1. AUSGABE 2022

update

DAS DIABETES-MAGAZIN VON MEDIQ DIREKT

Neue Behandlungsmöglichkeiten
bei Diabetes melittus

Erfahrungsbericht
Leben mit Diabetes-Typ-1

Einfach gut Leben
Geschmacks-Explosionen

MEDIQ DIREKT
DIABETES

Für jeden Kunden die passende Lösung.

DER SCHNELLSTE WEG FÜR IHR REZEPT

Egal ob von zu Hause oder unterwegs – mit der **Mediq Rezept-App** können Sie ab sofort mit Ihrem Smartphone oder Tablet ganz einfach, bequem und sicher Ihre Diabetes-Rezepte bei Mediq einsenden, um noch schneller Ihren benötigten Diabetikerbedarf zu erhalten

SO EINFACH FUNKTIONIERT UNSERE MEDIQ REZEPT APP

- App herunterladen
- Rezept fotografieren
- abschicken und Lieferung erhalten
- Das Originalrezept senden Sie ganz entspannt in den nächsten Tagen im Freiumschlag hinterher

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

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.

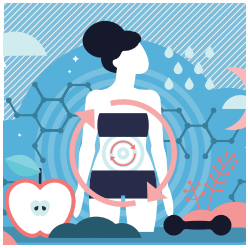
PERSÖNLICH IN IHRER NÄHE

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**!

MEDIQ DIREKT DIABETES

INHALT

4 **Gesundheit**
Hypoglykämie und Ketoazidose



16 **Neue Behandlungs-möglichkeiten**

32 **Alltag**
Geschmacks-Explosion

Weitere Inhalte unseres update Diabetes-Magazins

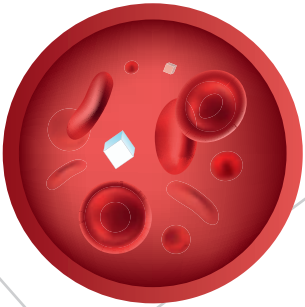
Accu-Chek Insight - Diabetes im Alter ab Seite 14
Erfahrungsbericht Diabetes-Typ-1 ab Seite 24
Mediq hinter den Kulissen ab Seite 44
Aktuelle Quartalsangebote bei Mediq Direkt ab Seite 52
Diabetes und Hafer ab Seite 54
Gluky für Kids ab Seite 58
Rätseln und Gewinnen mit Mediq Direkt ab Seite 60

STOFFWECHSELENTGLEISUNGEN

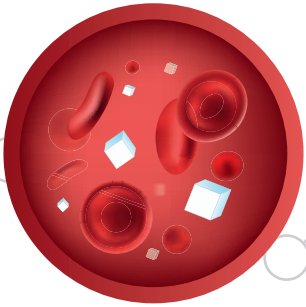
Hypoglykämie und Ketoazidose

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch das Fehlen oder einen Mangel am blutzuckersenkenden Hormon Insulin gekennzeichnet ist. Die Diagnose Diabetes bedeutet für viele Menschen einen deutlichen Einschnitt in ihr Leben. Wer die Zusammenhänge beachtet und bestimmte Regeln einhält, kann dennoch genauso leben und leistungsfähig sein wie Menschen ohne Diabetes.

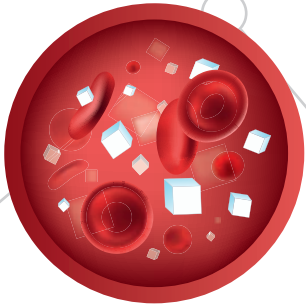
Ein wichtiges Thema, gerade für Betroffene, die mit Insulin oder bestimmten oralen blutzuckersenkenden Medikamenten behandelt werden, sind akute Komplikationen. Sie können unabhängig vom Diabetes-Typ auftreten. Dabei können Betroffene unter Umständen in einen lebensbedrohlichen Zustand geraten, der ein schnelles Handeln erfordert. Dies wird auch als Stoffwechselentgleisung bezeichnet.



Unterzuckerung



Normaler Blutzucker



Überzuckerung

Hypoglykämie

Zucker braucht der Mensch, damit Herz, Nerven und Hirn ausreichend Energie haben. Laut den Leitlinien der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) sollen die Blutzuckerwerte bei Menschen mit Diabetes mellitus vor und nach dem Essen zwischen 3,9 und 10 mmol/l (70 und 140 mg/dl) liegen. Bereits bei einem Glukosewert von etwa 3,9 mmol/l (70 mg/dl) leitet unser Körper Maßnahmen ein, damit der Blutzucker wieder steigt.

Bei einem stoffwechselgesunden Menschen passt der Körper die Insulinausschüttung an den Blutzuckerspiegel an und drosselt sie nach Bedarf. Wird ein Blutzucker von etwa 3,3 mmol/l (59 mg/dl) unterschritten, werden verstärkt auch die Hormone Adrenalin und Glukagon freigesetzt, um die Zuckerreserve in der Leber zu mobilisieren. Das Stresshormon Adrenalin löst zudem typische Symptome wie Zittern, schneller Puls, Schwitzen, kalter Schweiß oder Heißhunger aus. Die Anzeichen können sehr vielfältig und von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Bei einem weiteren Abfall unter etwa 1,9 mmol/l (34 mg/dl) kommen Cortisol aus der Nebenniere und ein Wachstumshormon aus der Hirnanhangsdrüse dazu, die nun langanhaltend die Zuckerneubildung in der Leber stimulieren.

Bei Menschen mit Diabetes mellitus ist dieses Regulationssystem störanfällig. Die Wirkung des gespritzten Insulins kann nicht gedrosselt werden. Adrenalin und Glukagon können nur dann effektiv Zuckerreserven freisetzen, wenn die Zuckervorräte in der Leber gut gefüllt sind. Nach zum Beispiel mehrstündigem Sport, außergewöhnlicher Belastung oder einer vorhergehenden Unterzuckerung ist das aber meist nicht der Fall. Je nachdem welche Symptome auftreten, unterscheidet man zwischen einer leichten, einer mittelschweren und einer schweren Unterzuckerung.

Eine leichte Unterzuckerung kann sich relativ schnell entwickeln. Betroffene müssen beim Auftreten erster Anzeichen, wie sie oben bereits genannt wurden, schnell reagieren. Allgemein gilt die Empfehlung in diesen Situationen mindestens 20 g schnellwirkende Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, um den Glukosegehalt schnell zu erhöhen. Diese sind z. B. in vier Täfelchen Traubenzucker, fertigen Zuckerlösungen (z. B. Jubin), 1 reife Banane, 200 ml zuckerhaltigen Getränken oder 12 Gummibärchen enthalten. Anschließend sollte daran gedacht werden, langanhaltende Kohlenhydrate, wie sie z. B. in 1 Scheibe Brot, 1 Kornriegel oder 1 Apfel vorkommen, zu sich zu nehmen, um ein schnelles wieder Abfallen des Blutzuckers zu vermeiden.

Verlässliche Begleiter!

In unserem Sortiment finden Sie praktische Notfall-BE für jeden Typ.

MEDIQ DIREKT
DIABETES

Für jeden Kunden die passende Lösung.

Treten Anzeichen wie Verwirrtheit, Wortfindungsstörungen oder Veränderungen in der Verhaltensweise auf, können Betroffene die Situation unter Umständen nicht mehr richtig einschätzen und sind damit entsprechend nicht mehr in der Lage, sich selbst zu helfen. Hier spricht man von mittelschweren Unterzuckerungen.

Schwere Unterzuckerungen bestehen dann, wenn Betroffene nicht mehr ansprechbar sind. Ist ein Mensch bewusstlos, muss er in die stabile Seitenlage gebracht und die „Notfallspritze“ – das Glukagon-Hypokit – verabreicht werden. Seit 2020 gibt es Glukagon auch als Nasenspray. Die Handhabung ist sehr einfach und leicht zu erlernen. Glukagonpräparate sind verschreibungspflichtig und, so banal es klingt, damit sie im Notfall helfen, müssen sie angewendet werden. Darum ist es wichtig, dass das direkte Umfeld weiß, wo das Glukagon liegt, sowie wann und wie es angewendet wird. Anleitungen finden Sie im Beipackzettel, aber auch im Netz und auf YouTube in Form von Anwendervideos. Zum Beispiel sollte beim Notfall-Nasenspray nicht, wie bei herkömmlichen Nasensprays, ein Sprühstoß in die Luft abgegeben werden. Dieser fehlt sonst bei der Behandlung.

Nach dem Verabreichen des Notfallmedikaments muss ärztliche Unterstützung dazu geholt werden. Rufen Sie im Notfall die 112. Sind Betroffene noch vor Eintreffen der Notärztin bzw. des Notarztes wieder ansprechbar, sollten ihnen kohlenhydratreiche Getränke oder länger anhaltende Kohlenhydrate angeboten werden.

112

Wichtig:
Informieren Sie Ihr direktes Umfeld – Menschen aus dem Freundeskreis, dem familiären oder beruflichen Umfeld – über die möglichen Symptome und Verhaltensveränderung. Erklären Sie Ihnen, wie Sie im Notfall entsprechende Hilfestellung geben können. Dazu gehört nicht nur die Glukagongabe und der Notruf, sondern auch beharrlich zu bleiben und solange kohlenhydratreiche Getränke, Banane oder Traubenzucker anzubieten, bis Betroffene wieder selbst agieren können.

Seien Sie für den Notfall noch besser gerüstet. Unterstützung bietet Ihnen da zum Beispiel die neue App HypoBuddy von Fidam GmbH. Sie kann kostenlos aus dem App Store bei IOS oder Google Play bei Android heruntergeladen werden. In der App finden Sie wichtige Informationen über die Hypoglykämie zum Nachlesen. Des Weiteren kann sie mittels SOS-Funktion auch als Notfallruf genutzt werden. Wer unterwegs in eine gefährliche Stoffwechselsituation gerät, kann mit der App eine Kontaktperson über den aktuellen Standort informieren. Für Auslandsaufenthalte enthält sie wichtige Informationen rund um die Unterzuckerung in verschiedenen Sprachen. Damit im Notfall alles schnell parat ist. Zusätzlich kann man sich in dieser App auch eine Notfallkarte anlegen, in der man alle wichtigen Informationen hinterlegen kann.

Auch die Teilnahme von Betroffenen zusammen mit Angehörigen aus Familie und Freundeskreis an einer Diabetesschulung in der Praxis ist von Vorteil. Hierbei können die Angehörigen wichtige und hilfreiche Tipps bekommen, Informationsmaterial erhalten und auch die Handhabungen der Spritze oder des Sprays üben.

Wer ein CGM- oder FGM- Sensormesssystem nutzt, kann Grenzwerte einprogrammieren, ab welchen das System mit einem Signalton warnen soll. Diese Grenzwerte werden mit dem Diabetesteam individuell abgesprochen. Dank dieser vorhandenen Funktion kann das kontinuierliche Glukosemesssystem sehr gut als Frühwarnsystem eingesetzt werden, um Unterzuckerungen frühzeitig entgegen wirken zu können.

Die Ursache einer Hypoglykämie kann vielseitig sein, etwa während oder nach außergewöhnlicher oder ungewohnter körperlicher Belastung, nach dem Genuss von Alkohol, durch das Auslassen von kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten nach dem Spritzen von Insulin oder durch das Überschätzen der Kohlenhydrate einer Mahlzeit. Ursachensuche ist unerlässlich. Denn nur wenn man die Ursache erkennt, kann man zukünftig effektiv weitere Unterzuckerungen vermeiden.

KETOAZIDOSE

Die Ketoazidose ist eine akute Stoffwechselentgleisung, die den Typ-1-Diabetes kennzeichnet, da bei dieser Form der Stoffwechselerkrankung ein absoluter Insulinmangel vorliegt.

Glukose dient dem Körper zur Energiegewinnung. Herz, Nerven und Hirn verbrauchen ununterbrochen Energie, egal ob wir uns bewegen, schlafen oder lesen. Das Hormon Insulin sorgt dafür, dass die Glukose in die Zellen hineinkommt, wo sie benötigt wird. Ist kein Insulin in ausreichendem Maße vorhanden, verbleibt der Zucker im Blut. Die Folge ist, dass der Blutzucker ansteigt. Es kommt zu einem sogenannten Zuckerstau.

Steht nun den Zellen nicht mehr genügend Energie zur Verfügung, gerät der Körper in eine Art Hungerstoffwechsel und sucht nach Alternativen der Energiegewinnung. Diese findet er im Abbau von Fettzellen. Dabei entstehen Ketonkörper, die bei erhöhtem Vorkommen zu einer Übersäuerung des Blutes führen. Hält der Zustand länger an, kommt es nicht nur zu den bei erhöhten Zuckerwerten typischen Symptomen wie Durst, Appetitlosigkeit, häufiges Wasserlassen, sondern auch zu Beschwerden wie Unwohlsein, Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Muskelschmerzen, Müdigkeit und Benommenheit. Im Verlauf kann es zu einer vertieften Atmung kommen. Dadurch versucht der Körper die Übersäuerung zu kompensieren. Der Geruch der Atemluft ähnelt dem von gegorenem Obst oder Azeton. Insgesamt können die Symptome sehr vielseitig sein und treten nicht zwingend gemeinsam auf.

Unbehandelt drohen diesem Menschen Kreislauf- und Bewusstseinsstörungen bis hin zum diabetischen Koma, welches tödlich enden kann.

Deswegen sollten Menschen mit Typ-1-Diabetes bei unerklärbar erhöhten Glukosewerten über 13,9 mmol/l (250 g/dl) einen Ketontest durchführen. Dieser kann im Urin oder im Blut mit eigens dafür vorgesehenen Teststreifen durchgeführt werden. Beim Test über den Urin wird der Urinteststreifen (z. B. Keto-Diastix oder Ketostix) kurz in den Urin getaucht und nach einer Minute die Farbe des Testfeldes mit der auf dem Teststreifenröhrchen befindlichen Farbskala verglichen. Genauer ist eine Überprüfung des Ketonwertes im Blut. Hier wird mittels Blutketonteststreifen und passendem Testgerät gemessen, indem der Blutstropfen aufgetragen und nach wenigen Sekunden der ermittelte Ketonwert im Gerät angezeigt wird.

Nun kommt das Korrekturschema zum Einsatz. Dieses wird in Absprache mit dem behandelnden Diabetesteam und nach den Empfehlungen der Leitlinien der Deutschen Diabetes Gesellschaft erstellt. Mit dem ermittelten Ketonwert und dem Schema sollten Betroffene in der Lage sein, sich Insulin zur Korrektur zu spritzen. Es bietet sich an, eine kleine Tabelle mit dem Korrekturschema in der Brieftasche mit zu führen. Besser noch wäre es, im Vorfeld die genauen Korrekturdosen zu besprechen und z. B. im Handy als Notiz zu hinterlegen, um diese im Notfall parat zu haben.

Auch Menschen, die eine Insulinpumpe tragen, sollten sich das Korrekturinsulin mit Pen oder Spritze verabreichen, um dem Insulinmangel entgegenzuwirken, und nicht über die Insulinpumpe.

Als Faustregel wird empfohlen zwischen 5 % und 20 % der Gesamtinsulintagesmenge als Korrekturinsulin zu spritzen, je nachdem wie hoch der Ketonwert ausfällt. Danach sollte alle 2 Stunden der Blutzucker und der Ketonwert kontrolliert und ggf. weiter nach dem Schema korrigiert werden, bis der Stoffwechsel wieder im Normalbereich ist.

Im Falle einer Ketoazidose ist es auch ganz besonders wichtig, 1 Liter pro Stunde zu trinken (Mineralwasser, ungesüßte Tees) und sich keinesfalls zu belasten. Nach Möglichkeit sollte man in so einer Situation auch nicht allein bleiben. Sollten die Beschwerden stärker werden oder die Korrekturen nicht greifen, ist eine Vorstellung oder ein Anruf beim ärztlichen Notdienst bzw. die Vorstellung in einer Klinik unumgänglich.

Die Ursachen für eine Ketoazidose können vielfältig sein. Beispiele dafür sind:

- ein noch nicht erkannter und damit noch unbehandelter Diabetes
- erhöhter Bedarf an Insulin durch einen Infekt oder eine Infektion
- Defekt von Pen oder Insulinpumpe
- eine verstopfte Pen- oder Kanüle des Infusionssets, durch die kein Insulin mehr abgegeben werden kann
- vergessene oder weggelassene Insulininjektionen
- anhaltender Stress und Ärger

Grundlage für die Vermeidung dieser Stoffwechselentgleisung ist das regelmäßige Überprüfen der Glukosewerte. Auch hier können Menschen, die ein FGM- und CGM-System verwenden, von der Warnfunktion profitieren. Sie können sich rechtzeitig warnen lassen, um bei zu hohen Werten frühzeitig entgegenzuwirken. Diejenigen, die ihren Blutzuckerspiegel auf konventionelle Weise mit einem Blutzuckermessgerät messen, sollten stets

darauf achten, dass das Blutzuckermessgerät regelmäßig überprüft wird. Misst es genau? Sind die Teststreifen nicht verfallen? Wird die Blutzuckermessung korrekt durchgeführt und mindestens viermal täglich der Blutzuckerwert kontrolliert?

Nutzen Sie gern unseren Service in Ihrem Mediq Diabetes-Fachgeschäft zum Testen und kostenfreien Batteriewechsel. Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

Insulinpumpenträger und -trägerinnen sollten spätestens nach 2–3 Tagen die Kanüle des Infusionssets wechseln und damit auch die Einstichstelle. So kann Verhärtungen im Unterhautfettgewebe vorgebeugt werden, welche die Wirkung des verabreichten Insulin sehr verzögern können.

Fazit: Wenn ein Typ-1-Diabetiker hohe Zuckerwerte über 13,9 mmol/l (250 mg/dl) hat und zusätzlich über Müdigkeit oder/und Übelkeit klagt, das Essen vermeintlich nicht vertragen hat oder an Muskelkrämpfen leidet, weil er sich viel bewegt hat, muss immer ein Ketontest durchgeführt werden. Nur so kann ausgeschlossen werden, dass eine Ketoazidose vorliegt.

Ihre Andrea Gräfe
Diabetesberaterin DDG aus Weimar

Unsere Info-Broschüre „Stoffwechselentgleisung – Für den Notfall gewappnet“ können Sie sich gern über unsere Hotline 0800 3427325 kostenfrei bestellen.

Die perfekte Hautpflege für den Winter

Kalte Temperaturen und warme, trockene Heizungsluft – der Winter verlangt von unserer Haut so einiges ab. Neigt Ihre Haut, zum Beispiel aufgrund von Diabetes, schon zu Trockenheit oder ist vorgeschädigt, ist ihr Schutz umso wichtiger. Mit ein paar Tipps helfen Sie Ihrer Haut, gesünder und stressfreier durch den Winter zu kommen.

- Auch wenn Sie es wahrscheinlich schon nicht mehr hören mögen: Das A und O ist ein gut eingestellter Diabetes.
- Die Haut braucht Feuchtigkeit. Trinken Sie daher ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees und essen Sie Obst und Gemüse. Befeuchten Sie Ihre Raumluft zum Beispiel mit feuchten Tüchern und Zimmerpflanzen.
- Auch wenn kalte Füße und Seele danach rufen, Duschen oder Baden Sie nur kurz und nicht zu warm (maximal 37 °C). Verwenden Sie sanfte, reinigende Produkte, die die Haut nicht noch zusätzlich stressen.
- Pflegen Sie Ihre Haut nach dem Duschen oder Baden, um ihre natürliche Schutzbarriere wiederherzustellen. Pflegeprodukte mit feuchtigkeitsbindenden Inhaltsstoffen, z. B. Urea, sind hier besonders geeignet.
- Wenn es draußen besonders kalt ist, können sehr fettreiche Cremes für Gesicht und Hände einen Schutzfilm bilden.

Und ganz wichtig: Lassen Sie es sich gut gehen. Genießen Sie den Winter mit all seinen Facetten. Sind sie entspannt, dann ist dies meist auch Ihre Haut.

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut!

In unserem Sortiment finden Sie die passenden Pflegeprodukte für Ihren Hauttyp.

MEDIQ DIREKT
DIABETES

Für jeden Kunden die passende Lösung.

DIABETESTHERAPIE IM ALTER

Einfach und stressfrei messen mit Accu-Chek® Instant

Die Sehkraft lässt nach, die Hände sind nicht mehr so beweglich und der Umgang mit technischen Geräten fällt schwerer: Mit zunehmendem Alter ändern sich häufig die Bedürfnisse der Menschen mit Diabetes und damit auch die Anforderungen an die Therapie. Die Wahl des richtigen Blutzuckermessgeräts kann hier vieles erleichtern. Accu-Chek Instant ist ein einfach zu bedienendes Messgerät mit einem großen beleuchteten Display und einer intuitiven Farbskala, dank der die angezeigten Werte leichter zu verstehen sind[1].

Lebensqualität erhalten und Unterzuckerungen vermeiden

Aktuell sind rund 25 Prozent der über 75-Jährigen in Deutschland an Typ-2-Diabetes erkrankt. Im Alter werden das Wohlbefinden und der Erhalt Lebensqualität immer wichtiger. Deshalb liegt bei älteren Menschen mit Diabetes der Fokus auf einer einfachen Therapie, die im Alltag möglichst unabhängig umsetzbar ist. Dr. Schubert-Olesen leitet eine diabetologische Schwerpunktpraxis in Hamburg und erklärt, dass er bei seinen älteren Patientinnen und Patienten besonderen Wert darauf legt, sie vor Folgeerkrankungen zu schützen. Ein wichtiger Faktor hierbei: Unterzuckerungen vermeiden.

Durch Hypoglykämien erhöht sich nicht nur das Sturzrisiko, gerade im Alter können sie sich auch negativ auf die Gedächtnisleistung auswirken und das Entstehen einer Demenz fördern. Idealerweise lassen sich Unterzuckerungen durch regelmäßiges Blutzuckermessen vorbeugen. Deshalb ist es wichtig, ältere Menschen mit Diabetes dafür zu sensibilisieren und sie zu motivieren, die Messungen fest in ihren Alltag zu integrieren. Tipp: Wer jeden Tag zu den gleichen Uhrzeiten isst und misst, hat die eigenen Werte immer gut im Blick und vergisst durch die Routine auch keine Mahlzeiten.

Die Wahl des passenden Blutzuckermessgeräts

Kommen ältere Menschen gut mit ihrem Messgerät zurecht, können sie ihren Blutzucker regelmäßig und fehlerfrei messen. Das Accu-Chek Instant Blutzuckermessgerät unterstützt durch hilfreiche Funktionen, damit das tägliche Messen leicht von der Hand geht.

Accu-Chek Instant im Überblick

- Das große beleuchtete Display sorgt dafür, dass sich die Messwerte einfach ablesen lassen
- Auf der intuitiven Farbskala neben dem Display zeigt ein Pfeil an, ob der Messwert zu niedrig (rot), zu hoch (blau) oder im Zielbereich (grün) liegt
- Die Accu-Chek Instant Teststreifen haben eine besonders breite und saugstarke Auftragsfläche, wodurch bereits ein kleiner Tropfen Blut für das Blutzuckermessen genügt
- Nach der Messung lassen sich die Teststreifen über einen praktischen Auswurfknopf hygienisch entsorgen

Bei Accu-Chek Instant steht die einfache Handhabung im Vordergrund. Dass das Messgerät ganz intuitiv verstanden und genutzt werden kann, zeigt auch eine aktuelle Befragung: So waren zum Beispiel 96 Prozent der befragten Menschen mit Typ-2-Diabetes davon überzeugt, Accu-Chek Instant ohne vorherige entsprechende Schulung nutzen zu können. Accu-Chek Instant überzeugt auch die medizinischen Fachkräfte: 93 Prozent bestätigen, dass das Display einfach lesbar ist und dass die breite Auftragsfläche das Blutauftragen erleichtert[2].

Zu guter Letzt empfiehlt Dr. Schubert-Olesen seinen älteren Patientinnen und Patienten, ihre Angehörigen möglichst frühzeitig in die Diabetestherapie mit einzubeziehen: „Wie so oft im Leben gilt auch in der Diabetestherapie: Was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir dann zusammen.“

---

[1] Parkin, C. G., Schwenke, S., Ossege, A. K. & Gruchmann, T. (2017). Use of an Integrated Tool for Interpretation of Blood Glucose Data Improves Correctness of Glycemic Risk Assessment in Individuals With Type 1 and Type 2 Diabetes. Journal of Diabetes Science and Technology, 11(1), 74–82. https://doi.org/10.1177/1932296816671335

[2] Ergebnisse einer webbasierten Online-Marktforschung in fünf Märkten mit 151 Patienten und 153 medizinischen Fachkräften, durchgeführt von Roche Diabetes Care GmbH, Juli 2021. www. accu-chek-instant.de/market-research

Neue Behandlungs-möglichkeiten bei Diabetes mellitus

Die medizinische Forschung im Bereich Diabetes steht nicht still. Dies sollte vor allem Betroffene aufhorchen lassen. Denn laufend werden weitere erfolgsversprechende Behandlungsmethoden erforscht und entwickelt.

Oft hat es jedoch den Anschein, dass neue Medikamente eher zur Behandlung des Diabetes-Typ-2 auf den Markt kommen. Doch das stimmt so nicht. Denn gleichzeitig wird viel an der Behandlung und sogar an der grundsätzlichen Verhinderung des Auftretens des Diabetes-Typ-1 geforscht und erprobt.

Neue Therapieansätze bei Diabetes-Typ-1

Ein Beispiel ist die sogenannte Immunintervention. Die Typ-1-Erkrankung basiert auf einem Autoimmunprozess, bei dem der Körper selbst die Zerstörung der insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse auslöst. Die Forschung versucht diesen Zerstörungsprozess zu stoppen bzw. grundsätzlich zu verhindern. Dabei wird nach entsprechenden Antikörpern gesucht, die für die Zerstörung der Betazellen (der menschlichen Insulinproduzenten) verantwortlich sind. Werden diese Antikörper im Blut eines Menschen gefunden, weiß man, dass er innerhalb der nächsten 5 Jahre an Diabetes-Typ-1 erkranken wird. Die Ideallösung wäre dann eine entsprechende Impfung gegen Diabetes Typ-1.

Auch über eine Transplantation von sogenannten Inselzellen ist in den letzten Jahren viel veröffentlicht worden. Falls Sie sich jetzt fragen „Was haben Inseln im menschlichen Körper zu suchen?“ gibt es dafür eine einfache Antwort: Inselzellen (auch Langerhans-Inseln genannt) befinden sich in der Bauchspeicheldrüse. Es gibt verschiedene Zelltypen, die unterschiedliche Hormone produzieren, unter anderem die obengenannten Betazellen. Bei einer Transplantation werden die Inselzellen aus der Bauchspeicheldrüse eines Organspenders isoliert und über die große Lebervene in die Leber des Patienten implantiert. Viele Betroffene verfolgen diese Entwicklungen sicherlich mit großem Interesse. Auch wenn man noch lange nicht das Ausbrechen des Diabetes-Typ-1 verhindern oder sogar von einer Heilung sprechen kann, arbeiten Forscherteams auf der ganzen Welt weiter intensiv an diesen und an weiteren Behandlungsmöglichkeiten.

Neue Therapieansätze bei Diabetes-Typ-2

Für die Behandlung von Diabetes-Typ-2 gibt es seit einigen Jahren neue und sehr innovative Medikamente. Sie stehen für bis dato völlig neue Therapieansätze und erweitern damit die Palette von Behandlungsmöglichkeiten deutlich. So kann die Wahl des passenden Medikamentes noch besser auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Betroffenen angepasst werden. Zwei dieser Medikamente werden nachfolgend näher vorgestellt.

GLP1-Analoga – der lange Weg von einem Monster zu einem Medikament

Bei Ihrem nächsten Besuch in einem Zoo sollten Sie das Reptilienhaus unbedingt besuchen und nach einem kleinen giftigen Monster Ausschau halten: dem Gilamonster oder auch Gila-Krustenechse genannt. Diesem kleinen Tier verdankt die Diabetologie einen ihrer seit vielen Jahren innovativsten neuen Wirkstoffe. Der Mathematiker und Mediziner Dr. John Eng fand im Gift dieser Echse einen Eiweißstoff. Dieser Eiweißstoff kann – ähnlich wie das GLP-1-Darmhormon beim Menschen - den Blutzuckerspiegel senken. Die Idee von Dr. Eng war es, aus dem Gift ein neues Medikament zu entwickeln. Doch lange Zeit interessierte sich keiner dafür. Bis zum Jahre 2005, als das erste Medikament dieser Art endlich auf den Markt kam.

Die Diabetesmedikamente, die auf dem Prinzip von Dr. John Eng beruhen, sind heute aus der Typ-2-Diabetes-Therapie nicht mehr wegzudenken. Inzwischen gibt es auf dieser Grundlage zwei Medikamentenklassen.

Die Gila-Krustenechse
Krustenechsen sind etwas Besonderes. Neben einigen Schlangen gehören sie zu den wenigen giftigen Reptilien

Die sogenannten **GLP1-Analoga** sind ein „Nachbau“ des eigentlichen Hormons. Sie verfügen über eine sehr viel längere Wirkzeit als das ursprüngliche Hormon, müssen allerdings gespritzt werden.

Die **DPP-4-Hemmer** gibt es in Tablettenform und basieren auf einem etwas anderen Ansatz. Sie hemmen ein Enzym im Körper, welches die Aufgabe hat, das so wichtige GLP-1-Darmhormon in kurzer Zeit zu zerstören. Somit kann das eigene produzierte Hormon sehr viel länger wirken und den Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen.

Die relativ neuen GLP1-Analoga haben in der Bevölkerung schon diverse Namen bekommen. Nicht selten hört man die Bezeichnung „das Insulin zum Abnehmen“. Gespritzt werden müssen diese Medikamente dennoch, auch wenn es keine Insuline sind. Die GLP1-Analoga regen die Ausschüttung von Insulin an, wenn der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit steigt. Der große Vorteil ist, dass sie dies nur dann tun, wenn es auch notwendig ist. Sollten in einer Mahlzeit keine Kohlenhydrate enthalten sein, wie beispielsweise in einem Blattsalat oder einem Steak, dann erfolgt keine Anregung der Bauchspeicheldrüse. Die Gefahr wäre ansonsten eine Unterzuckerung. Ein weiterer Vorteil der GLP1-Analoga ist, dass das Sättigungsgefühl schneller eintritt und länger anhält, da die Magenentleerung verzögert wird. Dadurch nimmt man in der Regel weniger Nahrung zu sich und kann somit eine, mitunter deutliche, Gewichtsreduktion erreichen. Besonders die langfristige Blutzuckersenkung ist wichtig, um die Entwicklung der diabetischen Folgeerkrankungen zu verhindern. Eine Gewichtsreduzierung trägt indirekt ebenso dazu bei. In Studien hat sich zusätzlich gezeigt, dass diese Medikamente auch positive Effekte auf die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben und gleichzeitig die Blutdruckwerte senken.

Inzwischen sind die GLP1-Analoga auch mit verschiedenen anderen Diabetesmedikamenten, sogar mit Insulin kombinierbar. Dadurch kommt es oft zu einer deutlichen Verbesserung der Stoffwechsellage.

Die möglichen Nebenwirkungen zeigen sich hauptsächlich im Magen-Darm-Bereich. Zu Beginn der Therapie kann es gelegentlich zu Völlegefühl, Appetitlosigkeit und Übelkeit bis hin zum Erbrechen kommen. Ein Effekt, der in den meisten Fällen nach einiger Zeit abklingt.

SGLT2-Hemmer – die Niere kommt ins Spiel

Bei dem seit 2012 erhältlichen SGLT2-Hemmer ist die Niere die wichtigste Spielerin auf dem Feld. Das Medikament bewirkt, dass die Niere deutlich eher Zucker ausscheidet als sonst. Dadurch sinkt in der Regel der Blutzuckerspiegel und es kommt gleichzeitig zu einem Gewichtsverlust. Zucker bedeutet Kalorien und sobald Zucker ausgeschieden wird, verliert der Körper diese Kalorien.

Der Vorteil dieser Medikamente besteht darin, dass es trotz des Absinkens des Blutzuckerspiegels nicht zu Unterzuckerungen kommt, da immer genügend Zucker im Blut verbleibt. Sie wirken zuverlässig und unabhängig von der im Körper vorhandenen Insulinmenge.

Aufgrund der positiven Erfahrungen konnten SGLT2-Hemmer nach einigen Jahren nun auch für die ergänzende Behandlung bei Menschen mit Diabetes-Typ-1 zugelassen werden. Voraussetzung hierfür ist, dass die Betroffenen einen Body-Mass-Index von über 27 haben und allein mit Insulin keine ausreichende Blutzuckereinstellung erreichen.

Allerdings hat sich gezeigt, dass es gelegentlich zu Ketoazidosen kommen kann, einer gefährlichen Stoffwechselentgleisung mit unerklärlich hohen Blutzuckerwerten und der Ausscheidung von Ketonkörpern. Daher sind nicht mehr alle Präparate dieser Medikamentenklasse für Diabetes-Typ-1 zugelassen. Anwendende, die diese Medikation begleitend erhalten, müssen ausführlich beraten und geschult werden. Sie müssen eine Ketoazidose erkennen und behandeln können.

Weitere mögliche Nebenwirkungen sind das vermehrte Auftreten von Harnwegsinfekten und Infektionen im Genitalbereich. Dies gilt für beide Patientengruppen gleichermaßen und sollte vor Beginn der Therapie von der Ärztin bzw. dem Arzt angesprochen werden.

Sie sehen, es ist und bleibt spannend, wenn es um die Therapiemöglichkeiten von Diabetes geht und es gibt noch viele Ansätze die gerade erforscht und erprobt werden. Eines ist wichtig und gilt für jeden: wenn der momentane Weg nicht zum individuellen Therapieziel führt, sollten weitere Optionen in Betracht gezogen werden. Für diesen Weg wünsche ich Ihnen alles Gute und viel Erfolg!

Ihre Claudia Donath
Diabetesberaterin

IHR BLUTZUCKERMESSGERÄT GIBT ES NICHT MEHR?

Was nun? Was tun?

Alles verändert sich. Was gestern noch das Beste vom Besten war, passt heute vielleicht schon nicht mehr oder ist nicht mehr verfügbar. Das kann Ihnen auch im Bereich Blutzuckermessung passieren. Wussten Sie, dass einige Blutzuckermessgeräte bzw. Teststreifen vom Markt gehen oder bereits nicht mehr erhältlich sind?

Menschen mit Diabetes stehen tagtäglich vor vielen Herausforderungen: Regelmäßig Blutzucker messen, Messwerte einordnen, Kohlenhydrate berechnen, gegebenenfalls Insulin spritzen. Vor allem frisch nach der Diagnose kann dies zu Unsicherheit führen. Da ist es hilfreich, wenn Sie sich auf ein einfach zu bedienendes Blutzuckermesssystem wie das CONTOUR®NEXT Blutzuckermesssystem (BZMS) verlassen können, das mit seinen praktischen Funktionen den Alltag mit Diabetes erleichtern kann. Auch wenn Sie noch Teststreifen verordnet bekommen, können Sie keinen Ersatz für ein defektes oder verlorenes Gerät erhalten, wenn dieses nicht mehr verfügbar ist. Sie müssen sich dann umgehend um eine neue Verordnung von Teststreifen bemühen. Stellen Sie daher rechtzeitig sicher, dass Sie ein verfügbares und bewährtes Blutzuckermesssystem verwenden.

Das CONTOUR®NEXT BZMS kommt direkt messbereit und voreingestellt aus der Verpackung. Das große Display, die leicht ablesbaren Zahlen sowie die griffigen Tasten machen es auch für Ungeübte sehr anwenderfreundlich. Individuelle Zielbereiche lassen sich einfach am Messgerät einstellen.

Der Wechsel zum CONTOUR®NEXT Blutzuckermessgerät ist besonders einfach! 98 % der Patienten finden es leicht, von einem anderen Messgerät auf das CONTOUR®NEXT umzustellen.[1]

Blutzuckermesswerte leichter verstehen mit dem smartLIGHT® Farbsignal

Zu hoch, zu niedrig oder doch genau richtig? Die vielen Messwerte zu verstehen, kann mitunter schwerfallen. Das smartLIGHT Farbsignal am CONTOUR®NEXT Blutzuckermessgerät kann hier unterstützen, indem es mit leuchtenden und leicht verständlichen Farben anzeigt, was der gemessene Blutzuckerwert bedeutet: Rot signalisiert, dass die Werte unter dem Zielbereich, gelb, dass die Werte darüber, und grün, dass die Werte im Zielbereich liegen. Menschen mit Diabetes fühlen sich so sicherer, weil sie ihre Messwerte schneller richtig einordnen und leichter eine Entscheidung im Umgang mit ihrem Diabetes treffen können.

Gelb	Grün	Rot
über dem Zielbereich	in dem Zielbereich	unter dem Zielbereich

Wenn's mal nicht geklappt hat: Intelligente Nachfülloption mit 60 Sekunden-Countdown

Wenn die Blutzuckermessung mal nicht geklappt hat, z. B. weil die Hände zittern oder kalt sind, bietet das CONTOUR®NEXT BZMS die Möglichkeit, denselben Sensor erneut mit Blut zu befüllen. Es ist das einzige Blutzuckermessgerät, dass in diesem Fall einen 60 Sekunden Countdown anzeigt. So können Teststreifen und Geld eingespart werden, weil kein neuer Teststreifen verwendet werden muss. Auf die genauen Messwerte des CONTOUR®NEXT BZMS können Menschen mit Diabetes stets vertrauen, da der bewährte CONTOUR®NEXT Teststreifen eine sehr hohe Messgenauigkeit erzielt. Studien konnten zeigen, dass die hohe Messgenauigkeit eines Blutzuckermesssystems den HbA_{1c}-Wert verbessern und Unterzuckerungen reduzieren kann.

1 Data on File. Unveröffentlichte Daten (werden auf Anfrage übersendet). Ascensia Diabetes Care. German Praxistest PWD, 2020.

ERFAHRUNGSBERICHT

DIABETES-TYP-1

Hallöchen, ich heiße Chenoa Ruf und bin 17 Jahre alt. Zur Zeit bereite ich mich auf mein Abitur im kommenden Jahr vor. In meiner Freizeit liebe ich es, mich sportlich zu betätigen und an meine Grenzen zu gehen. Vor allem die Sportarten Karate und Klettern begeistern mich. Zudem spiele ich gerne Theater, stehe deshalb den Sommer über jedes Wochenende auf der Bühne eines Freilichttheaters. Ein weiteres etwas außergewöhnliches Hobby von mir ist das Imkern, welches ich gemeinsam mit meinem Papa ausübe. Wir besitzen mehrere Bienenvölker, die wir mit Leidenschaft pflegen und hegen. Ich lebe mit meinen Eltern und meiner vier Jahre älteren Schwester ländlich in der Nähe von Ulm, im südwestlichen Teil Deutschlands.

Als ich drei Jahre alt war, bemerkten meine Eltern, dass ich mich veränderte. Ich war dauerhaft müde und abgeschlagen, tagsüber oft sehr reizbar und unausgeglichen. Bis dahin war ich ein lebhaftes, fröhliches und aufgewecktes Kind. Als ich dann massiv an Gewicht verlor, nachts wieder einnässte und der Geruch meines Urins sich unangenehm veränderte, entschlossen sich meine Eltern, mit mir zu unserem damaligen Kinderarzt zu gehen. Er untersuchte mich, nahm eine Blut- und Urinprobe. Der Blutzucker sei in Ordnung, sagte er damals, allerdings könne man aus meinen Urinwerten schließen, dass mein Körper im Moment geschwächt sei. Er empfahl Traubenzucker, um meinem Körper wieder Energie zukommen zu lassen. Wir bekamen einen erneuten Kontrolltermin eine Woche später. Als ich nun den Traubenzucker zu mir nehmen sollte, verweigerte ich diesen wohl instinktiv beim zweiten Versuch. Mein gesundheitlicher Zustand verschlimmerte sich in den folgenden Tagen enorm und mein Durst ließ sich kaum noch stillen, als wir eine Woche später wieder beim Kinderarzt im Sprechzimmer saßen. Erneut wurde diskutiert, als die Arzthelferin plötzlich mit meiner Akte und dem Auswertungsbogen meiner Urinprobe der letzten Woche in der Hand hereinstürmte. Sie zeigte hektisch auf einen Wert, welcher dem Kinderarzt jede Farbe aus dem Gesicht weichen ließ. Es war der Aceton- bzw. Glukosewert, was wir später erfuhren. Mein Arzt hatte diesen beim letzten Besuch „übersehen“. Sofort wurde mein Blutzucker gemessen. Auf dem Blutzuckermessgerät war „high“ zu erkennen, also ein nicht mehr messbarer Wert, über 600 mg/dl (33,3 mmol/l). Angeblich sei der Blutzucker eine Woche zuvor im Normbereich gewesen! Es war damals wohl Unachtsamkeit seitens des Kinderarztes an mehreren Stellen im Spiel, was er später zutiefst bereute und auch immer wieder zum Ausdruck brachte.

Diagnose + Einstellung

An der Tatsache, dass ich seit diesem Zeitpunkt Typ-1-Diabetikerin bin, hat dies allerdings nichts geändert.

Doch zurück zur Kinderarztpraxis: Panisch teilte der Kinderarzt dann meiner Mama mit, wir sollen uns sofort auf den Weg zur Kinderklinik machen. Dort wurde ich dann mit einem Blutzuckerwert von etwa 1000 mg/dl (55,6 mmol/l) stationär aufgenommen. In einem zweiwöchigen Aufenthalt wurden meine Eltern auf unser „neues“ Leben mit dem Diabetes geschult und vorbereitet. Ich wurde auf Pen-Therapie eingestellt. Daran erinnern kann ich mich nicht mehr. Auch an die Zeit vor meinem Diabetes habe ich keine Erinnerungen mehr. Für mich gehört er, seit ich denken kann, zu meinem Leben.

Einige Zeit später, im Kindergartenalter, wurde meine Therapieform auf Insulinpumpe, die Medtronic Minimed Paradigm 712, umgestellt. Mit der Zeit traten jedoch immer mehr Probleme auf. Da ich zu diesem Zeitpunkt noch sehr wenig Insulin brauchte, verdichtete sich laut meinen Ärzten das Infusionsset, mein Körper bildete anscheinend Sekrete, welche dazu führten, dass kein Insulin mehr durch die Kanüle transportiert werden konnte. Die Folge waren häufige Ketoazidosen und somit auch Werte über 600 mg/dl (33,3 mmol/l).

Schulzeit + Therapiewechsel

Kurz vor meiner Einschulung in die Grundschule stieg ich deshalb wieder auf die Pen-Therapie um. Die Zeiten der häufigen Stoffwechselentgleisungen waren durch diesen Schritt glücklicherweise vorbei. Doch mit Beginn der Pubertät zeichneten sich neue Probleme ab. Meine Blutzuckerwerte schwankten häufig enorm.

Die Korrekturen des Überzuckers mit Insulin schlugen oft nicht mehr oder nur dürftig an, meine Bolus-Faktoren veränderten sich so schnell, dass ich daran beinahe verzweifelt wäre. Auch beim Sport traten Probleme auf. Während des Trainings hatte ich meist Werte über 300 mg/dl (16,8 mmol/l), was ja sehr ungewöhnlich ist. Die Nächte nach intensivem Sporttraining bescherten mir aber dafür oft tiefe, nicht mehr messbare Werte unter „LOW“, d. h. unter 30 mg/dl (1,7 mmol/l). Erschwerend kam noch

hinzu, dass nachts bei mir häufig sowohl Insulin als auch Kohlenhydrate nichts an meinen Blutzuckerwerten änderten. Rekord war, soweit ich mich erinnern kann, dass ich eines Nachts um die 10 BE zu mir nehmen musste, was aber meinem Unterzucker kaum Abhilfe schuf. Logischerweise war ich durch diese Zustände dauerhaft erschöpft und vermindert leistungsfähig. Ich entschied mich deshalb Anfang diesen Jahres mit einem sich stetig verschlechternden HbA_{1c}-Wert von mittlerweile 8,4 % auf die Insulinpumpentherapie umzusteigen, denn diese Umstände waren für mich nicht mehr tragbar. Ich habe damals viel recherchiert und hin- und her überlegt, ob dieser Schritt der richtige ist. Meine größte Angst war, dass dieses kleine Gerät mir ein Stück meiner Lebensqualität rauben könnte, weil man es 24 Stunden am Tag am Körper tragen muss. Nach einiger Zeit war meine Insulinpumpe für mich nichts anderes mehr als eine Art zweites Handy, was man ja auch immer bei sich trägt. Andererseits freute ich mich auch, weil mir versprochen wurde, dass ich mit der Insulinpumpe viel weniger Arbeit mit dem Diabetes-Management hätte. Auch von der künstlichen Intelligenz der Medtronic Minimed 670 g war ich total begeistert, weil ein selbstlernender Algorithmus anhand gesammelter Daten angeblich Unter- bzw. Überzuckerungen weitgehend aufhalten könne. Hierzu kann ich nach fast zehn Monaten Tragezeit sagen, dass diese Technik meist ganz ordentlich funktioniert, wenn alle anderen äußeren Faktoren, die den Blutzuckerverlauf empfindlich stören können, stimmen.

Insulinpumpentherapie

Bei der Vereinfachung des Diabetes-Managements habe ich mich leider zu früh gefreut. Das Befüllen der Reservoire mit Insulin, das Wechseln der Infusionssets und das Aufladen bzw. Setzen des Glukose-Sensors nimmt schon einige Zeit in Anspruch. Gegen das Pflaster des zur Insu-

linpumpe gehörenden Glukose-Sensors reagiere ich so allergisch, dass sich nach dem Sensorwechsel nach einer Tragezeit von sieben Tagen, wunde Stellen unter dem Pflaster bilden, welche sich teilweise sogar vernarben. Leider ist nur dieser eine Sensor mit meiner Pumpe kompatibel. Um hier Abhilfe zu schaffen, klebe ich nun noch ein separates Pflaster darunter - umständlich aber leider nicht anders möglich.

Seit Anfang der Pumpentherapie benutze ich eines der drei verschiedenen Teflon-Infusionssets. Jedoch gab es hier vor ein paar Monaten Lieferengpässe und ich musste somit auf alternative Katheter umsteigen. Mit genau diesen kam es immer wieder zu unerklärlich hohen Blutzuckerwerten. Als ich dann diesen Sommer an einem Samstag wieder am Freilichttheater auf der Bühne stehen sollte, kam es kurz vor Spielbeginn zu einer bedrohlichen Situation. Trotz mehrerer Korrekturen mit Insulin stieg mein Blutzucker unaufhörlich. Pflichtbewusst wechselte ich das Infusionsset an diesem Tag sogar mehrmals, eine Besserung stellte sich allerdings nicht ein. Im Gegenteil – mein Blutzucker stieg unaufhaltsam und mein Allgemeinzustand verschlechterte sich zusehends. In diesem Moment war ich nicht mehr in der Lage, mich um meinen Diabetes zu kümmern und konnte keine klaren Gedanken mehr fassen. Ich konnte mein Verhalten und meine Emotionen, die von Wut, Schrei- und Weinkrämpfen über wildes Um-mich-Schlagen reichten, nicht mehr steuern. Zudem kam, dass ich am Theater hätte eigentlich auf der Bühne stehen sollen. Glücklicherweise erkannte meine Schwester, die ebenfalls am Theater tätig ist, den Ernst der Lage und brachte mich nach Hause. Meine Mutter spritzte mir dann sofort mit dem Pen eine recht hohe Dosis Insulin, was sich als goldrichtig herausstellte. Es dauerte an diesem Abend mehrere Stunden, bis sich mein Zustand wieder stabilisierte. Diese Erfahrung war für mich und mein Umfeld sehr prägend und beängstigend.

Gefährliche Situation

Unter dem Strich finde ich die Therapie mit der Insulinpumpe deutlich besser und viel genauer. Wenn das „Drumherum“ stimmt, ist mein Leben mit ihr in vielen Bereichen einfacher geworden.

Im Nachhinein stellte sich durch viele Recherchen heraus, dass mein Körper angeblich „nicht geeignet“ für dieses Infusionsset sei. Seit ich wieder die Teflon-Katheter benutze, läuft es meist ganz gut.

Beim Sport dauerte es auch längere Zeit, bis ich das richtige Handling raus hatte. Ich kann nun während des Sports meine Pumpe ablegen. Die Probleme mit hohen Werten während des Sports und Unterzuckerungen in der darauffolgenden Nacht habe ich zwar immer noch, sie haben sich aber glücklicherweise verbessert.

Ich finde, das Wichtigste im Leben mit Diabetes ist, dass man ihn nicht in den Vordergrund stellt. Klar ist das an schlechten Tagen nicht immer möglich. Ansonsten versuche ich aber, den Diabetes so gut wie möglich an die zweite Stelle zu schieben, also ein Leben mit dem Diabetes zu führen und nicht gegen ihn. Was ich auch noch absolut wichtig finde, ist, mit dem Thema offen umzugehen. Jeder meiner Freunde weiß über meine Krankheit Bescheid, ich habe ihnen alles erklärt, was wichtig ist. Sie wissen deshalb auch, was sie im Ernstfall tun müssen oder haben Verständnis, wenn es mir mal schlecht geht. Ich gehe auch sonst sehr offen mit meiner Krankheit um. Es macht mir nichts aus, wenn jemand meine Pumpe oder den „Knopf am Oberarm“ sieht. Es lässt sich so viel einfacher damit leben und neugierige und fragende Blicke beantworte ich gerne mit Konfrontation oder Erklärung meiner „medizinischen Wunderwaffe“.

MACHEN SIE ES SICH EINFACH MIT DER MYLIFE™ YPSOPUMP®

Ready für die Zukunft der Diabetes-Therapie

Therapieentscheidungen auf einen Blick mit mylife™ Assist

Erleben Sie jetzt die Zukunft des App-basierten Diabetesmanagements auf Ihrem Smartphone. Kombinieren Sie die Insulinpumpentherapie mit der kontinuierlichen Glukosemessung und „lassen sie auch mal andere für sich rechnen“.

Alles beginnt mit der kleinen und leichten Insulinpumpe mylife™ Ypso-Pump®. Mit Icon-basiertem, sprachunabhängigem Menü und Touchscreen ist sie einfach und intuitiv zu bedienen[1].

Die mylife™ App mit der neuen Funktion mylife™ Assist integriert das Dexcom G6-System zur kontinuierlichen Glukoseüberwachung (CGM) in das mylife™ YpsoPump® System. Damit haben Sie auf Ihrem Smartphone relevante Therapiedaten auf einen Blick verfügbar und können diese – von den Glukose- bis hin zu den Insulindaten – einfach und diskret prüfen.

Die Funktion mylife™ Assist kann Ihnen auf der Basis Ihrer CGM-Werte bequem Bolusvorschläge berechnen. Außerdem erhalten Sie Warnmeldungen in der App, wenn die Glukosewerte hoch oder niedrig sind und können so noch schneller reagieren.

An alle mylife™ YpsoPump® Nutzer

Entdecken Sie mylife™ Assist. Der nächste Wechsel Ihres Sensors ist die perfekte Gelegenheit, die neue Funktion der mylife™ App zu testen. Ihre aktuelle mylife™ YpsoPump® muss dazu nicht ausgetauscht werden!

Die mylife™ App mit der neuen mylife™ Assist Funktion kann jetzt kostenlos im Google Play Store und bald auch im Apple App Store heruntergeladen werden. Die Funktion mylife™ Assist ist zurzeit für Android verfügbar. Die Verfügbarkeit für iOS folgt in Kürze.

Ready für die Bolusabgabe vom Smartphone aus mit mylife™ Dose[2]

Der nächste große Schritt in die Zukunft steht schon in den Startlöchern. mylife™ Assist ist nun Teil des mylife™ Loop™ Programms[2]. Das Programm wird in drei Phasen eingeführt. Nach der App-basierten CGM-Integration mit mylife™ Assist folgt nun die Funktion mylife™ Dose[2]. Mit dieser Funktion können Boli direkt vom Smartphone aus verabreicht werden – ohne die Pumpe überhaupt hervorholen zu müssen. Zudem kann die Bolusabgabe mit oder ohne Verwendung des Bolusvorschlagrechners erfolgen.

mylife™ Loop™[2], die geplante Erweiterung zur automatisierten Insulinabgabe (AID), wird das Programm vervollständigen. Die Zukunft kommt voraussichtlich Mitte 2022: Automatisierte, Algorithmus-gestützte Insulinabgaben basierend auf den persönlichen Therapiedaten, Gewebeglukosewerten des Dexcom G6 und Insulindaten der mylife™ YpsoPump®. mylife™ Loop™[2] wird Sie dabei unterstützen, mehr Zeit im Zielbereich zu verbringen, niedrige und hohe Glukosesituationen zu vermeiden und die Lebensqualität weiter zu verbessern.

---

[1] Waldenmaier D. et al.: First User Experiences with a Novel Touchscreen-Based Insulin Pump System in Daily Life of Patients with Type 1 Diabetes Experienced in Insulin Pump Therapy. Journal of Diabetes Science and Technology. 2019;13(1):96-102. doi: 10.1177/1932296818785386.
[2] mylife™ Dose, mylife™ Loop™: Die beschriebene Innovation befindet sich derzeit in der Entwicklung. Merkmale und Leistungen zukünftiger Technologien können variieren. Der Zugang zu zukünftigen Technologien ist von einer behördlichen Genehmigung abhängig.

EINFACH GUT LEBEN

Geschmacks-Explosionen

Kennen Sie das, Sie hören im Radio einen Song und denken, den kenne ich doch! Der wurde aber mächtig verändert! Derzeit wird in alltäglichen Bereichen bekannten Dingen ein „neuer Mantel“ verpasst, sei es ein (altes) Lied, eine Fernsehshow, ein Spieleklassiker. Sogar in der Kosmetikindustrie musste ich lernen, dass der feste Gesichtsreiniger nichts als die gute, alte Seife ist. Man erfindet sich eben immer wieder neu, muss die Menschen dort abholen, wo sie gerade sind, mit der Zeit gehen und auch verschiedene Altersgruppen ansprechen.

In der Welt der Ernährung gibt es wenig Neues, aber Einiges wird auch hier in neue Formen gezogen. Mit altbackenen Ratschlägen oder gar Verboten werden Sie Keinen mehr erreichen. Darüber hinaus ändert sich gerade die Einstellung zum Essen. Es wird wieder mehr gekocht, bewusster gegessen, Neues und Exotisches ausprobiert und kombiniert.

Nimmt man die 10 Regeln der Gesellschaft für gesunde Ernährung,

1. GENIESSEN SIE DIE LEBENSMITTELVIELFALT
2. GEMÜSE UND OBST – NIMM 5 AM TAG
3. VOLLKORN WÄHLEN
4. MIT TIERISCHEN LEBENSMITTELN DIE AUSWAHL ERGÄNZEN
5. GESUNDHEITSFÖRDERNDE FETTE NUTZEN
6. ZUCKER UND SALZ EINSPAREN
7. AM BESTEN WASSER TRINKEN
8. SCHONEND ZUBEREITEN
9. ACHTSAM ESSEN UND GENIESSEN
10. AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN

sagen sie uns alles, was für eine gesunde Lebensweise notwendig ist.

Man muss nicht gleich zum Vegetarier werden, aber eine überwiegend pflanzliche Kost mit einer bunten Auswahl an Hülsenfrüchten, Nüssen, 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag sowie der Einsatz von Vollkornprodukten wird nach wie vor empfohlen. Wem die Körner zu kräftig schmecken, unter den Dritten reiben oder die Verdauung erschweren, der greift zu fein vermahlenen Vollkornprodukten. Diese sind ohnehin leichter verdaulich und sättigen viel langanhaltender als ein Brot/Brötchen voller Körner. Ein weiteres Plus ist natürlich der viel langsamer ansteigende Blutzuckerspiegel. Ergänzt man täglich diese ballaststoffreichen Nahrungsmittel mit mageren Eiweiß- und Fettlieferanten (Fleisch, Fisch und Milchprodukten), dann bekommt auch der Körper sein notwendiges Kalzium, B-Vitamine und essentielle Fettsäuren.

Ach ja, die Fette. Immer wieder fallen sie unfreiwillig in Ungnade. Zum Beispiel „die gute Butter“, das am besten zu verdauende Mischfett, hat es nicht leicht. Lediglich mit ihrer Streichfähigkeit und falls sie rein pflanzlich ist, kann es die Margarine mit ihr überhaupt aufnehmen. Von stark verarbeiteten Lebensmitteln, die oft einen erhöhten Anteil

an versteckten (gehärteten) Fetten, Zusatzstoffen, Zucker und zu viel Salz aufweisen, ist Abstand zu nehmen.

Bei der Würze ist Kreativität gefragt. Hier lässt sich so manche Anregung auch im Internet finden. Es gibt unendlich viele „Kochbücher“ und Seiten für „Chefköche“ mit Rezepten und genauen Zubereitungsanleitungen. Und ich muss kein Meisterkoch sein! Ich kann zwischen einfacher oder etwas aufwendigerer, schneller oder zeitlich anspruchsvollerer Zubereitung wählen. Ja sogar eine Einkaufsliste kann ich mir ausdrucken … Nur Einkaufen gehen, dass muss ich noch selbst. Obwohl, auch das kann ich mir mittlerweile passend nach Hause schicken lassen. Aber dann würde mir ja die Bewegung fehlen. Alles was ich unter der Nase reinschiebe, ist Energie und diese will verarbeitet sein. Das geht nur mittels ausreichender Bewegung.

Aber Achtung: Einen „Snack“, der im Gehen in den Mund wandert oder im Stehen verzehrt wird, erkennt der Körper nicht als Mahlzeit. Würde man Leute, die häufig so „Snacken“ befragen, meinen sie, den ganzen Tag nichts gegessen zu haben. Währenddessen kann ich bei gemütlichem Ambiente mit ausreichend Zeit und am besten in guter Gesellschaft richtig genießen. Und so nimmt auch der Körper die Mahlzeit richtig wahr, denn erst nach ca. 20 min. beginnt sich ein Sättigungsgefühl einzustellen. Für Viele sind die Mahlzeiten Familienzeit. Man berichtet aus dem Kindergarten, der Schule oder von anderen Erlebnissen. Das prägt sich ein und ist damit gut für Körper und Geist. Schlägt die Heißhungerattacke tagsüber oder am Abend zu, empfiehlt sich etwas mit weniger Kalorien.

„Foodpairing“

Wer mutig genug ist, probiert auch mal etwas Unbekanntes. Neue geschmackliche Kombinationen sind derzeit in Mode. Mir hat es die Richtung „salted caramel“ besonders angetan. Eine Mischung aus süß und salzig. Aber vielleicht sind Sie ja auch der „süß-scharfe“ Typ? Erlaubt ist, was schmeckt - egal wie verrückt es klingt. Ungewöhnliche Geschmacksrichtungen kombiniert, können ganz hervorragend harmonieren. Versuchen Sie doch einmal, ihre gustatorische Wahrnehmung zu erweitern. Der Geschmackssinn ist ein Zusammenspiel aus Riechen und Schmecken. Mittels chemischer Rezeptoren auf unserer Zunge können wir fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen: sauer, süß, bitter, salzig und umami. Den Wenigsten ist bewusst, dass sich nicht nur auf der Zunge, sondern auch bis in den hinteren Rachenbereich Sinneszellen des Geschmacksorgans befinden.

In Zusammenarbeit kreieren heute Physiker, Chemiker und Köche neue, außergewöhnliche Geschmacksrichtungen zum Beispiel: Ananas und Blauschimmelkäse, Erdbeeren und Koriander oder Banane und Petersilie. Dies wird als „Foodpairing“ bezeichnet. So hat man zum Beispiel herausgefunden, dass sich das fruchtige Aroma der Erdbeere hervorragend mit Käse-, Röst-, Nuss- oder Zitrusaromen mischen lässt. Daher mögen wir Erdbeeren mit Schokolade, Parmesankäse oder Basilikum. Klassisch wären auch die Duos Erdnüsse und Bier sowie Rotwein und Käse. Das liegt daran, dass Salz die Bitterkeit mildert oder Saures süßer schmecken lässt (Grapefruit und Salz) bzw. Fette den Eigengeschmack verstärken können. Vielleicht probieren Sie ja demnächst einmal einen süßen Wein zum säurehaltigen Käse. Wer mutig ist, probiert mal Blutwurst mit Banane, feine Kalbsleberwurst mit Nuss-Nougat-Aufstrich oder Whiskey Cheddar mit Zartbitterschokolade. Letzteres in Pralinenform finde ich persönlich einfach unschlagbar. Naja, für mich wären die Kombinationen mit Blutwurst oder Leberwurst persönlich nix ...

Guten Appetit
Ihre Astrid Hofmann,
Diabetesberaterin aus Leipzig

UND WAS IST
IHRE LIEBSTE
GESCHMACKSKOMBINATION?

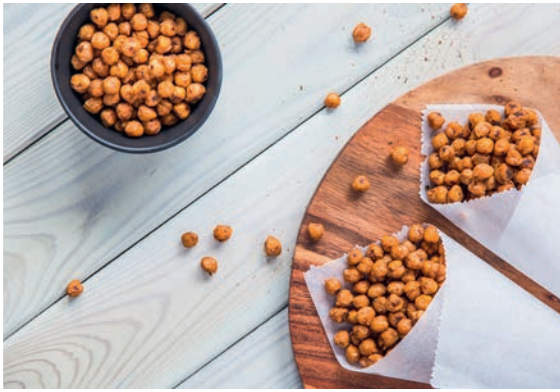
Gefüllte Tomaten mit Kräuterquark

Zutaten: 2 große Tomaten, 120 g Magerquark, 1 EL gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, ...), Salz, Pfeffer

- Quark nach Belieben mit Kräutern und einem Schluck Wasser vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Tomaten aufschneiden und Fruchtfleisch entfenen
- Füllung in die Tomaten geben

Nährwerte pro Portion pro 100 g:
37,5 kcal | 0,24 g Fett | 2,8 g KH | 5,7 g EW

0,2 BE



Geröstete Kichererbsen

Zutaten: 200 g Kichererbsen aus der Dose, 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, Salz

- Kichererbsen gut abwaschen und trocken tupfen
- mit Olivenöl und Gewürzen gut vermischen
- auf einem Backblech verteilen und in vorgeheizten Ofen (180 °C Umluft) 20 Minuten backen

Tipp: Zwischendurch Dampf entweichen lassen

Nährwerte pro Portion (bei zwei Portionen):
160 kcal | 7,6 g Fett | 12,5 g KH | 7,2 g EW

1,0 BE

Selbstgemachte Kartoffelchips

Zutaten: 150 g Kartoffeln, 1 TL Öl, Paprikapulver, Oregano, Salz

- Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden
- Kartoffelscheiben mit Öl und den Gewürzen vermischen
- Scheiben auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und in den vorgeheizten Ofen (200 °C Umluft) geben, bis sie eine leicht braune Farbe angenommen haben.
- Die fertigen Chips anschließend salzen.

Tipp: Wird die Ofentür immer mal geöffnet, werden sie schön knusprig.

Nährwerte pro Portion (bei zwei Portionen):
97 kcal | 5,1 g Fett | 11,1 g KH | 1,5 g EW

1,0 BE

Wir wünschen: Guten Appetit!

Es sind doch nur Strümpfe, oder?

Gerade im Winter sind sie von unseren Füßen nicht mehr wegzudenken. Der ein oder die andere trägt sie sogar in der Nacht. Strümpfe.

Gute Strümpfe wärmen nicht nur unsere Füße, sondern unterstützen sie bei ihrer täglichen Schwerstarbeit. Wenn es um die Auswahl der richtigen Socken geht, sollten Menschen mit Diabetes besonders wählerisch sein. Um Druckstellen, Reibung und Blasen zu vermeiden, achten die meisten von uns auf passendes Schuhwerk. Das ist wichtig, aber nicht alles. Denn nur wenn auch die Strümpfe gut sitzen, ist der Fuß wirklich gut eingepackt und wirkungsvoll geschützt.

Was macht die Diabetikersocken der Firma Ihle so besonders?

Der Hersteller Ihle arbeitet ohne erhabene Nähte, der Zehenbereich wird gekettelt und der Bund mit einem Perl- oder Umhängerand ohne einschneidende Gummi hergestellt. Es gibt die Socken von extra fein über klassisch bis microplüsch. Für spezielle Anforderungen gibt es Socken mit antibakteriell wirkenden Silberfäden und auch welche für Unterbeinumfänge bis 60 cm.

Gönnen Sie Ihren Füßen die beste Qualität!

In unserem Sortiment finden Sie eine Vielfalt an passenden Socken und Strümpfen für jeden Fuß.

MEDIQ DIREKT DIABETES

Für jeden Kunden die passende Lösung.

INSTICK

Getränkepulver für zuckerfreie Erfrischungsgetränke mit Süßungsmitteln*

Im Handumdrehen lassen sich mit **INSTICK** zuckerfreie Erfrischungsgetränke zubereiten. Einfach das gewünschte Getränkepulver in der empfohlenen Wasser- oder Milchmenge (0,5 bis 1l) anrühren und fertig ist das Getränk. **Mit INSTICK haben Sie jetzt noch mehr Abwechslung in Ihrer Trinkflasche.**

Egal ob als Eistee, Eiskaffee, Cola, Mango, Zitrone oder Waldmeister, es findet sich für jeden die passende Geschmacksrichtung.
Weitere Sorten finden Sie unter www.mediqdirekt.de und in unseren Diabetes-Fachgeschäften.

Alle INSTICK Getränkepulversorten sind:
zuckerfrei, vegan, glutenfrei, kalorienarm, ohne Aspartam oder Stevia

* Sucralose, Acesulfam K

B wie...

Von Albumin bis Zöliakie – in diesen Dschungel aus Fachbegriffen wollen wir für Sie ein bisschen Transparenz bringen.

Ballaststoffe: sind Faserstoffe der Pflanzen, wie z. B. Pektine und Zellulose, die der Mensch schwer oder gar nicht verdauen kann. Dabei regen sie die Verdauung an, sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und können sogar Blutzuckerwerte senken.

Basale Insulinversorgung Der Körper benötigt kontinuierlich Energie. Dafür braucht er dauernd auch Insulin, selbst wenn wir keine Nahrung zu uns nehmen. Dieser Grundbedarf wird durch Basal- oder Verzögerungsinsulin gedeckt.

Basalinsulin Länger wirkendes Insulin (die Wirkung setzt nach ca. 30–90 Minuten ein und hält 12–24 Stunden an).

Biguanide Diese oralen Antidiabetika (Tabletten) sind zur Behandlung von Diabetes mellitus. Am bekanntesten ist Metformin. Metformin wirkt an verschiedenen Bereichen im Körper, z. B. hemmt es die Freisetzung von Zucker aus der Leber, verbessert die Insulinwirkung am Muskel und ist gewichtsneutral.

Birkenzucker Birkenzucker, auch Xylit genannt, ist ein pflanzlicher Zuckeraustauschstoff. Birkenzucker sieht aus wie gewöhnlicher Haushaltszucker, liefert aber weniger Kalorien und soll vor Karies schützen.

Blutfette Sammelbegriff für Cholesterin, HDL-, LDL-Cholesterin und Triglyceride.

C wie...

CGM steht für "Continuous Glucose Monitoring" übersetzt auf Deutsch, „kontinuierliche Glukoseüberwachung". Beim kontinuierlichen Glukosemonitoring mit einem CGM-System misst eine Sensorelektrode im Unterhautfettgewebe automatisiert alle 1 bis 5 Minuten den Glukosewert und überträgt diesen an ein Empfangsgerät. Die Geräte sind auch als real-time CGM bekannt (kurz rtCGM).

Cholesterin ist ein Fett, welches zum Großteil selbst im Körper, genauer gesagt in der Leber, hergestellt wird. Es wird aber auch über die Nahrung aufgenommen. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Zellwände und dient als Baustein bei der Produktion von Gallensäuren und bestimmten Hormonen. Im Wesentlichen unterscheidet man zwischen drei Formen von Cholesterins: HDL, LDL und Gesamtcholesterin.

Chronische Niereninsuffizienz Langsam zunehmende Nierenfunktionsstörung, die zur völligen Funktionsunfähigkeit der Nieren führen kann. Die chronische Niereninsuffizienz kann als Spätkomplikation im Zusammenhang mit Diabetes entstehen.

Coma diabeticum Tiefe Bewusstlosigkeit (griechisch: tiefer, fester Schlaf), welche durch einen akuten Insulinmangel hervorgerufen wird, meist mit einer Ketoazidose einhergehend. Ein diabetisches Koma ist ein schwerer Notfall mit Lebensgefahr.

CSII Ist die englische Abkürzung für „Continuous Subcutaneous Insulin Infusion“ (kontinuierliche subkutane Insulininfusion) und steht in die Fachsprache für die Insulinpumpentherapie.

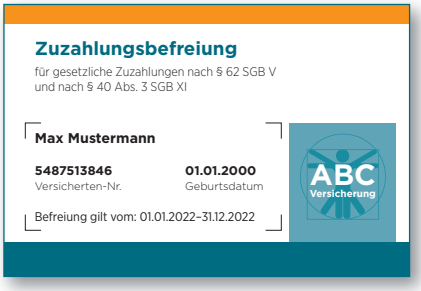
Viele weitere Begriffe finden Sie im Blog auf unserer Website ➔ www.mediqdirekt.de.

GESETZLICHE ZUZAHLUNG

Ihr Befreiungsausweis

Sie sind bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert? Dann müssen Sie für verschiedene medizinische Leistungen und Medikamente normalerweise eine Zuzahlung leisten. Anders bei Mediq - wir übernehmen die Zuzahlung für Sie. **Bei uns erhalten Sie Ihre medizinischen Hilfsmittel, wie Pen-Nadeln, Lanzetten und Katheter immer zuzahlungsfrei.**

Sind Sie von der Zuzahlung befreit? Dann zeigen oder senden Sie uns bitte Ihren Befreiungsausweis für 2022.



Denn, auch wenn Sie keine Zuzahlung an uns zahlen müssen – solange wir nichts von Ihrer Zuzahlungsbefreiung wissen, leiten wir den Betrag der Zuzahlung an Ihre Krankenkasse fälschlicherweise weiter. Viel lieber möchten wir Ihnen mit diesem Geld noch mehr Services anbieten, wie zum Beispiel weitere kostenlose, hilfreiche Ratgeber und Servicematerialien.

Wie kommt der Befreiungsausweis zu uns?

Legen Sie Ihre Zuzahlungsbefreiung beim nächsten Besuch in unserem Diabetes-Fachgeschäft vor,

senden Sie eine Kopie mit Ihrem nächsten Rezept im Freiumschlag an: Havelstraße 27, 24539 Neumünster

oder schicken Sie einen Scan oder ein Foto per Mail an unser Kundenservicecenter an: info@mediqdirekt.de.

Helfen Sie mit, damit wir Ihnen noch besser helfen können.

Aktuelle Web-Gutscheine

10% Rabatt auf alle Diabetikersocken

MEDIQ DIREKT DIABETES

Gültig vom 01.01.2022 bis 30.06.2022 in allen Mediq-Fachgeschäften und im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **SOCKEN10**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

20% Rabatt auf Pedosan Pflegeserie

gilt für alle Produkte der Pflegeserie

MEDIQ DIREKT DIABETES

Gültig vom 01.01.2022 bis 30.06.2022 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **PEDOSAN20**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

Beim Kauf von mindestens 1 Artikel* aus der Rubrik

„Sport & Technik“

erhalten Sie eine Tüte Mediq Traubenzucker gratis zu Ihrer Bestellung.

*exklusive Batterien

MEDIQ DIREKT DIABETES

Gültig vom 01.01.2022 bis 30.06.2022 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **FITNESS22**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

Jetzt zum Mediq Direkt Newsletter anmelden!

Wir senden Ihnen einen Gutschein für den nächsten Einkauf im Wert von **10,00 EUR** zu.

(einlösbar ab einem Bestellwert von 40,00 EUR)

Erhalten Sie mit unserem Newletter:
- ✓ regelmäßige Updates rund um das Thema Diabetes
- ✓ Angebote für Diabetikerbedarf

MEDIQ DIREKT DIABETES

Ihr Experte für Diabetikerbedarf

TIPPS ZUM SETZEN UND WECHSELN DER ACCU-CHEK® INSIGHT INFUSIONSSETS

Auf den Alltag abgestimmt: Katheter, wechsle dich!

Wie bringen Sie Familienleben, Arbeitsalltag und sportlichen Ausgleich unter einen Hut? Jeder Lebensstil ist individuell und auch bei der Insulinpumpentherapie gibt es persönliche Vorlieben. Mit den Accu-Chek Infusionssets kann der passende Katheter, abgestimmt auf den eigenen Alltag und die Bedürfnisse, frei gewählt werden.

Die Wahl des passenden Infusionssets

Infusionssets bieten die Verbindung zwischen Körper und Insulinpumpe und sind entweder mit Stahl- oder Teflonkanülen erhältlich. Welches Set das Richtige ist, hängt von den persönlichen Ansprüchen ab. Stahlkanülen sind feiner und leichter einzuführen, Kanülen aus Teflon hingegen sind elastisch biegsam und daher gut zum Sport geeignet. Die Anforderungen an das Infusionsset können auch im Laufe des Tages – von der morgendlichen Runde mit dem Hund über das stundenlange Sitzen am Arbeitsplatz bis hin zum Yogakurs am Abend – variieren. Praktisch: Der Accu-Chek Insight Adapter mit Schlauch ist sowohl für das Accu-Chek Insight Rapid als auch für das Accu-Chek Insight Tender und das Accu-Chek Insight Flex Infusionsset passgenau. So kann je nach Bedarf ganz einfach zwischen den Kanülen gewechselt werden.

Sanft und bequem: Accu-Chek Insight Rapid

Bewegungsfreiheit und ein angenehmes Tragegefühl – das ermöglicht das Accu-Chek Insight Rapid Infusionsset mit einer extrafeinen Kanüle aus Stahl, die sich sanft und bequem senkrecht einführen lässt. Zusätzlich sorgt das besonders flache Kanülengehäuse, das sich nicht unter der Kleidung abzeichnet, für ein Plus an Diskretion.

Mehr Flexibilität mit Accu-Chek Insight Tender

Bei einem aktiven Lebensstil oder bei der Sporteinheit nach Feierabend ist das Accu-Chek Insight Tender Infusionsset die richtige Wahl. Durch den variablen Einführwinkel (20° bis 45°) kann die Einführungstiefe der schrägen und biegsamen Teflonkanüle individuell bestimmt werden. Die großen, mit Rillen versehenen Griffe erlauben eine einfache und präzise Handhabung, die Nadelabdeckung sorgt darüber hinaus für ein sicheres Setzen und Entsorgen. Daneben steht auch das Accu-Chek Insight Flex Infusionsset mit biegsamer Softkanüle aus Teflon zur Verfügung – für sanftes Setzen im 90° Einführungswinkel.

Nach dem Wechsel ist vor dem Wechsel: Tipps zum Setzen des Infusionssets

- Eine Stahlkanüle sollte nach ein bis zwei Tagen, eine Teflonkanüle alle zwei bis drei Tage gewechselt werden.
- Um Hautveränderungen und eine damit verbundene verminderte Insulinaufnahme zu vermeiden, sollten neue Einführungsstellen mindestens 5 cm von der vorherigen Stelle entfernt sein.
- Einführungsstellen sollten frei von Körperbehaarung sein, damit eine sichere Fixierung auf der Haut und ein späteres schmerzarmes Entfernen des Pflasters oder der Folie möglich ist.
- Hygiene ist das A und O, um Infektionen zu vermeiden: Gründliches Händewaschen vor dem Setzen und Einstichstelle desinfizieren! Kanüle und Anschluss dürfen beim Legen nicht berührt werden.
- Um einen bequemen Sitz der Kanüle zu gewährleisten, sollte das Infusionsset im Stehen gesetzt werden.
- Teflonkanülen können vor der Verwendung für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank gelegt werden – dadurch wird die Kanüle fester und das Einführen erleichtert.

Letztlich ist es Ihre ganz persönliche Entscheidung, welcher Katheter am besten zu Ihrem Alltag und Ihrer Diabetestherapie passt. Für den nächsten Katheterwechsel sind Sie nun gewappnet.

Abteilungen hinter den Kulissen
Wir sind Mediq

E-COMMERCE

Wir im Mediq E-Commerce Team sorgen dafür, dass alle Kunden und Kundinnen in unserem Onlineshop oder über die Mediq Rezept-Bestellapp Ihren Diabetikerbedarf via Rezept oder frei verkäuflich bestellen können. Der Shop und seine Abläufe werden von uns stetig analysiert und optimiert, um so das Online-Kundenerlebnis bei Mediq noch besser zu machen.

Ständig erweitern wir auch unser Online-Wissensangebot rund ums Thema Diabetes, sei es in unserem Online Diabetes Ratgeber oder über unseren Blog. Selbstverständlich betreuen wir auch unsere Social Media Kanäle, um über aktuelle Diabetes Themen zu informieren und um auf unsere neuesten Aktionen im Web und in unseren Fachgeschäften aufmerksam zu machen. Aller zwei Wochen gibt es dann in unserem Newsletter noch mehr Information über neue Produkte, Aktionen und aktuelle Themen.

Insulinpumpenfinder

Sehr viel Herzblut haben wir auch in unseren Insulinpumpenfinder gesteckt: Hier geben wir eine Hilfestellung zu der Frage, „Welche Pumpe passt zu mir?“. Dies wird sehr gut angenommen, schauen Sie gern selbst einmal vorbei.

Filialfinder

Über den Filialfinder auf unserer Seite finden Sie einfach und schnell aus rund 100 Standorten deutschlandweit Ihr Fachgeschäft oder Ihre Podologie in Ihrer Nähe.

Bei unserer Arbeit stehen wir mit vielen Abteilungen im ständigen Austausch, sei es Marketing, Kundenservice oder Produktmanagement. Mit unserer IT-Abteilung und unserer Datenschutzbeauftragen halten wir unsere Onlinekanäle stets auf dem neuesten technischen und datenschutzrechtlichen Stand.

Rezept-App

Android

Apple iOS

Wer gern mit Smartphone unterwegs ist, kann mit wenigen Klicks auch sein Rezept via Rezeptfoto bei uns einreichen. Diese beliebte Variante bekommt in Kürze auch weitere Verbesserungen. So wird es möglich sein, sich mit den schon bekannten Zugangsdaten aus dem Onlineshop auch in die App einzuloggen und wer mehr als ein Rezept einsendet, wird sich über eine deutliche Verbesserung der Bestellfunktion freuen.

Mitarbeiter hinter den Kulissen

Wir sind Mediq

Malte Stoller

Abteilung:	Marketing
Arbeitsort:	Dresden
Bei Mediq seit:	Januar 2010

Die Rolle des Marketings hat sich im Zuge der zunehmenden Digitalisierung und aufgrund des sich wandelnden Diabetesmarktes geändert. Die Hauptaufgabe ist es nun nicht mehr nur den Dialog mit den Mediq-Kunden zu ermöglichen, sondern alle vorhandenen Kanäle dafür zu nutzen und als Bindeglied zwischen den Kunden und ihren Bedürfnissen, Produkten, Vertrieb und Dienstleistungen von Mediq zu fungieren.

Als Marketingleiter bin ich sehr stolz, dass wir in diesem Zusammenhang 2020 die Mediq Rezept-App implementieren konnten, die eine schnelle, einfache und sichere Bestellmöglichkeit für unsere Kunden darstellt. Insbesondere in der aktuellen Zeit unterstützt die App eine kontaktlose Versorgung und über 5.000 Kunden vertrauen mittlerweile diesem Bestellweg. Der sukzessive Ausbau der digitalen Kanäle und Social Media wird uns auch 2022 weiter begleiten.

Auch werden wir in diesem Jahr das Treueprogramm COMFORT weiterentwickeln. Sie haben sich noch nicht angemeldet? Dann sollten Sie das schnell tun: Tolle Prämien warten auf Sie! Informationen zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website im Bereich Kundenservice.
https://www.mediqdirekt.de/kundenservice/comfort-programm

Gerade in der aktuellen Zeit: Nutzen Sie die Vorzüge von Mediq als Multikanalunternehmen: Wir sind für Sie da, egal ob in unseren Diabetes-Fachgeschäften, im telefonischen Kundenservice, Postversand, Web oder mit unserer App. Wir haben für jeden Kunden die passende Lösung.

Nadine Hauptmann

Abteilung:	Marketing
Arbeitsort:	Dresden
Bei Mediq seit:	Januar 2021

Mein Aufgabenfeld im Marketing ist sehr vielfältig und umfasst wesentlich mehr als nur den Bereich einer grafischen Gestaltung. Von unseren vier Vertriebskanälen, den Diabetes-Fachgeschäften, dem Webshop sowie dem Postversand und Außendienst, bin ich verantwortlich für die Marketingbetreuung unserer Mediq Diabetes-Fachgeschäfte. Ich bin Ansprechpartnerin für unsere Mitarbeiter bei allen Fragen und für die grafische Umsetzung von neuen Standortflyern oder neuen Postern. Ebenso unterstütze ich unsere Fachgeschäfte bei der Steuerung der saisonalen Aktionen und dass die gedruckten Materialien rechtzeitig in die Geschäfte versendet und dort eingesetzt werden können.

Auch die Erstellung und Gestaltung weiterer Mediq Werbemittel wie beispielsweise unsere Broschüren aus der Reihe „Diabeteswissen von A bis Z“, Zeitungsanzeigen sowie von unserem Kundenmagazin "update" macht einen Teil meiner Arbeit aus.

Wir möchten, dass unsere Kunden mit den Leistungen und dem Service von Mediq zufrieden sind. Somit bereite ich die jährliche Kundenbefragung vor und erstelle die dazugehörigen Fragebögen, steuere die Verteilung an unsere verschiedenen Ausgabestellen und analysiere im Anschluss die Fragebögen und die Zufriedenheit der Kunden.

In meiner Verantwortlichkeit liegt auch das monatliche Erinnerungsschreiben an unsere Kunden, deren Versorgungsauftrag über ihre Diabeteshilfsmittel ausläuft.

Neu auf dem Diabetesmarkt

Die neuen SmartPens – NovoPen 6 und NovoPen Echo Plus

NovoPen 6 und NovoPen Echo Plus sind wiederverwendbare Insulinpens, welche mit Insulinpatronen von Novo Nordisk funktionieren. Im Display der Smartpens kann die Menge des verabreichten Insulins abgelesen werden und wieviel Zeit seit der letzten Injektion vergangen ist. Im Pen selbst sind die Daten der letzten 800 Dosierungen inkl. Dosis, Datum und Uhrzeit aufgezeichnet.

Eine NFC-Schnittstelle ermöglicht dem Anwender, seine Daten unkompliziert an sein Smartphone, genauer gesagt an die mysugr App, zu übertragen.

- NovoPen 6 Dosierschritte: 1 I.E. max. 60 I.E.
- NovoPen Echo Plus Dosierschritte: 0,5 I.E. max. 30 I.E

NovoPen 6 erhältlich in den Farben silber und blau | **NovoPen Echo Plus** erhältlich in den Farben rot und blau

Ankündigung

Guardian™ 4 CGM-System

Das neue kontinuierliche Glukosemesssystem Guardian 4 CGM-System von Medtronic ist Bestandteil des MiniMed 780G Insulinpumpensystems. Via Bluetooth kommuniziert die MiniMed 780G Insulinpumpe mit den Systembestandteilen Guardian™ 4 Sensor und Guardian™ 4 Transmitter.

Die wichtigste Änderung für Anwender ist der Wegfall der Sensor-Kalibrierung und die offizielle Freigabe, dass die gemessenen CGM-Werte zur Insulindosisanpassung verwendet werden dürfen. Zugelassen ist das System ab dem 7. Lebensjahr. Die Tragedauer des Sensors beträgt weiterhin bis zu 7 Tage.

Das System wird laut Hersteller Anfang 2022 zur Verfügung stehen.

Neu bei Mediq

FreeStyle Libre Sticker-Sets – für mehr Farbe im Alltag

Die bunten FreeStyle Libre Sticker von Diasticker bieten allen FreeStyle Libre Trägern die Möglichkeit ihren Sensor zu verschönern. Sie sind aus einer hochwertigen Vinylfolie gefertigt, wasserfest, UV-beständig und haften über die gesamte Tragedauer des Sensors. Egal ob peppig bunt, tierisch vergnügt oder modern, es ist für jeden etwas Passendes dabei.

Weitere Angebote finden Sie bei uns im Onlineshop.

bre.parat Umhängetaschen für das DBLG1 Handset

Die neuen bre.parat Umhängetaschen sind passgenau für das DBLG1 Handset von Diabeloop gefertigt. Dank des eingearbeiteten Sichtfenster muss das Handset nicht aus der Tasche genommen werden, um wichtige Informationen vom Display ablesen zu können. Die Tasche besteht aus verschiedenen Stoffen, rosafarbenem Lederimitat und einer 1,60 m langen Baumwollkordel. Ein Druckknopf schützt das Handset vor dem Herausfallen.

Die HAFERKUR für einen gesunden Stoffwechsel

Autor: Ernährungsmediziner und Diabetologe
Dr. med. Winfried Keuthage

Schon lange vor der Entdeckung des Insulins waren die blutzuckersenkenden Eigenschaften von Hafer bekannt. Und heute sind sie wissenschaftlich belegt: Das Beta-Glucan macht die guten alten Haferflocken zum Superfood schlechthin. Viele „schwergewichtige“ Erkrankungen, die unsere heutige Ernährungsweise mit sich bringt, lassen sich durch Hafertage sanft, aber wirksam lindern.

Neben 50 abwechslungsreichen Rezepten von Frühstückskreationen, über warme Gerichte bis hin zu verschiedenen Snacks zeigt der Autor auch die Vielfalt von Haferprodukten (Schmelzflocken, Kleie, Hafermehl & Co) auf.

Das Kinder-Diabetes-Buch (2. Auflage)

Autoren: Kinder-Diabetologe Dr. med. Martin Holder, Diplom-Psychologe Béla Bartus

Diabetes muss nicht die Hauptrolle im Familienleben spielen. Kinder mit Diabetes können genauso unbeschwert und sorglos aufwachsen wie andere Kinder. Die beiden Autoren zeigen, wie es gelingt, dass die Erkrankung nicht den Alltag dominiert. In diesem Buch sind vielen Themen abgebildet, die Eltern zu Diabetes bei Kindern wissen müssen. Angefangen von der ersten Begegnung mit Diabetes, über die Erklärung was Diabetes eigentlich ist, wie er behandelt werden muss, verschiedene Alltagssituationen, das große Thema Ernährung bis hin zu Herausforderungen, die beim Erwachsen werden einfach dazugehören.

Egal ob Kindergarten, Schule oder Freizeit – hier finden Sie alltagstaugliche Empfehlungen für jede Lebensphase.

QUARTALSANGEBOTE
Wir empfehlen!

AKTIONEN
SPAR TIPP

Accu-Chek Aviva
50 Blutzuckerteststreifen

AKTION
24,90 €
statt 26,90 €

Beurer GL 44/50/50 evo
2 × 25 Blutzuckerteststreifen

AKTION
20,90 €
statt 22,90 €

AKTION
im Bundle
29,40 €

mylife Aveo Startset
Blutzuckermessgerät
+ 50 Teststreifen
+ 110 KLINION Lanzetten

+

SPARAKTION

AKTION
6,95 €
statt 8,95 €

Liqui-Fit

Inhalt: 12 Beutel

z. B. in den Geschmacksrichtungen:
Orange, Tropical, Mint,
Cola oder Mix

AKTION
ab **5,90 €**
statt 7,90 €

Pedosan Fusscreme

Inhalt: 100 ml

- 3 % Urea für 5,90 € statt 7,90 €
- 15 % Urea für 6,90 € statt 8,90 €

AKTION
2,00 €
statt 2,60 €

Mediq Traubenzucker

- Zitrone oder Himbeere
- 25er Packung

Unsere Quartalsangebote gelten vom 01.01.2022 bis 31.03.2022 in all unseren Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Direkt Online-Shop und über den Mediq Direkt Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

... EINE REDENSART AUS DEM 17. JAHRHUNDERT.

„Den sticht der Hafer“

IIm Mittelalter wurde mit Spelzen umhüllter Hafer an die Pferde verfüttert. Die unverdaulichen Spelzen bereiteten den Tieren allerdings beim Äppeln Schmerzen. Dadurch wurden sie unruhig, wild und reagierten heftiger. Vor diesen „vom Hafer gestochenen Pferden fürchteten sich die Bauern, Stallmeister und Reiter.

Hafer ist in der heutigen Zeit entspelzt. Er enthält u. a. psychotrope Substanzen (Weckamin), die eine Wirksamkeit auf das zentrale Nervensystem ausüben. Das Weckamin (kreislaufanregend) im Hafer kann sich positiv auf unsere Stimmung und Aktivität auswirken und unsere Müdigkeit und Antriebslosigkeit vertreiben.

Hafer versorgt uns Menschen mit Energie.

Die verdaulichen Kohlenhydrate werden im Dünndarm zu Zucker umgewandelt und stehen unserem Körper als Energie zur Verfügung. Die Inhaltsstoffe des Hafers sind sehr wertvoll für uns Menschen.

Der hohe Ballaststoffanteil mit dem darin enthaltenen Beta-Glucan reguliert den Blutzucker- und Insulinspiegel, sorgt für eine gute Sättigung, kann erhöhtes Cholesterin senken und Leberfett abbauen. Es wirkt entzündungshemmend und hat einen positiven Einfluss auf Magen und Darm.

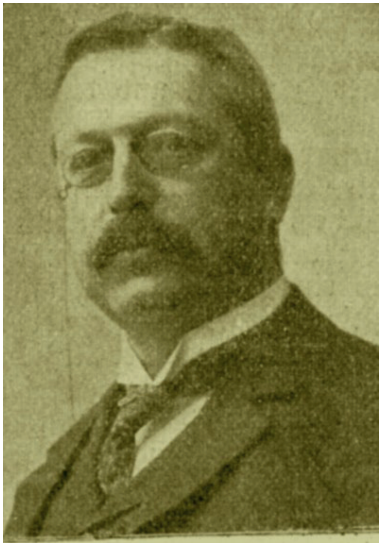
Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen, Calcium, Phosphor und auch die Vitamine B1/B2/B5/B6, welche für den Energiestoffwechsel, die Produktion des Glückshormons Serotonin und „starke Nerven“ benötigt werden, sind im Hafer enthalten.

Für die Muskeln und ein widerstandsfähiges Immunsystem steckt im Hafer das Vitamin E, sowie die Spurenelemente Selen und Zink, aber auch essentielle Aminosäuren und wertvolles Öl finden wir im Hafer.

Fehlernährung und körperliche Inaktivität sind in den meisten Fällen die Hauptursache für die Entstehung einer Insulinresistenz, einer möglichen Vorstufe des Diabetes mellitus Typ-2. Als Insulinresistenz bezeichnet man, wenn das körpereigene Insulin oder Insulin welches in Form von Injektionen verabreicht wird, den Blutzucker nicht ausreichend senken kann. Eine andauernde kohlenhydratreiche Ernährung und der stetige Überkonsum von raffiniertem Zucker mit dem Resultat von Übergewicht und Fettleibigkeit könnten die Ursache dafür sein.

Dr. Carl von Noorden ein deutscher Internist (1858–1944) entwickelte auf dem Gebiet der Diätetik eine geeignete Therapiemöglichkeit in Form von Hafertagen / Haferkuren, welche Anwendung fand bei Menschen mit Diabetes, Insulinresistenz, Glukoseintolleranz, Übergewicht, Herz- Kreislauferkrankungen u. v. a.

Vor 120 Jahren – 1902 wurde der erste Hafertag durchgeführt. Die Empfehlung war damals: 250 g Hafermehl oder die gleiche Menge eines aus reinem Hafermehl zubereiteten schwedisch-norwegischen Haferbrotes auf 5 Mahlzeiten am Tag zu verteilen. Die Diät konnte ergänzt werden durch Zulage von Kopf- oder Endiviensalat, Tomaten oder Gurken… eine salzarme Zubereitung wurde empfohlen, Essig/ Zitronensaft und Öl waren gestattet …*



Dr. Carl von Noorden
Von unbekannt - Stadt Gottes, Sammelband 1906, S. 330, PD-alt-100, https://de.wikipedia.org/w/index.php?curid=3441188

* Quelle: „Die Zuckerkrankheit und ihre Behandlung“ von Carl von Noorden 1917

Diese besondere Art der Ernährung ist mit der Einführung des Insulins (1921) und weiterer Diabetesmedikamente in den folgenden Jahren in Vergessenheit geraten. Erst seit jüngster Zeit, etwa seit der Jahrtausendwende hat man sich der positiven Effekte erinnert und setzt die Hafertage wieder mit Erfolg ein. Man erkannte, dass die medikamentöse Therapie die Ursachen der Erkrankung nicht beseitigen kann, aber wohl eine ausgewogene ballaststoffreiche Ernährung und adäquate Bewegung.

In unserer Klinik gehören die Hafertage mit einem Bewegungsangebot wie Nordic Walking, Aquafitness, Ergometer, Laufband oder Sitzgymnastik zum festen Bestandteil der Diabetestherapie. In den meisten Fällen mit Erfolg und das in kurzer Zeit!

UNSERE ERFAHRUNGEN UND BEOBACHTUNGEN MIT HAFERTAGEN IM LETZTEN JAHRZEHNT WAREN FOLGENDE:

Das Körpergewicht konnte im Durchschnitt um 3–5 kg reduziert werden, die Insulineinheiten wurden teilweise bis zu 75 % gesenkt, Diabetesmedikamente wurden reduziert und der Nüchternblutzucker normalisierte sich. Blutfette und Entzündungsparameter waren nach der Durchführung der Hafertage wieder im Normbereich.

Mit der Entlassung ins häusliche Milieu erhalten die Betroffenen eine individuelle schriftliche Empfehlung zur bedarfsgerechten Ernährung und einer Anleitung zur Durchführung der Hafertage. Der positive Effekt der Hafertage kann bis zu 4 Wochen anhalten. Unsere Empfehlung lautet, bei Bedarf nach dieser Zeit, die Hafertage zu wiederholen entweder 1x wöchentlich (3 Mahlzeiten mit je 75 g Hafer) oder 1x monatlich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen (jeweils 3 Mahlzeiten mit je 75 g Hafer), immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt.

Mein Fazit als Diabetesberaterin DDG in der Klinik und einer diabetologischen Schwerpunktpraxis ist, dass Menschen welche Risikofaktoren für Bluthochdruck, Insulinresistenz, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Herz- Kreislauferkrankungen,... haben, vom Einsatz des Hafers profitieren können.

Ob kernige oder zarte Haferflocken, ob Haferkleie oder der Einsatz von Hafermehl, ob Porridge, Müsli, Haferbrei oder als Overnights Oat's (über Nacht, gekühlte eingeweichte Haferflocken) u. a. m. ist nicht entscheidend – Hafer in die tägliche Ernährung zu planen, kann ein richtiger Schritt in die richtige Richtung sein, um eine bewusste Ernährungsumstellung einzuleiten. Diabetische Folgeerkrankungen, Prädiabetes, Organ- und Gefäßschäden könnten vermieden oder hinausgezögert werden und die Lebensqualität und Lebenserwartung können sich deutlich verbessern.

Ich wünsche allen Lesern die Kraft und Stärke des Hafers. Bleiben Sie gesund.

Ihre Barbara Weise
Diabetesberaterin / DDG, Kliniken Erlabrunn gGmbH
Am Märzenberg 1 A, 08359 Breitenbrunn

Der schottische Klassiker „Porridge“

Zutaten für 2 Portionen á 200 g: 330 ml Haferdrink, 120 g Haferflocken, 1 Prise Salz

- Haferdrink abmessen und aufkochen
- Haferflocken mit einer Prise Salz dazugeben
- für ca. 10 min. unter Rühren leicht köcheln lassen

Tipp: je nach Vorliebe kann der Porridge pur genossen oder z. B. mit Nüssen oder Obst verfeinert werden.

3,9 BE

Nährwerte pro Portion pro 100 g:
282 kcal | 6,7 g Fett | 46,8 g KH | 8,9g EW | 8,5 g Ballaststoffe

Knuspriges Knäckebrot

Zutaten für 18 Ecken: 120 g Haferflocken, 120 g Dinkel-Vollkornmehl, 100 g Sonnenblumenkerne, 50 g Sesam, 50 g Leinsamen, 1 Prise Salz, 2 EL Olivenöl, 500 ml Wasser
Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen, 2 Backbleche

- Zutaten zu einem gleichmäßigem Teig vermengen
- auf den 2 vorbereiteten Backblechen verteilen und für 15 min backen
- die heiße Masse in Ecken schneiden und für 45 min weiterbacken
- nach dem Auskühlen genießen

0,8 BE

Nährwerte pro Ecke:
130 kcal | 7,2 g Fett | 10 g KH | 4,8 g EW | 2,5 g Ballaststoffe

Mediterrane Hackbällchen

Zutaten für 4 Portionen à 240 g: 1 Zwiebel, 4 EL Rapsöl, 2 Zucchini, 200 g Feta, 150 g Haferflocken, ½ TL Salz, Pfeffer, 1 Handvoll frisches Basilikum, 1 Ei

- Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit Rapsöl glasig dünsten
- Zucchini waschen, trocken tupfen, grob raspeln, in einem Geschirrtuch gut ausdrücken und mit Salz, Pfeffer und Basilikum in die Pfanne geben
- 5 Minuten braten
- die Zucchinimischung mit Ei, zerbröseltem Feta und 100 g Haferflocken verkneten bis eine gut formbare Masse entstanden ist (ggf. mehr Haferflocken hinzugeben
- aus der Masse 16 kleine Bällchen formen, in den restlichen Haferflocken wälzen und in einer beschichteten Pfanne mit dem restlichen Rapsöl 8–10 Minuten braten

Tipp: Vor dem Servieren kurz zum Abtropfen auf Küchenkrepp legen.

Nährwerte pro Portion:
375 kcal | 22,3 g Fett | 25 g KH | 17,8 g EW | 5 g Ballaststoffe

2,1 BE

Wir wünschen: Guten Appetit!

GLUKY FÜR KIDS

HEUTE ZEIGEN WIR DIR, WIE DU GANZ EINFACH KNETE SELBER MACHEN KANNST. UND ZWAR AUS LEBENSMITTELN, DIE DU SICHER ZU HAUSE HAST – GANZ OHNE CHEMIE ODER SONSTIGEN ZUSÄTZEN.

DAZU BRAUCHST DU:

- 20 gehäufte EL Mehl
- 15 TL Salz
- 2 EL Öl
- 250 ml Wasser
- Lebensmittelfarbe (in den Farben eurer Wahl)

Außerdem:

- Einweghandschuhe
- Schraubgläser

UND SO GEHT'S:

Du siebst zunächst das Mehl in eine große Schüssel. Anschließend gibst du Salz, Öl und Wasser hinzu und verknetest alle Zutaten zu einem Teig. Wenn deine Knetmasse zu nass ist, gibst du noch etwas Mehl hinzu. Wenn der Teig noch zu trocken ist, fügst du einfach noch etwas Wasser dazu.

Hast du nun einen glatten Teig? Dann teile diesen in so viele Portionen, wie du verschiedene Farben hast und forme in jede Portion eine kleine Mulde. Ziehe nun deine Handschuhe an und gebe vorsichtig ein paar Tropfen deiner Lebensmittelfarbe in die Mulde hinein – je mehr Farbe du hinzufügst, desto intensiver wird die Farbe. Nun verknetest du deine einzelnen Portionen noch einmal kräftig, damit sich die Farbe gut darin verteilen kann.

Jetzt ist deine selbst gemachte Knete fertig und du kannst damit spielen. Damit deine Knete nicht austrocknet, gibst du sie in Schraubgläser und schraubst den Deckel fest drauf. So bleibt deine Knete etwa acht Wochen lang elastisch und weich.

GLUKYS SUCHTRUPP

Im Bild unten haben sich 10 Fehler versteckt. Findest du sie?

Lösen Sie das Rätsel und tragen Sie das Lösungswort in die Lösungszeile ein.

LÖSUNGSWORT

Senkrecht:

1 Mediq-Kindermaskottchen
7 Seiltänzer
8 Genaue Messung der Ketone im
10 Neuester Insulinpen
12 Stoffwechselerkrankung
15 Glukosetransporteur
17 CGM-System
19 Griechische Insel
20 Schnellzug (Abk.)
21 Hauptstadt Lettland
22 Eingänge
23 Strom in Südamerika

Waagerecht:

2 Stoffwechselentgleisung
3 Unbeweglichkeit
4 Meeresbucht
5 Geschmacksbeeinflussung
6 Müslizutat
9 Hauptstadt Dänemarks
11 Pur, Sauber
13 Farbe im CGM-Alltag
14 Standort des Kolloseums
16 Name unseres Kundenmagazins
18 Einfahrt

Rätseln und Gewinnen

Schreiben Sie die Lösung auf den nachfolgenden Coupon und schicken Sie diesen an unseren **Kundenservice in Neumünster**. Einsendeschluss ist der 15.04.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Aus den richtigen Einsendungen verlosen wir:

3 × JE EIN SET HANDMUSKEL-TRAINER

VON SCHILDKRÖT

optimal für den Aufbau Ihrer Hand- und Unterarmmuskulatur. Die ergonomischen Griffe liegen sicher in Ihrer Hand. Ein nützliches Trainingsgerät, welches zu Hause und auch unterwegs zum Einsatz kommen kann.

Das Lösungswort der Ausgabe 3/2021 lautete:
EISGENUSS
Gewonnen haben: D. Schelling, B. Lemke, H. Körber

Mediq belohnt Ihre Treue

MEDIQ DIREKT
DIABETES

Informationen erhalten Sie in Ihrem Mediq-Diabetes Fachgeschäft. Schnell anmelden, **COMFORT.Punkte** sammeln und auf Ihre Prämien freuen!

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

69_L

Rätseln und Gewinnen

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.

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, Mediq Direkt
- Texte: Mediq Direkt

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.

Mediq Direkt Diabetes

bundesweit – kompetent – zuverlässig

12409133_01/2022

Mediq Direkt Diabetes GmbH
Hauptsitz:
Bärensteiner Straße 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 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