4. AUSGABE 2021

update

DAS DIABETES-MAGAZIN VON MEDIQ DIREKT

Aktuelle Technik
Digitale Gesundheitsanwendungen

Gesundheit
Diabetes und Wechseljahre

MEDIQ DIREKT
DIABETES

Für jeden Kunden die passende Lösung

Persönlich in Ihrer Nähe – unsere Mediq Direkt Diabetes Fachgeschäfte

Von daheim und unterwegs – unser Mediq Direkt Versandservice

Rund um die Uhr – unser Mediq Direkt Online-Shop → www.mediqdirekt.de

Unsere kostenlose Mediq Direkt Servicehotline → 0800 3427325

Der schnellste Weg für Ihr Rezept – die kostenlose Mediq Direkt Rezept-App

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

MEDIQ DIREKT DIABETES

Wir machen das Leben mit Diabetes leichter.

Impressum

Herausgeber
Mediq Direkt Diabetes GmbH
Bärensteiner Straße 27–29
01277 Dresden

Telefon 0351-257890
E-Mail: info@mediqdirekt.de
Web: www.mediqdirekt.de

Haftungsausschluß
Wir haben diese Broschüre und alle darin enthaltenen Angaben äußerst sorgfältig zusammengestellt. Dennoch können wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben leider keine Haftung übernehmen. Eine Haftung für direkte oder indirekte Schäden materieller oder immaterieller Art, die durch die Nutzung der Angaben verursacht werden, ist ausgeschlossen. Die Nutzung erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko der Anwender.

Quellen:
© Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.
Bildnachweise: shutterstock.com

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei personenbezogenen Bezeichnungen in dieser Broschüre die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.
Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

INHALT

4 **Aktuelle Technik**
Digitale Gesundheitsanwendungen

10 **Gesundheit**
Diabetes und Wechseljahre

38 **Ernährung**
Hülsenfrüchte

Weitere Inhalte unseres update Diabetes-Magazins
Freiheit mit mySugr Pumpensteuerung ab Seite 08
Gesund durch den Winter ab Seite 14
Medtronic MiniMed 780G ab Seite 18
OmniPod Dash Erfahrungsbericht ab Seite 22
Mediq vor Ort ab Seite 30
Aktuelle Quartalsangebote bei Mediq Direkt ab Seite 36
Rätseln und Gewinnen mit Mediq Direkt auf Seite 46/47

Aktuelle Technik

Digitale Gesundheitsanwendungen: DiGA's in der Patientenversorgung

Nicht nur in der Welt der hochmodernen Fahrzeugproduktion, sondern auch in der Medizin macht die „Digitalisierung" nicht Halt. Moderne Autos verfügen heute schon über intelligente Fahrassistenzsysteme, zukünftig werden Verkehrsmittel sogar völlig autonom fahren können und in der Pflege sollen sogenannte „Service-Roboter" menschliche Fachkräfte sinnvoll ergänzen. Im Chirurgischen Bereich zum Beispiel, sind heute schon Roboter im Einsatz, die ausdauernder und präziser Arbeiten als der Mensch.

Oder denken Sie an das Thema „elektronische Patientenakte". Es können z. B. Diagnosen, Behandlungstherapien oder Arztberichte gespeichert werden, um Behandlungen schneller, effektiver und kostengünstiger zu machen. Intelligente Smartwatches können wichtige Informationen an Ärzte oder Pflegedienste übertragen.

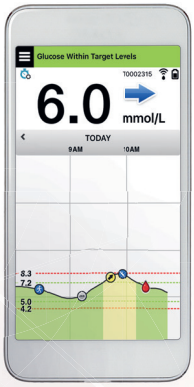
Digitale Gesundheitsanwendungen wurden u. a. in Bereichen wie Psychiatrie, Migränetherapie, Krebs oder Adipositas (Übergewicht) aber auch Diabetes-Versorgung zugelassen. Zukünftig werden noch mehr hinzukommen. Digitale Gesundheitsanwendungen müssen nicht nur hohe Ansprüche an Qualität und Datenschutz sicherstellen, sondern auch einen nachgewiesenen medizinischen Nutzen für den Patienten haben.

Wo steht die Blutzuckermessung heute?

Der größte Teil der Patienten in Deutschland mit Diabetes, die ihren Glukosewert regelmäßig kontrollieren, benutzt ein Blutzuckermessgerät, dass mittels klassischer Methode eines Blutstropfens arbeitet. Zwei mögliche Messmethoden (photometrisch oder amperometrisch) ermitteln dabei die Zuckerkonzentration im Blut. Je nach Lebenssituation (Häufigkeit der

Messung, Sport, Reisen, Familie, berufliches Umfeld) kann man zwischen klein, groß, umfangreich oder einfach wählen. Für (fast) jeden Bedarf gibt es heute etwas passendes auf dem Markt. Die meisten Geräte lassen sich heute per USB-, NFC oder Infrarotschnittstelle schnell und einfach mit einem Computer verbinden. So können die Daten ausgelesen werden sowie schnell und einfach Tagebücher, Blutzuckerübersichten erstellt werden. Informationen zum Erreichen von Zielbereichen, zu Insulininjektionen oder Einnahmen von Mahlzeiten können in großem Umfang erfasst werden und erleichtern dem Diabetesteam die Auswertung und somit die Diabetestherapie. Selbst ein digitaler Versand der Daten, falls der Arzt mal nicht persönlich aufgesucht werden kann, ist zum Teil möglich. In der Welt der Apps lässt sich unterstützend sogar die ein oder andere Anwendung zur Einschätzung von kcal, BE's bzw. zum Errechnen von Insulindosen auf das eigene Smartphone herunterladen.

Seit einigen Jahren sind Messsysteme auf dem Markt, die ohne das Stechen in die Fingerbeere zu genauen Werten führen. Über einen Sensor im Unterhautfettgewebe des Oberarms oder des Bauches liefern sie, je nach System, zwischen 7 bis 14 Tagen (ein System sogar bis zu 180 Tage), Messwerte an einen Empfänger. Dies kann ein spezielles Gerät in Handygröße sein oder das private Handy selbst. Ein Vorteil, neben dem Wegfall der täglichen Verletzung, ist eine kontinuierliche Aufzeichnung der Werte, auch während des Nachtschlafes oder bei Bewegung. Besonders Patienten mit einem schlecht eingestellten Stoffwechsel oder unerklärlichen Blutzuckerschwankungen profitieren von der nahtlosen Erfassung der Daten, um dem Rätsel besser auf die Spur kommen zu können. Darüber hinaus kann jeder seinen individuellen Zielbereich mit Warnungen oder Alarmen festlegen, um gefährliche Über- oder Unterzuckerungen zu vermeiden. Nur mit einer umfassenden Schulung und Einweisung in diese Systeme sind sie sinnvoll nutzbar.



Trotzdem sollte jeder Nutzer dieser Systeme im Fall der Fälle eine korrekte, fehlerarme, blutige Messung vornehmen können. Auch die Kostenübernahme durch die Krankenkassen muss im Vorfeld geklärt werden und ist nicht in jedem Fall garantiert.

Systeme mit kontinuierlicher Aufzeichnung der Werte, laufen unter der Bezeichnung rt-CGM. Hinter dieser Abkürzung verbirgt sich: real-time continuing glucose monitoring (Echtzeit-Zucker-Messung). Was der Patient bei diesen Systemen unbedingt beachten muss, ist die unterschiedliche Zuckerkonzentration zwischen Gewebe und Blut. Stellen Sie sich einen Zug vor der langsam den Berg erklimmt. Während die Lok schon auf dem Gipfel ist, befindet sich der „Gepäckwagen“ noch auf halber Strecke nach oben. D. h. im Blut ist die Zuckerkonzentration schon etwas höher als der Sensor im Gewebe anzeigen wird. Genauso bergab. Die Lok ist schon im Tal, der letzte Wagen noch weiter oben. Der Zucker im Blut ist also schon deutlich niedriger. Daher sind immer die sogenannten Trendpfeile neben dem Zuckerwert zu beachten! Sie zeigen wohin die Reise geht und mit welcher Geschwindigkeit. Sinnvollerweise sollten nun Alarme in der gewünschten Höhe auf eine drohende Unterzuckerung aufmerksam machen. Ist das Befinden deutlich anders als das Gerät anzeigt, sollte eine blutige Messung vorgenommen werden.

Der digitale Fortschritt macht hier aber noch nicht Halt: Insulinpens

Nicht ganz neu sind Insulinpens mit Memory-Funktion. Sie zeigen dem Anwender wann wieviel Einheiten Insulin abgegeben wurden. Werden die Daten aus einem BZ-Messgerät und einem digitalen Insulin-Pen kombiniert,

lässt sich so ein ganzes Tagebuch erstellen und auswerten. Voraussetzung ist die Nutzung einer speziell dafür entwickelten App. Egal ob Pen, Blutzuckermessgerät oder diverse Apps, leider sind die Produkte verschiedener Firmen oft nicht miteinander kompatibel.

„Lernende“ Insulinpumpen

Die ersten Insulinpumpen sind heute in der Lage ein sogenanntes hybrid-closed-loop-system (geschlossener Kreislauf) zu bilden. Dabei kommunizieren ein Glukose-Sensor und eine Insulinpumpe (als Insulinabgabe) miteinander. Bisher wurde die basale Insulinversorgung durch die Pumpe gesteuert und den Mahlzeitenbolus gab man selbständig ab. Erweitert wurde dieses System über die automatische Abschaltung und Wiederaufnahme der Insulinzufuhr bei unterschreiten/überschreiten eines individuell festgelegten Zielbereiches. So konnten gefährliche Unterzuckerungen, insbesondere nachts, verhindert werden. Die neuesten Systeme agieren vorausschauend. Die Zuckerwerte werden kontinuierlich überwacht, ob sie demnächst zu hoch oder niedrig sein werden und dann passt die Inulinpumpe die basale Insulinabgabe alle fünf Minuten über sogenannte Mikroboli automatisch an. Firmen sprechen heute von “Automatisierter Insulinabgabe dank therapeutischer künstlicher Intelligenz”®.

Bei aller Euphorie und der vielen Vorteile, können solch autonome Strukturen auch „falsch entscheiden“. Fehler sind nicht vollständig ausgeschlossen. Es gilt auch zu bedenken, dass maschinelle Systeme manipuliert oder gehackt, Daten falsch benutzt oder gar missbraucht werden könnten.

Während der Covid-Pandemie wurden besonders in der Medizin die Möglichkeiten der digitalen Medien (Videosprechstunde, Onlineschulungen, Blutzuckerübertragung, ...) ausgebaut und verbessert.
Dieser Weg ist noch lange nicht zu Ende ...

Ihre Astrid Hofmann
Diabetesberaterin aus Leipzig

DIE INSULINPUMPE GANZ EINFACH PER SMARTPHONE BEDIENEN:

Mehr Freiheit mit der mySugr Pumpensteuerung

Mit dem Smartphone mal eben eine Nachricht versenden – das gehört mittlerweile für die meisten ganz selbstverständlich zum Alltag.
Die Accu-Chek® Insight Insulinpumpe genauso einfach und diskret steuern? Das ist neu – und ab sofort mit der mySugr® Pumpensteuerung möglich: Denn die App kann nun mit Accu-Chek Insight gekoppelt werden und erleichtert so die Bolusabgabe.

Für alle Nutzer der Accu-Chek Insight Insulinpumpe

Seit der Entdeckung des Insulins vor 100 Jahren durch Frederick Banting und Charles Best hat sich in der Therapie von Diabetes mellitus einiges getan. Insulinpumpen sind für viele Menschen mit Diabetes inzwischen feste Begleiter im Alltag. Ob zur Stabilisierung der Blutzuckerwerte oder für mehr Entlastung im Diabetesmanagement – so individuell der persönliche Nutzen einer Insulinpumpe ist, so ähnlich sind oftmals die Wünsche an das Produkt: möglichst einfach in der Handhabung und diskret in der Nutzung. Träger der Accu-Chek Insight Insulinpumpe profitieren unter anderem vom ergonomischen Design der Pumpe, vorgefüllten Insulinampullen, umfangreichem Zubehör – Stahl- und Teflonkanülen sowie verschiedenen Schlauchlängen – und ab sofort auch von einer Steuerung der Pumpe über die mySugr App via Smartphone.

Bolusberechnung und -abgabe leichtgemacht

Über den offenen Bolusrechner kann in der App die notwendige Insulinmenge berechnet und als Standard-Bolus abgegeben werden. Direkt über die Pumpe abgegebene verzögerte und Multiwave-Boli sowie die Batterieleistung und die Insulinfüllmenge werden ebenfalls in der mySugr App angezeigt. Praktisch: Alle Pumpendaten befinden sich damit übersichtlich an einem Ort und können noch einfacher und diskreter am Smartphone überprüft werden – ohne die Pumpe selbst in die Hand zu nehmen. Die Insulinabgaben werden automatisch in der App gespeichert und stehen gemeinsam mit anderen Therapiedaten, wie Blutzuckerwerten, Angaben zu Mahlzeiten und Aktivitäten, gebündelt in einer Übersicht zur Verfügung. Die strukturierten Reports der Daten unterstützen auch beim Austausch mit dem Diabetesteam.

Die Pumpensteuerung im Überblick

- Direkter Zugriff auf den offenen Bolusrechner in der mySugr App
- Einfache Bolusabgabe via Android-Smartphone direkt über die mySugr Pumpensteuerung – so schnell und diskret wie das Senden einer Nachricht
- Überprüfen des Pumpenstatus (aktuelle Insulinfüllmenge und Batteriestand) auf dem Android-Smartphone
- Alle Pumpendaten übersichtlich an einem Ort – der mySugr App

Die mySugr Pumpensteuerung steht ab sofort allen Accu-Chek Insight Nutzern mit einem kompatiblen Android-Smartphone zur Verfügung. Weitere Informationen und eine Übersicht der kompatiblen Smartphones: www.mysugr.de und www.insight-mysugr.de*

* Weitere Android-Smartphones folgen. Verfügbarkeit für iOS aktuell nicht in Planung.

GESUNDHEIT

Diabetes und Wechseljahre

In aller Regel beginnt für Frauen zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr eine, oft mit Ängsten und Unsicherheiten belastete, Phase komplexer hormoneller Umstellung. Die fruchtbare Phase, die durch die Pubertät beginnt, geht zu Ende und die Wechseljahre bzw. das Klimakterium beginnt. Jede Frau erlebt diese Zeit sehr individuell und es ist nicht vorhersehbar ob und wie stark diese Veränderungen zu Beschwerden führen. Viele Frauen bleiben dauerhaft von jeglicher Beeinträchtigung verschont, andere erleben nur schwach ausgeprägt Symptome und einige wiederum leiden regelrecht und ihre Lebensqualität ist stark eingeschränkt.

Die typischen bekannten Probleme sind etwa Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Wassereinlagerungen, Blutungsstörungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Gelenk- und Muskelschmerzen aber auch Beeinträchtigung der Merk- und Gedächtnisleistung. Viele Frauen haben sicher schon von einigen dieser Beschwerden gehört, vielleicht durch die eigene Mutter, dem Lesen von Artikeln und Büchern zu diesem Thema oder im Gespräch mit Freundinnen und eine bestimmte Vorstellung entwickelt. Der Grund für die aufgezählten Symptome ist, wie oben schon erwähnt, eine komplexe Veränderung im Hormonhaushalt. Dies im Einzelnen zu beschreiben würde an dieser Stelle zu weit führen. Zusammenfassend kann man sagen, daß es langfristig zu einem Mangel an Östrogenen und Progesteron kommt. Hormone, die entscheidend für die vorherige, fruchtbare Phase waren. Vor allem dieser Mangel erhöht den Knochenabbau, was zu einer verminderten Knochendichte und damit zu Osteoporose führen kann und begünstigt auch die Entstehung eines Typ-2-Diabetes.

Frauen, die schon vor dem Eintritt in die Wechseljahre an Diabetes litten, kommen oft einige Jahre eher in die Phase des Klimakteriums. Bei einem bereits vorliegendem Typ-1-Diabetes beginnen die Wechseljahre oft schon vor dem 40. Lebensjahr. Studien belegen dies, auch wenn im Einzelnen noch nicht alle Fragen diesbezüglich beantwortet sind. Die starken hormonellen Schwankungen stellen die Patientinnen und die behandelnden Ärzte vor besondere Herausforderungen. Eine engmaschige Blutzuckerkontrolle, die genaue Aufzeichnung der Werte, sowie eine ständig neu angepasste Diabetestherapie ist in dieser Phase unumgänglich.

Wenn vom steigenden Risiko der Entwicklung eines Diabetes gesprochen wird, muss vor allem auf die Gewichtszunahme eingegangen werden, von der viele Frauen berichten. Sie kann natürlich durch die hormonelle Verän-

derung bedingt sein, ist aber auf alle Fälle auch eine Erscheinung des zunehmenden Alters. Bereits ab dem 35. Lebensjahr nimmt der Kalorienbedarf des Körpers ab. Die Essgewohnheiten passen sich dem leider oft nicht an. Die Folge ist eine langsame aber stetige Gewichtszunahme. Die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren führen u.a. zu einem Abbau der Muskelmasse und gleichzeitig zu einer Erhöhung des Körperfettanteils, besonders im Bauchbereich. Der Mangel an Östrogen reduziert den Energieumsatz, verringert die Insulinempfindlichkeit und beeinflusst somit negativ den Kohlenhydratstoffwechsel, was in erhöhten Blutzuckerwerten sichtbar werden kann. Damit läßt sich das steigende Risiko, als Frau früher an Diabetes Typ 2 zu erkranken, erklären.

Das Thema Wechseljahre ist zum Glück heute nicht mehr so mit Tabus behaftet wie früher. Frauen sprechen offen ihre Problematik an. Und genau dies ist vor allem notwendig im Gespräch mit den behandelnden Ärzten. Bei starken Wechseljahresbeschwerden kann eine Hormonersatztherapie (HRT) sinnvoll sein. Sie kann die Insulinempfindlichkeit verbessern, den Energieumsatz steigern und Fettablagerungen reduzieren. Kurzum, sie kann die diabetische Stoffwechsellage verbessern. Dabei gilt: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Ihre behandelnde gynäkologische Praxis wird Sie über den Nutzen, aber eben auch über die Nebenwirkungen bzw. die gesundheitlichen Risiken aufklären.

Das bestehende erhöhte Risiko durch die Wechseljahre eher an Diabetes Typ 2 zu erkranken, aber auch bei einem bereits vorher bestehendem Diabetes, lassen sich die negativen Auswirkungen auf die Blutzuckerwerte und auf das Gewicht am einfachsten (und auch am besten!) mit einem gesunden Lebensstil entgegen wirken. Auch wenn Sie jetzt womöglich mit den Augen rollen und sagen „nicht schon wieder...“, es ist und bleibt die beste Option. Sie ist schonend, da hormonfrei, preiswert und nebenwirkungsfrei!

Das Ziel sollte sein, durch eine ausgewogenen Ernährung weniger Kalorien zu sich zu nehmen. Dies erreichen Sie schon oft dadurch, dass auf jegliche Zwischenmahlzeiten verzichtet wird. Wählen Sie möglichst so oft wie möglich kalorienfreie Getränke wie Wasser, Kaffee und Tee. Reduzieren Sie den Kalorien-gehalt von Mahlzeiten, beispielsweise durch eine gesündere Zubereitungsart, wie dünsten und eine bessere Auswahl... mageres Muskelfleisch statt Bratwurst und Co. Verzichten Sie auf jegliche Form von Fertignahrungsmittel und kochen Sie selbst. Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre beim Essen, wie etwa sich wirklich in Ruhe an einen Tisch setzen ohne Fernseher, Tablet oder Handy in der Hand.

Durch regelmäßige körperliche Aktivität kurbeln Sie gleichzeitig den Kalorienverbrauch an. Ob dies mittels Fahrradfahren, Walking, Laufen, Schwimmen, Yoga, Tanzen oder sonstigem Sport geschieht ist völlig nebensächlich. Hauptsache Sie haben Spaß dabei und bleiben am Ball. Kümmern Sie sich einfach gut um sich, vor allem während dieser Zeit Ihres Lebens und fordern Sie für sich Verständnis ein.

Doch, ein paar Nebenwirkung hat das Ganze – positive! Sie steigern damit Ihre Lebensfreude, Ihre Lebensqualität, und werden zufriedener. Meiner Meinung nach unverzichtbare Dinge, um mit einer großen Portion Gelassenheit den hormonellen Stürmen des Älterwerdens zu trotzen, denn wie sagt bereits ein bekannter Buchtitel schon: „ Älterwerden ist nichts für Feiglinge“ und man wird als Frau sowieso nicht älter sondern nur besser!

Ihre Claudia Donath
Diabetesberaterin aus Leipzig

ERNÄHRUNG

Gesund durch den Winter

Der Herbst steht mit all seinen bunten Facetten vor der Tür. Die Natur färbt sich in warme orangefarbene, gelbe und rote Töne und lädt zu ausgiebigen Spaziergängen ein. Kastanien, Eicheln und Buchecker liegen auf taubedeckten Wiesen und werden liebend gern von Kindern gesammelt und zu Kastanienmännchen oder kleinen Igeln verbastelt. Viele Obst- und Gemüsesorten warten darauf geerntet und verarbeitet zu werden.

Was man aber auch mit dem Herbst verbindet, sind die kürzer werdenden Tage, weniger Sonnenstunden, kühlere Temperaturen, stürmische Winde und das feucht-nasse Wetter. Die Zeit von Husten und Schnupfen steht an. Während viele zu medizinischen Produkten greifen, die schnelle Hilfe versprechen, besteht auch die Möglichkeit, Heilung durch altherkömmliche Mittel zu erreichen. Die Natur hält viel dafür bereit. Denken Sie an die große Anzahl an Wild- und Heilkräuter, die schon unsere Vorfahren kannten und ihnen Linderung und Heilung brachten. Vielleicht können Sie sich noch an die heiße Milch mit Honig erinnern, die Ihnen die Oma liebevoll bei Husten gebracht hat? Die Kräuter haben im Volksmund nicht umsonst bezeichnende Namen wie z. B. „Hustenbremser“-Eibisch, „Fiebersenker“-Holunder“, „Entzündungshemmerin“-Kamille, „Bronchienbefreier“-Spitzwegerich, „Hustenhilfe“-Thymian, „Schöner Schlafen“-Hopfen, ...
Aus Kräutern können Tees, Tinkturen und Säfte hergestellt werden oder Zusätze für Bäder und Wickel. Sie unterstützen auf natürliche und sanfte Weise unser Immunsystem und stärken unsere Abwehrkräfte. Lassen Sie sich z. B. in einem Kräuterladen oder Reformhaus beraten, welche Kräuter wie verarbeitet für Sie besonders geeignet sind.

Wie können Sie einer Infektanfälligkeit vorbeugen?

Ernähren Sie sich gesund und vitaminreich. Besonders hervorzuheben sind Vitamin A (z. B. in Karotten, Spinat, Kürbis, ...), Vitamin C (z. B. in Zitrusfrüchten, Kiwis, Hagebutten, ...) und Vitamin E (z. B. in Mandeln, Nüssen, ungeschälten Leinsamen, ...). Trinken Sie viel Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Besonders in den Wintermonaten, wenn durch Heizungsluft die Schleimhäute austrocknen, können Erreger leicht in unseren Körper gelangen. Auch in der kalten Jahreszeit sind Bewegung an der frischen Luft, ausgedehnte Spaziergänge oder moderater Sport sehr hilfreich. Achten Sie auf die passende Bekleidung! Warm-kalte Wechsel-Fußbäder können Erkältungen vorbeugen bzw. lindern. Beenden Sie das Bad mit kaltem Wasser und ziehen Sie sich warme Socken an. Sie können dem Wasser z. B. Pfefferminze oder Thymian zufügen. Auch Saunabesuche sind hilfreich. Allerdings sollten Sie auf die Sauna verzichten, sobald sich erste Krankheitsanzeichen einstellen! Sonst kann es zu Kreislaufprobleme kommen. Inhalieren, z. B. mit Kamille, befeuchtet die Schleimhäute der Nase und hilft beim Atmen.

Welche Kräuter sind bei Krankheitsanzeichen besonders zu empfehlen?

Echinacea (Sonnenhut oder auch „Sonnenanbeter“) ist eines der besten Mittel zur Stimulierung des Immunsystems und als Tee oder Tropfen erhältlich. Holunderblüten haben eine fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung. Sie sind als Tee und Saft erhältlich. Achten Sie bei der Anwendung aber auf die Zubereitungshinweise.

Weiter helfen bei:

- Husten, Heiserkeit: Thymian, Spitzwegerich, Efeu, Salbei, Eibisch, Kamille.
- verstopfter Nase, Schnupfen: Thymian, Eukalyptus oder Kamille zum Inhalieren.
- Halsschmerzen, Schluckbeschwerden: Salbei (Tee und Bonbons), Kamille.
- Ohrenschmerzen: Holunder-, Kamillen- und Lindenblüten als Tee, warme Zwiebelwickel.

Einige Vorschläge zum Selbermachen:

Kochen Sie sich eine Hühnersuppe – sie ist wohlschmeckend, wärmt von innen und hat eine antibiotische Wirkung.

Heißes Ingwerwasser: frische Ingwerscheiben in Wasser aufkochen und ca. 30 min. auf kleiner Flamme ziehen lassen. Dann den Ingwer herausnehmen und das Wasser langsam in kleinen Schlucken trinken. Es wärmt von innen und kann auch zum Gurgeln verwendet werden.

Thymiantee: Thymiankraut mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min ziehen lassen. Mit etwas Honig süßen, um die Wirkung zu verstärken. Beim Trinken gleichzeitig den heißen Dampf einatmen. Er wirkt gut bei Husten und Heiserkeit und kann auch zum Inhalieren verwendet werden.

Meerrettich-Hustensaft: aus 1 St. frischer Meerrettich und Honig. Den Meerrettich waschen, schälen und fein reiben. In ein Glas mit Schraubdeckel füllen und den Honig darüber gießen. Beides gut vermischen und das Glas verschließen. Mehrere Stunden ziehen lassen. Morgens und abends je einen Löffel nehmen. Der Saft wirkt antibakteriell und hilft auch bei Nebenhöhlenentzündungen.

Zwiebelsaft: frisch gepresst, mit Wasser verdünnt und Honig gesüßt, bringt den Kreislauf wieder in Schwung.

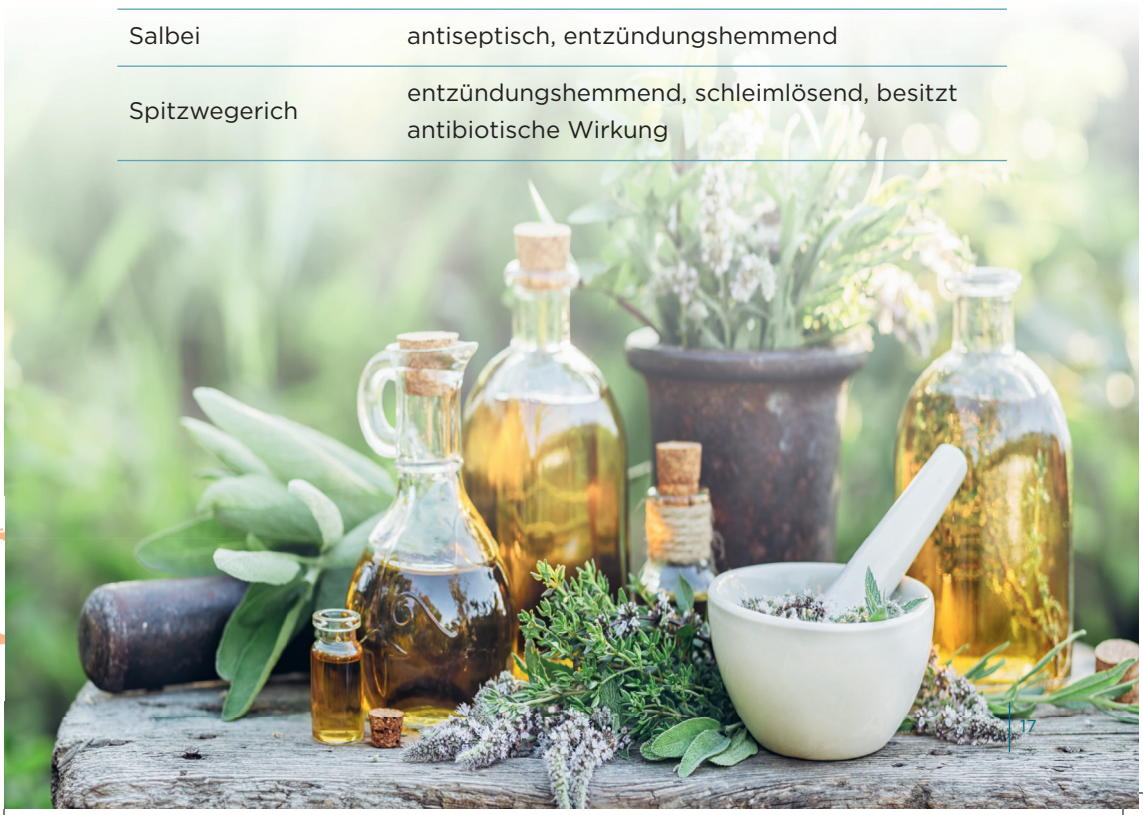
Warme Zwiebelwickel: Dafür Zwiebelstücke leicht erhitzen, in ein Tuch wickeln und auf dem betroffenen Ohr platzieren. Die Kombination aus Wärme und ätherischen Ölen ist wohltuend für die Ohren.

Erlauben Sie Ihrem Körper und Ihrer Psyche ausreichend Schlaf und Erholung! So wie die Natur im Herbst und Winter zur Ruhe kommt, Tiere Winterschlaf halten, sollten auch Sie sich mehr Entspannung erlauben und vom Alltagsstress kleine Auszeiten gönnen.

Bitte beachten Sie: bei Anwendung von altherkömmlichen Mitteln sollte nach drei bis fünf Tagen eine Besserung eingetreten sein. Wenn sich keine Besserung zeigt oder Atemnot oder Fieber vorliegen, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf!

Tipp: Kleine Kräuterkunde zu den im Text aufgeführten Kräutern:

Echinacea	entzündungshemmend, immunstimulierend, schützt vor Erkältungen und grippalen Infekten
Eibisch	schützt entzündete Schleimhäute
Efeu | Eukalyptus	schleim- und krampflösend
Holunder	stärkt die Abwehrkräfte, schweißtreibend, entzündungshemmend, fiebersenkend
Kamille	entzündungshemmend, krampflösend, magenberuhigend, heilungsfördernd
Lindenblüten	krampflösend, schmerzstillend, entzündungshemmend, schleimlösend
Ringelblumenblüten	entzündungshemmend, heilungsfördernd, antibakteriell
Salbei	antiseptisch, entzündungshemmend
Spitzwegerich	entzündungshemmend, schleimlösend, besitzt antibiotische Wirkung



NEU:

Medtronic MiniMed™ 780G

Hybrid-Closed-Loop System – automatisiert und individuell für einfach stabilere Zuckerwerte mit weniger Aufwand[#1,2]

Typ-1-Diabetes: Auf das Leben konzentrieren und nicht auf den Diabetes

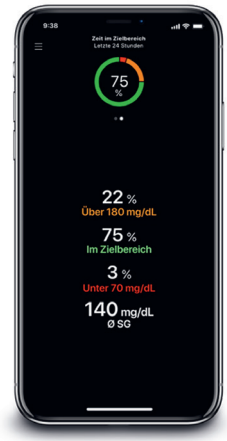
Das MiniMed™ 780G Hybrid-Closed-Loop System passt das Insulin automatisch an die individuellen Bedürfnisse an, korrigiert zu hohe Werte und hilft niedrige zu vermeiden – für einfach stabilere* Zuckerwerte. [1,2] Alle 5 Minuten entscheidet der Algorithmus, ob eine Aktion durchgeführt werden soll. Das sind bis zu 288 Anpassungen pro Tag, die das System selbständig ausführt. Das System arbeitet mit Bluetooth®-Technologie, somit können alle wichtigen Informationen vom Pumpendisplay auch auf dem Handy eingesehen und sogar mit weiteren Personen geteilt werden. Zudem sind damit Softwareaktualisierungen auf zukünftige Algorithmen technisch möglich[##].

Automatische Insulinanpassungen und -korrekturen – Schutz vor zu hohen und zu niedrigen Werten[1,2]

Damit Menschen mit Typ-1-Diabetes sorgenfreier durchs Leben gehen können, wurde die SmartGuard™ Technologie weiterentwickelt. Das MiniMed™ 780G System passt das Insulin alle 5 Minuten rund um die Uhr an:

- **Vorausschauend** – Ermittelt vorausschauend den Insulinbedarf und passt die Insulinabgabe an. Korrigiert zu hohe Werte und schützt vor zu niedrigen.[1,2]
- **Individuell** – Passt individuell und bedarfsgerecht die Insulinabgaben bis zu 288-mal pro Tag an.[##]
- **Korrigiert –** Korrigiert automatisch zu hohe Werte und hilft, zu niedrige Werte zu vermeiden.[1,2]

Über 70 % Zeit im Zielbereich in der Studie und im Alltag



Ziel ist es, möglichst viel Zeit im Glukose-Zielbereich zu verbringen mit möglichst wenig Aufwand. Alltagsdaten von 4120 Nutzer*innen zeigen, dass mit dem MiniMed™ 780G System 76,2 % Zeit im Zielbereich (70–180 mg/dl oder 3,9–10 mmol/l) erreicht worden sind.[3] Das bestätigen die klinischen Daten der Zulassungsstudie mit 74,5 % Zeit im Zielbereich.[1] Eine MiniMed™ 780G Nutzerin berichtet: „Das System nimmt mir und meiner Familie die Sorge und den Stress, insbesondere, was zu hohe oder niedrige Werte betrifft.“

Mit dem MiniMed™ 780G System – immer und überall alles im Blick

Das System liefert Informationen zu Zuckerverlauftrends direkt auf das Smartphone. Die MiniMed™ Mobile App zeigt unter anderem die Zeit im Zielbereich in den letzten 24 Stunden in einem Diagramm an – das motiviert viele Nutzer*innen. Außerdem können Daten automatisch in die CareLink™ Personal Software hochgeladen werden, um bei Arztterminen darauf zugreifen zu können. Die Informationen von Pumpe und Blutzuckermessung können über die CareLink™ Connect App sicher mit bis zu fünf Vertrauenspersonen geteilt werden.

Alle Systemkomponenten aus einer Hand

Das wichtigste Element, die MiniMed™ 780G Insulinpumpe, kommuniziert mit den übrigen Systembestandteilen über Bluetooth®. Das sind zum einen der Guardian™ 3 oder 4### Sensor sowie der Guardian™ Link 3 oder 4#### Transmitter zur kontinuierlichen Glukosemessung. Der kalibrationsfreie Guardian™ 4 Sensor steht voraussichtlich ab Anfang 2022 zur Verfügung. Er ist sowohl mit der MiniMed™ 780G kompatibel als auch mit einer

MiniMed™ 770G, die auf eine MiniMed™ 780G aktualisiert wurde[##]. Das Infusionsset ermöglicht eine kontinuierliche und diskrete Insulinabgabe. Medtronic hat eine große Auswahl an Infusionssets im Angebot, die sich Lebensstil und Körperbau anpassen. Mit dem Extended Infusionsset bietet Medtronic das einzige Set, das bis zu 7 Tage liegen kann[4]. Alle Bestandteile sind aufeinander abgestimmt und aus einer Hand verfügbar.

WeCare – Produktunterstützung durch Medtronic Spezialisten*innen

Bei Fragen rund um das gesamte System können Nutzer*innen die Hotline von Medtronic anrufen. Das MiniMed™ 780G System ist für Menschen mit Typ-1-Diabetes ab 7 Jahren zugelassen. Sie müssen sich damit weniger Gedanken um Ihren Diabetes machen und können das Leben mehr genießen.[5]

Quellen:

1. Carlson, A.L. et al. 97-P- Safety and glycaemic outcomes of the MiniMed™ AHCL System in subjects with T1D. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago.
2. Collyns.O. et al. 199-OR- Improved glycaemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago.
3. Medtronic data on file: MiniMed™ 780G data uploaded voluntarily by 4,120 users in EMEA to CareLink™ Personal, from 27 August 2020 to 3 March 2021.
4. J. C. Pickup and A. J. Sutton Severe hypoglycaemia and glycemic control in Insulin Dependant Diabetes: meta-analysis of multiple daily insulin injections compared with continuous subcutaneous insulin infusion Diabetic Medicine 2008 :25, 765–774.
5. Bergenstal R, Garg S, Weinzimer S, et al. Safety of a hybrid closed-loop insulin delivery system in patients with type 1 diabetes. JAMA. 2016;316(13):1407–1408. Actual results are based on clinical trial.

[#] Im Vergleich zum MiniMed 670G-System

[##] Lesen Sie die Informationen zur SmartGuard™ Funktion im Benutzerhandbuch des Systems. Es sind einige Benutzerinteraktionen erforderlich.

[###] Derzeit nicht in Deutschland verfügbar

[####] Softwareaktualisierungen können möglicherweise mit weiteren Kosten verbunden sein. Weitere Informationen erhalten Sie bei Verfügbarkeit.

@Medtronic GmbH; Juli 2021 UC202204171DE

A wie …

Aceton: Aceton entsteht im Körper, wenn statt Kohlenhydraten Fett zur Energiegewinnung verbrannt wird. Das ist z. B. der Fall, wenn ein Insulinmangel besteht.

Acidose: Überschuss an sauren Stoffwechselprodukten im Körper, z. B. bei einer diabetischen Ketoazidose.

Adipositas: Krankhaftes Übergewicht, davon spricht man, wenn der BMI über 31 liegt. Adipositas ist ein Risikofaktor für den Typ-II-Diabetes.

Alpha-Glukosidasehemmer Acarbose und Miglitol, beides Alpha-Glukosidasehemmer, sind Arzneimittel, die die Spaltung von Kohlenhydraten hemmen. Sie blockieren bestimmte Verdauungsenzyme im Darm und verzögern die Spaltung von Kohlenhydraten, zum Beispiel von Stärke, Malz- und Haushaltszucker, in Einfachzucker (Glukose). Dies verlangsamt die Aufnahme von Zucker über den Dünndarm. Dadurch steigt nach einer Mahlzeit der Blutzuckerspiegel nicht so stark an.

Alternate-Site-Testing (AST) Blutentnahme zur Blutzuckermessung an alternativen Körperstellen (anstatt Fingerbeere oder Ohrläppchen z. B. am Unterarm). Wenn sich der Blutzuckerwert schnell ändert (z. B. nach der Insulininjektion, nach dem Essen oder bei Sport) kann das Blutzuckerergebnis vom Arm erheblich von dem der Fingerbeere abweichen.

Das komplette Diabetes-Lexikon finden Sie im Blog auf unserer Website ➔ www.mediqdirekt.de.

ERFAHRUNGSBERICHT

Omnipod DASH®

Ich bin mit meinen Eltern und meinem Bruder in Worcester aufgewachsen und lebe noch immer hier! Diabetes war schon immer ein großer Teil meines Lebens – sogar, bevor er bei mir diagnostiziert wurde. Ich bin mit einem gewissen Verständnis für Typ-1-Diabetes aufgewachsen, da mein Vater bereits als Zehnjähriger erkrankt ist. Insulin-Injektionen und Hypoglykämien waren also nichts Besonderes bei uns zu Hause! Aber erst als ich 20 Jahre alt war und selbst mit der Diagnose konfrontiert wurde, habe ich wirklich verstanden, was es heißt, mit Diabetes zu leben. Ich arbeite als Assistentin der Universitätsleitung an der Universität von Worcester und lebe mit meinem Partner seit 5 Jahren zusammen. Zu meinen größten Hobbies gehören Reisen und neue Städte und Länder zu erkunden, sowie Lesen und Wandern.

WANN WURDE BEI IHNEN T1D DIAGNOSTIZIERT? KÖNNEN SIE SICH DARAN ERINNERN, WIE SIE DAS ERLEBT HABEN?

Ich erhielt die Diagnose vor 7 Jahren, also im Jahr 2014. Da war ich 20 Jahre alt und kam gerade von einer 3-monatigen Reise als Rucksackreisende durch Südostasien, Australien und Neuseeland zurück. Ich kann mich noch lebhaft daran erinnern, weil sich mein Leben innerhalb von wenigen Tagen so drastisch verändert hat. Kurz vorher war meine größte Sorge noch, welches Land ich bereisen würde und dann ging es darum, mich mit Insulin am Leben zu halten.

WIE LANGE HABEN SIE SCHON EINE INSULINPUMPE UND WAS WAR IHRE VORHERIGE BEHANDLUNG?

Ich habe im März 2020 mit dem Omnipod DASH-Insulin-Managementsystem begonnen. Davor war ich 6 Jahre lang auf mehrfache, tägliche Insulin-Injektionen angewiesen.

WAS HAT SIE DAZU BEWOGEN, SICH FÜR OMNIPOD® ZU ENTSCHEIDEN?

Ich habe mich für das Omnipod DASH®-Insulin-Managementsystem interessiert, seit ich es zum ersten Mal online gesehen habe. Das war direkt nach meiner Diagnose. Ich erinnere mich, dass ich damals dachte: „So etwas hätte ich gerne!“ Als ich Anfang 2020 erfuhr, dass ich eine Insulinpumpe genehmigt bekomme, habe ich meine Diabetesberaterin sofort gefragt, ob das auch für den Omnipod® gilt. Ich bestellte den Demo-Pod, weil ich wissen wollte, wie groß er ist und wie es sich anfühlt, ihn zu tragen. Nachdem ich ihn ungefähr 20 Minuten getragen hatte, wusste ich, dass es die richtige Pumpe für mich ist. Ich bin zu ungeschickt für eine Schlauchpumpe!

WIE WICHTIG IST ES IHRER MEINUNG NACH, DIE FÜR SICH RICHTIGE PUMPE WÄHLEN ZU KÖNNEN?

Ich denke, es ist extrem wichtig, sich eine Pumpe auswählen zu können. Was für den einen richtig ist, muss nicht unbedingt auch für den anderen funktionieren. Als ich erfuhr, dass für mich eine Pumpe genehmigt wird, habe ich mich auf Instagram informiert, welche Erfahrungen andere gemacht hatten. Ich war so dankbar, dass ich mir eine Pumpe auswählen konnte. Für mich bedeutete das, dass ich bei meinem Diabetes-Management ein Mitspracherecht habe.

WAS HAT DER OMNIPOD® IN IHREM LEBEN BEWIRKT?

Ich betrachte Lebensmittel jetzt anders und muss mir nicht immer überlegen, ob ich bereit bin, dafür eine „Insulin-Injektion“ vorzunehmen. Es ist jetzt so viel einfacher, meinen Diabetes zu managen, weil ich die Entwicklung meiner Blutzuckerwerte erkennen und meine Basalrate umgehend anpassen kann. Auch meine psychische Verfassung ist besser, weil ich das Gefühl habe, es jetzt besser im Griff zu haben.

WELCHE EIGENSCHAFTEN GEFALLEN IHNEN AM OMNIPOD®-SYSTEM AM BESTEN?

Abgesehen von der Tatsache, dass der Pod schlauchlos ist, liebe ich das Omnipod Dash®-Insulin-Managementsystem, weil es einen Touchscreen hat und einfach zu bedienen ist. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich eine spezielle Diabetes-Technologie benutze, denn es sieht aus, als würde ich einfach nur mein Handy bedienen! Ich mag auch, dass ich meine Pod-Stellen speichern kann. So kann ich bedenkenlos neue Pod-Stellen aussuchen, ohne diese zu überstrapazieren und mein Risiko für Verdickungen im Unterhautfettgewebe an den Injektionsstellen reduzieren.

WELCHEN RAT WÜRDEN SIE ANDEREN MENSCHEN MIT DIABETES GEBEN?

Fragen Sie Ihr Diabetes-Team nach allen verfügbaren Technologien. Ich kann nicht genügend darüber sprechen, wie Technologie mein Leben verändert hat – mit dem Omnipod® und einem CGM. Mache dich nicht selbst fertig, wenn du mal einen schlechten Tag hast. Das bedeutet nicht, dass du ein schlechter Mensch mit Diabetes bist. Es gibt immer ein Morgen, um es wieder zu versuchen. Scheue dich nicht, um Hilfe zu bitten. Sei es von deinem Diabetes-Team, deinen Freunden und deiner Familie oder der Online-Typ-1-Community. Das Wichtigste ist, dass du nicht das Gefühl hast, allein zu sein.

WELCHE FALSCHEN VORSTELLUNGEN HÖRT MAN AM HÄUFIGSTEN ZU TYP-1-DIABETES?

Die häufigsten Irrglauben, die ich erlebt habe, sind: „Haben Sie als Kind zu viel Zucker gegessen?“ oder „Du bist zu dünn, du kannst nicht Diabetes haben." Leute hören das Wort „Diabetes" und nehmen automatisch an, dass dies mit übermäßigem Zuckerkonsum oder Übergewicht zusammenhängt.

Sind Sie der Omnipod DASH®-Typ?

Als Mensch mit Typ-1-Diabetes benötigen Sie mehrere Insulin-Injektionen täglich? Oder nutzen Sie bereits eine Schlauch-Insulinpumpe, fühlen sich aber trotz der vielen Vorteile der Insulinpumpentherapie immer noch im Alltag eingeschränkt?

Dann könnte das Omnipod DASH®-System genau richtig für Sie sein und Ihnen ein ganz neues Lebensgefühl bieten. Befreien Sie sich von täglichen Insulin-Injektionen und lästigen Schläuchen. Tragen Sie die Kleidung, die Sie wollen, ohne irgendwas verstauen oder überdecken zu müssen. Fühlen Sie sich frei und unbeschwert.

Machen Sie selbst die Erfahrung! Mit dem Omnipod DASH®-Demo-Pod* können Sie erleben, wie es sich anfühlt, den schlauchlosen Pod zu tragen und wie unauffällig er sein kann. Bestellen Sie sich kostenfrei den nicht funktionsfähigen Pod unter
➔ www.mediqdirekt.de/dash

* Der Demo-Pod ist ein kanülenloser, nicht mit Insulin gefüllter, nicht funktionsfähiger Pod, der bis zu 3 Tage lang getragen werden kann.

ERINNERN, MESSEN, MARKIEREN, VERSTEHEN

Individuell durch den Alltag mit Accu-Chek® Guide

Der Kaffee und das Müsli am Morgen, ein Spaziergang in der Mittagspause und abends mit einem guten Buch auf die Couch: ein gewisser Rhythmus im Alltag hilft dabei, sich zu strukturieren und Stress zu vermeiden. Ähnlich sieht es auch bei der täglichen Diabetesroutine aus. Wann und wie oft misst man? Wie dokumentiert man die Werte? Und was liest man aus ihnen?

Das Accu-Chek Guide Blutzuckermessgerät bietet zahlreiche Funktionen, die hierbei helfen können. Ob als Erinnerungshilfe für die täglichen Messungen oder um Werte zu markieren und im Nachgang auszuwerten – jede Funktion kann je nach Bedarf genutzt und individuell eingestellt werden.

Keine Messung mehr vergessen

Ob zwei, drei oder vier Messungen am Tag: regelmäßige Blutzuckerkontrollen sind das A und O. Praktisch, wenn das Messgerät mitdenkt und per Alarm daran erinnert. Bis zu vier Messerinnerungen können pro Tag hinterlegt und je nach Bedarf ein- oder ausgeschaltet werden.

Alles im grünen Bereich?

Als Werkseinstellung ist ein Zielbereich zwischen 70–160 mg/dL (3,9–8,9 mmol/L) hinterlegt. Dieser kann in wenigen Schritten angepasst und der mit dem Arzt/der Ärztin besprochene individuelle Zielbereich eingestellt werden. Übrigens: Für Messungen vor und nach Mahlzeiten können unterschiedliche Zielbereiche eingestellt werden.

Muster erkennen und verstehen

Regelmäßig zu hohe und/oder zu niedrige Messwerte? Durch das Aktivieren der Funktion „Muster“ werden solche unerwünschten Situationen erkannt und markiert. So kann man mit dem Diabetesteam herausfinden, was die Gründe für diese Ausreißer sind und was angepasst werden sollte, um die Werte Schritt für Schritt wieder ins Lot zu bringen.

Von Papier zu Digital

Das Accu-Chek Guide Messgerät kann bis zu 720 Blutzuckermesswerte mit Uhrzeit und Datum speichern. Per Bluetooth kann man die Messwerte übrigens auch automatisch auf das Smartphone, in die mySugr Diabetestagebuch-App, übertragen. Die App schätzt bei ausreichend Daten den HbA1c und bietet zahlreiche Möglichkeiten, um weitere Angaben zu ergänzen – zum Beispiel Mahlzeiten, Aktivitäten und Insulinabgaben.

Gestalten Sie Ihre Diabetesroutine so flexibel und individuell wie Ihren Alltag. Die hilfreichen Funktionen von Accu-Chek Guide und der mySugr App helfen Ihnen dabei, den Überblick zu behalten und das Beste für Ihre Therapie zu erreichen.

Medizinische Mund-Nasen-Bedeckung | 50 Stück

für nur 6,90 €

*Angebot gilt in allen Mediq-Fachgeschäften und im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Gutschein-Code **MASKE** vom 01.10.2021 bis 31.03.2022, solange der Vorrat reicht.

Mediq vor Ort

Unser erstes Mediq Fachgeschäft in Alsdorf

HIER FINDEN SIE UNS:

Auf dem Bahnhofsplatz 2 in 52477 Alsdorf, direkt neben der diabetischen Schwerpunktpraxis Dr. Nossek/Dr. Schmidt.
In der Nähe befinden sich der Busbahnhof und Kaufland mit großem Parkhaus – so können Sie uns gut und bequem erreichen.

UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

- Blutzuckermessgeräte inkl. Teststreifen
- Pen-Nadeln, Lanzetten, Insulinpens
- Pumpenzubehör
- Wundversorgungsprodukte
- Zuckerfreie Getränke
- Pflegeprodukte
- Diabetikersocken

WIR BIETEN IHNEN:

- Beratung und Einweisung rund um das BZ-Gerät
- großes Sortiment an Diabetikerstrümpfen und Hautpflegeprodukten, zuckerfreie Produkte und schnelle Energie für unterwegs
- immer ein offenes Ohr und ein nettes Wort, auch über die kleinen Dinge des täglichen Lebens
- Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig.

IHR WEG ZU UNS:

- mit dem Auto über die B57, Broicher Straße einfahren und links in den Bahnhofsplatz
- Parkplätze befinden sich vor dem Geschäft oder im Parkhaus Kaufland
- mit den Buslinien 51/ 89/ 90/ 151 und AL 2/3/5/6 bis zur Haltestelle Annapark und dann zwei Gehminuten

Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch!

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

Mitarbeiter hinter den Kulissen

Wir sind Mediq

Maximilian Geiselhart
Diabetesberater

Abteilung:
Diabetes
Fachgeschäfte

Arbeitsort:
Esslingen

Bei Mediq seit:
Juli 2020

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
Kundenberatung, Rezeptbearbeitung, Verkauf, Lagerpflege und Serviceleistungen.

An meiner Arbeit mag ich besonders:
dass man viele unterschiedliche Menschen kennenlernt.

Besonders gut kann ich:
komplexe Zusammenhänge in einfacher Sprache erklären.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
Leute, die zu unrecht annehmen etwas besser zu wissen (siehe Dunning-Kruger-Effekt).

In meiner Freizeit:
gucke ich gern Filme, lese Bücher, koche, grille, lerne, gehe ins Fitnessstudio (sporadisch) und fahre Ski.

Auf einer einsamen Insel hätte ich gern dabei:
ein Satellitentelefon, GPS, meine Freundin, ein Fischernetz, eine vollgetankte Yacht (inkl. Bootsführerschein + Kapitänsmütze), Taucherbrille, Bier

Ich möchte einmal:
die französische Sprache beherrschen.

Unbedingt sagen möchte ich:
„Nur der Wahn, nicht das Wissen macht glücklich.“ (Stefan Zweig)

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
die freundliche Herausgabe unserer Produkte, die Beratung und Betreuung der Kunden. Manchmal bin ich auch einfach nur stille Zuhörerin.

An meiner Arbeit mag ich besonders:
den persönlichen Kundenkontakt, das Kennenlernen unterschiedlicher Charaktere und deren Geschichten.

Besonders gut kann ich:
mir Ziele setzen und diese auch erreichen.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
Unordnung, Warten und unhöfliche Menschen.

In meiner Freizeit:
versuche ich meine Kinder zu bändigen und nebenbei etwas im Garten zu erledigen.

Auf einer einsamen Insel hätte ich gern dabei:
(da möchte ich nicht hin) … ich möchte lieber in einen tiefen Wald und da hätte ich gern meine Familie, Regensachen und einen Picknickkorb dabei.

Ich möchte einmal:
zu einem Bruce Springsteen-Konzert.

Unbedingt sagen möchte ich:
„Wer Schmetterlinge lachen hört, der weiß wie Wolken schmecken.“ (Carlo Karges)

Annemarie Groll
Diabetesberaterin

Abteilung:
Diabetes
Fachgeschäfte

Arbeitsort:
Chemnitz

Bei Mediq seit:
April 2021

Produktneuheiten

Kaleido – Lebe dein Leben so, wie du es willst

Der holländische Hersteller ViCentra bringt voraussichtlich Ende 2021 mit dem Kaleido-Insulinpumpensystem eine bunte Patch-Pumpe auf den Markt.

Das Besondere an diesem System: man kann die Insulinpumpe mit all ihren Vorzügen als Patch-Pumpe tragen oder aber konventionell mit Schlauch.

Im Lieferumfang befinden sich zwei kleine wiederaufladbare Insulinpumpen und ein Handset, welches die Insulinabgabe des Kaleido-Systems steuert und verwaltet.

MiniMed™ 780G Insulinpumpensystem

Das System besteht aus der MiniMed™ 780G Insulinpumpe und dem Guardian 3 CGM-System mit Bluetooth-Funktion. Es passt die Insulinabgabe anhand von empfangenen Glukosedaten den individuellen Bedürfnissen an, korrigiert zu hohe Glukosewerte und versucht zu niedrige Werte zu vermeiden.

Indikation:

- ab 7 Jahren zugelassen (Nutzung Auto-Modus)
- Tages-Gesamt-Insulindosis (TDD) zwischen 8 und 250 I.E. (Nutzung Auto-Modus)
- mit NovoRapid und Humalog zugelassen

Jetzt erhältlich bei Mediq

OneTouch Ultra Plus Reflect™ Blutzuckermessgerät

OneTouch Ultra Plus Reflect™, das einzige Messgerät mit Blutzucker-Mentor. Es bietet personalisierte Empfehlungen, schafft Verständnis und stärkt die eigene Motivation, um dabei zu unterstützen, Über- und Unterzuckerungen zu vermeiden. Die dreifarbige Colour-Sure Messwert-Bereichsanzeige vereinfacht das sofortige Einschätzen des aktuellen Blutzuckerwertes. Der Anwender hat so die Möglichkeit seine Blutsuckerwerte noch besser imZielbereich zu halten.

Als neue Funktion bietet das Blutzuckermessgerät dem Anwender die Möglichkeit, zwischen 20 verschiedenen Sprachen für seine Meldungen zu wählen, z. B.: Englisch, Arabisch, Tschechisch, Niederländisch, Französisch, Griechisch, Ungarisch, Indonesisch, Italienisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Slowenisch, Spanisch, Türkisch und Vietnamesisch.

FreeStyle Libre 3 Messsystem

Die neueste Generation von FreeStyle Libre besteht aus dem kleinsten Glukose-Sensor der Welt (Größe wie 2 übereinander liegende 5-Cent-Münzen), einem einfach zu bedienenden Sensor-Applikator und Ihrem Smartphone mit installierter FreeStyle Libre 3 App (zum Start nur IOS, Android soll später folgen).
Zum Start des Sensors ist ein einmaliger Start-Scan notwendig. Anschließend überträgt das System im Minutentakt automatisch die Glukosewerte an das Smartphone, ohne das weitere Scans notwendig sind. Optional können für zu hohe/zu tiefe Glukosewerte und bei Signalverlust Alarme aktiviert werden.
Das FreeStyle Libre 3 Messsystem hat kein Lese-/Blutzuckermessgerät.

Neu bei Mediq

Beurer AS 99 – Fit Dank Aktivitäts- und Schlaftracking

Der Beurer Aktivitätssensor AS 99 Pulse Bluetooth® ist ein zuverlässiger Alltagsbegleiter für das Aktivitäts- und Schlaftracking. Durch einen optischen Sensor wird der Puls am Handgelenk gemessen. Alle erhobenen Daten werden in die Beurer HealthManager App übertragen. Mit Hilfe der adidas Running App Runtastic kann zusätzlich live die Herzfrequenz festgehalten werden.

- Aktivitätstracking: Anzahl der Schritte, zurückgelegte Strecke, Ermittlung des Kalorienverbrauchs, Aktivitätsdauer und Erreichung des täglichen Bewegungsziels
- Schlaftracking: Zeichnet die Schlaf-Bewegungsaktivität und Schlafdauer auf
- farbiger Touchscreen zum einfachen Ablesen und Erkennen von Benachtigungen (Anrufe, SMS und Messages)
- Datums-, Uhrzeit- und Akkustandanzeige
- Speicherplatz für 5 Tage / 5 Nächte
- Bewegungserinnerung
- Stoppuhr

Die Beurer HealthManager App ist kostenlos im App-Store erhältlich.

Ihle Socke klassisch

Funktionell richtige Strümpfe unterstützen die Füße bei ihrer täglichen Schwerstarbeit. Besonders für Menschen mit Diabetes ist es wichtig, Verletzungen im Fußbereich durch passendes Schuhwerk und gutsitzende Strümpfe zu vermeiden.

Die neuen Ihle Diabetiker Socken klassisch für einen Beinumfang bis 40 cm überzeugen durch einen:

- Umhängerand ohne einschneidende Gummis
- perfekten Sitz
- gut fixierten Fersenbereich
- gekettelten, druckfreien Abschluss im Zehenbereich

Erhältlich in den Farben marine, schwarz und anthrazit. Waschbar bis 60 °C.

*Angebot gilt in allen Mediq-Fachgeschäften und im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Gutschein-Code **CHAI** vom 01.10.2021 bis 31.03.2022, solange der Vorrat reicht.

QUARTALSANGEBOTE
Wir empfehlen!

AKTIONEN
SPAR TIPP

OneTouch Select® Plus
50 Blutzuckerteststreifen

AKTION
22,90 €
statt 26,90 €

OneTouch Ultra® Plus
50 Blutzuckerteststreifen

AKTION
22,90 €

Accu-Chek® Instant
50 Teststreifen

AKTION
22,90 €
statt 24,90 €

Contour® NEXT Sensoren
50 Sensoren

AKTION
24,90 €
statt 26,90 €

SPARAKTION

Pudererythrit

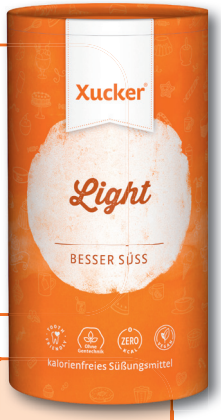
- kalorienfreier Puderzuckerersatz
- 600 g

AKTION
6,50 €
statt 7,90 €
1,08 €/100 g

AKTION
8,95 €
statt 9,95 €
0,89 €/100 g

Xucker Light

- kalorienfreies Süßungsmittel
- 1000 g



In der Weihnachtsbäckerei

Low Carb Vanillekipferl

Zutaten (für 20 Kipferl):
Für den Mürbeteig:
120 g Mandelmehl
50 g gemahlene Mandeln
½ TL Backpulver (oder glutenfreie Alternative)
60 g Butter
1 Ei
50 g Xucker Light
1 TL Vanillezucker
Prise Salz

Zum Wenden:
Puderxucker
1 TL Vanillezucker

Für den Teig werden zunächst alle Zutaten gut verknetet und anschließend für 30 Minuten kaltgestellt. Währenddessen wird der Puderxucker in eine Schüssel gesiebt und mit dem Vanillezucker gemischt. Nachdem der Ofen auf 170 °C eingestellt ist, wird der kalte Teig aus dem Kühlschrank geholt und zu einer Rolle geformt, in 20 Teile geteilt und zu Kipferln geformt. Diese auf ein Backblech legen und für 18–20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Nach dem die heißen Kipferl ca. 5 Minuten abgekühlt sind, werden sie noch leicht warm in der Vanillezuckermischung gewendet.

Nährwerte pro Kipferl (bei 20 Stück): 65 kcal | 4,1 g EW | 4,9 g Fett | anzurechnende Kohlenhydrate: 0,6 g | Zucker: 0,4 g | Ballaststoffe: 1,3 g

Unsere Quartalsangebote gelten vom 01.10.2021 bis 31.12.2021 in all unseren Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Direkt Online-Shop und über den Mediq Direkt Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

ERNÄHRUNG

Hülsenfrüchte und Diabetes

„Jedes Böhnchen ein Tönchen!“, wusste schon meine Oma zu berichten. Botaniker bezeichnen Samen, die in einer Hülse heranwachsen, als Hülsenfrüchte. Ob Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen oder Lupinen, der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Mittlerweile werden die Samen zu Aufstrichen, Mehl, Milch, Fleischersatz und vielem mehr verarbeitet und leisten ihren Beitrag zu einer nachhaltigen und gesunden Ernährung.

Der Ruf der Hülsenfrüchte eilt ihnen voraus: Sie sollen beim Abnehmen helfen, den Blutzuckerspiegel regulieren und auch dem Herz guttun. Sie sind nährstoffreich und leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit – nicht nur bei Vegetariern und Veganern. Sie sind fettarm und sättigen hervorragend. In vielen Ländern versorgen sie die Bevölkerung mit lebensnotwendigen Proteinen und beugen einer Mangelernährung vor. Hülsenfrüchte sind preiswert, gut lagerfähig, saisonunabhängig, regional verfügbar und ernährungsphysiologisch wertvoll. Durch ihren hohen Gehalt an

Proteinen, Magnesium, Kalium, Eisen und B-Vitaminen sind sie kleine Kraftpakete. Hülsenfrüchte liefern zum größten Teil komplexe Kohlenhydrate in Form von Stärke und viele enthalten fast kein Fett.

Wie ist es nun mit den Blähungen? Schuld daran sind die komplexen, ballaststoffreichen Kohlenhydrate, die im Darm unter Entstehung von Gasen abgebaut werden. Wer regelmäßig eine sehr ballaststoffreiche Ernährung praktiziert, hat weniger Probleme mit den Winden und hat seinen Darm daran gewöhnt. Also gemächlich starten.

Hilfreich ist auch die Kombination aus „Weichkochen-durchgaren-nachquellen". Das Verwenden bekömmlicher und bunter Gewürze wie Anis, Fenchel, Kümmel oder Kreuzkümmel hilft der Verdauung.
Salz gehört zu jedem Kochprozess. Allerdings sollte die Säure (z. B. Essig, Zitrone, Wein oder Tomate) bitte erst zum Ende der Kochzeit zugeführt werden, sie verlängert sonst den Garprozess. Das Kochen auf Vorrat spart Zeit und ist ebenso qualitativ hochwertig. Samen sind besser verträglich, da sie lange einweichen müssen und damit die blähungsauslösenden Oligosacharide im Wasser landen. Wer empfindlich reagiert, kann das Wasser nach dem Einweichen wegschütten.

Bemerkenswert ist der hohe Ballaststoffanteil der Hülsenfrüchte. Linsen und Erbsen enthalten durchschnittlich 17 g, Sojabohnen 22 g/100 g Lebensmittel. Die Ballaststoffe quellen im Darm und sättigen damit langanhaltend, was den Blutzuckerspiegel stabilisiert. Gerade Diabetiker sollten regelmäßig zu Hülsenfrüchten greifen, da die komplexen Kohlenhydrate nur langsam aufgespalten werden und ins Blut übergehen. Vorsicht also bei der Dosierung des Insulins! Sie werden weniger Insulin benötigen. Vorsicht also auch vor Hypoglykämien!

Probieren Sie langsam aus, wie Sie auf eine Steigerung der Menge an Hülsenfrüchten reagieren:

Als Faustregel kann man sich merken:
1 Teller Hülsenfrüchte, keine BE Berechnung!
Oder: Pro Portion Hülsenfrüchte ziehen Sie eine BE bei der Berechnung der Insulindosis ab.

Neben der Stabilisierung des Blutzuckers wird auch die Darmtätigkeit verbessert. Die Darmbakterien freuen sich über diese Ballaststoffquelle. Der Cholesterinspiegel sinkt, da die Ballaststoffe die Gallensäuren binden und mit dem Stuhlgang eliminieren.

Der Anbau der Hülsenfrüchte schont die Umwelt. Das zeigt ein im Januar 2019 veröffentlichter Report der EAT-Lancet-Kommission. Der Kommission gehören 37 Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen und 16 Ländern an, darunter Klimaforscher und Ernährungswissenschaftler. Das Ziel der Forscher war es, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen. Herausgekommen ist die „Planetary Health Diet", ein Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützen könnte. Um alle Menschen dieser Erde bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren, ist eine grundlegende Veränderung unserer Ernährungsweise nötig. Hierbei spielen die Hülsenfrüchte eine zentrale Rolle.

Idealerweise empfiehlt die „Planetary Health Diet" täglich 1 bis 2 Portionen Hülsenfrüchte oder Nüsse täglich. Sammeln Sie doch einfach mal 10 Lieblingsrezeptideen, binden und backen Sie mit Hülsenfruchtmehlen, nutzen Sie Mehle und Nudeln aus Hülsenfrüchten und starten steigerungsfähig mit 2 Mahlzeiten pro Woche in die Umsetzung.

Ihre Anja Gratzik

Ein kleines Kurzporträt der bekanntesten Sorten:

Linsen:

- eine der ältesten Kulturpflanzen
- weltweit sind ca. 80 Sorten verfügbar
- Kocheigenschaften: von nussig bis formstabil
- je kleiner, desto geschmacksintensiver
- am bekanntesten: Tellerlinsen, Berglinsen, rote Linsen (Schnellgarer)
- Länder wie Frankreich, Spanien, Italien und Griechenland verfügen über eigene besondere Sorten

Erbsen:

- weltweit ca. 250 Erbsensorten
- gelbe Erbsen sind vollreif, grüne nicht voll ausgereift
- Trockenerbsen gibt es mit und ohne Schale
- Schälerbsen zerfallen beim Kochen und sind besonders für sämige Gerichte geeignet, z. B. Suppe, Dip, Püree, Kuchen
- Zuckerschoten sind roh verzehrfähig

Bohnen:

- weltweit über 700 Bohnensorten
- runde, längliche oder nierenförmige reife Samen
- Vielfalt an Farben, Größen und Kocheigenschaften
- am bekanntesten: weiße Bohne, schwarze Bohne, Kidneybohnen, Sojabohnen

Kichererbsen:

- Grundnahrungsmittel in Indien, Mexiko und den Mittelmeerländern
- keine Verwandtschaft zur Erbse
- wird verwendet für Salate, Suppen, Hummus, Snacks, Gebäck, Süßspeisen

Linseneintopf

Zubereitung

Die Linsen in der Gemüsebrühe weichkochen. Zwischenzeitlich Möhren sowie Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Anschließend Butter erhitzen, die Möhren darin andünsten und mit Mehl bestäuben. Im nächsten Schritt die Zwiebeln schälen, feinhacken und zusammen mit den Möhren ebenfalls leicht andünsten. Danach Möhren, Zwiebeln und Kartoffelwürfel der Brühe mit den Linsen beimischen und köcheln lassen. Währenddessen die Würstchen in kleine Stücke schneiden, kurz vor Ende der Kochzeit beimengen und abschließend alles mit Salz, Zucker und Essig abschmecken. Die Gesamtkochzeit beträgt ca. 60 min.

Nährwerte pro Portion:
637 kcal | 44 g EW | 72,9 g KH | 18,8 g Fett

5,5 BE

Zutaten (4 Portionen)

500 g Linsen
400 g Kartoffeln
1 ½ l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
3 Möhren
15 g Butter
1 EL Mehl
4 Rindfleischknacker
Essig
Salz
Zucker

Spaghetti mit Erbsen-Minzpesto

Zutaten (4 Portionen)

340 g Vollkorn Spaghetti
200 g TK-Erbsen
2 Minzzweige
Saft einer ½ Zitrone
50 g Cashewnüsse
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:
443,5 kcal | 17,2 g EW | 65,4 g KH | 10,9 g Fett

5,5 BE

Zubereitung

Die Spaghetti ca. 6–8 min. in reichlich Salzwasser bis zum gewünschten Gargrad kochen. Währenddessen die Erbsen in wenig gesalzenem Wasser garen, Minzblätter abzupfen und diese zerkleinern. Wenn die Erbsen gar sind, dass restliche Wasser abgießen, mit Minze, Zitronensaft, Olivenöl und Cashewnüssen pürieren und abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das lauwarme Erbsen-Minz-Pesto, vermengt mit den Spaghetti servieren.

Wir wünschen: Guten Appetit!

GLUKY FÜR KIDS

DER WINTER STEHT VOR DER TÜR. DA SOLLTEN WIR UNS NICHT NUR WARM ANZIEHEN, SONDERN AUCH UNSER IMMUNSYSTEM GUT VORBEREITEN. ICH GEB EUCH HEUTE EIN PAAR TIPPS, WIE IHR EUER IMMUNSYSTEM STÄRKEN KÖNNT.

VIEL SCHLAF:

Schlaf hilft deinem Körper sich vom Tag zu erholen. Dein Immunsystem arbeitet dabei auf Hochtouren. Dabei gilt: je mehr Schlaf du bekommst, desto fitter wirst du.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

In Obst und Gemüse stecken viele wichtige Vitamine, Mineralien und Pflanzenstoffe. Sie sind hilfreich, um dein Immunsystem zu stärken.

GESUNDER DARM

Viele Zellen deines Immunsystems sitzen in deinem Darm. Da haben sie es mit vielen verschiedenen Bakterien zu tun. Isst du ausreichend Ballaststoffe, hast du viele „gute“ Bakterienund stärkst dein Immunsystem.

FRISCHE LUFT

Draußen spielen bringt nicht nur viel Freude, es hilft auch deiner Gesundheit. So tankst du Vitamin D, das Entzündungsprozesse reguliert.

ABHÄRTUNG

Kalte Reize helfen deinem Blut, deinen Körper mit Nährstoffen und Abwehrzellen zu versorgen. Sauna, wechselnde Kalt-Warm-Duschen oder kalte Güsse sind dafür bestens geeignet.

TÄGLICHE BEWEGUNG

Du bewegst dich viel? Das ist super. Denn dadurch schüttest du Adrenalin aus, das den Abwehrzellen hilft, sich schneller zu vermehren. Du regst also dein Immunsystem an, besonders aktiv zu werden.

GLUKYS BASTELTIPP

Dein ewiger Kalender

ZUM BASTELN BRAUCHST DU:

- 1 trockenen Ast
- 13 A4-Blätter Tonpapier in verschiedenen Farben
- Locher
- Washi-Tape
- Schere, Lineal
- Bleistift, farbige Filzstifte
- 160 cm Wollfaden

SO GEHT'S:

Schneide dir Pappstreifen in folgenden Formaten zu: Für die Wochentage sieben Pappen im Format 17 × 8 cm, für die Monatstage 14 im kleineren Format 15 × 8 cm und für die Karten mit den Monatsnamen zwölf Pappvierecke im Format 21 × 8 cm.

Loche alle Pappstreifen mittig an der kurzen Seite und beschrifte sie mit den Wochentagen Montag bis Sonntag und den Monaten Januar bis Dezember. Klebe dann die Ziffern der Monatstage mit Washi-Tape auf die restlichen Karten – ein kleiner Stapel mit den Zahlen von 0 bis 3 und einen größeren mit den Zahlen von 0 bis 9.

Schneide dir pro Kartenstapel 20 cm vom Wollfaden ab, fädel die Wochentage, die beiden Stapel mit den Monatsziffern und die Monate in der richtigen Reihenfolge – Wochentage, Monatstage und die Monate – aufeinander und verknote den Faden. Hänge die „Pakete“ an deinen Ast und knote den restlichen Wollfaden als Aufhängung an den Enden des Aste fest.

Lösen Sie erst die Sudokus und dann das Rätsel, indem Sie die Zahlen in der jeweiligen Farbkombination dem entsprechendem Buchstaben im Alphabet zuordnen und in die Lösungszeile eintragen.

3	8	1		9	7			4
	7					8		5
		5	8		2		9	
	4				8	9		3
	3		9		5		6	
8		6	3				5	
	2				1	5		
	5			3			8	
7		8	4			2	3	9

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

6			8					9
3	9				5	8	1	
2				4			7	
8		3	4	7				
4		5		1				8
				8	6	3		7
				9				5
	8	4	2				9	6
5					4			1

Schwierigkeitsgrad: Leicht

		1					6	
		9		3	6	7		
3	6		4			9		
4		6				2	1	
1				7				9
	8	3				4		5
		5			8		4	7
		4	2	5		8		
	9					1		

Schwierigkeitsgrad: Mittel

	2	5			9	6		
9	4		8		1		3	
6								
		2	1					
1	5		3				7	9
					4	5		
								6
	1		5		2		9	3
		9	6			8	2	

Schwierigkeitsgrad: Schwer

LÖSUNGSWORT

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 × Fitness-Yogamatte 4mm

Einsendeschluss ist der 15.01.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Das Lösungswort der Ausgabe 3/2021 lautete:
EISGENUSS
Gewonnen haben: K. Faustmann, K.-H. Figelski, S. Voigt

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

69_K

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

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

Kundenservice:
Havelstraße 27
24539 Neumünster

KEINE ZUZAHLUNG
auf Diabetikerbedarf & Wundversorgungs-produkte

So erreichen Sie uns:

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

Telefon
0800 3427325 (gebührenfrei)

Fax
0800 4564564 (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.

Rezept-App
Suchen Sie im Google Play Store bzw. Apple App Store nach Mediq Direkt.

facebook.com/mediqdirekt

instagram.com/mediq_direkt_diabetes