4. AUSGABE 2022

update

DAS DIABETES-MAGAZIN VON MEDIQ DIREKT

Hypoglykämie-wahrnehmungsstörung

Eine unterschätzte Gefahr

Die Vielfalt des heimischen Gemüses, Teil 2

Wiederentdeckte Wintergemüse

MEDIQ DIREKT DIABETES

Punkten Sie als COMFORT.Kunde und freuen Sie sich auf Ihre Prämien.

1 Jetzt Anmelden

Hier im Fachgeschäft oder unter www.mediqdirekt.de/kundenservice/comfort-programm

2 Punkte sammeln

3 Attraktive Prämien erhalten

MEINS

MEDIQ DIREKT
DIABETES

INHALT

14 Auf dem Weg zur künstlichen Bauchspeicheldrüse
AID-Systeme

16 Im Gespräch mit Shirin Valentine
Musik, Moderation und Sport – diese Pumpe passt zu meinem Lifestyle

Weitere Inhalte unseres update Diabetes-Magazins

Hypoglykämie-Wahrnehmungsstörung ab Seite 04
Sanfte Blutgewinnung mit den Stechhilfen von Accu-Chek ab Seite 08
Nagelspangentherapie ab Seite 11
Hinter den Kulissen ab Seite 12
Gut vorbereitet in den Urlaub mit der Accu-Chek Insulinpumpe ab Seite 22
Diabetes-Lexikon ab Seite 26
Neu auf dem Diabetesmarkt ab Seite 28
Neu bei Mediq ab Seite 30
Quartalsangebote ab Seite 32
So finden Sie Ihr neues Messgerät! ab Seite 34
Wiederentdeckte Wintergemüse ab Seite 37
Gluky für Kids ab Seite 46

HYPOGLYKÄMIE-WAHRNEHMUNGSSTÖRUNG

Eine unterschätzte Gefahr

Unzählige medizinische Studien und Untersuchungen haben gezeigt, dass eine gute Blutzuckereinstellung, d. h. normoglykämische Werte, die Prognose des Diabetes verbessern kann. Nur mit einem straffen Therapieplan ist dieses Ziel zu erreichen. Bei einem Typ-1-Diabetes bedeutet das ein sehr gutes Krankheitsmanagement mit einer exakten Berechnung notwendiger Insulinmengen und einer sehr guten Therapieführung. Das dies ein Drahtseilakt sein kann, wissen die Betroffenen nur zu gut. Normnahe Blutzuckerwerte auf der einen Seite und dementsprechend wenig Spielraum nach unten, bei fallenden Blutzuckerwerten, auf der anderen Seite. Das Risiko einer Hypoglykämie steigt. Es ist noch nicht so lange her, da galten Hypoglykämien als notwendiges „Übel“ und wurden bis zu einem gewissen Grad toleriert. Diese Auffassung hat sich inzwischen deutlich gewandelt. Seit reichlich 10 Jahren rückt das Thema Unterzuckerung in den Fokus der medizinischen Forschung. Es hat sich gezeigt, dass selbst leichte und kaum wahrnehmbare Hypoglykä-

mien immer schädlich sind. Das Risiko für Blutdruckkrisen, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfälle und kognitive Abbauprozesse steigt.

International spricht man von einer Hypoglykämie ab einem Blutglukosewert von < 3,5 mmol/l (63 mg/dl). Praxisnaher ist allerdings eine Einteilung in milde und schwere Hypoglykämien. Dabei wird sich nicht an speziellen Blutglukosewerten orientiert, sondern die individuelle Situation der Betroffenen wird berücksichtigt. Einzig die Fähigkeit zur Selbsttherapie ist das ausschlaggebende Kriterium. *[DCCT Research Group 1993, EK Ib; Graveling 2009, EK III].*

Unser Körper verfügt über wirkungsvolle Mechanismen, um uns vor einem Abfall des Blutglukosespiegels zu schützen. Er warnt uns spürbar durch verschiedene Anzeichen wie plötzliche Schweißausbrüche, Heißhunger, Zittern und weiche Knie bis hin zu Kribbeln und Unruhegefühlen. Innerhalb dieses Wahrnehmungsfensters besteht die Notwendigkeit zu handeln. Das bedeutet, geeignete Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Werden diese Anzeichen nicht wahrgenommen oder ignoriert, kann aus einer leichten eine schwere Unterzuckerung werden. Die Möglichkeit der Selbstbehandlung ist dann nicht mehr gegeben. Der mittlerweile breite Einsatz von Glukosesensoren hat gezeigt, dass die Häufigkeit von Hypoglykämien, vor allem in der Nacht, größer sind als vermutet.

Bei der Entstehung einer Hypoglykämiewahrnehmungsstörung spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. In der Regel kommt es zu einem sogenannten Adaptionsprozess. Dabei haben sich die Betroffenen über einen längeren Zeitraum an häufig auftretende, sehr niedrige Blutzuckerwerte gewöhnt. Dies kann aus verschiedenen Gründen passieren. Vorangegan-

gene schwere Hypoglykämien und eine unzureichende hormonelle Gegenregulation können ebenfalls Ursachen sein. Zusätzlich beginnt die hormonelle Gegenregulation bei häufig auftretenden hypoglykämischen Werten auch zunehmend verzögert und dann erst bei sehr niedrigen Werten – ein Teufelskreis! In Folge dessen entwickelt sich eine Unfähigkeit, die Anzeichen einer drohenden Hypoglykämie wahrzunehmen. Das Risiko, im Laufe ihres Lebens diese Problematik zu entwickeln, lag bei Menschen mit Typ-1-Diabetes bei 25–30 %. Betroffene mit Typ-2-Diabetes waren deutlich seltener betroffen. Es gibt keine allgemeingültigen Grenz- oder Definitionswerte für eine Hypoglykämiewahrnehmungsstörung. Studien haben gezeigt, dass bei Typ-1-Diabetes das Nichtwahrnehmen eines Blutzucker-Wertes < 3,0 mmol/l (< 54 mg/dl) zu einer dauerhaften Wahrnehmungsstörung führt und damit das Risiko für ein Auftreten schwerer Unterzuckerungen um ein Vielfaches erhöht ist.

Eine Hypoglykämiewahrnehmungsstörung ist mit einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität und der Arbeitsfähigkeit verbunden. Diese Besonderheit sollte man besonders bei der Teilhabe am Straßenverkehr beachten. Eine wesentliche Voraussetzung für das Führen von Kraftfahrzeugen ist das adäquate Wahrnehmen erster Anzeichen einer Unterzuckerung. Nur durch rasches Eingreifen kann ein weiterer Abfall des Blutzuckers und damit die Gefahr z. B. von Bewusstseinsstörungen verhindert werden. Wer also am Straßenverkehr teilnehmen möchte, sollte stets über ein gutes Reaktionsvermögen sowie über ausreichende kognitive und motorische Fähigkeiten verfügen, nicht zuletzt im eigenen Interesse. Bei einer Hypoglykämiewahrnehmungsstörung sind diese Voraussetzungen nicht mehr gegeben. Da viele Betroffene auf das Führen eines Fahrzeuges angewiesen sind, egal ob im privaten oder beruflichen Bereich, muss hier selbstverantwortlich und konsequent gehandelt werden. Durch eine Vielzahl von Maßnahmen kann sich die Fahrsicherheit oft wieder herstellen lassen. An erster Stelle, und unumgänglich, ist die Teilnahme an einem strukturierten Schulungsprogramm (BGAT, Hypo's), speziell entwickelt für Menschen mit Hypoglykämiewahrnehmungsstörungen. Anlaufpunkt sind hier die Diabetesschwerpunktpraxen. Sie bieten in der Regel solche Schulung an. Das Ziel ist es, ein Bewusstsein für diese Problematik zu entwickeln und das Selbstmanagement zu verbessern. Eine Optimierung der Insulintherapie, das Anheben der Therapieziele

und das konsequente Vermeiden sehr niedriger Blutzuckerwerte sind wichtige Komponenten einer wirksamen Therapie.

Außerdem hat sich gezeigt, dass auch psychologische Faktoren eine große Rolle spielen können. So gibt es Betroffene, die zwar körperliche Symptome wahrnehmen, aber nicht sofort notwendige Gegenmaßnahmen einleiten. Das Verdrängen der akuten Situation, eine zu langsame Entscheidungsfindung, Ablenkung durch eine momentane Tätigkeit sind nur einige mögliche Aspekte, die identifiziert und behandelt werden müssen. In diesen Fällen ist nur durch einen interdisziplinären Behandlungsansatz eine effektive Therapie und eine Verbesserung der Hypoglykämiewahrnehmungsstörung möglich.

Der heute verfügbare, alltagstaugliche und entsprechend breite Einsatz von Glukosesensoren (FGM und CGM) schafft ein hohes Maß an Therapiesicherheit und wird wahrscheinlich langfristig die relativ hohe Zahl an Menschen mit einer Hypowahrnehmungsstörung sinken lassen. Durch das Einstellen individueller Zielbereiche und Alarmgrenzen werden Anwendende gewarnt, wenn Ihre Glukosewerte außerhalb des Zielbereichs sind. Es ist auf alle Fälle ein sehr wirksames unterstützendes therapeutisches Mittel und kann die Lebensqualität deutlich verbessern. Sich nur allein auf diese Technik zu verlassen, reicht langfristig nicht aus. Es muss wieder eine Sensibilität für fallende und niedrige Blutzuckerwerte entwickelt werden, die mit einem erhöhten Bewusstsein und einer adäquaten und schnellen Einleitung geeigneter Gegenmaßnahmen Hand in Hand geht.

Die Problematik Hypoglykämiewahrnehmungsstörung sollte immer ernst genommen und therapiert werden. Dafür stehen geeignete und problemorientierte Behandlungskonzepte zur Verfügung. Sie sind erfolgversprechend aber zeitintensiv. Ziel ist es, niedrige Blutzuckerwerte wieder wahrnehmen zu können und so schwere Unterzuckerungen zu verhindern.

Ihre **Claudia Donath**
Diabetesberaterin aus Leipzig

LANZETTENWECHSEL LEICHT GEMACHT

Sanfte Blutgewinnung mit den Stechhilfen von Accu-Chek

Wie oft wechseln Sie Ihre Lanzette? Für eine schmerzarme und hygienische Blutgewinnung sollte bei jeder Blutzuckermessung eine neue Lanzette verwendet werden, um Wunden und Infektionen vorzubeugen. Die Accu-Chek Stechhilfen erleichtern den regelmäßigen Wechsel und somit das tägliche Blutzuckermessen: Sie sind einfach zu bedienen, komfortabel in der Handhabung und sanft zur Haut.

Accu-Chek FastClix: Lanzettenwechsel mit nur einem Klick

Bereits nach der ersten Benutzung ist eine Lanzette nicht mehr steril und stumpft ab, wodurch schmerzhafte Verletzungen der Haut entstehen können. Durch einen regelmäßigen Lanzettenwechsel lassen sich diese jedoch ganz leicht

vermeiden. Und wenn es schnell gehen muss? Kein Problem:
Die Accu-Chek FastClix Stechhilfe ermöglicht einen besonders komfortablen Wechsel. Sie ist die weltweit erste 1-Klick-Stechhilfe mit einer integrierten Sechs-Lanzetten-Trommel. Mit nur einem Klick und einer Hand können Sie die Lanzette ganz einfach spannen und auslösen. Dank der Trommel-Technologie ist eine neue Lanzette durch Bewegen des Hebels bis zum Anschlag und zurück sofort einsatzbereit. Da es bei einem Trommelwechsel zu keinem direkten Kontakt mit den Lanzetten kommt, besteht eine geringere Verletzungsgefahr.

Accu-Chek Softclix: Bewährte und sichere Handhabung

Auch die Accu-Chek Softclix Stechhilfe ermöglicht eine sanfte und sichere Blutgewinnung. Genau wie bei Accu-Chek FastClix reduziert die dreifach geschliffene Lanzettenspitze und eine präzise beidseitige Lanzettenführung das Risiko von Gewebeverletzungen. Zudem liegt die Accu-Chek Softclix Stechhilfe gut in der Hand und der Auslöser befindet sich nahe an der Einstichstelle – für ein Plus an Stabilität. Durch den Auswurfknopf kann die Lanzette sicher und hygienisch entsorgt werden.

INFO: Accu-Chek FastClix ist im Blutzuckermessgeräte-Set von Accu-Chek Guide enthalten. Das Set von Accu-Chek Instant enthält die Accu-Chek Softclix.

Sanft zur Haut dank Softmotion Technologie

Beide Accu-Chek Stechhilfen arbeiten mit der patentierten Softmotion Technologie: Dadurch wird sowohl die Vor- als auch die Rückwärtsbewegung der Lanzette präzise gesteuert. Die Lanzette dringt somit in einer nahezu schwingungsfreien und sehr schnellen Bewegung in die Haut ein, was entscheidend für eine schmerzarme Blutgewinnung ist. In der Haut wird die Lanzette sanft gestoppt und sofort wieder aktiv mit einer geradlinigen Bewegung zurückgeführt. Auf diese Weise werden Gewebeschäden verhindert und die Haut spürbar geschont. Nicht zuletzt lassen sich die Accu-Chek Stechhilfen durch die komfortable Stechtiefeneinstellung in 11 Stufen ganz individuell und intuitiv nach Ihren Bedürfnissen einstellen.

Mediq DiaCare

Ihr digitales Diabetes Tagebuch

Die eigenen Diabetesdaten jederzeit einfach notieren, egal wo Sie sich befinden?

Das geht jetzt ganz einfach: mit der neuen Mediq DiaCare App für Ihr Smartphone – die App für Ihr persönliches Diabetes Selbstmanagement.

- Flexibler Diabetes Datenzugriff
- Verbessertes Datenmanagement
- Unterstützung bei der Interpretation der Daten
- Optimiertes Diabetes-Selbstmanagement
- Verbesserte Gesprächsgrundlage
- Zugang zur Rezept App

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

JETZT DIE MEDIQ DIACARE APP KOSTENLOS DOWNLOADEN

MEDIQ DIREKT DIABETES

GESUND ZU FUSS

Nagelspangentherapie

Patienten steht seit Juli 2022 eine neue, verordnungsfähige podologische Leistung zur Verfügung: die Behandlung mit Nagelkorrekturspangen. In der Vergangenheit oblag diese Leistung ausschließlich Ärzten. Heute kann Sie auch von podologischen Fachkräften durchgeführt werden.

Eingewachsene Zehennägel sind keine Seltenheit und viele Menschen leiden darunter. Speziell bei Menschen mit diabetischem Fußsyndrom (DFS) können eingewachsene Zehennägel zu schweren Infektionen führen und im schlimmsten Fall eine Amputation erfordern.

Zu den häufigsten Ursachen für eingewachsene Zehennägel (Unguis incatus) zählen – neben der genetischen Veranlagung – ein erhöhter Druck durch zu enge Schuhe oder eine unsachgemäße Nagelpflege (falsche Nagelschneidetechnik).

Bei der Nagelspangenbehandlung wird eine Korrekturspange individuell angefertigt und an den betroffenen Nagel angepasst. Dadurch wird der mechanische Druck abgebaut und ein Einwachsen in das umgebende Gewebe bzw. ein Fortschreiten des Entzündungsprozesses verhindert. So kann der Nagel wieder in seiner natürlichen Form nachwachsen.

Die Nagelspangentherapie bieten wir Ihnen neben einer Komplexbehandlung und weiteren Leistungen rund um Ihre Füße in unseren Mediq Podologien an.
Eine Übersicht über unsere podologischen Praxen erhalten Sie unter → www.mediqdirekt.de/filialfinder

HINTER DEN KULISSEN

Produktmanagement

Wir bei Mediq Direkt haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Diabetes bestmöglich zu versorgen und in Ihrem Alltag zu unterstützen. Als Produktmanagerin bei Mediq stehen die Produkte und unser Sortiment für mich im besonderen Fokus.

Meine Aufgabe ist es, das Sortiment kontinuierlich auf die sich ändernden Bedürfnisse der Betroffenen anzupassen und zu schauen, welche Produkte Sie in Ihrem Alltag unterstützen können, die nicht direkt zur Therapie gehören. Wir wollen Ihnen die Produkte aber nicht nur anbieten können, sondern Sie auch zuverlässig beraten. Darum bereite ich das Produktwissen so auf, dass alle anderen Bereiche bei Mediq, z. B. in den Filialen oder auch im Kundenservice damit arbeiten können.

Mit viel Energie unterstütze ich unser E-Commerce-Team, wenn es um die Produktpflege unseres Online-Shops geht. Haben Sie sich schon auf www.mediqdirekt.de umgesehen? Hier finden Sie neben kurzen Produktbeschreibungen auch viel Wissenswertes zu neuen Produkten und Technologien.

Gemeinsam mit den Expertinnen des Schulungsteams habe ich die spannende Aufgabe Ratgeber zu Alltagsthemen, Technikbroschüren und herstellerunabhängige Produktübersichten zu erstellen und diese konsequent dem aktuellen Stand der Technik anzupassen. Eine Aufgabe, die mir besonders am Herzen liegt.

Mit besonderer Sorgfalt bearbeite ich außerdem Produktrückrufe und Sicherheitsmeldungen der Hersteller. Es ist mir wichtig, diese Informationen schnell und zuverlässig mit allen Betroffenen zu teilen.

Mein Name ist Sandra Langer. Ich bin ausgebildete Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG und seit mehr als 6 Jahren Produktmanagerin bei Mediq Direkt. Mir liegt das Wohl unserer Kundinnen und Kunden sehr am Herzen und so ist es mir sehr wichtig, stets auf dem aktuellen Stand zu sein, was Technik, Therapien und Technologien angeht. Dazu gehört für mich die stetige Weiterbildung, der Besuch von Fachkongressen und die Recherche auf Fachseiten und in fachlich fundierten Newslettern.

Meine aktuellen Tipps für Sie:
Unsere Reihe Diabeteswissen von A bis Z zu Alltagsthemen, z. B. Diabetes und Haut, Diabetes und Reisen haben wir in diesem Jahr um die Hefte „Stoffwechselentgleisung“ mit umfangreichen Informationen zu Hypo-, Hyperglykämie und Ketoazidose sowie „Hautreaktionen – mit Tipps und Tricks im Umgang mit Fixierpflastern“ erweitert.

Druckfrisch ist auch unsere neue Broschüre „AID-Systeme – auf dem Weg zur künstlichen Bauchspeicheldrüse“ aus der Reihe Ratgeber und Technik. Das Heft bietet Interessierten einen Einblick in die neue Technologie mit Hinweisen zu den Möglichkeiten und Grenzen dieser Systeme, der notwendigen Indikation sowie Hilfestellungen für die persönliche Entscheidung. Einen ersten Einblick über die Komponenten eines AID-Systems erhalten Sie auf den folgenden Seiten.

AUF DEM WEG ZUR KÜNSTLICHEN BAUCHSPEICHELDRÜSE

AID-Systeme

Ein System zur automatischen Insulindosierung – kurz AID-System – besteht aus verschiedenen Komponenten die per Bluetooth miteinander kommunizieren: einer Insulinpumpe, einem rtCGM-System und einem Algorithmus. Dieser ist entweder auf einem separaten Empfangsgerät, Smartphone oder direkt in die Insulinpumpe integriert.

Die Insulinpumpe

Über die Insulinpumpe wird dem Körper das Insulin verabreicht. Dabei wird zwischen dem basalen Insulinbedarf und dem mahlzeitenabhängigen Bedarf (Bolus) unterschieden. Während der „basale“ Bedarf kontinuierlich entsprechend der programmierten Basalrate oder der Algorithmussteuerung abgegeben wird, wird die Bolusgabe manuell veranlasst.

Das rtCGM-System

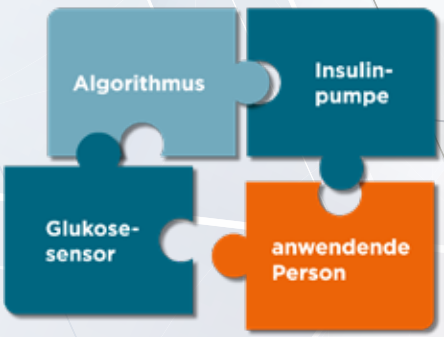
Das AID-System benötigt die Glukosewerte in „real time“ (Echtzeit). Dafür misst die am Glukosesensor befindliche Sensorelektrode im Unterhautfettgewebe kontinuierlich den Glukosewert und überträgt mittels Transmitter die Werte an ein Empfangsgerät.

Die Anwendenden

Um alles korrekt zu berechnen, muss das System allerdings auch alles wissen. Dafür stehen ihm natürlich keine Sinnesorgane zur Verfügung. So wird der Mahlzeitenbolus noch manuell initiiert. Das System benötigt dafür die Angabe über die Menge an Kohlenhydraten (ggf. Eiweiß/Fett). Auch geplante und verrichtete körperliche Aktivitäten müssen (wenn möglich) dem System mitgeteilt werden.

Der Algorithmus

Der Algorithmus berechnet aus verschiedenen Werten und den eingegebenen Daten in sehr kurzen Zeitabständen den Insulinbedarf und übermittelt diesen an die Insulinpumpe. Dafür muss der AID-Modus aktiviert sein.



Was ist ein Algorithmus?

Algorithmen begleiten uns tagtäglich. Beim Algorithmus handelt es sich um eine Art Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Lösung eines bestimmten Problemtyps. Die einzelnen Schritte können einfache Abfragen oder Anweisungen aber auch komplexe mathematische Berechnungen sein. Zum Beispiel folgen wir beim Überqueren einer Straße oder beim Kochen nach Rezept im besten Fall einem Algorithmus. Typischer wird dieser Begriff aber in der Informatik verwendet.

Was macht der Algorithmus beim AID-System?

Die Aufgabe des Algorithmus besteht darin, den Glukosewert der Anwendenden so lange wie möglich im individuell festgelegten Zielbereich zu halten. Dafür verarbeitet er die zur Verfügung stehenden Werte und Informationen und passt die Insulinabgabe entsprechend dem Bedarf kontinuierlich an. Die Auswahl der Zielwerte variiert zwischen den einzelnen AID-Systemen.

Berechnungsgrundlagen der Algorithmen:

- der aktuelle Glukosewert,
- der hinterlegte Zielwert,
- der Glukosetrend,
- das aktive Insulin,
- Insulinabgaben der letzten Tage (nicht bei allen Algorithmen),
- zusätzliche Informationen

IM GESPRÄCH MIT SHIRIN VALENTINE

Musik, Moderation und Sport – diese Pumpe passt zu meinem Lifestyle

Die aus verschiedenen Fernsehsendungen bei VIVA und Sky bekannte Moderatorin und Musikproduzentin Shirin ist Inhaberin einer Produktionsfirma und betreut Musikprojekte. Für die 48-Jährige ist Beruf und Karriere sowie Sport mit der Diagnose Typ-1-Diabetes vereinbar.

Im Alter von 27 Jahren hat die Powerfrau die Diagnose Typ-1-Diabetes erhalten. Drei Jahre später bekam sie ihre erste Insulinpumpe und kann mittlerweile auf 18 Jahre Erfahrung zurückblicken. Zur Einführung der MiniMed™ 780G war Shirin eine der Ersten, die das neue System getestet hat.

Du führst ein sehr aktives Leben. Ist so ein abwechslungsreicher Alltag mit Deinem Diabetes vereinbar?

Meine Tage verlaufen nie gleich. Ein typischer Tag lief zum Beispiel so: Am Morgen hatte ich Aufnahmen im Tonstudio, am Nachmittag einen Videodreh, während die Musik eine Etage höher gemischt wurde. Ich musste Musiker und Videoteam koordinieren. Insgesamt ein anstrengender Tag mit Stress, körperlicher Arbeit und Junkfood. Am Abend habe ich am Schreibtisch gesessen und auf meinem Pumpendisplay gesehen, dass ich 93 Prozent der Zeit im Glukosezielbereich war. Früher hatte ich so einen Tag mit schlechten Zuckerwerten gebüßt. Seit ich die MiniMed™ 780G nutze, habe ich es mit meinem Lebensstil geschafft, 96 Prozent der Zeit im Glukosezielbereich zu sein. Das hatte ich vorher noch nie erreicht. Das macht glücklich, entspannt mental und bringt einfach Ruhe ins Nervensystem. Ich bin geflasht, wie gut das System meinen Zucker reguliert.

Welche Vorteile bietet Dir das MiniMed™ 780G System?

Es unterstützt mich vor allem auch bei den Mahlzeiten. Es gleicht die täglichen Schwankungen aus. Abhängig von Gewichtsveränderungen, Zyklus oder ob der Tag ruhig oder stressig verläuft, ist der Insulinbedarf jeden Tag zu jeder Uhrzeit unterschiedlich. Früher habe ich den Bolus immer viel zu zaghaft abgegeben. Ich hatte Angst, dass das zu viel ist, denn dann müsste ich im Zweifel noch einmal essen, um den Zucker im Rahmen zu halten. Dann ist der Zucker aber schon aus dem Gleichgewicht und es dauert manchmal 12 Stunden, bis alles wieder im Zielbereich ist. Weil ich mich nicht traue, macht das jetzt die Technik. Heute gebe ich ins System ein, wie viele Kohlenhydrate die geplante Mahlzeit enthält und erhalte einen Vorschlag für die Menge an Bolus-Insulin. Der SmartGuard™ Algorithmus im MiniMed™ 780G System korrigiert im Anschluss bei Bedarf und gleicht so kleine Falschberechnungen der Kohlenhydratmenge aus. Ich bin völlig begeistert, wie gut das funktioniert.

Wie trägst Du das MiniMed™ 780G System?

Ich bin sehr modebewusst, aber diese Geräte sind so klein, dass man die gut verstecken kann. Den Sensor zur kontinuierlichen Zuckermessung habe ich an der Pobacke#, das Infusionsset am Bein und die Pumpe am Gürtel. Wenn ich ein hautenges Abendkleid trage, befestige ich die Pumpe am BH. Das nehme ich gerne in Kauf für einen Zucker im Zielbereich.

Sport ist ein wichtiger Bestandteil Deines Lebens. Wie bereitest Du Dich auf eine Sporteinheit vor?

Sport ist für mich sehr wichtig und auch einfach durchführbar. Aber es braucht natürlich eine gewisse Vorbereitung, auch je nach Intensität des Sportes. Ich stelle etwa 3 bis 4 Stunden vorher das temporäre Zuckerziel auf 150 mg/dl ein, also höher als normalerweise. Das muss rechtzeitig vorher passieren, weil das Insulin eine gewisse Zeit braucht, bis es im Körper wirkt und der Wert zu Beginn der sportlichen Aktivität bei 150 mg/dl liegen soll. Da der Körper beim Sport nur wenig Insulin braucht, umgehe ich so das Risiko einer Unterzuckerung. Ich liebe intensive Sporteinheiten, bei denen ich mich richtig auspowere. Vor dem Sport esse ich dann noch 10 bis 20 Gummibärchen, um den Zucker kurzfristig hochzutreiben.

Die Pumpe ist also auch beim Sport immer dabei?
Es gibt nur wenige Situationen, in denen ich die Pumpe ablege: in der Sauna und beim Duschen. Beim Duschen könnte ich die Pumpe auch anlassen, aber ohne ist es angenehmer. Liegt die Pumpe nah genug, auf der Ablage vor der Sauna oder in der Tasche, bleibt die Verbindung bestehen und sie meldet sich, sollte der Zuckerwert nicht in Ordnung sein. Wenn ich sie im Fitnessstudio im Schrank einschließe, reißt die Verbindung natürlich ab.

Beim Schwimmen und Tauchen## behalte ich die Pumpe aber an. Sensor und Pumpe kommunizieren zwar im Wasser nicht, aber die Werte werden gespeichert. Wenn ich aus dem Wasser komme, gleicht die Pumpe das aus.

Welches Fazit ziehst Du zum Stand Deiner aktuellen Therapie?
Ich berichte meiner Diabetologin regelmäßig per Mail meine Erfolge. In der Vergangenheit hatte ich Probleme mit der Zuckereinstellung rund um die Mittagszeit. Das war bei jedem Termin ein Thema. Obwohl ich danach immer hochmotiviert war, habe ich den Zucker doch nicht besser in den Griff bekommen. Jetzt bin ich viel länger im Zielbereich als früher. Ich bin gespannt auf meinen HbA_{1C}-Wert, der sicher so gut wie nie sein wird. Solche Traumwerte wie im Moment, das habe ich in 20 Jahren nicht geschafft.

Was wünschst Du Dir für die Zukunft in Bezug auf den Diabetes?
Ich möchte so gut wie möglich Folgeschäden vermeiden. Jede Zuckerentgleisung zahlt auf ein Konto ein, die Zellen merken sich das. Ist der Zucker erst mal hoch, dauert es lange bis er wieder im Zielbereich ist. Das ist immer ein Downer. Mit dem neuen System geht der Zucker jetzt nicht mehr so hoch. Das ist ein Segen für die Psyche. Wenn ich trotzdem noch einen Wunsch offen hätte, dann der, dass man Diabetes heilen kann. Auch wenn es tolle Entwicklungen bei den Medizinprodukten gibt. Die Therapie erfordert doch eine Menge Equipment, Hingabe und Eigeninitiative. Aber mit dem MiniMed 780G System ist der Alltag mit Diabetes mit wesentlich weniger Aufwand als vorher verbunden.

WICHTIGER HINWEIS: Shirin Valentine ist Produkttesterin für das MiniMed™ 780G System und hat die Produkte von Medtronic gestellt bekommen. Auch bekommt sie den zeitlichen Aufwand für dieses Interview vergütet.

zugelassene Sensorsetzstellen bei Erwachsenen: Bauch und Rückseite des Oberarms
zum Zeitpunkt der Fertigung und bei ordnungsgemäß eingesetztem Reservoir sowie korrekt angeschlossenem Schlauch ist die Pumpe wasserdicht. Sie ist gegen die Auswirkungen eines Untertauchens in Wasser bis zu einer Tiefe von 3,6 m und bis zu 24 Stunden Dauer geschützt.

Zuckeralternativen in der Backstube

Wer kennt sie nicht, die Sprichwörter rund ums Backen, wie z. B. „Backen ist aus Teig geformte Liebe“. Früher war Kuchen etwas Besonderes. Jeden Sonntag saß die Familie zusammen und genoss ein Stück selbst gebackenen Kuchen.

Heutzutage ist das Angebot an Kuchen riesig, egal ob beim Bäcker, im Tiefkühlregal oder eingeschweißt als Fertigkuchen, die kleinen süßen Teilchen gibt es überall. Dabei ist es kein Geheimnis, dass diese häufig zu viele Kalorien, Zucker und Fett enthalten.

Immer mehr Menschen achten auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Sie bereiten ihre Speisen (wieder) selbst zu und suchen nach kalorienreduzierten und gesunden Alternativen. Fett in einem Backwerk zu reduzieren ist eher schwierig. Die Menge an Zucker kann hingegen meist einfacher reduziert oder durch Zuckeralternativen ausgetauscht werden.

Zu den bekanntesten Zuckeralternativen gehören Erythrit und Xylit. Während Erythrit kalorienfrei ist, liefert Xylit 40 % weniger Energie als Haushaltszucker. Optisch sehen sie aus wie herkömmlicher Zucker. Sie können überall dort zum Einsatz kommen, wo üblicherweise Zucker verwendet wird. Aber das Beste ist, Zuckeralternativen haben fast keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Süßes genießen!

In unserem Sortiment finden Sie zahlreiche Zuckeralternativen für eine gesunde Lebensweise.

MEDIQ DIREKT DIABETES

Für jeden Kunden die passende Lösung.

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Lorenz C. Meincke
Commercial Director

Arbeitsort: Hamburg/Dresden/Merzig
Bei Mediq seit: Mai 2022

Hi Lorenz, schön dass wir dich und deine Arbeit in unserem Kundenmagazin vorstellen dürfen. Du bist Commercial Director bei Mediq.

Was sind denn deine genauen Aufgaben bei uns?
Ich bin verantwortlich für alle Vertriebs- und Marketingthemen der Mediq-Gruppe in Deutschland, also Diabetes, Homecare, Reha und B2B.

Wir würden gern erfahren, was dich auszeichnet, was sind deine Stärken?
Worin ich besonders gut bin, sollten lieber andere beurteilen, aber ich denke schon, dass ich im Aufbau und der Weiterentwicklung kommerzieller Strukturen und Marketingstrategien sowie in der Begeisterung von Menschen meine Stärken habe.

Was magst du an deinen Aufgaben und an deiner Arbeit besonders gern?
Ich liebe es zu verkaufen und mit einem Team ein Marken- und Wertversprechen auf- und auszubauen.

Und was magst du gar nicht?
Kommunikation hinter dem Rücken und Humorlosigkeit.

Dein Leben besteht hoffentlich nicht nur aus Arbeit – was machst du in deiner Freizeit gern?
Da ich viel unterwegs bin, liebe ich die Zeit mit meiner Familie, also meiner Frau, unseren beiden Kindern (13 und 9) und unserem Cocker Spaniel (1,5). Dazu kommt eine große Begeisterung für Tennis und Feldhockey sowie die Freude am Reisen und Lesen.

Und was steht noch auf deiner To-Do-Liste?
Unbedingt Fallschirmspringen

Was gibt es sonst noch zu erzählen?
Ich bin sehr dankbar, wie freundlich ich bei Mediq aufgenommen worden bin und ich bin sicher, dass wir gemeinsam noch viele Erfolge werden feiern können. Lasst uns auf dem Weg gemeinsam Spaß haben und als Team zusammenarbeiten. Dabei bezieht sich Team für mich immer auf die gesamte Mediq-Gruppe und nicht auf einzelne Geschäftsbereiche.
Viele Dinge auf der Welt, die wir nicht direkt beeinflussen können, machen uns aktuell das Leben und die Gedanken schwer genug, da sollten wir uns im Team gegenseitig unterstützen und es uns miteinander menschlich und inhaltlich leicht machen.

Mediq-Rezept-App

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.

Jetzt einfach downloaden und ausprobieren!

Für Android-Geräte

JETZT BEI Google Play

Für iOS-Geräte

Laden im App Store

ICH PACKE MEINEN KOFFER UND NEHME MIT …

Gut vorbereitet in den Urlaub mit der Accu-Chek Insulinpumpe

Haben Sie schon Ihren nächsten Urlaub geplant? Ob Städtetrip, Fernreise oder Aktivurlaub - mit Diabetes im Gepäck gilt es einige Vorbereitungen zu treffen, damit einer gelungenen Auszeit nichts im Wege steht.

Unbeschwert verreisen mit der Accu-Chek Insulinpumpe

Für einen entspannten Urlaub sollten Sie Ihren Bedarf an Grundausstattung großzügiger berechnen als für den normalen Alltag – Vorsorge ist besser als Nachsorge! Gut zu wissen: Sie erhalten weiterhin wie gewohnt zuverlässig die Verbrauchsmaterialien für Accu-Chek Insulinpumpen von Mediq Direkt Diabetes. Sie reisen mit dem Flugzeug? Dann ist vor allem ein gut sortiertes Handgepäck wichtig. Das ist der beste Aufbewahrungsort für Ihr Diabeteszubehör, inklusive Insulin. So kann es nicht verloren gehen und zudem kann es für das Insulin im Koffer im Frachtraum zu kalt sein. Die Accu-Chek Insulinpumpen sind übrigens so gesichert, dass Sie problemlos die elektronischen Sicherheitskontrollen am Flughafen passieren können. Auch während des Fluges ist das Betreiben der Insulinpumpe kein Problem. Lediglich die Bluetooth®-Option des Geräts sollten Sie ausschalten, bevor Sie sich an Bord begeben.

Gut gerüstet: Tipps für den Urlaub mit Diabetes

- Besuch bei dem Diabetesteam: Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie mit Rat und Tat rund um Ihre Reisepläne unterstützen. Außerdem können Sie sich eine ärztliche Bescheinigung über Ihren Diabetikerbedarf ausstellen lassen, um Missverständnissen am Flughafen oder im Reiseland vorzubeugen.

- Urlaubsservice: Für Reisen mit der Accu-Chek Insulinpumpe innerhalb der EU benötigen Sie keine Urlaubsleihpumpe. Bei einem Defekt können Sie sich über den Accu-Chek Kundenservice einfach innerhalb eines Tages eine Ersatzpumpe an die Urlaubsadresse liefern lassen.

- Mehr Freiheit und Diskretion: Wer eine Accu-Chek Insight Insulinpumpe nutzt, kann die Pumpe ganz einfach über die mySugr App auf dem Android-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!

- Zeitverschiebung: Bei Fernreisen kann der Rhythmus in Bezug auf die Insulindosierung oder OAD-Einnahme durcheinander geraten. Zur jeweiligen Anpassung kann das Diabetesteam individuelle Empfehlungen geben. Allgemein gilt: Verlängert sich ein Tag erheblich, braucht es mehr Insulin für diesen Tag. Umgekehrt verringert sich die Dosis, wenn sich durch den Flug der Reisetag stark verkürzt.

- Tropen oder Alpenpanorama: Hitze und Kälte sind zwei Gegensätze, die sich auch auf das Diabetes-Equipment auswirken können. Grundsätzlich gilt: 25°C sollten nicht über- und minus 2°C nicht unterschritten werden. Kurzfristig hält Insulin 30°C stand, ab 40°C wird es jedoch problematisch. Abhilfe können Styroporboxen, Kühltaschen, oder auch gut isolierende Thermosgefäße schaffen. Ihre Insulinpumpe können Sie vor Sonne schützen, indem Sie Ihre Pumpe am Strand in einer Schutzhülle tragen oder sie beim Sonnenbaden unter ein Handtuch legen.

- Für den Notfall gewappnet: Der Internationale Diabetikerausweis hilft Ihnen, sich ohne große Worte zu erklären, damit Ihre Mitmenschen Ihnen sofort helfen können.

Pumpentaschen für jeden Typ

Die Entscheidung, wie und wo man die Insulinpumpe (am Körper) trägt, sollte sich nach der persönlichen Vorliebe, Bequemlichkeit und Funktionalität richten. Jeder Pumpe liegt bereits im Starter-Set eine passende Schutzhülle oder ein Clip zur Befestigung an bspw. einem Gürtel, Hosenbund oder Rocksaum bei. Aber es gibt natürlich viele weitere Tragesysteme am Markt.

Für Frauen, die ihre Pumpe diskret unter der Kleidung tragen möchten, eignen sich weiche BH-Taschen mit Clip zur Befestigung am BH oder spezielle Unterwäsche mit Pumpenfach (Unterhemden oder Slips). Für Kinder, die ständig unterwegs sind, klettern, toben und die Natur erforschen, sind z. B. die bunten Taschen aus schmutz- und wasserabweisendem Softshell genau das Richtige.

Generell gilt: ob diskret versteckt, sicher verstaut, einfach am Gürtel platziert, knallbunt oder stylisch – es gibt für jeden Menschen passende und bequeme Trage-Lösungen:

- Sport- und Bauchbänder mit und ohne Sichtfenster
- Bauch- und Rückengurte oder Gürtelclips
- Arm- und Beinbänder
- Silikon-, Leder- und Stofftaschen
- Funktionskleidung und Unterwäsche (Unterhemden, Slips)

Diskret und sicher verstaut.

In unserem Sortiment finden Sie eine Vielzahl an Pumpentaschen, Clips & Co.

MEDIQ DIREKT DIABETES

Für jeden Kunden die passende Lösung.

Aktuelle Web-Gutscheine

Beurer LA 40 Aroma Diffuser

52,90 €
statt 58,90 €

MEDIQ DIREKT DIABETES

Gültig vom 01.10.2022 bis 31.03.2023 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **AROMA**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

20% Rabatt auf alle Skincare Produkte

MEDIQ DIREKT DIABETES

Gültig vom 01.10.2022 bis 31.03.2023 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **SKIN**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

beurer Küchenwaage KS19

19,90 €
statt 22,90 €

MEDIQ DIREKT DIABETES

Gültig vom 01.10.2022 bis 31.03.2023 im Diabetes-Fachgeschäft und im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **WAAGE**. 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

Diabetes-Lexikon

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

F wie ...

Fett

Fette, in der Fachsprache auch Lipide genannt, gehören neben Kohlenhydraten und Eiweißen zu den Grundnährstoffen. Sie erfüllen viele wichtige Funktionen im Organismus, wobei die wichtigste Aufgabe die Energieversorgung des Körpers darstellt. Fett ist aber auch ein Geschmacksträger und liefert mit 9 kcal/g etwa doppelt so viele Kalorien wie etwa Kohlenhydrate und Eiweiße.

Fettleber

Von einer Fettleber spricht man, wenn die Leber mehr Fett aufnehmen muss, als sie tatsächlich abbauen oder speichern kann. Folgt dann noch eine Entzündung der Leber, sprechen Fachleute von einer sogenannten Steatohepatitis.

Zu den Ursachen einer Fettleber zählen neben falscher Ernährung, zu wenig Bewegung und Übergewicht, starker Alkoholkonsum oder ein bestehender Diabetes. Grundsätzlich wird dabei zwischen einer alkoholbedingten (AFL) und einer nicht alkoholbedingten Fettleber (NAFL) unterschieden.

Fettsäuren	Fettsäuren sind Bestandteil aller natürlichen Öle und Fette, wobei jedes Öl und jedes Fett ein individuelles Fettsäuremuster (Anteil an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren) aufweist. Unterschieden wird zwischen drei Arten: gesättigte Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.
FGM (Flash Glucose Monitoring)	FGM ist ein Messsystem zur kontinuierlichen Glukosebestimmung in der Zwischenzellflüssigkeit. Der aktuelle Glukosewert wird mittels Scannen des Sensors abgerufen. Im Sensor selbst sind die kontinuierlich gemessenen Werte der letzten 8 Stunden gespeichert. FGM ist zur täglichen Therapiesteuerung/-entscheidung zugelassen.
Fruktose (Fruchtzucker)	Fruktose ist ein Einfachzucker, gehört zur Gruppe der Kohlenhydrate und ist in vielen natürlichen Lebensmitteln (wie Honig, Obst und Fruchtsäften) enthalten. Verglichen mit Haushaltszucker besitzt sie eine höhere Süßkraft. Fruktose wird insulinunabhängig verstoffwechselt, d. h. der Körper benötigt hierfür kein Insulin. Deshalb war sie lange Zeit in vielen diätetischen Produkten enthalten. Heute weiß man, dass sich größere Mengen Fruktose ungünstig auf den Fettstoffwechsel (metabolisches Syndrom) auswirken können.

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

Neu auf dem Diabetesmarkt

Das neue Eversense® E3 rtCGM-System – seit 1. August 2022 in Deutschland verfügbar

Das neue Eversense® E3 ist ein vollständig implantierbares Langzeit-CGM System. Wie schon sein Vorgänger, das Eversense® XL, bietet das neue Eversense® E3 rtCGM System außergewöhnliche Messgenauigkeit und eine lange Sensor-Laufzeit von fast 6 Monaten. Das Eversense® E3 geht darüber hinaus mit wichtigen Verbesserungen hinsichtlich Messgenauigkeit und Laufzeit sowie weniger notwendigen Kalibrierungen einher.

Das gewisse Etwas! Peppen Sie Ihren Transmitter wunderbar frech auf – mit den Eversense Transmitter-Stickern von Diasticker.

MiniMed 740G

Das Pumpensystem speziell für Kinder ohne Altersbeschränkung. Es besteht aus der MiniMed 740G Insulinpumpe und dem Guardian 3 rtCGM mit SmartGuard Technologie.

SmartGuard ist eine Funktion, die je nach aktuellem Glukose-Wert und individuell eingestelltem Grenzwert die basale Insulinabgabe automatisch unterbricht. Sobald sich der Glukosewert wieder im Normbereich befindet, erfolgt automatisch die Insulinabgabe nach der Unterbrechungsphase.

Durch die Bluetooth-Schnittstelle empfängt die MiniMed 740G Glukosedaten des Guardian 3 rtCGM-Systems und kann zusätzlich mit dem Accu-Chek Guide Link Blutzuckermessgerätes gekoppelt werden.

Ein weiterer Vorteil der Bluetooth-Option ergibt sich durch die Nutzung der beiden Apps, weil die Pumpe unterhalb der Kleidung verbleiben kann:

- **MiniMed™ Mobile App** – Anzeige einiger wichtiger Informationen, wie z. B. der aktuelle CGM-Wert, der Glukosetrend, zur Insulinabgabe oder Benachrichtigungen über zu hohe/zu niedrige Glukosewerte, direkt auf dem persönlichen Smartphone.
- **CareLink™ Connect App** – teilen von Pumpen-/CGM-Informationen mit bis zu fünf Vertrauenspersonen.

Neu bei Mediq

INSTICK Mix-Paket Eistee

Einfach einen zuckerfreien INSTICK vom Typ Eistee oder Grüner Eistee auswählen, mit der empfohlenen Wassermenge (0,5 – 1,0 Liter) anrühren und genießen. Im INSTICK Mix-Paket Eistee finden Sie die Sorten:

Schwarzer Tee Hibiskus und Kirschblüte, Schwarzer Tee Himbeere und Limette, Schwarzer Tee Pfirsich, Schwarzer Tee Zitrone, Grüner Tee Birne und Basilikum, Grüner Tee Kaktusfeige und Zitrone, Grüner Tee Limette und Minze, Grüner Tee Mango und Maracuja.

INSTICK MIX Paket-Milchsorten

Egal ob zum Frühstück oder einfach für zwischendurch, mit den INSTICK Milchsorten gelingt einfach und schnell ein zuckerfreies und außergewöhnlich leckeres Geschmackserlebnis. Hierfür den Inhalt eines Milch-Sticks je nach Geschmacksintensität und Süße in 0,5–1,0 l Wasser anrühren und die leckere „Milchsorte“ genießen. Alternativ kann auch Milch oder eine Milchalternative zum Anrühren genutzt werden.

Im INSTICK Milch-Mix-Paket sind die Geschmacksrichtungen Banane, Haselnuss, Karamell, Kokos, Mandel, Vanille, Chai, Schoko, Schoko-Minze, und Eiskaffee enthalten.

KEINE KISTE, KEINE FLASCHE, **INSTICK** PASST IN JEDE TASCHE!

Softa Swabs Alkoholtupfer - gebrauchsfertige Desinfektionstücher (B|BRAUN)

Die fettfreien Alkoholtupfer getränkt mit 70 %-tigem Isopropylalkohol sind einzeln steril verpackt und dienen der lokalen Hautreinigung bzw. Hautdesinfektion. Dank ihrer kleinen Größe passen sie perfekt in die Notfalltasche für unterwegs.

Inhalt: 50 Stück

Tipp: Pads nicht auseinanderziehen, sondern direkt auf das Hautareal legen und spiralförmig reinigen, ein zweites zur Desinfektion anwenden.

DermaPlast - Kinesiotape - für Sport, Therapie und Freizeit

Die kinesiologischen Tapes von Paul Hartmann nutzt man zur Stabilisierung von Gelenken und Bändern, für verletzte oder verspannte Muskeln ohne größere Bewegungseinschränkungen aber auch zur Fixierung von CGM-/FGM-Sensoren, Pods und Infusionssets.

Die Tapes überzeugen dank verlässlicher Klebeeigenschaften. Sie sind atmungsaktiv, luftdurchlässig, wasserdicht, latexfrei und schnell trocknend.

Tipp: Für den bestmöglichen Halt sollte das gewünschte Hautareal trocken, sauber und fettfrei sein. Auch Haare sollten vor dem Anbringen entfernt werden, um ein vorzeitiges Ablösen des Tapes zu verhindern.

Vorbereitung des Tapes:
Die benötigte Länge abschneiden, Ecken abrunden. Abgerundete Ecken lösen sich nicht so schnell von der Haut ab und werden als weniger störend empfunden.

In folgenden Farben erhältlich:

Quartalsangebote

Wir empfehlen!

AKTIONEN

SPAR TIPP

CONTOUR NEXT Sensoren

50 Blutzuckerteststreifen

AKTION

24,90 €

statt 26,90 €

ACCU CHEK Guide

50 Blutzuckerteststreifen

AKTION

22,90 €

statt 24,90 €

DAUERTIEFPREIS

19,90 €

mylife Aveo

50 Blutzuckerteststreifen

SPARAKTION

AKTION
9,95 €
statt 11,95 €
79,60 €/1l

Allpresan diabetic Intensiv
125 ml

AKTION
9,50 €
statt 11,40 €
76,00 €/1l

Allpresan diabetic Basis
125 ml

AKTION
4,00 €
statt 4,99 €
13,33 €/1kg

Stevia Streusüße
300 g

AKTION
2,45 €
statt 2,95 €
19,60 €/1kg

XUCKER Knupser-Kekse
Schoko-Hafer, 125 g

Unsere Quartalsangebote gelten vom 01.10.2022 bis 31.12.2022 in all unseren Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Direkt Online-Shop und über den Mediq Direkt Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

IHR BLUTZUCKERMESSGERÄT IST VERALTET ODER NICHT MEHR ERHÄLTLICH?

So finden Sie Ihr neues Messgerät!

Welche Fragen stellen sich bei der Neuanschaffung oder einem Wechsel?

Die Auswahl eines neuen Blutzuckermessgeräts wirft Fragen auf, ganz egal ob Sie schon einige Jahre Erfahrung haben oder die Diagnose Diabetes gerade erst erhalten haben.

Zum Beispiel:

- Auf welche Produkteigenschaften sollte ich achten?
- Was empfehlen Diabetesteams?
- Was ist mir wichtig?
- Zu welchem Gerät kann ich ganz einfach wechseln?

Ein bewährtes Blutzuckermesssystem kann helfen Sicherheit zu geben

Zu den wichtigsten Eigenschaften eines Blutzuckermessgeräts zählen einfache Handhabung, gute Lesbarkeit des Displays und große, einfach zu bedienende Tasten, eine hohe Messgenauigkeit und sofortige Einsatzbereitschaft.[1] Wichtig ist aber auch, dass das Messgerät des Herstellers noch verfügbar ist, wenn es einmal ersetzt werden muss, damit bereits gekaufte oder verordnete Teststreifen weiter verwendet werden können. Daher empfiehlt es sich, zu einem Blutzuckermessgerät zu wechseln, welches einfach in jeder Apotheke erhältlich ist.

Mit den bewährten CONTOUR® Blutzuckermessgeräten sind Sie auf der sicheren Seite

Seit über 75 Jahren ist Ascensia Diabetes Care ein verlässlicher Partner für Menschen mit Diabetes und die besonders anwenderfreundlichen CONTOUR Messgeräte haben sich seit Jahrzehnten bewährt.

Die Handhabung ist denkbar einfach. Datum und Uhrzeit sind voreingestellt, so dass das CONTOUR Messgerät sofort einsatzbereit ist. Dank der großen, griffigen Tasten ist die Bedienung kinderleicht und individuelle Zielbereiche lassen sich am Messgerät problemlos einstellen.

Gut zu wissen: Sowohl der Einstieg ins Diabetesmanagement als auch ein Wechsel ist mit einem CONTOUR® Messgerät besonders einfach.

CONTOUR® Blutzuckermessgeräte erleichtern Ihren Alltag mit Diabetes

Zum Beispiel werden die Messwerte mit Farbsignalen gekennzeichnet. Mit Hilfe der Ampelfarben können Sie Ihre gemessenen Werte sofort richtig einordnen und erhalten dadurch Sicherheit und eine Unterstützung für Ihre Therapieentscheidungen im Alltag.[1, 2]

GELB signalisiert Werte oberhalb des Zielbereichs. Hier lautet die Botschaft „Achtung, bewege dich“[3].

GRÜN signalisiert Werte im Zielbereich. Die Farbe vermittelt „Alles in Ordnung, weiter so“[3] und kann Menschen sogar motivieren, den grünen Bereich zu treffen.

ROT signalisiert Werte unter dem Zielbereich und warnt „Gefahr, iss etwas Süßes“[3].

Eine weitere nützliche Eigenschaft der CONTOUR Messgeräte ist die intelligente Nachfülloption. Sie ermöglicht es, den Sensor innerhalb von 30 bis 60 Sekunden (je nach Gerätetyp) erneut mit Blut zu füllen. So muss kein neuer Teststreifen verbraucht werden, wenn die Blutzuckermessung einmal nicht auf Anhieb geklappt hat.

Fragen Sie bei Mediq Direkt nach den CONTOUR® Blutzuckermessgeräten

1 Data on File. Unveröffentlichte Daten (werden auf Anfrage übersendet). Ascensia Diabetes Care. German Praxistest PWD, 2020. 2 Smartson Online-Umfrage Schweden 2017; 352 Befragte. Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 im Alter über 18 Jahre, die mind. 4 – 7 mal pro Tag testeten. Die Teilnehmer erhielten Messgerät und Teststreifen kostenlos. 3 Prof. Dr. med. habil. Peter Schwarz, Medizinische Klinik III, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der TU Dresden.

DIE VIELFALT DES HEIMISCHEN GEMÜSES, TEIL 2

Wiederentdeckte Wintergemüse

Im letzten Artikel dieser Serie ging es um alte, oft längst vergessene Sommergemüsesorten. Sind Sie dadurch vielleicht neugierig geworden oder haben kulinarische Neuentdeckungen auf diesem Gebiet für sich machen können?

Mit den heutigen Zeilen erweitern wir die Palette an alten Gemüsesorten. Wir schauen uns an, was das Winterhalbjahr diesbezüglich in den Gärten und auf den Feldern zu bieten hat, denn auch in der kalten Jahreszeit kann manch Schmackhaftes angebaut, gepflegt und geerntet werden.

Das Wintergemüse durfte früher in keinem Garten fehlen. Es lieferte wertvolle Nährstoffe in einer Zeit, zu der ansonsten nichts weiter wuchs und gedieh. Heute gelten viele dieser Sorten als altmodisch und haben ein gedankliches Etikett bekommen – altbacken, zu Unrecht wie ich finde.

Der eine oder andere Blick auf die Winterbeete, in alten Kloster- und Bauerngärten, lohnt sich.

Man ist doch oft überrascht, was in dieser Jahreszeit noch alles wachsen und gedeihen kann. Schwarzwurzel, Pastinake, Topinambur und Palmkohl sind Namen, die vielen wahrscheinlich nicht

mehr bekannt sind. Auch mit dem Einkauf und den ganz unterschiedlichen Zubereitungen tut man sich oft recht schwer. Wer jedoch regional und vor allem saisonal einkaufen und in der Küche werkeln möchte, kommt kaum um diese alten Gemüsesorten herum.

Zuckerhut

Inhaltsstoffe je 100 g

Brennwert:	14 kcal
Kohlenhydrate:	1,5 g
Ballaststoffe:	1,6 g
Eiweiß:	1,2 g
Vitamin C:	14 mg
Kalzium:	35 mg
Magnesium:	10 mg
Kalium:	230 mg

Erntezeit: ab Oktober

Schon gewußt? Der Zuckerhut hat seinen Namen nicht vom vermuteten süßlichen Geschmack, sondern seiner besonderen Wuchsform, die dem bekannten Berg in Brasilien ähnelt. Er gehört zur Gattung der Zichoriengewächse, wie auch Chicorée und Radicchio. Die Blätter des Zuckerhuts können sehr gut als Salat zubereitet werden. Aber auch gegart oder gegrillt, als Beilagengemüse, ist er einsetzbar. Der Geschmack ist herb, leicht bitter, was aber durch kurzes Waschen in warmem Wasser reduziert werden kann. Mit einem Joghurtdressing für den Salat oder in Kombination mit Äpfeln oder Karotten wird ebenfalls der leicht bittere Geschmack gemildert.

Zuckerhut enthält viele Mineralstoffe und Vitamine sowie das krebsvorbeugende Provitamin A. Grundsätzlich unterstützen seine Bitterstoffe in Nahrungsmitteln die Tätigkeit von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse.

Schwarzwurzel

Inhaltsstoffe je 100 g

Brennwert:	54 kcal
Kohlenhydrate:	2,1 g
Ballaststoffe:	3,3 g
Eiweiß:	1,5 g
Vitamin C:	7 mg
Kalzium:	53 mg
Magnesium:	23 mg
Kalium:	320 mg

Erntezeit: Oktober / November

Schon gewußt? Ein anderer Name für Schwarzwurzel lautet Winterspargel und wie ihr beliebter Namensvetter kann die schmackhafte Wurzel auch zubereitet werden. Die Schwarzwurzel ist ausgesprochen kalorienarm, dabei jedoch gleichzeitig vital- und mineralstoffreich. Sie verfügt über einen hohen Ballaststoffgehalt, der vor allem der Darmgesundheit zuträglich ist. Lange Zeit verwendetet man die dunkle, mit einer korkigen Rinde versehene Wurzel nur als Heilmittel. Sie dient der Anregung der Nierentätigkeit und wirkt entspannend, Abends gegessen fördert sie den Schlaf. Sie entgiftet die Leber und regt die Bildung roter Blutkörperchen an.

Das Stangengemüse muss geschält werden, am besten mit Gummihandschuhen. Anschließend in Zitronenwasser legen. Beim Schälen tritt ein milchiger Saft aus, der schnell alles, was mit ihm in Kontakt kommt, bräunlich verfärbt. Die Schwarzwurzel schmeckt sehr gut in Suppen oder Eintöpfen, jedoch auch gedünstet, gebraten oder im Salat ist sie beliebt.

Palmkohl

Inhaltsstoffe je 100 g

Brennwert:	25 kcal
Kohlenhydrate:	2,5 g
Eiweiß:	4,3 g
Vitamin C:	105 mg
Kalzium:	212 mg
Magnesium:	31 mg
Kalium:	490 mg

Erntezeit: Oktober / November

Schon gewußt? Wenn sie in einem Winterbeet eine bis zu 3 m hohe palmartige Pflanze mit dunklen, schwarzgrünen aufgeworfenen Blättern entdecken, handelt es sich wahrscheinlich um Palmkohl oder auch Schwarzkohl genannt – ein echter Hingucker. Leider ist er kaum im Handel zu bekommen. Sein Geschmack ist milder als der des mit ihm verwanden Grünkohls und lässt sich sehr gut in Salaten, als Kochgemüse oder in Wintereintöpfen verwenden. Er enthält unter anderem Carotin sowie B-Vitamine. Durch seinen hohen Gehalt an Vitamin C kann man ihn auch sehr gut für grüne Smoothies einsetzen. Gleichzeitig ist Schwarzkohl auch eine Quelle für Kalium und Kalzium, die zur Erhaltung der Knochen und zur Muskelfunktion beitragen.

Und auch hier gilt, von Gemüse kann man so viel essen, wie man will! Gemüse ist, bis auf wenige Ausnahmen, sehr energiearm, hat viele Ballaststoffe, eine Menge Vitamine und Mineralstoffe. Eine vorsichtige Zubereitung, um die oft hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe zu schonen, ist wichtig. Viele dieser alten Sorten kann man, gerade im jungen Stadium, als Salat zubereiten.

Dies ist nur eine kleine Auswahl von Gemüsesorten, die leider vielerorts in Vergessenheit geraten oder kaum noch im Handel zu bekommen sind. Sollten Sie das Glück haben, die eine oder andere kulinarisch Rarität zu bekommen – es lohnt sich in jeden Fall ein wenig zu recherchieren,

Pastinaken

Inhaltsstoffe je 100 g

Brennwert:	59 kcal
Kohlenhydrate:	12 g
Eiweiß:	1,3 g
Vitamin C:	17 mg
Kalzium:	36 mg
Magnesium:	29 mg
Kalium:	375 mg

Erntezeit: Mitte September bis ins Frühjahr des Folgejahres

Schon gewußt? Pastinaken sind schon seit langem ein geschätztes Gemüse und früheres Grundnahrungsmittel. Selbst im Römischen Reich war es eines der beliebtesten Wurzelgemüse. Der hohe Stärkegehalt machte die Pastinake nahrhaft und unverzichtbar, gerade in der kalten Jahreszeit. In Eintöpfen, als Suppe, zu Pasta, als Gratin oder Ofengemüse, selbst roh geraspelt im Salat – die Zubereitungsarten sind fast grenzenlos. Die Pastinake ist kegelförmig und läuft sehr spitz zu. Je dicker desto weicher ist ihr Fruchtfleisch. Selbst die zarten Blätter, die Triebspitzen und die Blüten sind zum Verzehr geeignet. Ihr Geschmack ist mild, leicht nussig und süßlich. Pastinaken sind sehr gesund. Sie enthalten viele Mineralstoffe wie Eisen und Zink sowie B-Vitamine und sättigen, auf Grund ihres hohen Stärkegehalts, sehr gut.

ein passendes Rezept zu finden und auszuprobieren. Einen kleinen Anfang machen die vier folgenden Varianten zur Zubereitung. Aber die Möglichkeiten sind, wie bereits erwähnt, meist grenzenlos!

Ich wünsche ihnen guten Appetit und viel Vergnügen beim Ausprobieren!

Ihre **Claudia Donath**
Diabetesberaterin aus Leipzig

Indisches Zuckerhutgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zuckerhut
1 Bd. Frühlingszwiebel
2 Zwiebeln
50 ml Pflanzenöl
1 Bd. Petersilie
1 Becher Crème fraîche
1 EL Zucker
2 EL Gewürze (indisch)
etwas Milch

Zubereitung

Den Zuckerhut putzen und halbieren. Für 30 min in eine Schüssel mit lauwarmen Wasser und etwas Milch einweichen. Öl in einem großen Topf erhitzen und die gewürfelte Zwiebeln und die in Röllchen geschnittenen Frühlingszwiebeln darin glasig andünsten. Den Zuckerhut in einem Handtuch abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mitdünsten. Creme fraiche unterrühren, mit Salz, Pfeffer und dem Indischen Gewürz würzen und abschmecken. Zum Schluss die gehackte Petersilie zugeben und umrühren.

Nährwerte pro Portion:
335 kcal | 28,6 g Fett | 12 g KH | 6,5 g EW | 1,7 g Ballaststoffe

0 BE

Gebratene Schwarzwurzel als Gemüsebeilage

Zubereitung

Die Stangen in ca. 12 bis 15 cm lange Stücke schneiden. Zu dem Zitronenwasser etwas Salz geben und die Stücke darin etwa 20 min gar kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzel mit der Zitronenschale zusammen noch 5 bis 6 min anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren das Paprikapulver darüber streuen. Schmeckt hervorragend zu kurzgebratenem Fleisch und Ofenkartoffeln.

Tipp: Wer mag kann mit einem Pürierstab die Suppe sähmig machen.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zitrone, die Schale in dünnen Streifen abgeschnitten und den Saft ausgepresst

700g Schwarzwurzel, geschält und in Zitronenwasser liegend
3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, etwas edelsüßes Paprikapulver

Nährwerte pro Portion:
103 kcal | 8,3 g Fett | 3,5 g KH | 2,6 g EW | 29,8 g Ballaststoffe

0 BE

Ribolitta – eine toskanische Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 große Zwiebel
1 Stange Lauch
2 Knoblauchzehen
4 Stangen Sellerie
2 Karotten
330 g weiße Bohnen im Glas
640 ml Gemüsefond oder Brühe
200 g stückige Tomaten
3-4 Blätter Palmkohl
1 TL Olivenöl
150 g Parmesan
grobes Meersalz, Pfeffer
Thymian gerebelt

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Karotten und Sellerie ebenfalls klein schneiden. Den Palmkohl gründlich putzen, dann die Blätter vom Stil schneiden.
Etwas Olivenöl im Topf erhitzen, dann Lauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Karotte, Sellerie und Knoblauch zugeben und alles im Topf kurz anbraten. Tomate, Gemüsefond und Thymian in den Topf geben. Auf kleiner Hitze 15 min einköcheln. Dann die Bohnen und die Hälfte vom geriebenen Parmesankäse dazugeben. Alles gut verrühren und wieder 2 min einköcheln. Zuletzt den Palmkohl der Suppe hinzufügen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern servieren und den übrigen Parmesankäse darauf verteilen.

Nährwerte pro Portion:
290 kcal | 11,9 g Fett | 19,6 g KH davon anrechnungspflichtig 11,9 g | 23,1 g EW | 11,6 g Ballaststoffe

1,0 BE

Pastinaken-Curry-Suppe

Zubereitung

Die Pastinaken schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. In einen Topf mit etwas Öl die Zwiebeln geben und anschwitzen, bis sie glasig werden. Dann die Pastinaken hinzufügen und für ein paar Minuten andünsten. Nun mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind. Sahne und Gewürze hinzufügen und mit dem Pürierstab kräftig pürieren, bis die Suppe fein und cremig ist. Zum Schluss nochmal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Pastinaken
1 Zwiebel
700 ml Gemüsebrühe
250 ml Pflanzensahne
(z. B. Soja Cuisine)
1,5 TL Curry
1 TL Senf
0,5 TL Kurkuma
1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:
196 kcal | 11,3 g Fett | 18,5 g KH | 4,7 g EW | 2,9 g Ballaststoffe

0 BE

GLUKY FÜR KIDS

ICH ZEIGE DIR, WIE DU EINEN KLEINEN TANNENBAUM BASTELN KANNST.

DAZU BRAUCHST DU:

- ein Stück Pfeifenputzerdraht
- einige bunte Perlen
- 1 leere Streichholzschachtel
- Klebstoff
- buntes Papier, Glitzer oder Sticker

UND SO WIRD'S GEMACHT:

Beklebe die Streichholzschachtel nach Belieben mit buntem oder weihnachtlichem Papier, male die Schachtel an oder verziere sie nach Belieben mit Stickern oder Glitzer.

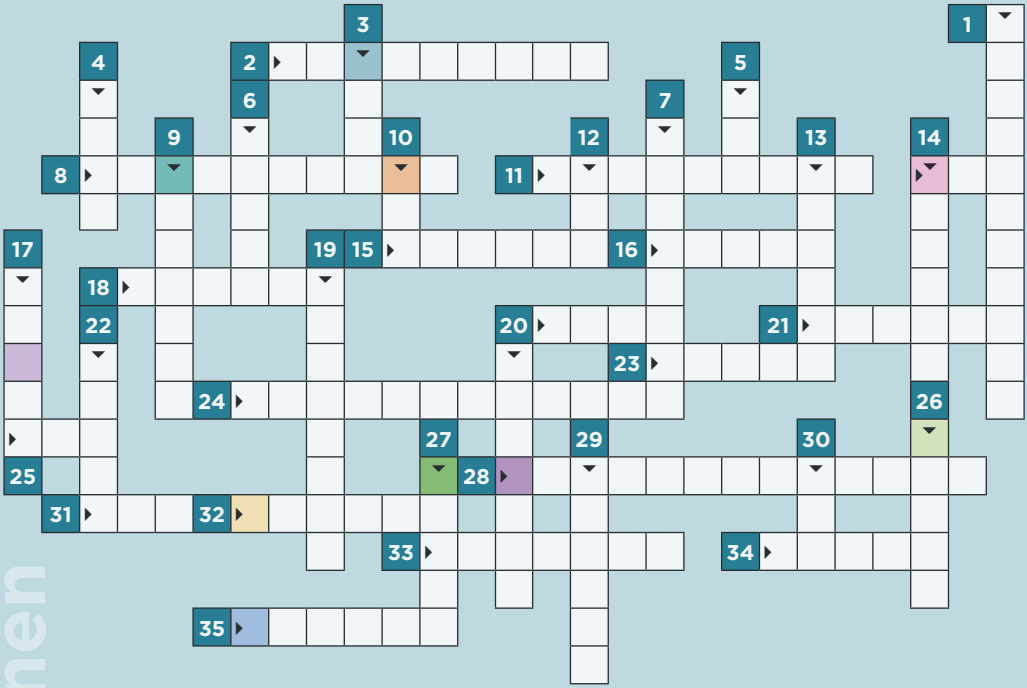
Nun kannst du die bunten Perlen auf den Pfeifenputzerdraht fädeln. Lasse zwischen den einzelnen Perlen immer ein wenig Abstand.

Im nächsten Schritt wickelst du den Draht zu einer flachen Spirale auf, du kannst ihn auch um einen Stift oder einen Finger wickeln. Dann ziehst du die Spirale zu einem Ende hin auseinander – bedenke das der untere Teil breiter ist und noch in die Schachtel passen muss.

Zum Schluss kannst du das Bäumchen am Boden der Schachtel festkleben. Ist alles trocken, kannst du das Bäumchen hineindrücken und den Deckel auf die Schachtel schieben. Öffnest du die Schachtel wieder, springt dein kleines Weihnachtsbäumchen heraus.

TIPP: Verschenke es doch an Weihnachten.

GLUKY ZUM AUSMALEN



Senkrecht:

1 Kath. Gottesdienst
3 Elektrische Spannung
4 Gliedmaßen
5 Abk. für Magnetresonanztomographie
6 Wahrnehmungsorgane
7 Hormon
9 Trockenobst
10 Bunter Vogel
11 Abk. Kontinuierliche Glukosemsessung
12 Einheimische Apfelsorte
14 Weihnachtsgebäck
17 Herbstblume
19 Begriff beim Skispringen
20 Landeshauptstadt Sachsen
22 Spitzer Gegenstand
26 Niederschlag
27 Lichtquelle
29 Jahreszeit
30 Greifvogel

Waagerecht:

2 Schnell wirkendes Insulin
8 Kirchenfest im November
10 Fahrzeug mit Kufen
14 Erstarrtes Wasser
15 Altrömischer Innenhof
16 Knusprig
18 Gewürzpflanze
20 Diesige Luft
21 Weihnachtszeit
23 Umgangssprachl.: Auftrag
24 Festessen an Weihnachten
25 engl. Rot
28 Wintergemüse
31 Großzügig
32 Fisch
33 Vermengen
34 Flüssige Speise
35 Werkzeuge im Mund

Rätseln und Gewinnen

Schreiben Sie die Lösung auf den nachfolgenden Coupon und schicken Sie diesen an unseren **Kundenservice in Neumünster**. Einsendeschluss ist der 15.01.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

LÖSUNGSWORT

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

3 × 1 MASSAGEGÜRTEL

VON VITALMAXX

Mit seinen zwei Geschwindigkeitsstufen und seiner sanften Vibration eignet er sich nicht nur für die gezielte Massage zur Entspannung der Muskeln im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich, sondern schenkt Ihnen wohlige Momente überall dort, wo Sie es möchten. Der "vitalmaxx" Vibrations-Massagegürtel kommt dank Batteriebetrieb ganz ohne störende Kabel aus und eignet sich so auch ideal für unterwegs. Toll auf langen Reisen und nach anstrengenden Tagen!

Das Lösungswort der Ausgabe 2/2022 lautete:
BLUETEZEIT

Gewonnen haben: H. E. Voigt, F. Rickert
Mediq sagt: Herzlichen Glückwunsch!

Impressum

Herausgeberin

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.

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

69_O

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.

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
- Rezepte 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

Mediq Direkt Diabetes

bundesweit – kompetent – zuverlässig

12409133_Q4/2022

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.

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

facebook.com/mediqdirekt instagram.com/mediq_direkt_diabetes