespeichert. Je nach Blutzuckerspiegel (Glukosespiegel), reguliert der Körper alle 5 – 6 Minuten entsprechend die Insulinabgabe.

Ein Teil, der sogenannte Basalinsulinbedarf, wird kontinuierlich für die Grundversorgung der Zellen abgebeben. Zusätzlich steigert sich die Insulinausschüttung, durch mahlzeitenausgelöste Glukoseanstiege. Bei Werten unter 70 mg/dl bzw. 3,9 mmol/l wird die Insulinausschüttung hingegen unterbrochen. Zusammen ergeben der Basal- und Mahlzeiten-Insulinbedarf den Gesamtinsulinbedarf.

DIE PHYSIOLOGISCHE GLUKOSEAUFNAHME

Sobald der Blutzucker ansteigt, wird bei einer stoffwechselgesunden Person, eine biochemische Reaktion ausgelöst, welche zu einer biphasischen Ausschüttung von Insulin führt. Die Glukose (Traubenzucker) kann nun in den Zellen (Leber-, Muskel- und Fettzellen) aufgenommen werden.

Mit einer Insulinpumpentherapie ist es möglich, die natürliche Insulinausschüttung nachzuahmen. Die programmierte Basalrate sorgt für eine Grundversorgung der Körperzellen, welche von den verfügbaren Insulinpumpenmodellen circa alle 5 Minuten, in winzig kleinen Tröpfchen, abgegeben wird.

Das tägliche To Do der Bolusanpassung besteht nun darin, die mahlzeitenbedingten Glukoseanstiege und die Insulinzufuhr in Einklang zu bringen.

MAHLZEITEN-ZUSAMMENSTELLUNG

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus 1/3 Kohlenhydrate, 1/3 Fett & Eiweiß und 1/3 Ballaststoffen in Form von Gemüse oder Salat. So wird der Körper mit allen notwendigen Nähr- und Wirkstoffen versorgt. Durch diese Verteilung werden die Nährstoffe relativ gleichmäßig resorbiert.

In einer Kohlenhydrateinheit (KE) sind also nicht nur Kohlenhydrate, sondern alle Nährstoffe enthalten.

Bei einer unausgewogenen Mahlzeit kann es nötig sein, die Fette und Eiweiße separat zu berechnen. Gerade bei extremem Verzicht auf Kohlenhydrate ist der Körper auf die Glukosegewinnung aus Fetten und Eiweißen angewiesen. Als Faustformel für eine Fett-Protein-Einheit (FPE) werden 100 Kilokalorien (kcal) pro FPE mit dem persönlichen Insulinfaktor berechnet.

Fette und Proteine (Eiweiße) werden verzögert aufgenommen, so dass die Bolusabgabe entsprechend verlangsamt werden muss.

BOLUSARTEN

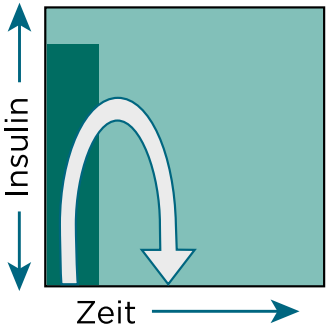
Mit Insulinpumpen ist es möglich, den zu verabreichenden Bolus sofort und/oder verzögert abzugeben.

Die sofortige bzw. verzögerte Abgabe der gesamten Bolusmenge richtet sich nach der Geschwindigkeit der Kohlenhydratresorption, Nährstoffaufnahme, Nährstoffumwandlung und entsprechend des zeitlich folgenden Glukoseanstieg im Blut.

Bei normalen Glukosewerten sollte der Bolus vor der Mahlzeit abgegeben werden, da insbesondere der erste Insulinpeak der Leber signalisiert, dass eine Nährstoffanflutung bevorsteht. Somit stellt die Leber die Glukoseabgabe ein und wechselt zur Energieaufnahme. Die Restmenge des Gesamtbolus sollte entsprechend der Verdauungs- und Resorptionsgeschwindigkeit angepasst werden.

Der normale Bolustyp

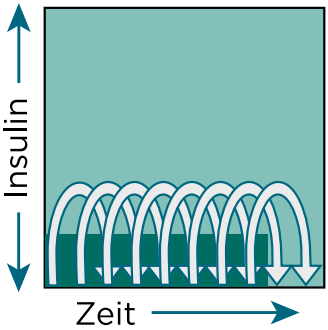
Bei einem sofortigen Bolus wird die gesamte Insulinmenge auf einmal abgegeben. Diese Bolusart eignet sich für Lebensmittel, die schnell ins Blut resorbiert werden.



Beispiele

Obst, süßes Gebäck, Weißmehlprodukte

Der verzögerte Bolustyp



Beim verzögerten Bolus wird die gesamte Insulinmenge auf einen programmierten Zeitraum gestreckt und nach und nach abgegeben. Diese Bolusart eignet sich für Lebensmittel, die langsam verdaut und resorbiert werden.

Beispiele

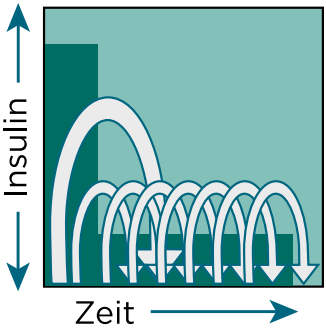
fett-, eiweiß- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie z.B. Wiener Schnitzel mit Pommes, Linsengemüse

Der Dual-Bolus

Mit einem geteilten Bolus kann ein Teil des Bolusbedarfes schnell und ein Teil langsam abgedeckt werden. Je größer der Fett-Eiweißanteil ist, um so länger muss der Bolus verzögert werden.

Beispiele

Zwiebelrostbraten (eiweißfettreich) mit Pell-/Bratkartoffeln, Pizza oder Döner



DER VOREINGESTELLTE BOLUS

Im hektischen Alltag kann es hilfreich sein, immer wiederkehrende Mahlzeiten (z. B. das Pausenfrühstück oder das Lieblingsgericht) vorab in Ruhe auszutesten. Hat man dann die richtige Insulinmenge und

Insulinname	Wirkeintritt	Wirkmaximum	Wirkdauer bis zu ...
Lyumjev	5-10 Minuten	30-40 Minuten	4-5 Stunden
Fiasp	10-15 Minuten	35-45 Minuten	5 Stunden
Novorapid	15-20 Minuten	45 Minuten	5-6 Stunden
Humalog	15-20 Minuten	50 Minuten	5-6 Stunden
Liprolog	15-20 Minuten	50 Minuten	5-6 Stunden
Apidra	15-20 Minuten	50 Minuten	5-6 Stunden
Insuman Infusat	30-40 Minuten	120-180 Minuten	6-8 Stunden

Übersicht Insulinwirkprofile und Wirkdauer

Abgabegeschwindigkeit gefunden, so lässt sich bei einigen Pumpen ein „voreingestellter Bolus“ programmieren, der einfach nur noch abgerufen werden muss. Alternativ kann man sich auch einen persönlichen „Spickzettel“ schreiben. So können Sie auf einfache Weise Schwankungen routiniert abmildern.

ZUSAMMENFASSUNG

Durch die verschiedenen Bolusarten, eine präzise Anpassung der Bolusmenge an die Resorptionszeit (Zeit der aktiven Kohlenhydrate) von Mahlzeiten, können Glukoseschwankungen reduziert werden. Die wichtigste Berechnungsgröße für die Bolusmengen sind die Kohlenhydrate, da diese sich primär auf den Blutzuckerspiegel auswirken.

Fette und Eiweiße wirken sich verzögert aus und verlangsamen die Glukoseanstiege. Dadurch kann der Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum konstant gehalten werden.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

erfreulicher Weise sind wir Menschen geneigt, Routinen zu entwickeln, so dass die Mahlzeitenberechnungen und neuen Erkenntnisse schon bald ganz normaler Bestandteil Ihres täglichen Lebens sind. Gehen Sie einen Schritt nach dem Anderen und fangen Sie beim Austesten mit Ihren wichtigsten Mahlzeiten an. Schon bald wird sich der positive Kurs auch auf die anderen Mahlzeiten ausdehnen und schnell kommen Sie auch mit komplizierteren Zusammenstellungen zurecht. Haben Sie ein bisschen Geduld mit sich, es lohnt sich.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg.

Ihre ***Daniela Lanig***
Diabetesberaterin DDG, Insulinpumpentrainerin VDBD, Lauda-Königshofen

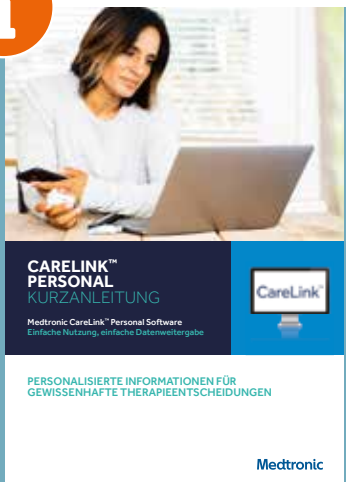
MEDTRONIC™ CARELINK™ PERSONAL SOFTWARE

Personalisierte Informationen für gewissenhafte Therapie-entscheidungen

Die Covid-19-Pandemie macht es immer notwendiger, telemedizinisch zu arbeiten und Diabetes-Therapiemanagement-Software spielt hierbei eine wichtige Rolle. Auch Medtronic möchte einen Beitrag leisten und hat die webbasierte CareLink Personal Software überarbeitet und in mehreren Updates einige Neuerungen veröffentlicht.

Die Benutzeroberfläche wurde überarbeitet und präsentiert sich mit einem benutzerfreundlicheren Design, damit Sie noch einfacher als bisher Ihre Daten auslesen können. Es gibt auch neue Berichte, wie zum Beispiel der Bericht „Beurteilung und Fortschritt“, der Ihre Daten in leicht verständlichen Diagrammen aufbereitet, damit Sie

Wie Sie durch die neue Plattform navigieren, sich ein Konto anlegen oder auch die Berichte lesen, wird in der kürzlich erschienen Kurzanleitung für CareLink Personal genau erklärt. Diese können Sie auf der Webseite www.medtronic-diabetes.de unter Downloads herunterladen. Hier finden Sie außerdem hilfreiche Tutorial Videos und eine Checkliste zur Vorbereitung Ihrer Diabetessprechstunde: **www.medtronic-diabetes.de** > Produkte > Software



Ihre persönlichen Therapieziele erreichen. Für MiniMed 640G Nutzer wird der Bericht voraussichtlich ab Anfang 2021 zur Verfügung stehen. Für Mac Nutzer gibt es ebenfalls gute Nachrichten: CareLink Personal ist nun mit den neuesten Betriebssystemen kompatibel.

Sie haben bisher noch kein CareLink Personal Benutzerkonto und sehen noch nicht den Nutzen für sich selbst?
Shirin Valentine (Mensch mit Typ-1-Diabetes) beschreibt ihren Nutzen der CareLink Personal Software so: „Nur durch das regelmäßige Auslesen meiner Pumpe und Analysieren der Zeiträume kann ich meine Therapie gewissenhaft anpassen. CareLink ist genauso essenziell ein Bestandteil meiner Therapie wie die Pumpe und der Sensor.“

CareLink Personal bietet Ihnen außerdem folgende Vorteile:

- Nachverfolgung Ihres persönlichen Fortschritts und Erfolgs
- Geräteeinstellungen speichern und zu jeder Zeit verfügbar haben
- Sichere Übertragung Ihrer Daten an Ihr Diabetesteam und Möglichkeit der Telemedizin
- Verbesserung des HbA1c-Wert[1,2]

Legen auch Sie sich kostenfrei ein CareLink Personal Konto an. CareLink Personal ist eine kostenfreie Software für die Medtronic Insulinpumpen und CGM-Systeme.

Hier anmelden und loslegen:
www.carelink.minimed.eu

1 Shalitin S, et al. Acta Diabetol. 2014; 51(2):247-56
2 Corriveau EA. et al. Pediatric Diabetes 2008: 9(Teil II): 360–366

DIABETIKERWARNHUNDE

Ein Helfer mit kalter Schnauze

Die Verbindung zwischen Mensch und Hund besteht schon seit vielen Jahrtausenden. Vor etwa 30.000 Jahren begann mit der Annäherung des wilden Wolfes an den Menschen eine Partnerschaft, die bis heute anhält.

Anfänglich waren unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler der damaligen Zeit, eher erbitterte Konkurrenten des Wolfes. Sie waren sehr oft auf die gleiche Jagdbeute aus. Warum sich Wölfe irgendwann in die Nähe der Menschen wagten, ist nicht sicher belegt. Vielleicht war es die Möglichkeit, eines warmen Schlafplatzes in der Nähe der Feuerstelle oder auch Nahrungsabfälle der Menschen, die einen verlockenden Duft verströmten - es ist und bleibt eine Vermutung. Die Menschen wiederum begann etwa zeitgleich Wolfswelpen bei sich aufzunehmen und sie an ein Leben zwischen Zweibeinern zu gewöhnen. Ein ausgewachsener zahmer Wolf bietet eine gewisse Sicherheit, vor allem Nachts und konnte mit seinem Spürsinn seinen Begleitern eine wertvolle Hilfe bei der Jagd sein. In den folgenden Jahrtausenden domestizierte und sozialisierte der Mensch den Wolf in einem langen Prozess und machte ihn zu einem treuen Begleiter und Beschützer. Auch wenn es anfänglich eine reine Arbeitsbeziehung war, spielt der Hund heute eine viel umfangreichere und wichtigere Rolle im Alltag der Menschen. Laut internationalem Zuchtverband gibt es inzwischen knapp 350 Hunderassen. Auf den Hundewiesen dieser Welt toben allerdings noch unzählige nicht reinrassige Hunde, Ergebnisse von diversen Kreuzungen.

DAS ALLROUND-TALENT

Hunde verfügen über unglaubliche Fähigkeiten. Sie können viel höhere Frequenzen wahrnehmen als wir Menschen und mit ihren beweglichen Ohrmuscheln die Quelle des Geräusches sehr gut orten. Hunde zählen zu den sogenannten Nasentieren. Ihr Geruchssinn ist etwa eine Million-mal stärker ausgeprägt als der des Menschen, auch wenn es hier deutliche Unterschiede zwischen den einzelnen Rassen gibt. Auch kann die Nase des Hundes zwischen rechts und links differenzie-

ren, eine Fähigkeit, die ihn beim Verfolgen von Spuren unerlässlich ist. Die Nase und die Lippen des Hundes sind sehr druckempfindlich, da in ihnen viele Sinnesnerven enden. In einer Studie wurde nachgewiesen, dass selbst das Magnetfeld der Erde von Hunden wahrgenommen wird. Ein weiterer Vorteil des Hundes ist seine Sozialisierbarkeit, was es uns ermöglicht, sehr enge Beziehungen mit ihnen eingehen zu können.

DIABETIKERWARNHUND - FÄHIGKEITEN UND AUSBILDUNG

Viele dieser Fähigkeiten machen wir uns heute bei unseren treuesten Begleitern zu nutze und bilden sie beispielsweise zu sogenannten Gebrauchs- oder Assistenzhunden aus. Der Hund erlernt sozusagen einen Beruf. Ein Diabetikerwarnhund ist, wie ein Blindenführhund, ein ausgebildeter Assistenzhund. Es war ursprünglich eher ein Zufall, der den Menschen auf die Fähigkeit des Hundes aufmerksam machte, Unter- bzw. Überzuckerungen anzuzeigen. Einige Diabetiker besaßen Hunde und bemerkten bei ihnen diese Eigenschaft. Die Wissenschaft beschäftigte sich erstmals 1992 mit diesem Phänomen und belegte die Vermutung. Ab diesem Zeitpunkt befasste man sich mit dem Thema, Hunde in Diabetikerwarnhunde auszubilden.

Diese Ausbildung dauert in der Regel 18 – 24 Monate und wird in Deutschland seit 2007 angeboten. Es gibt etliche Angebote, gerade über das Internet, die in „Wochenendkursen“ anbieten, einen Hund zum Diabetikerwarnhund ausbilden zu können. Ob dies seriös ist, ist eher fraglich. Das Deutsche Assi-

stenzhunde-Zentrum wäre einer der kompetenten Ansprechpartner für eine solche Ausbildung. Ausgebildete Assistenzhundetrainer helfen dem Mensch-Hund-Team sich aufeinander zu verlassen, die Signale richtig zu deuten und trainieren weitere Hilfeleistungen des Hundes, wie beispielsweise eine Notruftaste am Telefon zu drücken. Die Kosten für eine solch fundierte Ausbildung liegt zwischen 25.000 bis 30.000 €.

Nach erfolgreicher Ausbildung können diese Tiere durch speziell erlerntes Verhalten, wie beispielsweise durch das Auflegen einer Pfote, einen Abfall sowie einen deutlichen Anstieg des Blutzuckers des Menschen anzeigen und so vor einer akuten Unter- oder Überzuckerung warnen und ein Koma oder einen Krampfanfall verhindern.

WELCHE HUNDE SIND GEEIGNET?

Nicht jeder Hund besitzt diese Sensibilität, sie muss bereits mit der Geburt vorhanden sein und wird durch spielerisches Training nur gefördert. Die Auswahl des Hundes ist somit von entscheidender Bedeutung. Nicht jede Hunderasse ist von Natur aus geeignet. Bewährt haben sich beispielsweise Labradore, Retriever, Pudel und Border Collies. Hunde, die sehr lernfähig sind, kein großes Dominanz- oder Territorialverhalten besitzen, nicht allzu groß sind und eine eher lange Nase besitzen. Er muss ebenfalls die Eigenschaft haben, ohne Kommando, also von sich aus, zu agieren. Bereits im Alter von drei Wochen kann man bei Welpen erkennen ob eine entsprechende Eignung vorliegt und eine geeignete Auswahl treffen. Der ideale Beginn einer entsprechenden Ausbildung ist bereits im Welpenalter, aber auch ältere Hunde erreichen ein gutes Ausbildungsergebnis.

Man kann und sollte auch einen Diabetikerwarnhund nicht einfach kaufen. Die Bindung zu seinem Begleiter ist ein extrem wichtiger Faktor, denn ein Hund muss seinen Besitzer auf die drohenden Stoffwechsel-

probleme aufmerksam machen wollen. Wenn er dies nicht möchte, weil er keinerlei Bindung zu ihnen aufbauen konnte, kann ihn nichts und niemand dazu bewegen.

SAUERSTOFFMANGEL ALS WARNINDIKATOR

Lange nahm man an, dass der alleinige auslösende Faktor für das Anzeigen eines Hundes der vom Besitzer ausgehende Geruch ist. Ein Geruch, der sich durch hormonelle Schwankungen in Stresssituationen verändert. Eine Studie fand heraus, dass es vor allem die reduzierte Sauerstoffsättigung des Patienten ist, den die Hunde wahrnehmen. Das ist auch der Grund, warum die gleichen Hunde auch vor epileptischen Anfällen, Asthmaanfällen und Migräneattacken warnen, ohne dafür speziell trainiert worden zu sein. Die Sauerstoffsättigung fällt kurz vor einem solchen Ereignis bei allen Patienten zwischen 3 und 8 Prozent im Vergleich zu ihrem üblichen Blut-Sauerstoffgehalt. Gleichzeitig erhöht sich leicht, für uns Menschen nicht wahrnehmbar, die Atemfrequenz, ein weiterer Indikator für die feinen Sinne eines Hundes.

Auch wenn die heutige verfügbare Sensortechnik für Diabetiker den Einsatz eines Hundes zum Anzeigen von gefährlichen Stoffwechselschwankungen eher überflüssig macht, ist ein Hund eine unglaubliche Bereicherung. Gerade Kinder mit einem Handycap profitieren sehr in ihrer seelischen, emotionalen und sozialen Entwicklung. Die enge Beziehung kann sie selbständiger, selbstbewusster und ausgeglichener werden lassen.

Vielleicht konnten wir Sie, mit diesen Zeilen ein klein wenig „auf den Hund“ bringen. Und sollten Sie sich mit dem Gedanken tragen, sich einen bellenden Vierbeiner zuzulegen, können wir Sie nur dazu ermuntern. Es könnte der Beginn einer außergewöhnlichen Partnerschaft sein, die viele Jahre bestehen kann, denn bereits Friedrich II. der Große stellte fest:

„Hunde haben alle guten Eigenschaften des Menschen, ohne gleichzeitig ihre Fehler zu besitzen.“

... die ideale Voraussetzung für ein solch tierisches Vorhaben!

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

Online Shopping Queen mit der mylife™ YpsoPump®

Beinahe immer ist beim Thema Insulinpumpe die erste Frage von Menschen ohne Diabetes: Du musst die Pumpe immer tragen? Jeden Tag, 24 Stunden? Oft kommt die Frage daher, dass sie denken, eine Insulinpumpe würde die Auswahl im Kleiderschrank einschränken. Das dem nicht so ist, zeigen Ypsomed und drei Bloggerinnen mit ihrer Aktion „Online Shopping Queen mit der mylife™ YpsoPump®".

Die Bloggerinnen Ramona, Saskia und Charly wurden von Ypsomed mit Gutscheinen eines Online-Versandhändlers und drei Mottos ausgestattet. Passend zu diesen Mottos haben sich Ramona, Saskia und Charly verschiedene Outfits bestellt und ihren Followern erklärt, wo sie die mylife™ YpsoPump® tragen werden. Hier präsentieren wir Ihnen je eines der Outfits der drei Blogger.

Motto 1: Reduziere dein Diabetesgepäck – Setze deine neue Bauchtasche in Szene!
Charlys Wahl ist auf eine sehr enge Hose aus einem tollen Material gefallen. Passend dazu ein lockerer Pulli, unter dem sich die mylife™ YpsoPump® perfekt im Bauchgurt tragen lässt. Die Bauchtasche hat sie dabei als Cross-body Bag in Szene gesetzt.

Motto 2: Jacke wie Hose mit Insulinpumpe – Beweise Stilgefühl in deinem neuen Einteiler!
Gerade bei besonderen Anlässen wie Familienfeiern oder der eigenen Hochzeit fürchten Viele Einschränkungen durch eine Insulinpumpe. Dass das nicht sein muss, zeigt Saskia bei diesem Motto mit einem wunderschönen Kleid, mit dem sie so mancher Braut die Show stehlen könnte. Ihre mylife™ YpsoPump® verstaut sie hier mit dem praktischen BH-Clip.

Motto 3: Eine Insulinpumpe als Accessoire - Style dich und deine Insulinpumpe für eine Balkonparty bei Freunden!
Ramona mag es rockig. Sie kombiniert kurze Shorts und Crop-Top mit einem karierten Hemd zum Überziehen und der mylife™ YpsoPump® - an die Hosentasche geclippt. Ideal hierfür ist der 360° Clip, mit dem sich die mylife™ YpsoPump® nach Belieben ausrichten lässt. Ob kopfüber oder im 30°-Winkel – für jede Situation flexibel einstellbar.

Künftig wird das Upgrade mylife™ Assist, mit dem CGM-Daten des Dexcom G6 und die Daten der mylife™ YpsoPump® vereint werden, in die mylife™ App integriert. Dadurch lassen sich die mylife™ YpsoPump® - und CGM-Daten ganz bequem auf einen Blick in einer App einsehen: der mylife™ App.

Die kommende mylife™ Dose Funktion in der mylife™ App wird die Abgabe eines Bolus direkt in der mylife™ App ermöglichen. Das Hervorholen der Pumpe wird dann also nicht mal mehr nötig sein. Die Bolusabgabe wird somit noch diskreter möglich. Einfach kurz das Handy zücken und vor dem Instagram-Post der Mahlzeit den Bolus abgeben – perfekt um den Spritz-Ess-Abstand einzuhalten ;).

Diese neuen Funktionen der mylife™ App werden durch ein kostenloses Update der mylife™ App im Apple App und Google Play Store nutzbar.

Eine große Auswahl an Tragesystemen für die mylife™ YpsoPump® finden Sie in unserem Sortiment. Mehr über die Aktion und Tipps für Tragestellen finden Sie auf den Blogs von Ramona und Saskia:

- **www.tattoostravelstypeone.de/wohin-mit-der-insulinpumpe**
- **www.diafeelings.com/wohin-mit-der-insulinpumpe**

Übrigens ...
Mit der YpsoPump Explorer App lässt sich die Pumpe einfach und bequem auf Ihrem Mobiltelefon ausprobieren. Die YpsoPump Explorer App ist mit iOS und Android kompatibel und kostenlos. Sie ist im Apple App Store und im Google Play Store erhältlich.

„ICH MACHE, WAS ICH LIEBE. FÜR JEMANDEN, DEN ICH LIEBE.“

Die Geschichte hinter mellitus one

Familie Barat genießt ihren Garten und die beiden Kinder toben ausgelassen. Eine Bilderbuchfamilie, wo man das Glücklichsein spüren kann. Sohn Max kommt kurz zur Mama und lässt seine „technischen Daten“ überprüfen. Alles super, alles sitzt perfekt dort, wo es sitzen soll.

Max hat seit 2014 Diabetes Typ 1 und ist stolzer Träger seines JUNIOR BELLY ONE. Er ist auch der Grund, dass es dieses Insulinpumpenband der neuesten Generation überhaupt gibt:

„Die Diagnose von Max hat uns eiskalt erwischt. Unser gesamter Alltag als Familie war auf links gekrempelt, alles drehte sich um den Diabetes. Max war noch so klein, erst knapp 4 Jahre alt und vieles drumherum war einfach zu schwierig für ihn zu verstehen. Als Eltern möchte man seinem Kind am liebsten alles Leid abnehmen, aber die Diagnose war nun mal in Stein gemeißelt und daran würde sich auch zeitlebens nichts mehr ändern“, erinnert sich Hanna Barat.

Eine kräftezehrende Aufgabe begann für die Familie. Teststreifen, Blutzuckermeßgerät, Insulin Pen und die damit verbundenen Probleme wie Hautreizungen und die Einschränkungen eines kleinen Kindes forderten jeden Tag neue Energie und auch Einfallsreichtum.

„Neben den ganzen Informationsbroschüren haben wir uns sehr viel auch im Netz belesen. Wir wollten für unseren kleinen Sohn das Leben so angenehm wie möglich gestalten. Wir suchten auch den Austausch mit anderen betroffenen Familien und Kindern und fühlten uns schon nicht mehr so allein.“

Max konnte seinen Diabetes mit einer Pumpe gut in den Griff bekommen. Allerdings zeigten sich neue Probleme: Wie kann ein Kind die empfindliche Pumpe sorgsam in seinem kindlichen Alltag transportieren und integrieren? Wie verhindert man ein Verrutschen

beim Spielen und Toben? Wie lässt es sich nachts so zuverlässig fixieren, dass alle entspannt durchschlafen können?

Hanna Barat ist eine kreative Frau, die als gelernte Designerin von Funktionssportbekleidung viel Erfahrung im Bereich Tragekomfort und Funktionalität von verschiedenen Materialen mitbringt. Kurzerhand entwarf sie für Max den Prototypen einer Insulinpumpentragetasche. Max war begeistert, denn die neue Tragehilfe aus einem elastischen und vor allem formbeständigen Material kam ganz ohne drückende Knöpfe und Schnallen aus. Außerdem konnte sich Max wieder frei bewegen, weil nichts verrutschte oder unangenehm in der Haut einschnitt. Über verschiedene Foren und die Community gab es schnell weitere Interessenten und die Nachfragen wurden täglich mehr.

Familie Barat sah die dringliche Notwendigkeit ihrer Arbeit und gründete 2016 das Start Up „mellitus one“. Der damalige Prototyp von Max´ Pumpentragetasche wurde weiterentwickelt und perfektioniert und ist heute als „JUNIOR BELLY ONE“ fester Bestandteil des Angebotes.

„Ich habe noch viele weitere Ideen und unsere Augen schauen immer offen und neugierig auf den Markt im Bereich Diabetes. Es passiert da ganz viel, was den Patienten das Leben mit der Krankheit etwas leichter machen kann. Wir möchten dabei auch mithelfen.“

Das Angebot von mellitus one besteht inzwischen aus einer Vielzahl von Alltagshelfern im Bereich Diabetes Typ 1 und Typ 2.

Neu ist auch der JUNIOR BELLY VIEW, der noch besser auf die Insulinpumpen abgestimmt ist, die mit CGM Geräten gekoppelt sind.

„Wir lassen unsere Bänder hier in Deutschland sorgfältig und einzeln abstricken. Das garantiert beste Qualität, sicheren Tragekomfort und eine schnelle Optimierung bei einem neuen Design.“

Nun hat Corona Deutschland seit einiger Zeit fest im Griff. Viele Familien fühlen sich ohne den wichtigen und persönlichen Austausch mit anderen Betroffenen allein gelassen. Das „zurück in den Alltag“ ist für die meisten während der Pandemie extrem schwierig: Die Schulungen in den Krankenhäusern finden statt, aber oft darf nur ein Elternteil anwesend sein. Dabei ist die gemeinsame Bewältigung der Diagnose als Familie so förderlich für den Alltag…

„Was uns als Unternehmen ausmacht, sind unsere eigenen privaten Erfahrungen. Wir können alles nachempfinden und so fühlen sich unsere Kunden bei uns gut aufgehoben. „Wir sind ein Unternehmen, das von und für Diabetiker gemacht worden ist, das macht mellitus one authentisch.“

„Wir sind ein Familienunternehmen der besonderen Art.“

Wir liefern Ihren Diabetesbedarf zu Ihnen nach Hause.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit Ihrer Arztpraxis auf und erfragen Sie, inwieweit die Möglichkeit besteht, dass Ihre Rezepte auch nach Hause geschickt werden können oder Ihre Arztpraxis das Rezept direkt an Mediq Direkt weiterleitet. Weitere Infos entnehmen Sie bitte der folgenden Website: **www.mediqdirekt.de/einloesen**.

Telefonisch

Unsere freundlichen und kompetenten MitarbeiterInnen im Kundenservice erreichen Sie montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr gebührenfrei unter **0800 - 342 73 25**. Gern nehmen wir Ihre Bestellungen entgegen und unterstützen Sie mit unserer langjährigen Erfahrung bei Fragen und Problemen mit Rat und Tat.

Online

Bestellen Sie Ihre Wunschartikel einfach auf **www.mediqdirekt.de** und stöbern Sie online in unserem umfangreichen Produktsortiment. Selbstverständlich können Sie Ihre Bestellung auch per E-Mail an **info@mediqdirekt.de** senden.

Per Post

Nutzen Sie unsere kostenfreien Rückumschläge und senden Sie uns Ihr Rezept direkt an den Mediq Kundenservice. Wir liefern Ihnen Ihre Bestellung kostenfrei an eine Wunschadresse in Deutschland.

Persönlich in Ihrer Nähe

Besuchen Sie uns in einem unserer zahlreichen Fachgeschäfte oder Podologien und lassen Sie sich ganz individuell und kompetent beraten! Mediq Direkt Adressen finden Sie unter **www.mediqdirekt.de** oder rufen Sie einfach an!

MEDIQ VOR ORT

Unser neues Diabetes-Fachgeschäft in Freital

Da haben wir doch noch gute Neuigkeiten für Sie!
Mediq ist jetzt noch näher für Sie da – In Freital eröffnete am 16.11.20 unser neues Diabetes-Fachgeschäft als nunmehr 3. Filiale vor Ort.
Wenn das kein Grund zur Freude ist...

HIER FINDEN SIE UNS:

Bürgerstraße 12 (Mehrfamilienhaus)
01705 Freital (Nähe Heliosklinikum)

UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

- Annahme Ihrer Rezepte mit Diabetikerbedarf
- weitere Hilfsmittel zum Mitnehmen und ohne Zuzahlung
- Verschiedene Fixiermöglichkeiten für CGMs und FGMs
- Ernährungshelfer – Zuckeraustauschstoffe, Insticks-Getränkepulver, Traubenzucker
- Spezialisierte Hautpflegeprodukte für Diabetiker
- Hilfreiche Literatur Im Fachgeschäft

BEI UNS HABEN SIE KEINE ZUZAHLUNG AUF IHRE REZEPTBESTELLUNG.

UNSER PLUS FÜR SIE:

- Terminvergabe und mehrere Räumlichkeiten für Ihren sicheren Besuch
- individuelle und unabhängige Beratung zu Blutzuckermesssystemen und Insulinpumpen
- technische Einweisung und Anleitung zur Handhabung der Geräte
- Tipps zu weiteren Informationsquellen und Austauschmöglichkeiten
- persönliche Beratung zu Themen, die den Diabetikeralltag betreffen

IHR WEG ZU UNS:

Auto – Parkplatz bis zu 3 Stunden direkt gegenüber (mit Parkscheibe)
Bus – Haltestelle Bürgerstraße direkt auf der Dresdener Straße
S-Bahn – Bahnhof Freital-Hainsberg oder Freital Deuben

Wir sind Mediq und wir sind für Sie da, wenn es um Ihren Diabetes geht.

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

ACCU-CHEK GUIDE

„Beim Messen brauche ich keine Abenteuer.“

Die Diagnose Diabetes kam für Karin (56) aus heiterem Himmel: Eher zufällig wird ihr Arzt auf ihre erhöhten Blutzuckerwerte aufmerksam. Zu Beginn ist sie verunsichert und ihr Diabetes übernimmt zunächst die Hauptrolle in ihrem Alltag. Doch Karin schafft es, die Balance wiederzufinden und ihr Leben zu genießen. Heute meistert sie entspannt ihren Alltag mit Diabetes und hat ihre Werte im Griff.

Karin hat uns von ihrem Leben mit Diabetes berichtet und …

… wie bei ihr eine seltene Diabetesform diagnostiziert wurde.
„Es war reiner Zufall, dass ich überhaupt von meinem Diabetes erfahren habe. Ich war damals erst 27 und hatte gerade an der Abendschule meine Ausbildung zur Bilanzbuchhalterin begonnen, als ein Arzt bei einer Routine-Untersuchung auf meine hohen Blutzuckerwerte aufmerksam wurde. Einige Tests später stand die Diagnose MODY fest – eine seltene Form des Diabetes, die bei mir mit einer Insulintherapie behandelt wird.“

… warum sie zu Beginn zu streng mit sich war.
„Am Anfang war ich völlig verunsichert. Ich habe mich die ganze Zeit gefragt, was da auf mich zukommt und wie mein Leben mit Diabetes wohl sein wird. Die Diabetesschulungen im Krankenhaus waren in dieser Zeit mein Rettungsanker und ich habe schnell verstanden, warum ich meine Blutzuckerwerte regelmäßig messen und dokumentieren muss, wie ich Folgeerkrankungen vermeiden kann und welche Faktoren meine Werte beeinflussen. Das Problem war allerdings, dass sich bald alles nur noch um den Diabetes gedreht hat. Ich habe mich selbst unter Druck gesetzt, weil ich alles richtig machen wollte – und hatte plötzlich nur noch das tägliche Blutzuckermessen, Insulineinheiten, regelmäßige Mahlzeiten und mein Diabetestagebuch im Kopf.“

… wie sie mit der Zeit entspannter wurde.
„Eine Zeit lang habe ich sieben- bis achtmal täglich meine Blutzuckerwerte kontrolliert, was in dieser Häufigkeit überhaupt nicht nötig gewesen wäre. Irgendwann hat mich dann mein Arzt zur Seite genommen und meinte, dass ich nicht so streng mit mir sein soll. Nach und nach habe ich meinen Weg zwischen Disziplin und Genuss gefunden – und mit Accu-Chek Guide ein Blutzuckermessgerät, das zu mir und meinem Leben passt. Dadurch wurde das Messen für mich viel leichter und ich bekomme in Sekundenschnelle ein Ergebnis, auf das ich mich wirklich verlassen kann. Das hat mir sehr dabei geholfen, mich zu entspannen und mir wieder mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens zu nehmen."

… wie Blutzuckermessen für sie zur Routine geworden ist.
„Mittlerweile gehört das Messen mit Accu-Chek Guide so fest zu meinem Alltag, dass ich es schon fast nebenbei erledige. Zusammen mit der handlichen Teststreifenbox ist das kleine Messgerät zu meinem ständigen Begleiter geworden: in meinem Beruf als Bankangestellte, bei der Gartenarbeit und auch bei Ausflügen mit meinem Mann. Und

wenn ich abends auf der Couch fernsehe oder lese, sorgt der beleuchtete Teststreifeneinschub dafür, dass die gemütliche Stimmung nicht durch grelles Licht gestört wird. Super finde ich auch, dass meine Werte automatisch gespeichert werden – mein Arzt liest dann einfach das Messgerät aus und wir können gemeinsam besprechen, wie meine Therapie gerade läuft."

... was sie über sich und ihren Körper gelernt hat.
„Heute messe ich noch fünfmal täglich: morgens, abends und jeweils vor dem Essen. Durch das regelmäßige Messen habe ich nicht nur meine Werte, sondern auch meinen Körper besser kennengelernt. Ich weiß, wie mein Blutzuckerspiegel auf Bewegung reagiert und was ich essen kann. Deshalb muss ich mir keinen Kopf mehr machen und bin viel gelassener geworden. Was ich übrigens für mich selbst gelernt habe: Es macht vieles einfacher, wenn man den Diabetes akzeptiert und offen damit umgeht."

... warum sie stolz auf sich ist.
„Am wichtigsten ist mir, dass ich mein Leben wieder genießen kann und mittlerweile so selten über meinen Diabetes nachdenke, dass ich das Leben mit meinem Mann unbeschwert genießen kann. Vor allem aber bin ich dankbar, dass ich nach fast 30 Jahre mit Diabetes keine Folgeschäden habe. Darauf bin ich auch ein bisschen stolz, weil ich durch das regelmäßige Messen meine Werte kenne und rechtzeitig reagieren kann. Ich kann also wirklich sagen, dass ich die Balance für mein Leben mit Diabetes gefunden habe und mich rundum wohlfühle."

Genussvolle Tees
passend zu einer gesunden Ernährung
20 % Rabatt*

*Angebot gilt in allen Mediq-Fachgeschäften und im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Gutschein-Code **TEE21** vom 01.01.2021 bis 30.06.2021, solange der Vorrat reicht.

DIABETES HERBSTTAGUNG 2020

„Diabetes - besser unkompliziert“

Unter dem diesjährigen Motto „Diabetes – besser unkompliziert“ lud Tagungspräsident Professor Dr. med. Ralf Lobmann, Klinikum Stuttgart zur ersten digitalen Diabetes Herbsttagung ein.

An zwei Tagen im November nutzen über 3600 Ärzte*innen und Mitglieder des Diabetesteams die Möglichkeit, sich fachlich weiterzubilden. In einem virtuellen Raum wurden 47 Veranstaltungen von 197 Referierenden mit 200 Präsentationen durchgeführt.

Schwerpunkte waren neben dem derzeit bestimmenden Thema COVID-19 und der Frage, inwieweit sich die medizinische Versorgung für Patient*innen und Ärzte*innen verändert hat, auch viele praktische Themen aus dem Praxisalltag zum aktuellen Stand der Patienten-Schulungen, zur medikamentösen Therapie & digitalen Technik, zu neuen Behandlungsmöglichkeiten, dem Thema Ernährung und vielem mehr.

Durch die einzelnen Pausen führte der ehemalige Olympiasieger im Gewichtheben und Typ-1-Diabetiker Mathias Steiner (Peking 2008). Gemeinsam mit der DDG Geschäftsführerin Barbara Bitzer und Dietrich Monstadt (CDU) zeigte er, wie einfach und schnell etwas „Bewegung am Arbeitsplatz“ möglich ist oder wie man sich einen „gesunden Snack“ für zwischendurch zubereiten kann.

Neben vielen Vorträgen konnten die Teilnehmer auch einen virtuellen Rundgang über die Industrieausstellung machen, d. h. viele Firmen aus dem Bereich Diabetes stellten sich und ihre Produkte vor. Neueste Werbematerialien standen zum Download und auch ein persönliches Telefongespräch konnte terminlich vereinbart werden.

Fazit: Die erste digitale Diabetes Herbsttagung war eine rundum interessante und gelungene Veranstaltung.

Sandra Buhlmann,
Diabetesassistentin DDG

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

MIchael Albrecht
Director Sales Germany

Arbeitsort:
Süddeutschland / Dresden

Bei Mediq seit:
November 2019

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- den Bereich Außendienst Diabetes, Außendienst Wundmanagement und die Abteilung Schulung.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- die Vielfalt, die sich durch den Wechsel zwischen operativen und strategischen Themen und den Kundenkontakten ergibt.

Besonders gut kann ich:

- auf's Business bezogen: analysieren, strukturieren und organisieren.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Heckenschützen, Dinge nicht zu Ende bringen und die Aussagen: „haben wir schon immer so gemacht", „haben wir noch nie so gemacht" und „geht so nicht".

In meiner Freizeit:

- MTB - neuerdings mit e-Unterstützung, Inline blading, Freunde bekochen und genießen.

Auf einer einsamen Insel hätte ich gern dabei:

- meine Familie, mein MTB und mein Sky Abo.

Ich möchte einmal:

- mit dem Wohnmobil durch Kanada reisen.

Unbedingt sagen möchte ich:

„Wer nur ausgetretene Pfade beschreitet, hinterlässt kein Spuren."

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- die Bereitstellung sämtlicher Analysen an all unserer Abteilungen.

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- dass wir mit unseren Produkten den Alltag vieler Menschen erleichtern.

Besonders gut kann ich:
- mich mit anderen freuen.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Schlangen.

In meiner Freizeit:
- arbeite ich an einer meiner Nähprojekte, lese ein Buch, mache Sport oder bei schönem Wetter arbeite ich in unserem Garten.

Auf einer einsamen Insel hätte ich gern dabei:
- Feuerzeug, Werkzeugkiste, Samen um Gemüse anzubauen.

Ich möchte einmal:
- die Polarlichter sehen.

Unbedingt sagen möchte ich:
„Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung.“ (Heraklit)

Réka Zsíros
Mitarbeiterin Controlling

Arbeitsort:
Dresden

Bei Mediq seit:
Dezember 2019

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

OMNIPOD DASH – DIE WEITERENTWICKLUNG DES SCHLAUCHLOSEN INSULINPUMPENMANAGEMENT-SYSTEMS VON INSULET

Das Omnipod DASH System ist ein einfaches, diskretes und schlauchloses Insulin-Patch-System, welches Ihren Alltag flexibel und individuell gestalten lässt.

Es ist in 3 Schritten einsatzbereit, bietet bis zu 72 Stunden eine ununterbrochene Insulinabgabe, ist für alle Altersgruppen geeignet und besteht aus zwei Bestandteilen, dem Pod und einem smartphone-ähnlichen Personal Diabetes Manager (PDM).

- Pod - vereint Insulinreservoir (200 I.E.), Softkanüle, automatische Einführhilfe als Pumpe - alles in einem
- PDM - intuitive Bedienungsoberfläche per Farb-Touchscreen, steuert und verwaltet die Insulinabgabe per Bluetooth

FIXIERPFLASTER FÜR DEN OMNIPOD DASH

Das Pflaster, genauer gesagt das Kinesiotape, ist speziell für den Omnipod hergestellt und dient als zusätzliche Fixierung. Es umschließt den Pod sicher und schützt ihn „zusätzlich“ vor äußeren Einflüssen. Dank des flexiblen Materials passt er sich perfekt der Körperstelle an.

Produktneuheiten und Neuigkeiten

CAMAPS | FX

Ist das weltweite erste AID-System, welches als App zugelassen ist. Ein in der App hinterlegter Algorithmus lernt und passt kontinuierlich den basalen Insulinbedarf des Anwenders an. Das Mahlzeiteninsulin muss weiterhin manuell eingeben werden.

Das System arbeitet mit folgenden Komponenten:

- CamAPS FX App (nur auf Android-Smartphone)
- DanaDiabecare RS Insulinpumpe
- Dexcom G6 Sensor
- Diasend

Die App ist kompatibel mit dem Android-Betriebssystem, zugelassen ab dem 1. Lebensjahr und durch umfangreiche Studien getestet (auch für Kleinkinder und Schwangere).

Die Nutzung der App wird vertraglich mit dem englischen Anbieter CamDiab Ltd. vereinbart. Die monatlichen Kosten belaufen sich auf circa 90 €.

AUSSER HANDEL:

Accu-Chek Spirit Nylon Case schwarz

Produktneuheiten und Neuigkeiten

DERMASOL PLUS – ZUM EINFACHEN ENTFERNEN VON HAFT- UND KLEBESTELLEN

Mit Dermasol Plus entfernt man einfach, schnell und rückstandslos Hautschutz- bzw. Pflasterreste, Infusionsset-Fixierungen und weitere Klebeflächen auf der Haut. Dank der praktischen Flaschenspitze kann Dermasol exakt und sparsam aufgetragen werden.

Wichtig:
Dermasol Plus darf nicht in offene Wunden gelangen.

FIASP PUMP-CART

Mit dem Ziel, den Insulinpumpeneinstieg oder das Diabetesmanagement als solches zu erleichtern - hat das Unternehmen NovoNordisk sein schnell wirkendes Analoginsulin Fiasp in einer vorgefüllten Insulinpatrone auf den Markt gebracht.
In einer Patrone sind 1,6 ml (160 I.E.) enthalten und sie ist kompatibel mit den Insulinpumpen Accu-Chek Insight und mylife YpsoPump.

erhältlich als 5 x 1,6 ml (PZN 16634468)

oder 5 x 5 x 1,6 ml (PZN 16634474)

Produktneuheiten und Neuigkeiten

AROMA-DIFFUSER VON BEURER
FRISCHE LUFT UND AROMEN FÜR WOHN- UND ARBEITSRÄUME

- Mikrofeine Zerstäubung mit Ultraschall
- Mit wechselndem LED-Farblicht
- Geeignet für Räume bis 20 m^2
- aus echtem Bambus und Porzellan
- Geräuscharm und energiesparend: Nur 12 Watt
- Zur Raumbeduftung - mit wasserlöslichen Aromaölen geeignet
- Zweistufige Verneblung
- Tankgröße: 180 ml
- Abschaltautomatik bei leerem Tank

Wasserlösliche Aromaöle

www.mediqdirekt.de/beurer-la-40-aroma-diffuser.html

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

AKTIONEN

SPAR TIPP

SICHER TESTEN & SPAREN

50 OneTouch Select Plus
Blutzuckerteststreifen

Teststreifen für die Blutzuckermessung mit dem OneTouch Select Plus Blutzuckermessgerät

AKTION

24,90 €

statt 26,90 €

50 Accu-Chek Guide
Blutzuckerteststreifen

AKTION

22,90 €

statt 24,90 €

Teststreifen für die Blutzuckermessung mit den Geräten Accu-Chek Guide

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

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

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

AKTION

17,90 €

statt 19,90 €

SPARAKTION

Liqui-Fit Junior

flüssige Traubenzuckerenergie für unterwegs

Kaufe
1 Liqui-Fit Junior und erhalte einen Dreckspatz deiner Wahl kostenlos

Kaufe
5 zahle 4
Wellion1Shot

SPARAKTION

Liqui-Fit Mix

flüssige Traubenzuckerenergie für unterwegs

Kaufe
1 Liqui-Fit Mix und erhalte ein Pflegebad deiner Wahl kostenlos

Unsere Quartalsangebote gelten vom 01.01.2021 bis 31.03.2021 in all unseren Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Direkt Online-Shop und über den Mediq Direkt Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

SAUER MACHT LUSTIG ... UND GESUND

Zeit für Zitrusfrüchte

Eine gesunde Lebensführung beinhaltet, neben ausreichender Bewegung natürlich auch eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung. Obst gilt als wichtige Quelle für Ballaststoffe und lebensnotwendige Nährstoffe und gehört -jedoch in angemessener Menge und passend zur körperlichen Belastung- auch zur gesunden Ernährung eines jeden Diabetikers. Obst enthält neben Ballaststoffen viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und neben dem natürlichen Wasseranteil auch zu circa 8 – 14 % leicht resorbierbare Kohlenhydrate. Diese überwiegend „schnellen Kohlenhydrate“ in Form von Saccharo-

Art	Inhaltsstoffe pro 100 g				
Clementine Erntezeit: November bis Januar	Brennwert:	50 kcal	Vitamin C:	30 mg	
	Wasser:	86,10 g	Vitamin E:	0,3 mg	
	Kohlenhydrate:	9 g	Eisen:	0,3 mg	
	Ballaststoffe:	2 g	Phosphor:	20 mg	
	Eiweiß:	0,7 g	Calcium:	35 mg	
	Fett:	0,3 g	Magnesium:	11 mg	
	BE:	**0,8**	Kalium:	180 mg	
			Natrium:	2 mg	
	Bei gekühlten 3 – 4°C sind Clementinen bis zu 2 Monate haltbar.				
Grapefruit Erntezeit: Mittelmeerraum: Nov - April, Südafrika & Südamerika: in den Sommermonaten	Brennwert:	45 kcal	Vitamin C:	41 mg	
	Wasser:	87,71 g	Vitamin E:	0,3 mg	
	Kohlenhydrate:	7,41 g	Eisen:	0,17 mg	
	Ballaststoffe:	0,6 g	Phosphor:	16 mg	
	Eiweiß:	0,6 g	Calcium:	26 mg	
	Fett:	0,15 g	Magnesium:	10 mg	
	BE:	**0,6**	Kalium:	141 mg	
			Natrium:	1 mg	
	Grapefruits sind am besten im Gemüsefach zu lagern und halten sich dort 2 – 3 Wochen.				

se, Glucose und Fruktose sind Zuckerarten, sie bilden den Hauptbestandteil des Obstes. Ballaststoffe sind „das Gerüst und die Stütze der Pflanze“ und unverdauliche Pflanzenbestandteile.

Die Weltproduktion der Zitrusfrüchte liegt mit Abstand vor der, aller anderen Früchte. China, Brasilien und die USA erzeugen rund 45 % der Weltproduktion. Etwa zwei Drittel der Welt-Zitrus-Ernte wird als Frischfrucht vermarktet, der Rest zu Säften, Konzentraten und Nebenprodukten verarbeitet.

Gerade im Herbst und Winter erleben wir sie wieder: eine wunderbare und ansprechende Auswahl an Zitrusfrüchten. Diese gehören ausnahmslos zur Gattung der Rautengewächse (botanisch: Rutaceae).

Zu den bekanntesten Zitrusfrüchten in unseren Supermärkten gehören wohl Clementine, Grapefruit, Orange und Zitrone. Früher nannte man

Schon gewusst?

Die ersten Clementinen aus dem Mittelmeerraum reifen Ende September, die letzten Mitte Februar. Sie werden bis April angeboten. Im Zeitraum von April bis August stehen Clementinen aus Übersee zum Verzehr zur Verfügung. Alle Früchte sind klein bis mittelgroß und rundlich mit kleinem Stielansatz. Die Schale ist meist glatt und intensiv orangerot gefärbt, das Fruchtfleisch dunkelorange, zart, saftig und meist kernlos. Durch ein ausgewogenes Zucker-Säure-Verhältnis schmecken die Früchte angenehm süß und aromatisch. Sie enthalten reichlich Zucker (in Form von Saccharose), Fruchtsäuren (Apfel- und Zitronensäure), Ballaststoffe, Provitamin A und Vitamin C.

Aller Wahrscheinlichkeit nach, handelt es sich bei der Grapefruit um eine Kreuzung aus Pampelmuse und Orange. Grapefruits sind ganzjährig erhältlich mit dem stärksten Angebot von November bis Mai. Die größten Erzeugerländer sind die USA, gefolgt von Südamerika, Mexiko, Syrien, Israel und der Türkei. Mit der Größe einer Orange hat die Grapefruit meist eine dicke, glatte hellgelbe oder rötlich gelbe Schale mit hellgelbem, rosa oder pinkfarbenem Fruchtfleisch. Auch hier kann der Geschmack zwischen saftig säuerlich, süßsäuerlich oder süß mit ausgesprochener Bitternote variieren. Der hohe Vitamin-C-Gehalt macht die Frucht gesundheitlich wertvoll.

diese Früchte häufig Südfrüchte. Inhaltlich bedeutet das, dass sie einen weiten Weg bis zu uns zurückgelegt haben. Je länger dieser ist, desto intensiver wirkt sich dieser auf das Klima aus. Südfrüchte sollten daher nur als Ergänzung des regionalen Obst-Speiseplanes Verwendung finden.

Zitrusfrüchte eignen sich hervorragend zur Gewinnung von Säften. In der Gunst der Verbraucher ist dabei besonders der Direktsaft gestiegen. Säfte aus Konzentrat haben häufig den Ruf, dass Zucker oder Zusatzstoffe ergänzt werden. Tatsächlich ist der Unterschied zwischen Direktsaft und Saft aus Konzentrat gering. Ein Fruchtsaft muss vorgeschrieben einen Fruchtgehalt von 100 Prozent enthalten. Verboten sind Konservierungs- oder Farbstoffe. Sobald Vitamine hinzugefügt werden, müssen diese auf dem Etikett gekennzeichnet sein. In Bio-Säften sind keine Vi-

Art	Inhaltsstoffe pro 100 g				
Orange Erntezeit: Europa: Nov. bis März	Brennwert:	47 kcal	Vitamin C:	45 mg	
	Wasser:	86,64 g	Vitamin E:	0,32 mg	
	Kohlenhydrate:	8,25 g	Eisen:	0,19 mg	
	Ballaststoffe:	2,2 g	Phosphor:	20 mg	
	Eiweiß:	1,0 g	Calcium:	40 mg	
	Fett:	0,2 g	Magnesium:	12 mg	
	BE:	**0,7**	Kalium:	164 mg	
			Natrium:	1 mg	
	Orangen sind gekühlt bei 0 – 9°C und hoher Luftfeuchtigkeit drei Monate haltbar.				
Zitrone Erntezeit: Herbst	Brennwert:	39 kcal	Vitamin C:	51 mg	
	Wasser:	88,82 g	Vitamin E:	0,4 mg	
	Kohlenhydrate:	3,16 g	Eisen:	0,45 mg	
	Ballaststoffe:	1,3 g	Phosphor:	16 mg	
	Eiweiß:	0,7 g	Calcium:	11 mg	
	Fett:	0,6 g	Magnesium:	28 mg	
	BE:	**0,3**	Kalium:	170 mg	
			Natrium:	2 mg	
	Als kälteempfindliche Frucht halten Zitronen sich am besten bei 10 – 12°C, meist bis zu 6 Monaten.				

taminzusätze erlaubt. Bei der Herstellung von Fruchtkonzentrat wird der frisch gepresste Saft erhitzt, das Wasser verdampft und reduziert dadurch das Volumen. Es entsteht eine klebrig, süß-säuerliche Masse. Vor dem Abfüllen des Saftes werden Konzentrat, Aroma und Wasser wieder zusammengefügt. Direktsaft unterscheidet sich in der Qualität nur unwesentlich vom 100%-igen Fruchtsaft, er enthält nur wenig mehr an hochwertigen sekundären Pflanzenstoffen, da ein Großteil dieser beim Pressen verloren geht.

Trockenfrüchte erfreuen sich ebenfalls großer Beliebtheit. Auch hier wird der Wasseranteil massiv reduziert, dadurch verkleinert sich die Frucht. Der Kohlenhydratanteil nimmt daher - gesehen auf die Masse - enorm zu. Trockenfrüchte enthalten in etwa die gleiche Menge an Nährstoffen, wie die frische Frucht, jedoch in viel weniger Masse. Beim

Schon gewusst?

Verwendung in unseren Supermarktregalen findet vor allem die Navel- Orange. Sie gehört zu den besten Essorangen. Die Früchte sind meist rund, oval, eiförmig mit dünner, dicker, rauer oder glatter Schale. Orangen müssen voll reif geerntet werden, weil sie nicht nachreifen. Die Reife wird durch das Erreichen eines bestimmten Frucht-Säureverhältnisses erreicht. Orangen sind reich an Kohlenhydraten (Saccharose, Fruktose und Glukose), Fruchtsäuren (überwiegend Zitronensäure), Ballaststoffen und Vitaminen, vor allem B-Vitaminen, Folsäure und Vitamin C. Orangen werden vorwiegend frisch verzehrt, geschält und in Spalten geteilt. Sie sind eine beliebte Zutat für Salate, Cremes, Süßspeisen und Soßen.

Die Zitrone gedeiht am besten unter subtropischen Bedingungen, zum Beispiel in Indien, Argentinien, China, den USA oder Spanien und Italien. Zitronen stehen uns ganzjährig zur Verfügung. Die Früchte sind oval, ei- und spindelförmig. Die wichtigsten Qualitätsmerkmale der Zitrone sind Saftgehalt, eine dünne Schale und ein geringer Kernanteil. Sie verfügen über einen hohen Anteil an Fruchtsäuren (vorwiegend Zitronensäure) und Vitamin C. Zitronen sind aus der heimischen Küche nicht wegzudenken. Auch wenn wir das Fruchtfleisch eher selten verzehren, dient der Saft der Verfeinerung vieler Speisen, Desserts, Soßen, von Likören oder Erfrischungsgetränken.

Trocknungsprozess wird der Vitamin-C-Gehalt aber deutlich reduziert. In Müslis, Stollen oder Kuchen sind viele Trockenfrüchte (z. B. Rosinen) nicht wegzudenken.

Beim Genuss von Trockenfrüchten oder Säften ist Vorsicht geboten. Durch den hohen und konzentrierten Zuckergehalt erschweren sie vielen Diabetikern eine stabile Blutzuckereinstellung.

Die Empfehlung „5 am Tag“ der Ernährungsgesellschaften - bedeutet für jeden von uns täglich den Genuss von 3 Portionen (3 Hände voll) Gemüse und 2 Portionen (2 kleine Hände voll) Obst. Der Genuss des Obstes für den Diabetiker ist jedoch stark von den aktuellen Blutzuckerwerten abhängig. Befinden sich die Werte oberhalb des Zielbereiches, ist vom Obstkonsum abzuraten und stattdessen Gemüse zu bevorzugen. Der konkrete Anstieg des Blutzuckerspiegels bestimmt sich über die Menge der enthaltenen Kohlenhydrate und über die Menge der enthaltenen Ballaststoffe. Bedeutet: Je höher der Kohlenhydratanteil und je niedriger der Ballaststoffanteil, desto steiler der Blutzuckeranstieg nach Obstkonsum. Zitrusfrüchte erhöhen, aufgrund des Zuckeranteils den Blutzuckerspiegel.

In jedem Fall gilt jedoch: Ballaststoffe, Fette und Eiweiße in Nahrungsmitteln verzögern den Blutzuckeranstieg. Fazit für die Umsetzung: Naturjoghurt mit frischem Obst oder Obst als Nachtisch lässt den Blutzuckerspiegel geringer ansteigen, als Obst pur.

Eine Zwischenmahlzeit in Form einer Orange oder Saftschorle (im Verhältnis 2:1) zum Beispiel ist deshalb nur in Ausnahmefällen geeignet. Ein Ausnahmefall liegt vor, wenn Sie sich während des Vormittags körperlich betätigt haben, z. B. durch eine Wanderung, eine Fahrradtour oder Gartenarbeit.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte auf den folgenden Seiten.

Ihre **Anja Gratzik**

GESUND LEBEN MIT REZEPTEN VON MEDIQ

Chicoréesalat mit Orangen

Zutaten (4 Portionen)

2 Orangen unbehandelt
200 g Naturjoghurt 3,5% Fett
15 g Zitronensaft
1 gestrichener Esslöffel Salz
¼ bis ½ TL Pfeffer
½ bis 1 TL Senf
1 Bund Schnittlauch oder Kresse
4 Chicorée, längs halbiert und quer in Streifen (1cm) geschnitten (ca. 500g)

Nährwerte pro Portion:
104 kcal • 4,6 g EW • 2,3 g Fett • 3,6 g Ballaststoffe
15,3 g KH (davon 12,4 g anrechnungspflichtig)

1,0 BE

Zubereitung

Naturjoghurt, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und die Hälfte des Schnittlauchs vermengen.

Orangen schälen und in dünne Streifen schneiden, mit dem Chicorée auf einer großen Platte anrichten und mit dem Joghurtdressing übergießen. Die fertige Kreation mit dem restlichen Schnittlauch oder auch mit Kresse bestreuen.

Lachs mit Orangen und Brokkoli

Zubereitung

Ingwer, Orangenschale und Saft einer halben Orange, Sojasauce und Knoblauch in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten. Lachs in eine Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen. Die restliche halbe Orange filetieren und mit frischen Kräutern auf den Lachs geben. Diesen bei 200 Grad 20 min in den Ofen geben.

In dieser Zeit den Brokkoli nach Belieben klein schneiden und mit Wasser, Butter, Olivenöl und Knoblauch in der Pfanne ca. 15 min dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit dem Lachs servieren.

Nährwerte pro Portion:
446 kcal • 35,9 g EW • 29,2 g Fett • 5,1 g Ballaststoffe
8,6 g KH (davon 5,2 g anrechnungspflichtig)

0,4 BE

Zutaten (4 Portionen)

Orangen-Lachs:
5 g Ingwer (walnussgroß)
1 Orange, unbehandelt
40 g Sojasauce
2 Knoblauchzehen
600 g Lachsfilet, ohne Haut
Kräuter nach Belieben

Beilage:
550 g Brokkoliröschen
10 g Butter
25 g Olivenöl
1 Knoblauchzehe
50g Wasser
1 TL Paprika edelsüß
½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer

Orangen-Rotkohl-Salat

Zutaten (4 Portionen)

750 g Rotkohl
10 g Essig
20 g Öl
100 g Orangensaft
1 ½ TL Salz
½ TL Pfeffer
1 Prise Zucker
2 Orangen filetiert
2 Frühlingszwiebeln

Nährwerte pro Portion:
129 kcal • 3,9 g EW • 5,6 g Fett • 6,1 g Ballaststoffe
14,8 g KH (davon 8,5 g anrechnungspflichtig)

0,7 BE

Zubereitung

Den Rotkohl klein und in feine Streifen schneiden.

Die Orangen waschen und trocken tupfen. Anschließend die Ober- und Unterseite gerade abschneiden. Die Frucht mit der Unterseite auf ein Brett auflegen und mit einem scharfen Messer die Schale vom Fruchtfleisch trennen. Anschließend die Orangenfilets keilförmig herausschneiden.

Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden (ca. 5 mm). Alle Zutaten vermengen, den Salat eine Stunde ziehen lassen, abschmecken und genießen.

GLUKY FÜR KIDS

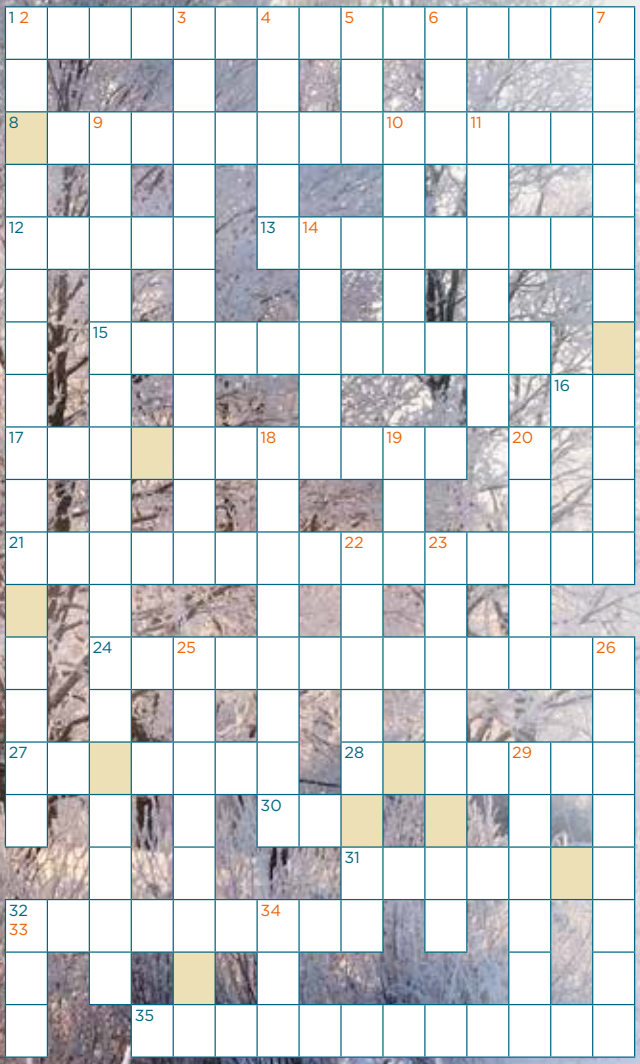
ICH BIN GLUKY UND BIN SECHS JAHRE ALT UND ICH HABE DIABETES.
VOR JEDER SPORTSTUNDE MESSE ICH MEINEN BLUTZUCKER UND ESSE JE NACH ERGEBNIS SPORT-BE'S, ZUM BEISPIEL EINEN LECKEREN MÜSLIRIEGEL.
MEIN SPORTLEHRER HAT ZUR SICHERHEIT IMMER TRAUBENZUCKER IN DER TASCHE.
NACH DEM SPORT MUSS ICH DANN MEINEN BLUTZUCKER NOCH EIN PAAR MAL MESSEN UND WENN ER ZU NIEDRIG IST, DARF ICH SOGAR IM UNTERRICHT ESSEN.

ICH KANN SCHON TOLLE BILDER MALEN UND SUPER KUNSTWERKE BASTELN.

4 MEINER FREUNDE HABEN IHRE PLÄTZE GETAUSCHT.
HILF MIR BITTE BEIM SUCHEN! FINDE SIE UND KREISE SIE EIN!
UND FÜR ALLE SCHULKINDER - WIEVIELE OHREN KÖNNT IHR AUF DEM BILD SEHEN ? 10, 25 ODER 56 ?
FINDET IHR AUCH DEN HUSKY VON UNSEREM COVERBILD?

HILF MIR BITTE BEIM AUSMALEN! MALE MEIN TRIKOT IN DEN FARBEN DEINER LIEBLINGSFUSSBALLMANNSCHAFT AUS.

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



WAAGERECHT

1 Kreislauf im Körper
8 russische Stadt
12 Duftstoff
13 religiöse Zeremonie
15 Leseschwäche
16 Europäisches Länderkennzeichen
17 Lehre von der Baukunst
21 Wahrzeichen von New York
24 Nähe
27 Stampfgefäß
28 Werk
30 geboren (Abk.)
31 franz. Frauenname
32 Lehre vom Göttlichen
35 Oper von Mozart

SENKRECHT

2 Inventur
3 bekömmlich
4 sächsische Stadt an der Elbe
5 unbest. franz. Artikel
6 beendet
7 Manikürgerät
9 Autoteil, Autozubehör
10 Kletterzweig
11 großartig
14 Verfahren zum Stoffe färben
18 Hauptstadt von Schottland (dt.)
19 Fürwort
20 außerdem
22 Gesellschaftsspiel
23 Uhrengeräusch
25 it.: Schloss
26 Arznei
29 Kissenbezugsstoff
33 Teil der Woche
34 jüd. Bezeichnung für Nichtjuden

LÖSUNG

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

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:

3 x je einen Fitness 3in1 Massage Roller
von Schildkröt im Wert von ca. 40 Euro

Einsendeschluss ist der 15.04.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Das Lösungswort der Ausgabe 3/2020 lautete:
SANDDORNMARMELADE
Gewonnen haben: S. Fürst, E. Heißrath

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

69_H

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.

Mediq Direkt Diabetes

bundesweit – kompetent – zuverlässig

12409133_12/2020

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

Kundenservice:
Havelstraße 27
24539 Neumünster

KEINE ZUZAHLUNG
auf Diabetikerbedarf & Wundversorgungsprodukte

So erreichen Sie uns:

POSTWEG
Schicken Sie uns Ihr Rezept portofrei in einem unserer Antwortkuverts zu.

TELEFON
0800 - 342 73 25 (gebührenfrei)
FAX
0800 - 456 45 64 (gebührenfrei)

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

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

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

Bestellungen bis 14 Uhr werden noch am gleichen Tag bearbeitet.

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

facebook.com/mediqdirekt instagram.com/mediq_direkt_diabetes