2. AUSGABE 2022

update

DAS DIABETES-MAGAZIN VON MEDIQ DIREKT

ESYSTA
Die 1. DIGA für Diabetes

Vorsorge ist alles –
Quartalsuntersuchungen

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

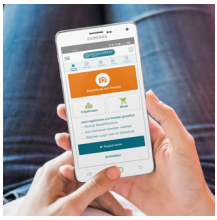
Besuchen Sie uns in einem unserer zahlreichen Fachgeschäfte oder Podologien und lassen Sie sich ganz individuell und kompetent beraten. Mediq Direkt Adressen finden Sie unter **www.mediqdirekt.de**!

MEDIQ DIREKT DIABETES

INHALT

18 | Für Sie online unterwegs...
DiaTec und T1Day

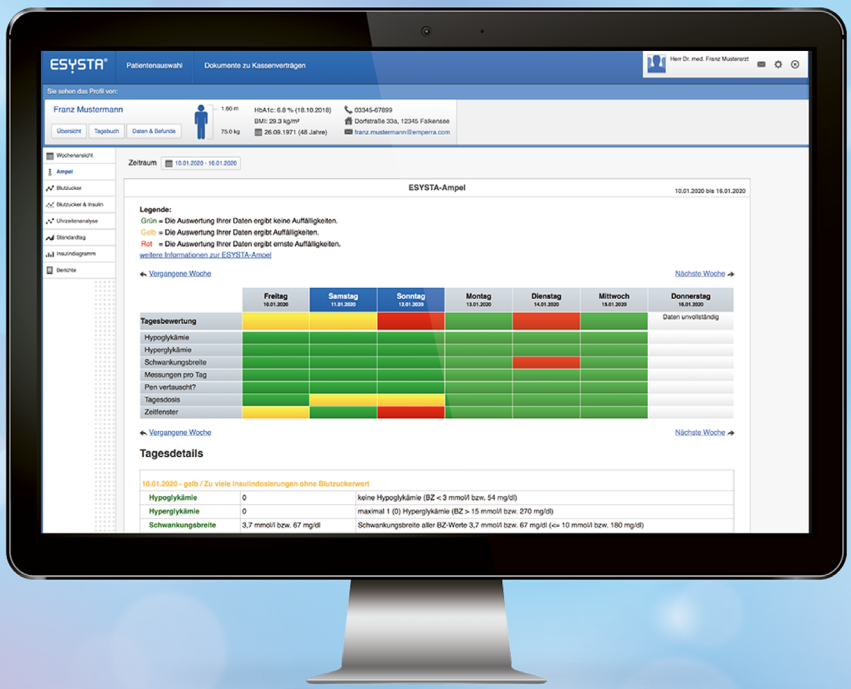
24 | Demnächst: Wichtige Neuerungen in der
Mediq-Rezept-App



38 | Die Vielfalt der einheimischen Sommerfrüchte
Es wird bunt!

Weitere Inhalte unseres update Diabetes-Magazins

Die 1. DIGA für Diabetes ab Seite 04
Vorteile der mySugr® Pumpensteuerung im Überblick ab Seite 10
Vorsorge ist alles – Quartalsuntersuchungen ab Seite 12
Für Sie und die Zukunft aufgestellt ab Seite 17
Zuverlässige Messwerte mit Accu-Chek® Instant ab Seite 22
Diabetes-Lexikon ab Seite 26
Mediq vor Ort ab Seite 28
Quartalsangebote ab Seite 36
Gluky für Kids ab Seite 46



ESYSTA

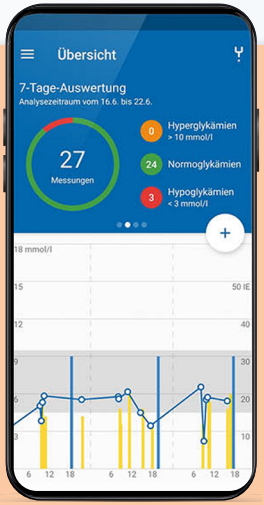
Die 1. DIGA für Diabetes

Beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte wurde nach §§ 33a und 139e des fünften Sozialgesetzbuches die Verordnung sogenannter digitaler Gesundheitsanwendungen (DIGA) geregelt.

Solche Anwendungen (Apps) können in unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitssystems nützlich sein. Beispiele dafür sind: Gesundheitstipps mit Anregungen zur gesunden Ernährung oder Fitness, Dosierungen von Medikamenten oder Analysen von Messergebnissen.

Mit ESYSTA gibt es die erste Gesundheits-App auf Rezept für Menschen mit Diabetes. Zeitaufwendige, umständliche Dokumentationen werden mit der App ganz einfach. Außerdem kann die App die Daten analysieren und in übersichtlicher Form darstellen. So erleichtert sie den Alltag mit Diabetes.

Vorteile



Die ESYSTA App bietet eine komfortable Tagebuchfunktion. Nach Anlegen eines Benutzerkontos kann man die Vorteile des Systems auf dem eigenen Smartphone oder Tablet nutzen. Es ist möglich die Blutzuckerwerte, Kohlenhydrat- und Insulinmengen manuell einzugeben. Schneller und einfacher ist es jedoch mittels kompatibler Geräte, die automatisch die Daten an die App übermitteln. Durch die farbliche Hinterlegung nach dem Ampelprinzip entsteht eine schnelle Übersicht und permanente Sichtbarkeit der Ergebnisse. Auffälligkeiten können so schnell erkannt werden. Somit wird das tägliche Diabetesmanagement unterstützt. Ein weiterer Vorteil der App ist, dass man das Dokumentieren praktisch nicht mehr vergessen kann.

Datennutzung und -sicherheit

Die Anwendersoftware bietet außerdem die Möglichkeit, die Daten an das Diabetesteam zu senden. Nutzt die behandelnde Praxis das ESYSTA Portal, kann sie auf die Daten aus der ESYSTA App der Patienten zugreifen. Voraussetzung ist die Datenfreigabe für die Ärztin bzw. den Arzt. Die Daten sind nach dem höchsten Sicherheitsstandard verschlüsselt und auf Hochsicherheitsservern in Deutschland gespeichert.

Kompatible Geräte:

1

2

3

1 **Beurer GL50 Evo**

2 **Aktivmed GlucoChek Gold**

3 **Roche Accu Chek® Guide**

Diese Blutzuckermessgeräte können sich mühelos über Bluetooth mit der ESYSTA App verbinden. Das Freestyle Libre ist über CSV-Datei-Import im ESYSTA Portal auslesbar. Alle Geräte sind in mg/dl oder mmol/l erhältlich. Der ESYSTA BT Insulinpen ist für alle marktüblichen Insuline in Deutschland zugelassen und überträgt ebenfalls über Bluetooth automatisch Datum, Uhrzeit und die Menge des verabreichten Insulins an die ESYSTA App für Smartphone oder Tablet.

Es gibt auch die Möglichkeit das klassische ESYSTA System zu verwenden. Es besteht aus dem ESYSTA Lab Messgerät, dem ESYSTA Pen und der ESYSTA Basisstation. Die ESYSTA Basisstation empfängt die Daten von Pen und Blutzuckermessgerät und überträgt sie an das ESYSTA Portal und die ESYSTA App. Dafür ist eine Verbindung mit dem Mobilfunksystem erforderlich. Im ESYSTA-Portal können alle Daten aus der ESYSTA Basisstation und der ESYSTA APP übersichtlich dargestellt und archiviert werden.

Für wen ist ESYSTA?

Im ambulanten und stationären Pflegebereich vereinfacht solch ein System wie ESYSTA Abläufe bei der Durchführung und Dokumentation der zu betreuenden Menschen mit Diabetes und bedeutet erhebliche Zeitersparnis für das Pflegepersonal und das behandelnde Diabetesteam. Zeitaufwendige schriftliche Protokolle oder Therapiepläne, die per E-Mail oder Fax übermittelt werden müssen, sind so nicht mehr nötig.

In einer Studie, welche der Hersteller Emperra GmbH zusammen mit der AOK Nordost durchgeführt hat, konnte neben einer Zeitersparnis für die Anwendenden auch der medizinische Nutzen von ESYSTA nachgewiesen werden.

Die ESYSTA App kann allen Menschen mit insulinpflichtigem Diabetes auf Rezept verordnet werden. Nach der Verordnung muss die Krankenkasse über die Kostenübernahme entscheiden. Passende Hilfsmittel werden bei Bedarf gesondert verordnet.

Ihre **Andrea Gräfe**,
Diabetesberaterin DDG aus Weimar

MIT HERZ UND VERSTAND... HELFEN WIR!

Solidarität mit den Menschen in der Ukraine

War bis zuletzt Corona das alles beherrschende Thema unserer Zeit, so steht dieser Tage die dramatische Situation in der Ukraine im tagespolitischen Vordergrund.

Als Unternehmen im medizinischen Bereich ist es uns dabei ein sehr wichtiges Anliegen, unsere Solidarität zu zeigen, aber auch konkret zu helfen, wo es möglich ist.

Aktuell gibt es an allen Mediq-Standorten in Deutschland Unterstützungsaktionen, so auch in Dresden. In Kooperation mit dem **Verein „Freundeskreis Herbert-Wehner-Bildungswerk“ e.V.** und der **Spedition Sachsenland Transport und Logistik GmbH** wurden Anfang März Spendenpakete mit Diabetesprodukten und Wundversorgungsmaterialien ins Kriegsgebiet versendet.

Unsere Gedanken sind bei den Menschen in der Ukraine und deren Familien und Freunden, die unmittelbar von den Gewalttaten betroffen sind und wir hoffen, dass der Konflikt schnellstmöglich endet.

Neu ab April

HELLO Dexcom

Eine Kooperation von Mediq Direkt Diabetes GmbH und Dexcom Deutschland GmbH

JETZT AUSPROBIEREN

In einem unserer teilnehmenden Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften informieren und den Dexcom G6 10 Tage kostenfrei probetragen.

Vorteile des Dexcom G6

1. Keine blutige Messung und Kalibrierung in der Fingerbeere notwendig
2. rtCGM senkt nachweislich den HbA_{1C}-Wert und reduziert Hypoglykämien
3. Gewebeglukosespiegel immer unter Kontrolle – kontinuierlich und in Echtzeit
4. Einfacher Auto-Applikator zum Einführen des schlanken und wasserfesten Sensors
5. Individuelle Warnsignale über die App
6. Übertragung der Glukosewerte auf die Smartwatch

Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Beratungstermin in einem der teilnehmenden Mediq Diabetes-Fachgeschäfte.
Eine Übersicht finden Sie unter → www.mediqdirekt.de

Auch unsere Füße wollen gepflegt werden

Tagtäglich blicken wir in den Spiegel und kontrollieren Haare, Make-up und den perfekten Sitz der Kleidung. Aber was ist eigentlich mit unseren Füßen? Deren tägliche Höchstleistung nehmen wir als Selbstverständlichkeit hin und behandeln sie eher stiefmütterlich statt täglich. Aber gerade Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Fußprobleme und sollten ihre Füße sehr umsichtig behandeln.

Gönnen Sie Ihren Füßen eine kleine Auszeit.

Wie wohltuend doch ein entspanntes Fußbad sein kann. Einfach die Füße in handwarmes Wasser (max. 37 °C) eintauchen und kurz verweilen. Möchten Sie im Nachgang noch Hornhaut abtragen und Ihre Nägel kürzen, baden Sie Ihre Füße nicht länger als fünf Minuten. Tupfen Sie Ihre Füße nach dem Bad vorsichtig mit einem weichen Handtuch trocken und cremen Sie die Fußhaut mit einem harnstoffhaltigen Pflegeprodukt ein. Dies bewirkt einen guten Feuchtigkeitshaushalt und dient als Hornhautprophylaxe.

Unser Tipp: Verbinden Sie Ihre Fußpflege doch mit einer Fußmassage. Egal ob Sie die Zehen einzeln leicht kneten oder ziehen, Sie einen Igelball über den Spann und die Sohle kreisen lassen oder eine Massagerolle verwenden – Ihre Füße werden es Ihnen danken.

Fußpflege nach Maß!

In unserem Sortiment finden Sie passende Pflegeprodukte für Ihre Füße.

MEDIQ DIREKT DIABETES

Für jeden Kunden die passende Lösung.

VORTEILE DER MYSUGR® PUMPENSTEUERUNG IM ÜBERBLICK

Einfach, diskret, digital: Erweiterte Smartphone-Kompatibilität der mySugr Pumpensteuerung

Im Restaurant noch schnell und diskret einen Bolus abgeben? Kein Problem mit der mySugr Pumpensteuerung. Das Beste daran: Ab sofort ist die mySugr Pumpensteuerung für eine noch größere Auswahl an Android Smartphone-Modellen verfügbar!

Für mehr Freiheit im Diabetesalltag

Die Accu-Chek® Insight Insulinpumpe ist einfach in der Handhabung und diskret in der Nutzung. Die Möglichkeit, die Pumpe über die mySugr App steuern zu können, sorgt für ein weiteres Plus an Freiheit und Diskretion:

Einfach die Accu-Chek Insight Insulinpumpe mit der mySugr App koppeln und die Insulinabgabe bequem via Smartphone steuern. Über den offenen Bolusrechner in der App lässt sich die notwendige Insulinmenge berechnen und direkt als Standard-Bolus abgeben - so simpel wie das Senden einer Nachricht.

Vorteile der mySugr Pumpensteuerung

Diabetesmanagement leicht gemacht: Die mySugr Pumpensteuerung bringt zahlreiche Vorteile mit sich:

1. Einfache Verbindung: Die Accu-Chek Insight Insulinpumpe lässt sich ganz einfach und in nur wenigen Schritten über Bluetooth mit der mySugr App koppeln.

2. Alle Daten übersichtlich an einem Ort: Dank der mySugr App lassen sich die Diabetesdaten gesammelt an einem Ort speichern und überprüfen: Die Insulinabgaben werden automatisch in der App gespeichert und stehen gemeinsam mit anderen Therapiedaten, wie Blutzuckerwerten oder Angaben zu Mahlzeiten und Aktivitäten, gebündelt in einer Übersicht zur Verfügung. Die strukturierten Reports der Daten erleichtern auch den Austausch mit dem Diabetesteam.

3. Mehr Diskretion: Wer eine diskrete Bolusabgabe via Smartphone - ohne die Insulinpumpe hervorholen zu müssen - bevorzugt, kann das über die mySugr App ganz bequem tun. Auch der Pumpenstatus (Insulinfüllmenge und Batteriestand) lässt sich auf dem Smartphone kontrollieren.

4. Bolusberechnung und -abgabe leichtgemacht: Die Berechnung von Korrektur- oder Mahlzeiteninsulin kann auf Dauer ziemlich anstrengend sein. Der offene Bolusrechner in der mySugr App erspart das lästige Kopfrechnen: Einfach die Menge der Kohlenhydrate sowie den Blutzuckerwert eingeben und schon schlägt der Bolusrechner die richtige Insulinmenge vor. Das Bolusinsulin kann schließlich über die App abgegeben werden. Direkt über die Pumpe abgegebene verzögerte und Multiwave-Boli werden ebenfalls in der mySugr App angezeigt.

WICHTIGE UNTERSUCHUNGEN NACH DEM GESUNDHEITSPASS DER DDG

Vorsorge ist alles – Quartalsuntersuchungen

Diabetes mellitus geht nicht selten einher mit Erkrankungen von Nieren, Augen, Haut oder anderen Organen. Dabei treten diese Folgeerkrankungen nicht auf, weil man Diabetes hat. Vielmehr spielt die Stoffwechse-

leinstellung eine große Rolle, z. B. wenn der Diabetes lange Zeit unentdeckt oder unbehandelt geblieben oder die Stoffwechseleinstellung unzureichend ist. Dies kann langfristig dazu führen, dass Nerven, Gefäße oder Organe Schaden nehmen. Aber auch wenn bereits Folgen durch den Diabetes vorhanden sind, kann mit einer guten Glukoseeinstellung und der Behandlung von Risikofaktoren ein Fortschreiten aufgehalten werden. Daher ist es wichtig, neben den Untersuchungen durch das Diabetesteam auch regelmäßig fachärztliche Untersuchungen wahrzunehmen. Von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) wird empfohlen, dass jeder Mensch mit Diabetes einen Diabetes-Gesundheitspass hat. In diesem sind alle Untersuchungen vorgegeben, die wichtig sind, um diabetesbedingten Organveränderungen vorzubeugen bzw. frühzeitig Veränderungen festzustellen.

Aufbau des Gesundheitspasses

Den Gesundheitspass gibt es in mehreren Ausführungen: z. B. für Erwachsene, für Kinder und Jugendliche sowie als zweisprachige Ausgabe (türkisch/deutsch). Der kleine blaue Pass für Erwachsene hat 32 Seiten und beginnt mit persönlichen Daten und allgemeinen Informationen über den Diabetes mellitus. Eine weitere Seite dient den Basisinformationen wie z. B. Diabetestyp, Diabetesdauer, etc. Auch der aktuelle Medikamentenplan und spezielle Untersuchungsergebnisse, die nicht routinemäßig durchgeführt werden, sollten auf dieser Seite hinterlegt werden. Die nachfolgenden Seiten sind das Herzstück des Passes. Jeweils auf einer Doppelseite sind Eintragungen für ein Jahr vorgesehen. In der ersten Spalte werden die vereinbarten Zielwerte eingetragen, die gemeinsam mit dem Arzt bzw. der Ärztin festgelegt werden. Das kann z. B. ein reduziertes Körpergewicht oder verbesserte Glukosewerte durch eine Lebensstilveränderung sein. Bei den Kontrollterminen sollte besprochen werden, ob die vereinbarten Ziele erreicht werden konnten oder welche Gründe es gab, dass diese nicht erreicht wurden. Die weiteren Spalten stehen für die vier Quartale des jeweiligen Jahres. Dabei unterscheidet man noch einmal zwischen Daten, die pro Quartal erhoben und Untersuchungen, die 1x im Jahr durchgeführt werden. Mit einem gut geführten Diabetes Pass können die Betroffenen selbst sehen, welche Untersuchungsergebnisse erhoben wurden bzw. welche für das laufende Jahr noch ausstehen. Die beiden anderen Pässe sind ähnlich aufgebaut, aber an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst.

Welche Untersuchungen finden einmal im Quartal statt?

Körpergewicht

Die Kontrolle des Körpergewichts sollte möglichst immer zur gleichen Zeit und unter gleichen Bedingungen durchgeführt werden. Gerade bei Menschen mit Typ-2-Diabetes ist das Gewicht ein entscheidender Faktor zur Beurteilung der Risikofaktoren, denn das Gewicht beeinflusst die Stoffwechsellage. Der Bauchumfang gibt darüber hinaus Aufschluss über das Bauchfett. Zu viel Bauchfett zusammen mit Übergewicht erhöht die Risiken für den gesamten Organismus. Vor allem das Herz-Kreislauf-System wird belastet. Diese Konstellation gilt als ein Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Durch Bewegungsmangel wird das Risiko noch verstärkt. Als Ziel wird üblicherweise ein erreichbarer BMI-Wert vereinbart. Der BMI ist das Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße.

HbA_{1C}-Wert

Der HbA_{1C} ist das Blutzuckergedächtnis und gibt den durchschnittlichen Zuckergehalt im Blut in % oder mmol/mol an. Die Lebensdauer eines roten Blutkörperchens beträgt 8–12 Wochen. Das Hämoglobin, der „rote Blutfarbstoff“, als Teil dieser Blutkörperchen bindet unter anderem Zucker an sich und lässt diesen oft nicht mehr los, bis es selbst abgebaut wird. Deswegen wird der HbA_{1C}-Wert einmal im Quartal bestimmt. Der Zielwert wird mit dem Diabetesteam individuell festgelegt. Dabei werden Alter, mögliche Begleiterkrankungen und die Lebensumstände in die Überlegung mit eingeschlossen.

Glukosewert

Der gemessene Glukosewert im Blut wird bei jedem Besuch in der Praxis bestimmt, mindestens aber einmal im Quartal. Er gibt Auskunft über die aktuelle Situation des Blutzuckerstoffwechsels. Der im Pass einzutragende Blutglukosewert sollte durch ein Labor bestimmt werden. Insu-

linpflichtige Menschen mit Diabetes sollten selbst ihren Blutzucker bestimmen können. Die Häufigkeit der Messungen hängt davon ab, wie oft Insulin gespritzt bzw. verabreicht werden muss. Die Messwerte sollten ebenfalls immer zur Sprechstunde mitgebracht werden.

Mit der kontinuierlichen Glukosemessmethode (CGM) hat man seinen aktuellen Glukosewert immer im Blick, kann sich den Glukoseverlauf anschauen und sieht den Trend, wohin sich die Werte bewegen. Darüber hinaus gibt es verschiedene Analysemöglichkeiten. In der Regel kann das behandelnde Diabetesteam die Daten auslesen und gemeinsam mit den Betroffenen besprechen. Ziel ist es, frühzeitig Veränderungen des Stoffwechsels zu erkennen, um schwere Stoffwechselentgleisungen wie Unter- und Überzuckerungen zu vermeiden und damit langfristig diabetischen Organveränderungen vorzubeugen.

Blutdruck

Der Blutdruck wird bei jedem Arztbesuch nach mindestens fünf Minuten Ruhe gemessen. Durch erhöhten Blutdruck in Verbindung mit anderen Risikofaktoren steigt das Risiko von Folgeschäden für Herz und Kreislauf um ein Vielfaches. Darüber hinaus kann es auch zu Schädigungen an Augen, Nieren, Nerven und Beinen kommen. Der Blutdruck sollte daher nicht höher als 140/80 mmHg liegen. Diejenigen, die selbst ihren Blutdruck zu Hause messen, sollten ihre Aufzeichnungen immer zum Besuch beim behandelnden Diabetesteam mitbringen.

Spritzstellen

Bei etwa zwei von drei insulinpflichtigen Menschen mit Diabetes zeigen sich Veränderungen bzw. Verhärtungen an den Injektionsstellen. Die Wirkung des verabreichten Insulins kann damit reduziert sein, was schlimmstenfalls zu einer Stoffwechselentgleisung führen kann. Deswegen werden die Spritzstellen von Insulin bei der Untersuchung mit angesehen und abgetastet. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Insulin mit Pen, Spritze oder Infusionsset verabreicht wird. Auch die regelmäßige Selbstkontrolle daheim ist wichtig.

Rauchen

Rauchen verursacht Durchblutungsstörungen. Gerade bei Menschen mit Diabetes mellitus verschlechtert es auch Erkrankungen, die durch den Diabetes selbst hervorgerufen wurden. Deswegen wird jedes Quartal dieser Status erhoben und zur Entwöhnung motiviert und unterstützt.

Nutzt man den Diabetes Pass konsequent, werden keine Untersuchungen vergessen. So können frühzeitig Maßnahmen für notwendige Behandlungen eingeleitet werden. Mit weiterführenden Diagnostik- und Therapiemaßnahmen können viele Folgen des Diabetes vermieden oder zumindest reduziert werden.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe alle wichtigen Untersuchungen, die einmal jährlich empfohlen werden.

Ihre **Andrea Gräfe**,
Diabetesberaterin DDG aus Weimar

Für Sie und die Zukunft aufgestellt

Am 4. Februar 2022 fand die diesjährige Jahresauftaktveranstaltung für unsere Kolleginnen und Kollegen des Vertriebs und der Kundenbetreuung aus Diabetes-Fachgeschäften, Podologien sowie Wundtherapie statt. Aufgrund der Corona-Situation wurde diese Tagung mit ca. 200 Teilnehmenden das erste Mal digital durchgeführt.

Zusammen mit der Geschäftsführung wurde die Ausrichtung von Mediq Direkt für 2022 diskutiert. Ebenso wurde die Frage erörtert, wie wir als Mediq unseren Service für Sie als Betroffene weiter verbessern können, um Ihnen das Leben mit Diabetes noch einfacher zu machen.

Neben dem Ziel, den Zugang zu unserem Diabetes-Service vor Ort durch neue Diabetes-Fachgeschäfte auszudehnen, wird Mediq Direkt in diesem Jahr weitere Dienstleistungen im digitalen Bereich anbieten. Dazu zählen die Überarbeitung der bewährten Mediq-App, die Einführung von verschiedenen Online-Veranstaltungen und eines eLearning-Portals für unsere Kunden.

Parallel zu diesen Maßnahmen machen wir uns auch fachlich noch fitter. Ab März startet eine mediq-interne Schulungsoffensive zu den Themen Insulinpumpen, CGM und den neuen AID-Systemen. Eindeutiges Ziel ist es, jeden unserer Kunden bei den modernen Diabetes-Technologien noch besser beraten und schulen zu können. Auch in Zukunft verstehen wir unseren Service als qualitativ-hochwertige Ergänzung Ihrer Therapie durch das behandelnde Diabetesteam.

Ebenso stehen 2022 einige Sortimentsausdehnungen bei Mediq Direkt auf dem Programm. Lassen Sie sich dazu gerne überraschen!

FÜR SIE ONLINE UNTERWEGS...

DiaTec und T1Day

Wie schon im vergangenen Jahr konnten pandemiebedingt weder die DiaTec noch der T1Day als Präsenz-Veranstaltung in Berlin stattfinden. Was aber nicht heißt, dass die Veranstaltungen ausfielen. Vielmehr haben die Verantwortlichen ein „Onlineformat" geschaffen, was keine Wünsche offenließ. Das diesjährige Motto „Diabetes-Technologie in Zeiten der Digitalisierung" ließ erahnen, dass viele neue Erkenntnisse und Produkte rund um Diabetes-Technik im Fokus stehen würden.

Aber was sind eigentlich die DiaTec und der T1Day?

Während die DiaTec eine wissenschaftlich orientierte Fortbildungsveranstaltung mit dem Themenschwerpunkt „Diabetes-Technologie" ist und sich an Diabetesteams aus Klinik und diabetologischen Schwerpunktpraxen richtet, ist der T1Day ein Tag von, mit und für Menschen mit Typ-1-Diabetes sowie deren Angehörige und Freunde.

10 Jahre DiaTec & T1Day – ein eindrucksvoller Rückblick

Die erste DiaTec fand an einem Märzwochenende 2012 in Berlin statt. Seitdem hat sich viel in der Behandlung von Menschen mit Typ-1-Diabetes verändert. Waren CGM-Systeme vor 10 Jahren noch Exoten, deren Vorteile man schon damals erkannte und deutlich aufzeigen konnte, so sind sie heute Standard der Diabetestherapie geworden. Neben einer geregelten Kostenerstattung wurde passend dazu ein Schulungsprogramm (Spectrum) für die CGM-Therapie entwickelt, an dem viele Akteure der DiaTec mitwirkten.

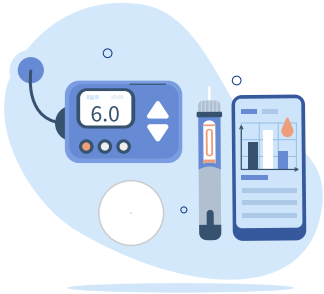
Wagt man nun einen Blick in die Zukunft, so kann man sicher sein, dass das Ende der Fahnenstange noch lange nicht erreicht ist. Neue Lösungen wie AID Systeme, Smartpens, digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs)

aber auch die digitale Patientenbetreuung und Schulung rücken immer mehr in den Fokus. All dies wurde auf der diesjährigen DiaTec und dem T1Day thematisiert, in vielen Online-Sessions vorgestellt und gemeinsam diskutiert.

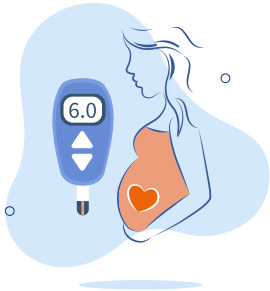
Das allbestimmende Thema beider Veranstaltungen waren AID-Systeme (automat insulin delivery – automatische Insulinabgabe). Ein AID-System besteht aus drei Komponenten: einer Insulinpumpe, einem rt-CGM-System und einem Algorithmus. Während der Algorithmus auf Grundlage von CGM-Werten den basalen Insulinbedarf berechnet und anpasst, müssen Mahlzeiten-Boli noch manuell abgegeben werden. Deshalb spricht man auch von sogenannten „Hybrid-Closed-Loop"-Systemen. Es geht also nicht von allein! Deutlich hervorzuheben ist, dass es während des Tragens zu einer Verbesserung der Glukosekontrolle kommt und weniger akute Stoffwechselentgleisungen und mehr Zeit im Zielbereich (TIR) erreicht werden. Zukünftig sollen die Systeme mit Hilfe von künstlicher Intelligenz in der Lage sein, die Insulindosierung automatisch an den individuellen Bedarf anzupassen. Aktuell stehen folgende Systeme zur Auswahl: MiniMed 780G, t:slim, Accu-Chek Insight mit Diabeloop, Dana Insulinpumpen mit CamAPS FX.

Technische Lösungen im Bereich der Pentherapie stellen Smartpens dar. Der Markt rund um die bereits zur Verfügung stehenden Smartpens Pendiq 2.0, NovoPen 6 und NovoPen Echo Plus wird sich in den nächsten Jahren erweitern. Ob als Smartpen, smarte Insulinkappe mit technischer Anbindung oder als System in Kombination mit einer App und einem Glukosesensor, es sind viele Ideen in der Planung. Hier bleibt abzuwarten, wann die Produkte auf den Markt kommen und wie sich die Kostenerstattung gestalten wird.

Als erste digitale Gesundheitsanwendung im Bereich Diabetes mellitus wurde die App „ESYSTA" vorgestellt. Weitere Informationen rund um die App finden Sie in diesem Heft.



Neben all den technischen Highlights ging es in den DiaTec Workshops und in den T1Day „t-Camps“ auch um Erfahrungsberichte, Fallbeispiele und Updates zu:



- AID-Systemen – Tipps und Tricks im Alltag, die richtige Interpretation der Glukosedaten
- Smart-Pens
- digitalen Patienten-Schulungen
- korrekten Kohlenhydratabschätzungen
- Diabetestechnologie in der Schwangerschaft
- Diabetes und Reisen / Sport
- Hautreaktionen auf Pflaster
- Apps und DiGAs

Wow, war das ein spannendes Wochenende mit vielen neuen Eindrücken. Es ist beeindruckend, wie deutlich sich die Diabetestherapie in den letzten 10 Jahren verändert hat und was bewirkt werden kann, wenn viele Menschen zusammenstehen und für bessere Voraussetzungen kämpfen. Ich bin gespannt, was die kommenden 10 Jahre bereithalten werden.

Ihre **Sandra Buhlmann**
Produktmanagerin, Diabetesassistentin DDG

Aktuelle Web-Gutscheine

10% Rabatt auf alles von Diasticker

MEDIQ DIREKT DIABETES

Gültig vom 01.04. bis 30.09.2022 in allen Mediq-Fachgeschäften und im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **DIASTICKER22**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

10% Rabatt auf Pflaster & Folien

MEDIQ DIREKT DIABETES

Gültig vom 01.04. bis 30.09.2022 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **PFLASTER10**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

Rubrik: Diabetesbücher

Buch dabei

VERSAND = KOSTENFREI*

* innerhalb Deutschlands

MEDIQ DIREKT DIABETES

Gültig vom 01.04. bis 30.09.2022 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **BUCH22**. 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

ZUVERLÄSSIGE MESSWERTE MIT ACCU-CHEK® INSTANT

Medikamente bei Diabetes und die Wahl des passenden Messgeräts

Für viele Menschen mit Diabetes spielt die tägliche Einnahme von Medikamenten eine wichtige Rolle bei ihrer Therapie. Doch was gilt es bei der Kombination mehrerer Medikamente zu beachten und welchen Einfluss können diese auf die Messergebnisse haben? Dr. Schubert-Olesen leitet eine diabetologische Schwerpunktpraxis in Hamburg und erklärt, worauf es bei dem richtigen Umgang mit Medikamenten und der Wahl des Blutzuckermessgeräts ankommt.

Was gilt es bei der Kombination mehrerer Medikamente zu beachten?

Bei vielen Menschen mit Diabetes sind Antidiabetika zur Senkung des Blutzuckers ein fester Bestandteil der Diabetestherapie. Hinzu kommen häufig Medikamente gegen Bluthochdruck und Cholesterinsenker. In manchen Fällen werden zwei verschiedene Antidiabetika kombiniert, um die blutzuckersenkende Wirkung zu verstärken. Diese erwünschte Wechselwirkung kann teilweise jedoch die Gefahr von Unterzuckerungen erhöhen. Davon abgesehen kann auch die Kombination aus einem Antidiabetikum und bestimmten Blutdruckmedikamenten oder rezeptfreien Präparaten wie Paracetamol oder ASS zu einer unerwünscht verstärkten Blutzuckersenkung führen.

Mögliche Wechselwirkungen vermeiden

Es ist unerlässlich, immer den behandelnden Arzt bzw. die Ärztin und die Apotheke des Vertrauens darüber zu informieren, welche Medikamente aktuell eingenommen werden – dazu zählen auch rezeptfreie Medikamente. Eine weitere Rolle spielt das regelmäßige Blutzuckermessen, so Dr. Schu-

bert-Olesen: „Wenn Patienten oder Patientinnen neue Medikamente einnehmen, empfehle ich besonders am Anfang, lieber einmal mehr als weniger den Blutzucker zu messen, um rechtzeitig reagieren zu können."

Die Wahl des passenden Blutzuckermessgeräts

Der Einfluss von Medikamenten auf die Messergebnisse wird häufig unterschätzt. Schließlich kann die Einnahme von Medikamenten dazu führen, dass Messgeräte einen falschen Wert anzeigen und in der Folge falsche Therapieentscheidungen getroffen werden. Um das zu verhindern, ist es wichtig, ein Gerät zu nutzen, das auch bei mehreren Medikamenten zuverlässige Messwerte liefert. Neben der Zuverlässigkeit ist es für Dr. Schubert-Olesen entscheidend, dass ein Messgerät einfach zu bedienen ist: „Deshalb empfehle ich häufig das Blutzuckermessgerät Accu-Chek Instant. Es verfügt über ein großes beleuchtetes Display mit einer Farbskala und hilft so, die Werte einfach abzulesen und zu verstehen. Außerdem wurde das Messgerät auf besonders viele sogenannte Störsubstanzen wie bestimmte Medikamente getestet und hat zudem mit einer hohen Messgenauigkeit überzeugt."

So behalten Sie den Überblick

Um jederzeit einen guten Durchblick zu haben, ist es hilfreich eine Liste mit allen verschreibungspflichtigen und rezeptfreien Medikamenten zu führen und diese gut auffindbar aufzubewahren – etwa im Geldbeutel. Zudem empfiehlt Dr. Schubert-Olesen seinen Patienten und Patientinnen gerne einen Tablettendosierer, der dabei hilft, Medikamente nicht zu vergessen und sie zum richtigen Zeitpunkt einzunehmen: „Wer es sich etwas leichter machen will, kann die Box gemeinsam mit den Angehörigen befüllen und zum Beispiel ein kleines Sonntagsritual beim Kaffeetrinken daraus machen. So haben auch die Liebsten einen guten Überblick über die Medikamente und können bei Bedarf unterstützen."

DEMNÄCHST: WICHTIGE NEUERUNGEN IN DER

Mediq-Rezept-App

Mit weit über 10.000 Appinstallationen seit September 2020 ist unsere Rezept-Bestell-App für Diabetesbedarf ein fester Anker für unsere Kunden. Dass diese App gut ankommt, spiegelt sich auch in den Playstore-Bewertungen und Rezensionen wider:

„Praktisch und schnell geliefert! Danke!“

„Einfache Installation und leicht zu bedienen!“

„Super App, geht schnell und ich muss nicht durch die ganze Stadt fahren!“

Das freut uns sehr und wir nehmen natürlich auch immer gern konstruktive Kritik auf, um unsere App für Sie weiter zu optimieren. Somit konnten wir bereits auch einige Anregungen unserer Kunden im neuesten App-Update umsetzen.

Neue Funktionen:

- Komfortabel mit einer Bestellung beliebig viele Rezepte senden.
- Ein gemeinsamer Login für Rezept-App und Online-Shop.
- Nur noch ein Konto für alle Bestellungen in Online-Shop und App mit Infos zu den letzten Bestellungen

Das gibt es zu beachten:

Es ist nach dem Update eine einmalige kurze Registrierung notwendig, um den vollen Funktionsumfang nutzen zu können. Dies ist einfach und dauert nur zwei Minuten. Selbstverständlich können Sie auch weiterhin als Gast bestellen, dann können Sie allerdings Ihre bisherigen Bestellungen nicht einsehen.

Wenn Sie schon einmal bei uns im Online-Shop mit Kundenkonto bestellt haben, ist es noch einfacher. Hier können Sie die gleichen Zugangsdaten auch in der App nutzen und sich direkt einloggen.

Jetzt einfach downloaden und ausprobieren!

Für Android-Geräte

JETZT BEI Google Play

Für iOS-Geräte

Laden im App Store

Ihr Feedback zur App können Sie uns gern an info@mediqdirekt.de senden.

Diabetes-Lexikon

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

D wie...

Dawnphänomen („dawn“ bedeutet Morgenröte oder Morgendämmerung)	Als Dawnphänomen wird der Blutzuckeranstieg in den frühen Morgenstunden bezeichnet. Auslöser sind Hormone wie Cortisol und Glukagon, die morgens ausgeschüttet werden. Sie bewirken, dass gespeicherte Zuckerreserven in der Leber freigesetzt werden und Körperzellen schlechter auf Insulin reagieren. Folglich steigt der Blutzuckerspiegel an. Betroffen sind vor allem Kinder und Jugendliche.
Dextrose	Ist ein einfaches und schnell wirkendes Kohlenhydrat. Auch als Traubenzucker und Glukose bekannt.
Diabetiker Tagebuch	Egal ob in Papierform oder digital: ein Tagebuch gilt als wichtiger Bestandteil der eigenen Diabetestherapie. Die selbst gemessenen Blutzuckerwerte und ggf. auch Blutdruckwerte können wunderbar als Grundlage für Arztgespräche genutzt werden.
Diabetisches Fußsyndrom (DFS)	ist dadurch gekennzeichnet, dass die Füße nur noch unzureichend durchblutet werden oder die sensiblen Nervenfasern im Fußbereich nicht mehr richtig funktionieren. Es kann auch eine Kombination von beiden Merkmalen auftreten. Oftmals entwickelt sich das DFS über viele Jahre hinweg schleichend. Hauptrisikofaktoren für die Entstehung des DFS sind die Dauer der Diabeteserkrankung, aber auch über viele Jahre hinweg zu hohe Blutzuckerwerte.

Diabetologie	Ist die Lehre und Wissenschaft des Diabetes mellitus, im Volksmund auch als Zuckerkrankheit bekannt.
Dialyse („künstliche Niere“)	Ist ein maschinelles Blutreinigungsverfahren beim Versagen der Nieren (z. B. durch eine fortschreitende diabetische Nephropathie).
Diastolischer Blutdruck	(unterer Messwert) entspricht dem niedrigsten Druck während der Erschlaffungsphase des Herzmuskels. Empfohlen ist ein diastolischer Blutdruck unter 80 mmHg.
Disease-Management-Programm (kurz: DMP)	ist ein strukturiertes Behandlungsprogramm der Krankenkassen für chronisch kranke Menschen (Menschen mit Diabetes, COPD, ...). In diesem sind Behandlungen und Schulungen verankert. Ziel ist eine auf die Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmte, kontinuierliche Betreuung und Behandlung auf Grundlage der individuellen Therapieziele. So unterstützt das Programm dabei, Folgeerkrankungen zu verhindern oder frühzeitig zu erkennen und einen optimalen Therapieverlauf zu gewährleisten.
DPP-4-Hemmer	auch DPP-4-Inhibitoren (Dipeptidylpeptidase) genannt, haben indirekt Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, indem sie den hormonellen Regelkreis der Insulinausschüttung beeinflussen.

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

Mediq vor Ort

Unser neues Mediq Fachgeschäft in

BERLIN KÖPENICK

UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

- Insulinpumpen und -zubehör, Insulinpen's, Pen-Nadeln
- CGM-/FGM-Systeme, Blutdruckmessgeräte, Blutzuckermessgeräte und dessen Zubehör wie z. B. Teststreifen, Lanzetten und Stechhilfen
- Wundversorgung z. B. Desinfektionsmittel, Pflaster, Folien, Verbände
- Haut- und Fußpflege, Spezialsocken, zuckerfreie Getränke, schnelle BE, Bücher, Küchenwaagen, Aufbewahrungs- und Kühltaschen, Artikel für Kinder

UNSER KNOWHOW FÜR SIE:

- kompetente, freundliche und individuelle Beratung
- technische Einweisung in Ihre Geräte

HIER FINDEN SIE UNS:

Bahnhofstraße 4 in 12555 Berlin

IHR WEG ZU UNS:

- Haltestelle Bahnhofstraße/Seelenbinderstraße in 100 m Entfernung: Tramlinien 60/61/62/63/68 und Buslinien X69/164/169/269
- S-Bahnhof Köpenick in 600 m Entfernung: S-Bahn-Linie S3
- Parkplatz vor der Tür – eine Stunde kostenlos parken

Wir freuen uns auf Ihren 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

Christiane Schmidt

Abteilung:	Sales
Arbeitsort:	Dresden
Bei Mediq seit:	September 2021

Hi Christiane, toll, dass wir dich und deine Arbeit hier vorstellen dürfen. Du bist Assistentin im Sales-Bereich.

Was sind deine Aufgaben bei uns? Mein Aufgabengebiet umfasst klassische Assistenzaufgaben für den Sales Manager, Support für den Außendienst, Organisation und Planung von Besprechungen und Veranstaltungen, Übernahme und Mitwirkung in Projekten/Teilprojekten, Stammdatenpflege und -anlage und noch eine ganze Reihe mehr...

Wir würden gern erfahren, was dich auszeichnet, was sind deine Stärken? Ich bin ein stets positiver und motivierter Mensch.

Was magst du an deinen Aufgaben und an deiner Arbeit besonders gern? Die große Abwechslung und Mitwirkung in vielen Bereichen und der Kontakt zu sehr vielen lieben Kollegen.

Und was magst du gar nicht? Das der Tag manchmal nur 24 Stunden hat.

Dein Leben besteht hoffentlich nicht nur aus Arbeit – was machst du in deiner Freizeit gern? Ich genieße das Familienleben, gemeinsame Kochsessions mit Freunden und unsere Apfelernte im Herbst.

Und was steht noch auf deiner To-Do-Liste? An einer Töpferscheibe sitzen, ich will unbedingt mal einen Töpferkurs machen.

Was gibt es sonst noch zu erzählen? Das Leben ist bunt.

Silvet Gröbner

Abteilung: Diabetes Fachgeschäfte und Podologien
Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: September 2021

Hallo Silvet, schön, dass wir auch dich und deine Arbeit hier im Kundenmagazin vorstellen dürfen. Du bist Assistentin für die DFGs und Podologien.

Wie sieht dein Aufgabengebiet genau aus? Ich bin in die fachspezifischen Abläufe und Themen involviert und unterstütze administrativ und organisatorisch dieses komplexe Arbeitsgebiet.

Was zeichnet dich aus? Erzähl uns von deinen Stärken. Die Arbeit mit Menschen und das Organisieren alltäglicher, aber auch immer wieder neuer Themenbereiche macht mir Spaß. Ich bin voller Ideen und gern kreativ.

Was hast du an deiner Arbeit besonders gern? Die tägliche Abwechslung in meinem Job und unser Team.

Was kannst du gar nicht ausstehen? Unaufrichtigkeit unter Menschen, meinungsloses Mecker- und Opferverhalten und Ungerechtigkeit.

Wo trifft man dich nach deiner Arbeit bei Mediq? Ich arbeite in meinem Atelier, an meiner Staffelei, töpfere oder kreiere selbstausgedachte Gerichte in meiner Küche. Mit meinem Partner bin ich gern in der Natur unterwegs oder tanzen gern mal die Nacht durch.

Und was möchtest du gern einmal erleben? Mich auf einem Spaziergang durch die New Yorker Bronx von der facettenreichen Atmosphäre und den Menschen inspirieren lassen und die authentische Landeskultur, die Menschen und traditionelle Küche Vietnams kennenlernen.

Was bewegt dich momentan? In diesen Tagen wird mir mit Blick auf die Ukraine schmerzlich bewusst, wie selbstverständlich wir in Frieden und Sicherheit leben und wie kostbar und erhaltenswert dies ist.

Neu bei Mediq

Kennen Sie schon unsere Informationsreihe „Diabeteswissen von A–Z“?

Hier finden Sie wichtige Themen aus dem Diabetesalltag übersichtlich aufgearbeitet, zusammen mit hilfreichen Tipps und Tricks. Neben allgemeinen Themen wie „Diabetes und Straßenverkehr“ oder „Diabetes und Reisen“ wurde die Reihe nun um zwei aktuelle Themen erweitert.

In der Broschüre **Stoffwechselentgleisung** finden Sie neben einer kurzen Einleitung und Begriffserklärung alle wichtigen Informationen rund um Hypoglykämie, Hyperglykämie und Ketoazidose.

Viele praktische Tipps und Tricks, vor allem aber Aufklärung bei Unverträglichkeiten gegenüber Klebstoffen & Co., finden Sie in unserer Broschüre **Hautreaktionen**. Im Detail werden die Unterschiede einer Hautirritation und einer allergischen Kontaktdermatitis gegenübergestellt. Neben Informationen zur Pflege von betroffenen Hautstellen und Tipps zu alternativen Fixiermöglichkeiten, informieren wir Sie auch, wie und wann Unverträglichkeiten offiziell gemeldet werden sollten.

Knusperkekse

Die kleinen Knusperkekse von **Xucker** aus kernigem Hafer, Dinkelmehl und Edelvollmilchschokolade eignen sich perfekt als süßer Snack zum Frühstück, Vespern oder einfach für zwischendurch. Gesüßt sind die Kekse mit Erythrit und Xylit (Zuckeralkohole).

FreeStyle Libre 3 – Fixierbänder und Fixierpflaster

Sie sind auf der Suche nach einer zusätzlichen Fixierung für Ihren **FreeStyle Libre 3 Sensor**? Wir bieten Ihnen zwei verschiedene Fixiermöglichkeiten: auf der Haut klebend als zusätzliches „Fixierpflaster“ oder wiederverwendbar und ohne zusätzlichen Klebstoff als elastisches Fixierband mit flexiblem Kunststoffhalter. Beide Varianten umschließen den Sensor passgenau und schützen ihn vor äußeren Einflüssen. Die farbigen Fixierbänder sind größenverstellbar für Oberarm-Umfänge von 25 bis 35 cm. Für größere/kleinere Abmessungen kontaktieren Sie bitte unser Kundenservicecenter.

Allpresan diabetic Schaum-Creme MYCO + REPAIR

Mit der Allpresan diabetic Schaum-Creme MYCO + REPAIR wird zu Pilzen neigende Fußhaut gepflegt und gleichzeitig vor Fußpilz bei Diabetes geschützt. Die besondere Zusammensetzung der Schaum-Creme auf Basis der BarrioExpert Technologie mit biomimetischen Lipiden und Piroctone Olamine wurde speziell auf die Bedürfnisse von diabetischer Haut abgestimmt.

Die BarrioExpert Technologie stärkt die physiologische Hautbarriere. Sie bildet ein atmungsaktives Schutznetz, ähnlich modernen Textilien und verhindert so einen Wärme- und Feuchtigkeitsstau.

Allpresan Fuß spezial – Fußbadkonzentrat

Das Allpresan Fuß spezial Nr. 3 Fußbadkonzentrat reinigt und pflegt sanft Ihre Fußhaut. Mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen Urea und Aloe Vera ist es speziell auf die Bedürfnisse von sehr trockener Fußhaut abgestimmt. Hornhaut, Schwielen und Hühneraugen werden aufgeweicht.

Außer Handel

Die „easypharm GL“ Blutzuckerteststreifen gehen voraussichtlich im 3. Quartal 2022 aus dem deutschen Markt.

HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE HAUT

Fixierpflaster

Die neue Diabetestechnik hilft die Arbeitsweise einer gesunden Bauchspeicheldrüse immer besser zu imitieren. Daher gehören Insulinpumpen ebenso wie CGM- und FGM-Systeme für immer mehr Menschen zum Diabetesalltag.

Aber neben der Erleichterung des eigenen Diabetesmanagements stellt es Nutzende auch vor große Herausforderungen. Die zunehmende Tragedauer von Kanülen, Pods oder Sensoren sorgt gleichzeitig dafür, dass eben diese und die dazugehörigen Fixierpflaster über mehrere Tage mit der Haut Kontakt haben. Dazu kommt die Größe der Klebeflächen und die Kontinuität, mit der der gesamte Körper möglicherweise enthaltenen Allergenen ausgesetzt ist. Dies kann unangenehme Hautreaktionen, oder sogar schwere Allergien auslösen.

Damit rücken mögliche Hautreaktionen mehr und mehr in den Fokus der Diabetesbehandlung. Betroffene berichten von schlecht klebenden Pflastern, Hautreaktionen wie Jucken oder Rötungen sowie Schmerzen beim Ablösen der Pflaster. Je nach Schwere und Ursache der Probleme können hier Pflegeprodukte Linderung schaffen. Aber auch ein sensibler Umgang vor, während und nach dem Tragen von Pflastern, wie z. B. die Desinfektion der Hautareale, die Verwendung von Hautschutzprodukten und Pflasterlösern können dabei unterstützen, dass Sie sich voll auf die Vorteile der neuen Diabetestechnik konzentrieren können.

Zum Schutz Ihrer Haut!

In unserem Sortiment finden Sie nützliche Helfer und Unterstützer für jeden Typ.

MEDIQ DIREKT DIABETES

Für jeden Kunden die passende Lösung.

Quartalsangebote

Wir empfehlen!

AKTIONEN

SPAR TIPP

Accu-Chek® Instant

50 Blutzuckerteststreifen

AKTION

22,90 €

statt 24,90 €

CONTOUR® NEXT

50 Blutzuckerteststreifen

AKTION

24,90 €

statt 26,90 €

mylife Aveo

50 Blutzuckerteststreifen

DAUERTIEFPREIS

19,90 €

SPARAKTION

AKTION
14,90 €
statt 19,90 €

Kliniplast Border

Pflaster 8x10 cm, steil

- Abdeckung von Infusionssets, chirurgischen Wunden, Unfallverletzungen, Schürfwunden, ...
- 50 Stück

AKTION
4,90 €
statt 8,50 €

Kliniplast Border

Pflaster 5x7 cm, steil

- Abdeckung von Infusionssets, chirurgischen Wunden, Blasen an den Fersen, Schürfwunden, ...
- 50 Stück

AKTION
4,90 €
statt 7,90 €

Klinifix cohesive

Fixierbinde 6x200 cm

Individuell zuschneidbare, elastische Haftbinde zur einfachen und schmerzfreien Fixierung, z. B. von Pods und Sensoren an Arm und Bein.

Unsere Quartalsangebote gelten vom 01.04.2022 bis 30.06.2022 in all unseren Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Direkt Online-Shop und über den Mediq Direkt Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

DIE VIELFALT DER EINHEIMISCHEN SOMMERFRÜCHTE

Es wird bunt!

Sobald von Obst gesprochen wird, denken wir natürlich an Sorten, die üblicherweise im Handel angeboten werden oder vielleicht auch im heimischen Garten zu finden sind. All diese Farben, Formen und Geschmackserlebnisse, einfach fantastisch und lecker. Dabei steht der Begriff „Obst“ als Sammelbezeichnung für eine Vielzahl verschiedenster essbarer Früchte und Samen. Die Unterscheidung zwischen Obst und Gemüse ist nicht biologisch definiert, sondern kulturell und damit eher unscharf. Laut Lebensmitteldefinition stammt Obst in der Regel von mehrjährigen Pflanzen wie Bäumen und Sträuchern, während Gemüsepflanzen meist einjährig sind.

	Inhaltsstoffe pro 100 g				
Apfel **Erntezeit:** August bis Oktober **Lagerung:** bei ca. 2–6 °C, nebeneinander, hohe Luftfeuchtigkeit	Brennwert: Wasser: Kohlenhydrate: Ballaststoffe: Eiweiß: Fett: BE:	52 kcal 85 % 14 g 2,4 g 10,3 g 0,2 g 1,2	Vitamin C: Kalzium: Magnesium: Kalium: Natrium:	4,6 mg 6 mg 5 mg 107 mg 1 mg	
Süßkirschen **Erntezeit:** Juni und Juli **Lagerung:** leicht verderblich, nicht zur längeren Lagerung geeignet, im Kühlschrank max. 2–3 Tage	Brennwert: Wasser: Kohlenhydrate: Ballaststoffe: Eiweiß: Fett: BE:	63 kcal 82 % 13,3 g 1,9 g 0,9 g 0,3 g 1,1	Vitamin C: Kalzium: Magnesium: Kalium:	15 mg 17 mg 11 mg 229 mg	

Aufgrund ihrer botanischen Merkmale teilt der Handel Obst in folgende Gruppen ein: Kernobst, Steinobst, Beerenobst, Schalenobst und die klassischen Südfrüchte. Vermissen Sie etwas in dieser Auflistung?

Ich ja, die heimischen Wildfrüchte. Welches Geschmackserlebnis etwa bietet ein selbst angesetzter Likör aus Holunderbeeren oder ein Frühstücksaufstrich aus Kornelkirsche oder Sanddorn? Es ist schade, dass diese wertvollen Naturschätze im Laufe der Zeit fast in Vergessenheit geraten sind. Der aktuelle Trend gibt aber Anlass zur Hoffnung. Viele haben sich inzwischen an die alten Sorten erinnert. Sie kochen, backen und experimentieren mit dem großen Angebot was Mutter Natur so ganz allein und fast unbemerkt reifen lässt.

Schon gewusst?

„An apple a day keeps the doctor away“ dieser bekannte Spruch lautet sinngemäß: ein Apfel pro Tag – den Arzt gespart. Tatsächlich verfügt der Apfel über eine große Anzahl wichtiger Inhaltsstoffe. Der durchschnittliche Verzehr von Äpfeln liegt bei stolzen 22 kg pro Kopf und Jahr. Somit ist der Apfel immer noch das beliebteste Obst der Deutschen. Sein wilder Vorfahr ist in Asien beheimatet. Durch Veredelung sind inzwischen mehrere tausend Sorten gezüchtet worden. Da die wichtigen und wertvollen Inhaltsstoffe des Apfels direkt unter der Schale zu finden sind, ist es sinnvoll, den Apfel nicht zu schälen. Greifen Sie nach Möglichkeit auf ungespritztes Obst oder auf Bio-Äpfel zurück.

Die Kirsche ist ein Vertreter der Steinobstarten. Neben der Süßkirsche gibt es eine zweite Hauptsorte, die Sauerkirsche. Die Farben reifer Süßkirschen reichen von gelblich-hell, über rötlich bis schwarzrot. Kirschen zeichnen sich durch einen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt aus und besonders dunkelrote Früchte enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe. Da Kirschen nach der Ernte nicht nachreifen, müssen sie reif gepflückt werden. Allerdings eignen sie sich sehr gut zum Einfrieren. Schon lange gelten Kirschen auch als Heilpflanze. Sie wirken entwässernd und entzündungshemmend. Selbst aus den jungen Blättern kann in Kombination mit beispielsweise Brombeerblättern und Blüten ein Heiltee gewonnen werden.

Die Vielfalt an heimischen Obstsorten ist mittlerweile unglaublich groß geworden. Neue Züchtungen, die Klimaveränderung und verfeinerte Anbaumethoden ermöglichen uns heute sogar Kiwis, Melonen und Pfirsiche zu ernten. Der große Vorteil unseres heimischen Obstes ist der kurze Transportweg. Das bedeutet, die Früchte können im vollreifen Zustand geerntet werden, und nur vollreifes Obst enthält das ganze Aroma und die beste Zusammensetzung wertvoller Inhaltsstoffe. Lange Transportwege und falsche Lagerung führen hingegen dazu, dass Inhaltsstoffe wie Zucker, Vitamine, Farb- und

	Inhaltsstoffe pro 100 g				
Holunderbeeren **Ernte:** Mitte August bis September **Lagerung:** frisch gepflückt, in gut verschließbaren Dosen, im Kühlschrank max. 2–3 Tage.	Brennwert: Wasser: Kohlenhydrate: Ballaststoffe: Eiweiß: BE:	48 kcal 84 % 6,4 g 4,0 g 2,5 g 0,5	Vitamin A: Vitamin C: Kalzium: Magnesium: Kalium:	60 µg 18 mg 37 mg 30 mg 303 mg	
Pfirsich **Ernte:** Juni bis Juli **Lagerung:** nicht gut lagerfähig, möglichst frisch verzehren	Brennwert: Wasser: Kohlenhydrate: Ballaststoffe: Eiweiß: BE:	41 kcal 87 % 9,4 g 2,0 g 0,7 g 0,8	Vitamin A: Vitamin C: Kalzium: Magnesium: Kalium:	20 µg 7 mg 6 mg 100 mg 190 mg	

Aromastoffe abgebaut werden. Die Reife birgt natürlich auch einen Nachteil. Vollreife Früchte, mit Ausnahme von Schalen- und Kernobst, sind nicht sehr lange haltbar und sollten schnell gegessen bzw. verarbeitet werden.

Ernährung

Bei vielen Menschen mit Diabetes liegt das Hauptaugenmerk beim Verzehr von Obst auf dem Zucker- bzw. Kohlenhydratgehalt. Die in der Regel schnell resorbierbaren Kohlenhydrate (eine Mischung aus Fruktose, Saccharose und Glukose) sollten trotzdem Teil einer abwechslungsreichen und vollwertigen Ernährung sein. Und ja … jeder Mensch mit Diabetes darf

Schon gewusst?

Sie sind klein, schwarz und hinterlassen oft hartnäckige Flecken auf der Kleidung, aber diese kleinen Beeren sind eine der gesündesten Wildobstsorten. Nicht nur die Beeren, auch die Blätter, Rinde und Blüten können Beschwerden wie Halsschmerzen, Husten und Magen-Darm-Probleme lindern. Mit ihrem Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen schlagen sie die Heidel- und Gojibeeren um Längen. Die kleinen Kraftpakete strotzen vor Kalium und Kalzium, sind sehr gut für den Muskelerhalt und die Herzgesundheit. Allerdings ist der Verzehr frischer Beeren verboten! Sie würden Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auslösen. Ihr süß-säuerlicher und bitterer Geschmack ist sicher nicht für jeden geeignet. Bei der Zubereitung geht es dementsprechend nicht ohne eine Portion Zucker oder eine Zuckeralternative.

Egal ob Pfirsich, Aprikose oder Nektarine … meist kugelig, einen wunderbaren Duft verströmend und das süße Fruchtfleisch verspricht einen Hochgenuss. Ein Pfirsich besteht zu fast 90 % aus Wasser und ist somit sehr kalorienarm. Das in den Steinfrüchten enthaltene Polyphenol kann sich, so wird vermutet, positiv auf Übergewicht, Entzündungen und Diabetes auswirken. Und schon die alten Römer wussten von den guten Eigenschaften des Pfirsichs. Sie nutzten ihn, um hohen Blutdruck zu behandeln und die Verdauung zu fördern.

auch Obst essen. Natürlich spielt, wie bei allen Dingen, die Menge und der Zeitpunkt des Konsums eine große Rolle. Neben einer Vielzahl von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen beinhaltet Obst auch wichtige Ballaststoffe, sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe sind Farb-, Duft- und Aromastoffe. Sie lassen die Früchte aromatisch duften und schmecken. Sie verleihen Ihnen außerdem die herrlichsten satten Farben. Ihr Einfluss auf den menschlichen Stoffwechsel ist sehr groß und noch lange nicht vollständig erforscht. Es werden ihnen entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben, sie können den Blutdruck senken, wirken antibakteriell und gefäßerweiternd. Alles Dinge, von denen gerade Menschen mit Diabetes profitieren können. Und wer jetzt denkt, dass dies alles auch mit ein oder zwei Tabletten eines Nahrungsergänzungsmittels erreicht werden kann, den muss ich enttäuschen. Der bisherige Kenntnisstand legt nahe, dass es für eine optimale Aufnahme und Wirkung dieser wichtigen Inhaltsstoffe von großem Vorteil ist, wenn das natürliche Lebensmittel verzehrt wird.

Es gibt, gerade im Sommer, ein unglaublich großes Angebot an frischem und vor allem regional angebautem Obst. Und der Einsatz in der Küche ist schier grenzenlos. Am natürlichsten und einfachsten ist der direkte Verzehr ohne weitere Zutaten. Aber auch zu Marmeladen gekocht, frisch in Müsli oder Obstsalat geschnitten, als Likör oder Sirup angesetzt, als Kuchenbelag oder zu erfrischendem Eis, gedörrt oder zu Fruchtmus verarbeitet – Sie sehen, die Möglichkeiten sind grenzenlos.
Probieren Sie einfach mal etwas Neues aus, denn auch in der herzhaften Küche findet Obst seine Einsatzmöglichkeiten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren.

Ihre **Claudia Donath**
Diabetesberaterin aus Leipzig

Harzer Apfelkuchen

Zutaten für 12 Stück:

Für den Boden:
120 g Weizenvollkornmehl Typ 1700
100 g Weizenmehl Type 550
180 g Magerquark
1 Eigelb
2 gestrichene TL Backpulver
1 abgeriebene Zitronenschale
1 TL Zimt
1 Messerspitze gemahlene Nelken
1 Messerspitze Kardamom
1 Prise Salz
50 g gemahlene Haselnüsse
Für den Belag:
270 g geschälte Äpfel
2 Eigelb
100 g Magerjoghurt
100 g Schmand (20 % Fett)
3 Eiklar

Zubereitung

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken gut vermischen und der Hand zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend den Teig zwischen Frischhaltefolie ausrollen. Dabei darauf achten, dass ein Rand für die Backform stehen bleibt. Die geschälten Äpfel in dünne Scheiben schneiden und nach Belieben auf dem Boden verteilen. Nun die Zutaten für den Belag vermischen, das Eiklar schaumig schlagen und unterheben. Die Masse gleichmäßig auf den Äpfeln verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Celsius ca. 25 bis 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:
156 kcal | 6,5 g Fett davon anrechnungspflichtig: 14,9 g | 16,2 g KH | 6,8 g EW | 2,2 g Ballaststoffe

1,2 BE

Holundersaft ohne Zucker

Zutaten:

1 kg schwarze Holunderbeeren
200 ml Wasser
etwas gemahlene Vanille
Saft und Schale einer Biozitrone

Zubereitung

Holunderbeeren an der Dolde waschen, danach säubern. Nur reife und schwarze Beeren verwenden und mit einer Gabel von der Dolde streifen (dabei trägt man am besten eine Schürze oder dunkle Kleidung und Einmalhandschuhe). Beeren mit etwas Zitronenschale, Zitronensaft und 200 ml Wasser aufsetzen und etwa 15–20 Minuten weichkochen. Am besten in einem beschichteten Topf, keinesfalls in Alu. Den Saft anschließend durch ein Mulltuch oder feines Sieb gießen. Die ausgekochten Früchte und Kerne entsorgen. Den heißen Saft in verschließbare, vorher ausgekochte Flaschen abfüllen.

Der dunkle Saft gibt dunkler Bratensoße eine besondere Note. In Tee gemischt, wirkt er schweißtreibend und entzündungshemmend bei Infekten. Um den sehr herben Geschmack etwas lieblicher zu gestalten, kann man 50 g Vollrohrzucker oder Erythrit in den heißen Saft geben.

Salat von Pfirsich und Fetakäse

Zubereitung

Rucola putzen, dabei harte Stängel abschneiden,waschen und gründlich trocknen. Pfirsich waschen, vierteln, den Stein herauslösen und in schmale Scheiben schneiden. Himbeeren verlesen, waschen und trocknen oder Tiefkühlhimbeeren auftauen. Beeren in ein hohes Gefäß geben und mit einem Passierstab sämig pürieren. Fetakäse würfeln, Walnusshälften hacken. Essig, etwas Wasser, Pfeffer, Salz und Süßstoff zu den passierten Himbeeren geben und eine Vinaigrette daraus rühren. Abschmecken und das Öl unterschlagen. Rucola, Pfirsichscheiben und Feta auf Tellern anrichten. Die Himbeer-Vinaigrette darüber gießen und dann mit gehackten Walnüssen garniert servieren.

Zutaten für 2 Personen:

100 g Rucola
1 fester Pfirsich ca. 125 g
100 g Himbeeren – TK oder frisch
60 g Fetakäse light
4 Walnusshälften
1–2 EL Fruchtessig – z. B. Mirabelle oder Himbeere
etwas frisch gemahlener Pfeffer
Prise Meersalz
1–2 Spritzer Stevia flüssige Tafelsüße
1 EL Walnussöl (10 g)

Nährwerte pro Portion:
230 kcal | 16,5 g Fett | 10,2 g KH davon anrechnungspflichtig 7,8 g | 9,5 g EW | 5,4 g Ballaststoffe

0,6 BE

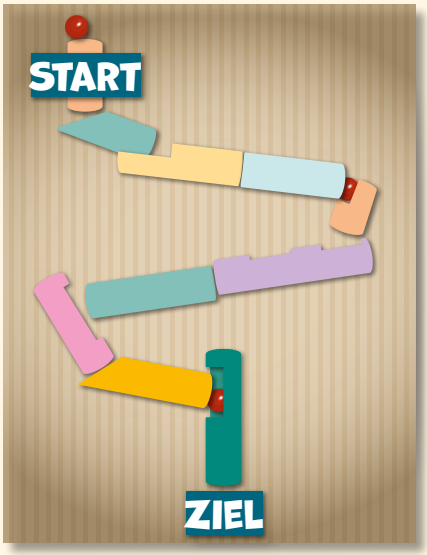
GLUKY FÜR KIDS

AUF DIE MURMEL, FERTIG, LOS. HEUTE ZEIGEN WIR DIR, WIE DU AUS PAPIERROLLEN EINE MURMELBAHN SELBER BAUEN KANNST.

DAZU BRAUCHST DU:

- Papprollen von Toilettenpapier, Küchenpapier oder Geschenkpapier
- eine große Pappwand (etwa von einem großen Pappkarton)
- eine Schüssel oder kleinen Karton als Auffangbehälter
- bunte Deckfarbe
- Pinsel
- Nagelschere
- Schere
- flüssigen Bastelkleber

UND SO GEHT'S:

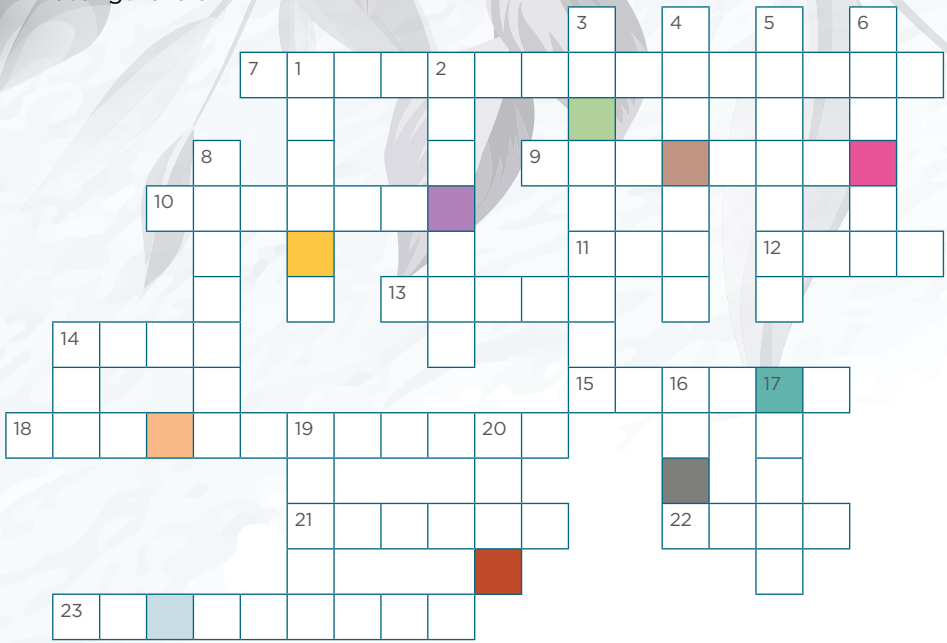


Als erstes werden die Papprollen mit verschiedenen, bunten Farben bemalt. Lass die Farbe gut trocknen. Dann schneidest Du Aussparungen hinein, sodass deine Kugel gut in die nächste Röhre kullern kann. Du kannst nun seitlich oder oben kleine Fenster in die Röhren schneiden, so kannst Du gut den Lauf deiner Murmel beobachten. Nun geht es an die Pappwand. Lege nun die Röhren probehalber und von oben beginnend, von einer Seite zur nächsten Seite auf die Pappe, bis Du unten angekommen bist. Wenn Du mit der Anordnung deiner Bahn zufrieden bist, klebe die Röhren auf deiner Pappe gut fest. Nun kannst Du den Start und das Ziel markieren sowie die einzelnen Röhren nach Belieben verzieren.

Viel Spaß beim Murmeln, wünscht Dir Gluky.

GLUKY ZUM AUSMALEN

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



LÖSUNGSWORT

Senkrecht:

1 Die erste DiGA für Diabetes
2 Erzählung
3 Der schnellste Weg bei Mediq Rezepte einzureichen
4 Haltepunkt
5 Querholz im Fenster
6 Kirchliches Fest im Frühling
8 Maschinelles Blutreinigungsverfahren
14 Wonnemonat
16 Lungenluft
17 Bienenzüchter/Zeidler
19 Bruder von Mutter oder Vater
20 Stacheliger Gartenbewohner

Waagerecht:

7 Dokumentation wichtiger Untersuchungen im ...
9 Schnell wirkendes Kohlenhydrat
10 heimische Frucht mit Kern
11 Englisch: Zwei
12 Baustoff
13 griechischer Frauenname
14 Englisch: viele
15 Edelmetall
18 Lehre der Zuckerkrankheit
21 Schweizer Dichter und Politiker
22 ausdehnende, das Festland umgebende Wassermasse
23 eine der vier Jahreszeiten

Rätseln und Gewinnen

Schreiben Sie die Lösung auf den nachfolgenden Coupon und schicken Sie diesen an unseren **Kundenservice in Neumünster**. Einsendeschluss ist der 15.07.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

2 × 1 BLUTDRUCK-MESSGERÄT

VON BEURER

Automatische Blutdruckmessung am Oberarm, mit Manschettensitzkontrolle, einem übersichtlichen und gut ablesbaren Display. Die Messwerte werden nach einer farblichen Skala eingestuft und das Messgerät warnt vor eventuellen Herzrhythmusstörungen. Es sind vier Benutzerspeicher mit je 30 Speicherplätzen integriert. Batterien und eine praktische Aufbewahrungstasche sind inklusive.

Das Lösungswort der Ausgabe 4/2021 lautete:
ERBSENSUPPE
Gewonnen haben: K.-H. Figelski, B. Ermler, E. Dutschke

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_M

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_02/2022

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