2. AUSGABE 2023

update

DAS MEDIQ DIABETES-MAGAZIN

Parameter zur Beurteilung der Diabetestherapie

HbA_{1C} vs. TiR

Wichtiger Energielieferant und Baumaterial für unseren Körper

Eiweiß

MEDIQ

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

INHALT

18 Wissenswertes zu Stoffwechselentgleisungen, Insulin, Techniken & Co.

Urlaub machen mit Diabetes

30 Diabetesmanagement von Lifescan

Mit Farben den Blutzucker besser verstehen

Weitere Inhalte unseres update Diabetes-Magazins

HbA_{1c} vs. TiR ab Seite 04
Tipps zum einfachen Umgang mit Katheter & Co. ab Seite 12
DiaTec 2023 goes hybrid ab Seite 14
Mediq vor Ort ab Seite 22
Wir sind Mediq ab Seite 24
Tägliche Messroutine mit Accu-Chek® Guide ab Seite 26
Die Neuen bei Mediq ab Seite 33
Quartalsangebote ab Seite 34
Eiweiß ab Seite 36
Glukys Basteltipp ab Seite 46

PARAMETER ZUR BEURTEILUNG DER DIABETESTHERAPIE

HbA_{1C} vs. TiR

Die regelmäßige Kontrolle des Stoffwechsels ist die Basis für jede Diabetestherapie. Stoffwechselveränderungen lassen sich so schnell erkennen und frühzeitig behandeln. Die Selbstkontrolle des Patienten ist eine wichtige Entscheidungshilfe für den Arzt, um die weitere Behandlung optimal abzustimmen. Bei einer Behandlung mit Medikamenten, die nicht die Insulinproduktion steigern, ist die Kontrolle des Urinzuckers als Selbstkontrolle möglich. Jeder insulinpflichtige Mensch mit Diabetes sollte die Blutzuckerselbstkontrolle beherrschen.

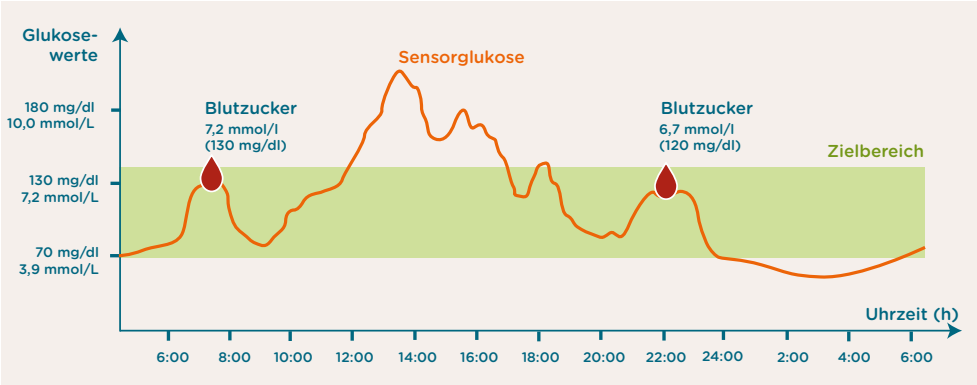
Während bei Patienten, die ein- bis zweimal täglich ein Langzeit- oder Mischinsulin spritzen, die Blutzuckerkontrolle morgens und abends ausreichend ist, müssen diejenigen, die 4-5 Insulininjektionen am Tag durchführen, mindestens genauso oft den Blutzucker bestimmen. Das betrifft Men-

schen mit Typ-1-Diabetes bzw. Typ-2-Diabetes sowie Schwangere mit einer Insulintherapie. Bei der Durchführung der täglichen Blutzuckerkontrollen erhalten diese Patienten mehrere einzelne Werte, nicht aber die zwischenzeitlich auftretenden Schwankungen oder gar Unterzuckerungen. Diese blieben bisher unerkannt.

Der kontinuierliche Glukoseverlauf – das Continuous Glucose Monitoring

Für diese Patientengruppe besteht seit geraumer Zeit die Möglichkeit, die Glukosewerte mit einem kontinuierlichen Glukosemesssystem aufzuzeichnen. Dabei wird der Zuckergehalt andauernd im Unterhautfettgewebe ermittelt und kann jederzeit auf einem Bildschirm des jeweiligen Empfängergerätes oder über die entsprechende App auf dem eigenen Smartphone abgelesen werden. Diese sogenannten CGM-Systeme (Continuous Glucose Monitoring) ermöglichen dem Nutzer einen vollständigen Verlauf des eigenen Blutzuckers einzusehen, sei es über einem Zeitraum von ein paar Stunden, eines Tages bzw. bis zu 3 Monaten.

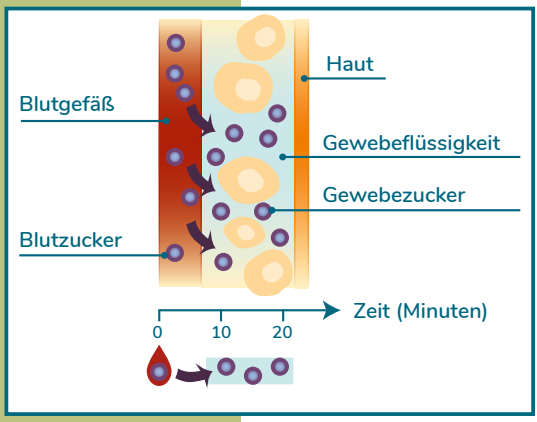
Hingegen erhält man bei der klassischen Blutzuckerkontrolle stets nur einzelne Momentaufnahmen, bei denen in der Verlaufskurve viele Zeitabschnitte fehlen und damit auch die genaue Analyse der Werte. Deswegen steigt seit der Entwicklung solcher Messsysteme die Zahl der Nutzer stetig an, denn CGM-Systeme bilden eine wunderbare Ergänzung zur bisher eigenständig durchgeführten Blutzuckerselbstkontrolle.



Experten gehen davon aus, dass nicht nur erhöhte Blutzuckerwerte Veränderungen an Augen/Nieren/Nerven verursachen können, sondern auch stark schwankende Glukoseverläufe das Risiko dafür begünstigen. In einer Übersicht des Gemeinsamen Bundesausschuss über eingegangene Einschätzungen zur Bewertung der kontinuierlichen Glukosemessung sind Studien benannt, welche den erreichbaren Nutzen oder auch mögliche Schäden der Therapiesteuerung belegen. Selbst beim Institut für fachlich unabhängige, evidenzbasierte Gutachten (IQWIG) liegen Studienergebnisse vor, die eindeutig aufzeigen, dass mit der kontinuierlichen Glukosemessung eine Verbesserung der Stoffwechseleinstellung erreicht werden kann.

Der Unterschied liegt im Detail

Der Zuckerwert wird nicht wie bei der klassischen Blutzuckerkontrolle im Blut gemessen, sondern in der Gewebeflüssigkeit des Unterhautfettgewebes. Im Vergleich zueinander sind die Werte stets so gut wie identisch. Die geringsten Abweichungen treten im nüchternen Zustand auf, also früh morgens oder direkt vor den Hauptmahlzeiten. Allerdings können die Ergebnisse zwischen dem blutig gemessenen Glukosewert und dem Sensorwert auch unterschiedlich ausfallen.



Einflussfaktoren auf die Höhe der Abweichungen können sein:

- schnell wirkende Kohlenhydrate
- große körperliche Betätigung
- Alkohol
- starke Unterzuckerungen

Die für die Veränderung im Glukosewert benötige Zeit wird auch als „Time Lag“ bezeichnet und beträgt zwischen 5-25 Minuten. Dies wird besonders deutlich nach einer notwendigen Einnahme von Traubenzucker, einer Mahlzeit oder während sportlichen Aktivitäten.

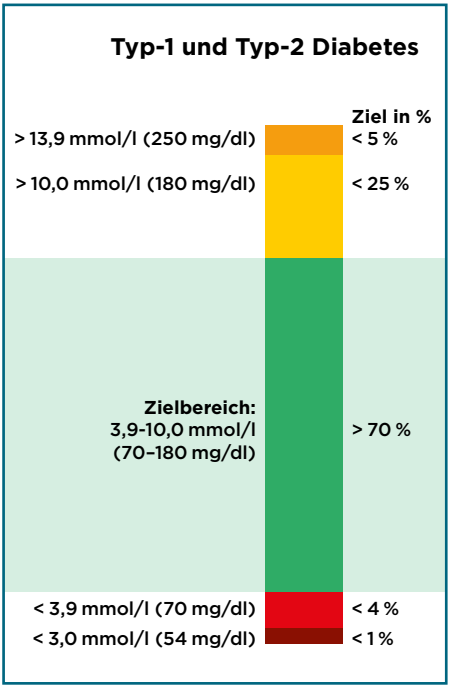
Der durchschnittliche Glukosewert im Quartal - HbA_{1C}

Für eine gute Einstellung des Stoffwechsels haben Ärzte als Zielbereich für den Gewebezucker zwischen 3,9-10 mmol/l bzw. 70-180 mg/dl festgelegt. Als Ausnahmen werden Rahmenbedingungen wie beispielsweise eine Schwangerschaft, Hypoglykämiewahrnehmungsstörungen oder bestimmte Erkrankungen angesehen, für die der Zielbereich neu angepasst werden muss.

Zur Überprüfung der Diabetestherapien wurde bisher einmal im Quartal der Langzeitzucker, der HbA_{1C}, bestimmt. Dieser Wert ergibt sich aus dem gemessenen Anteil des Zuckers, der sich an den roten Blutkörperchen bindet. Diese haben eine Lebenszeit von 8-12 Wochen. Im optimalen Fall sollte das Ergebnis unter 7 % liegen.

Beim HbA_{1C} allerdings werden keine Hyper- und Hypoglykämien erfasst, die im gemessenen Zeitraum auftreten. Hat jemand öfter über einen längeren Zeitraum am Tag zu hohe oder viel zu niedrige Glukosewerte, kann er trotzdem im Durchschnitt einen guten HbA_{1C} erreichen. Außerdem gibt es Erkrankungen, die den HbA_{1C} verfälschen können. Darunter zählen, zum Beispiel die Blutarmut, Niereninsuffizienz, Eisenmangel oder Leberzirrhose.

Die Zeit im Zielbereich – Time in Range



Seit Nutzung der CGM-Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung ist nun ein neuer Marker hinzugekommen, der die Qualität der Zuckereinstellung genauer kontrolliert. Es ist der Time in Range-Wert, kurz TiR genannt. Dieser beschreibt die Zeit, in der sich die Glukosewerte im optimalen Zielbereich befinden. Dieser Wert wird in Prozent angegeben. Auf einem internationalen Treffen von Fachärzten wurde für Typ-1- und Typ-2-Diabetes als Ziel 70 % TiR empfohlen. Die aufgezeichneten Glukosewerte befinden sich im gesamten definierten Zeitraum im Zielbereich zwischen 3,9-10 mmol/l bzw. 70-180 mg/dl. Idealerweise treten weniger als 4 % aller Glukosewerte des Zeitraums unter (Time below Range – TbR) bzw. 25 % aller Glukosewerte des Zeitraums über (Time above Range – TaR) dem Zielbereich auf. Experten betonen, dass schon eine Verbesserung der TiR um 5 % ein Erfolg ist, weil es im Umkehrschluss bedeutet, dass pro Tag eine Stunde länger die Glukosewerte im Zielbereich lagen.

Vorteile für den Patienten

Die meisten Patienten berichten über das Erleben von mehr Sicherheit im Alltag und damit eine bessere Lebensqualität mit ausgeglichenerem Stoffwechsel.

Mehr Flexibilität im Alltag

Der Betroffene muss im Tagesverlauf bzw. im Arbeitsalltag nicht mehr zwingend den Aufwand der bisherigen Blutzuckermessung durchführen. Mit einem Blick auf sein Empfängergerät bzw. Smartphone erfährt er den aktuellen Wert, den bisherigen Verlauf und in welche Richtung sich der Blutzuckerwert entwickelt – steigt er oder fällt er. Durch die kontinuierliche Messung ist der Zeitraum erkennbar, in dem sich der Wert bereits verändert hat. Damit lässt sich eine Prognose für den weiteren Verlauf tätigen.

Mehr Sicherheit im Schlaf

Durch die individuell einstellbaren Alarme (treten bspw. zu niedrige oder zu hohe Glukosewerte auf) wird der Betroffene direkt auf Werte im kritischen Bereich aufmerksam gemacht. Zudem sind die bisherigen Kontrollen des Blutzuckers in der Nacht nicht mehr erforderlich. Außerdem kann bei Nutzung des CGM-Systems mit dem eigenen Smartphone ein Tag- und Nacht-Profil programmiert werden. Nicht nur Eltern von kleinen Kindern können damit entspannter in die Nachtruhe gehen.

Mehr Unabhängigkeit bei Aktivitäten

Ganz gleich, ob man Sport treibt, mit Freunden unterwegs ist, die Zeit mit der Familie aktiv verlebt, im Urlaub ist oder bei Krankheit reagieren muss – die kontinuierlichen Messsysteme können das Leben mit Diabetes enorm unterstützen, indem sie den Blutzuckerverlauf besser kontrollieren. Durch die entsprechend einstellbaren Warnungen kann rechtzeitig auf Schwankungen reagiert bzw. die Therapie zeitnah angepasst werden. Unter- oder Überzuckerungen bleiben damit immer öfter aus.

Mehr Reaktionsvermögen bei Wahrnehmungsstörungen

Für Menschen, die Hypoglykämien selbst nicht mehr richtig wahrnehmen, stellt die Übertragung des Glukosewertes in Echtzeit für den gesamten Tagesverlauf einen großen Vorteil dar. Dadurch können sie rechtzeitig Behandlungsentscheidungen treffen und somit starke Schwankungen im Blutzuckerverlauf vermeiden.

Technische Selbstkontrolle durch den Patienten

Mittels der Analysemöglichkeiten der Systeme ist ein bildlich dargestelltes Glukoseprofil einsehbar, das sogenannte AGP (ambulantes Glukoseprofil). Es spiegelt die Glukosestabilität bzw. -variabilität wieder. Auch wiederkehrende Muster sind leicht erkennbar und liefern Informationen, wie das Behandlungsschema in Absprache mit dem behandelnden Diabetesteam anzupassen ist. Es erfasst die Zeiträume wann und wie lange die Glukose in der Über- oder Unterzuckerung lag. Patienten haben bei der kostenfreien Nutzung der jeweiligen Auslesesoftware für Smartphone und PC die Möglichkeit, selbst den Verlauf nachzuvollziehen, können ihr Management selbst übernehmen und nach kurzer Zeit überprüfen. Aufwendige Laboruntersuchungen, wie die Bestimmung des HbA_{1C}, sind nicht notwendig.

Noch wird der HbA_{1C}, als Qualitätsmerkmal zur Beurteilung für das Risiko an Folgeerscheinungen zu erkranken, in der Diabetologie, in wissenschaftlichen Studien und für Empfehlungen zu den nationalen Versorgungsleitlinien herangezogen. Der Zusammenhang zu diabetesbezogenen Komplikationen ist mit Betrachtung des TiR bisher nicht umfassend belegt. Außerdem wurde bisher keine einheitliche Definition zum Ziel- oder Bezugszeitraum getroffen.

Als Fazit aber ist festzuhalten, dass mit Hilfe der neuen Diabetestechnologie und dem derzeitigen aktuellen Stand, welcher die Bereiche und Ziele des TiR für die Glukose festlegt, der Grundstein für eine Veränderung in der Beurteilung der Stoffwechseleinstellung und der Bewertung in den Behandlungsrichtlinien in der Diabetologie gelegt ist.

Ihre Andrea Gräfe
Diabetesberaterin (DDG) aus Weimar

ACCU-CHEK® INSIGHT INFUSIONSSETS

Tipps zum einfachen Umgang mit Katheter & Co.

Eine Insulinpumpentherapie kann für Menschen mit Diabetes eine echte Erleichterung sein. Sie bringt mehr Sicherheit und Flexibilität in ihren Alltag und kann durch eine optimierte Therapieeinstellung die Lebensqualität verbessern. Der selbst zu setzende Katheter stellt für manche Personen eine Herausforderung dar. Doch das ist kein Grund, kalte Füße zu bekommen: Mit der Unterstützung der Diabetes-Teams und ein paar grundlegenden Tipps zum richtigen Umgang mit dem Infusionsset kann der Katheterwechsel ganz entspannt angegangen werden.

Das A und O? Die richtige Vorbereitung

Bereits vor dem Setzen des Infusionssets gibt es einige Dinge zu beachten: Zunächst gilt es, je nach Vorliebe, die neue Einstichstelle an Bauch, Oberschenkel, Hüfte oder Po zu wählen. Diese sollte mindestens 5 cm von der vorherigen Stelle entfernt sein, um Hautveränderungen und damit eine verminderte Insulinaufnahme zu vermeiden. Zudem kann eine möglichst haarlose Stelle eine sichere Fixierung auf der Haut und ein schmerzarmes Entfernen des Pflasters unterstützen. Vor dem Setzen des Katheters sollten die Hände gründlich gewaschen und die Einstichstelle mit einem geeigneten Desinfektionsmittel desinfiziert werden, um Entzündungen und Verunreinigungen vorzubeugen. Wichtig ist es hier, die Einwirkzeit des Mittels zu beachten, sodass die Stelle trocken und keimfrei ist. Nun steht dem Setzen des Infusionssets nichts mehr im Wege.

Jetzt piekst es kurz: Optimales Einsetzen des Katheters

Um einen bequemen Sitz der Kanüle zu gewährleisten, empfiehlt es sich, das Infusionsset im Stehen zu setzen. Dabei den Katheter unbedingt am Nadelgehäuse halten und die Nadel selbst oder den Anschluss auf keinen

Fall berühren. Ein besonders griffiges Gehäuse oder eine Setzhilfe können dabei unterstützen. Ein wertvoller Tipp bei Teflonkanülen: Diese können vor der Verwendung für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank gelegt werden – sie werden so fester und ermöglichen ein leichteres Einführen.

Die Wahl des Katheters – so individuell wie jeder Alltag

Von der morgendlichen Joggingrunde über das stundenlange Arbeiten vor dem Laptop bis hin zum Strandurlaub in den Ferien – die Anforderungen an ein Infusionsset sind vielseitig. Mit den Accu-Chek® Infusionssets kann der passende Katheter frei gewählt und damit auf den eigenen Alltag und seine Bedürfnisse optimal abgestimmt werden: Während Stahlkanülen feiner und leichter einzuführen sind, sind Kanülen aus Teflon elastisch biegsam und daher beispielsweise gut zum Sport geeignet. Der Accu-Chek® Insight Adapter mit Schlauch ist sowohl für das Accu-Chek® Insight Rapid als auch für das Accu-Chek® Insight Tender und das Accu-Chek® Insight Flex Infusionsset passgenau. So kann je nach Bedarf ganz einfach zwischen den Kanülen gewechselt werden.

Sanft und bequem: Accu-Chek® Insight Rapid

- Extrafeine Edelstahlkanüle für sanftes Einführen
- Einfaches Abkoppeln
- Sehr flaches Kanülengehäuse für mehr Diskretion
- Ermöglicht Bewegungsfreiheit und ein angenehmes Tragegefühl

Mehr Flexibilität: Accu-Chek® Insight Tender

- Große Griffe mit Rillen für genaue Handhabung
- Variabler Einführungswinkel (20 ° bis 45 °) für individuelle Bestimmung der Einführungstiefe
- Sicheres Setzen und Entsorgen dank Nadelabdeckung
- Schräge, biegsame Teflonkanüle

Mike Fuchs Fotografie/Diatec

FÜR SIE UNTERWEGS

DiaTec 2023 goes hybrid

Die diesjährige DiaTec fand Ende Januar (26.-29.01.2023) wieder im H4 Hotel am Alexanderplatz (Berlin) als Hybrid-Veranstaltung, gekoppelt mit dem T1DAY, statt. Damit konnten Interessierte erstmalig live und auch virtuell am Bildschirm an der jährlichen Fortbildungskonferenz unter dem Motto „Personalisierte Technologie“ teilnehmen. Im Anschluss an die eher wissenschaftlich orientierte DiaTec wurde der T1Day als Tag von, mit und für Menschen mit Typ-1-Diabetes durchgeführt. Hier ging es speziell um die Bedürfnisse der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Digitalisierung ist auf dem Vormarsch

Mit der Auswertung des Digitalisierungs- und Technologiereports Diabetes startetet die DiaTec in eine neue Runde. Es zeigte sich einmal mehr, dass die Anzahl an neuen Technologien im Diabetesmanagement kontinuierlich steigt. Dadurch kann die Belastung im Alltag aufgrund des Diabetes gefühlt auf ein Minimum reduziert werden, dem vor allem Betroffene selbst positiver gegenüberstehen als die Fachkräfte. Die Statistik zeigt, dass Hersteller gerade in Fachkreisen vermehrt Aufklärung betreiben müssen, was neue Diabetestechnologien auf dem Markt bewirken können und welchen Mehrwert sie für mit Diabetes erkrankte Personen bringen.

Technologische Neuerungen in allen Bereichen des Diabetesmanagement

Wagt man nun einen Blick in die Zukunft, so kann man sicher sein, dass das Ende der Fahnenstange noch lange nicht erreicht ist. Immer neue tech-

nische Lösungen werden Einzug in die Diabetestherapie finden - sei es in Form von AID-Systemen, Smartpens oder digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGAs). Ein Novum, beispielsweise, auf dem Gebiet der Pentherapie stellen die neu entwickelten Smartpens dar. Als Vorreiter auf diesem Gebiet sticht vor allem das intelligente Smartpen-System von Medtronic, der InPen™, hervor. Der technologische Ansatz steht dem der immer mehr in die Diabeteswelt drängenden AID-Systeme in nichts nach. Der InPen™ verbindet die Vorteile der kontinuierlichen Glukosemessung mit Warnmeldungen und unterstützt den Anwendenden in seiner Therapie.

Diabetiker sind auch nur Menschen

Was bei alledem jedoch immer berücksichtigt werden muss, ist die Komponente Mensch. Ein ausgewogenes Diabetesmanagement funktioniert nur dann optimal, wenn der Anwendende dahinter sich vollkommen darauf einlässt, seine Erkrankung akzeptiert und lernt, mit dem Diabetes zu leben. Dazu gehört eine gute fachliche Betreuung, ein stabiles soziales Umfeld mit einem großen Paket Akzeptanz und eine intensive Ausbildung für Betroffene. Diesen Aspekt hat wieder einmal der T1DAY, der parallel zur DiaTec durchgeführt wurde, wunderbar in den Fokus gerückt. Neben zahlreichen Erfahrungsberichten, dem persönlichen Austausch von Typ-1-Diabetikern untereinander und einem Symposium rund um die aktuellen Diabetestechnologien fanden auch verschiedene T1-Camps statt.

Mike Fuchs Fotografie/Diatec

Durch das prall gefüllte T1DAY Programm hat das Moderatorenteam Shirin Valentine & Bastian Niemeier geführt. Parallel dazu konnten die Teilnehmer die Industrieausstellung besuchen, sich detailliert über die vorgestellten Produkte informieren und Fragen stellen.

„Ich war mit dabei - T1DAY... ein kleiner Auszug großer Momente!“

Wow. Wenn ich an dieses Event denke, bekomme ich immer noch Gänsehaut. Es ist das eine, ständig über Produktneuheiten zu berichten, Themen zu recherchieren bzw. sich aus beruflicher Sicht mit dem Diabetes zu beschäftigen. Aber dann plötzlich die andere Seite zu erleben und mittendrin im Geschehen zu sein, berührte zutiefst.

Es bot sich die Chance, in Austausch zu treten, Ängste und Sorgen zu teilen, aber auch Hilfsangebote kennenzulernen und aufzugreifen. Gerade Familien, mit an Typ-1 erkrankten Kindern, hatten hier die Möglichkeit genutzt, mehr über den Diabetes und dessen Therapie zu erfahren. Gleichzeitig traf die jüngere Generation, die voll Tatendrang und Wissbegierde ist, auf die Generation, die dieser Krankheit bereits seit Jahrzenten die Stirn bietet.

Das "Miteinander" und die Verbundenheit aller Beteiligten war an diesem Tag besonders zu spüren. Ich fand es beeindruckend, dies so miterleben zu dürfen. Hier traf sich eine Community, die es nicht immer einfach im Leben hat und trotzdem so viel Lebensenergie verbreitet.

Diese geballte Ladung an Optimismus verströmen auch diejenigen, die versuchen in aller Öffentlichkeit dem Diabetes ein Gesicht zu geben. TikToker, Youtuber, Influencer. Dazu gehören Persönlichkeiten wie Fiorella Eickhoff, Kathi Korn, Lyn Künstner und Bastian Niemeier.

Der Typ-1-Diabetiker Robin Hrassnigg erzählte in seinem Erfahrungsbericht über die große sportliche Herausforderung, einen Triathlon zu meistern (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen). Er gab Einblicke in seine intensive Vorbereitungszeit (Trainings, Gesundheitscheck, Ernährung) und vom Wettkampftag selbst. Er trug ein Do-it-yourself AID-System, vertraute auf zwei Glukosesensoren, einen davon als Backup, verfolgte seine Werte auf seiner Uhr bzw. dem Fahrradcomputer und nutzte verschiedene Kohlenhydrate zur Stabilisierung seines Glukoseverlaufs. In Summe sollen es rund 800 g Kohlenhydrate gewesen sein, die er während des Triathlons zu sich nahm.

Eine völlig andere Thematik trat bei dem T1Camp „Typisch Frau – Was tun bei Schwangerschaft, Periode, Sex und Diäten?“ in den Mittelpunkt, bei dem die beiden Ärztinnen Martina Lange und Claudia Eberle gemeinsam mit den Influencerinnen Kathi Korn und Lyn Künstner durch das sehr persönliche Programm führten. Eigene Erfahrungen wurden ärztlichen Sichtweisen gegenübergestellt und diskutiert: „Achterbahnfahrten der Werte während des Zyklus“, „Schwangerschaft und wohin mit dem Zucker“, „Diabetes und das erste Date“, „Hypos beim Sex“ oder „Intimität und das Spielzeug Pumpe“.

Es gab so viele spannende Themen, die sich hier leider nicht alle aufschlüsseln lassen. Aber ihr könntet das nächste Mal einfach live dabei sein und euch selbst einen Eindruck verschaffen.

Ich kann euch dieses Highlight nur empfehlen!

Eure Sandra Langer
Produktmanagerin Mediq DIrekt DIabetes

Mike Fuchs Fotografie/Diatec

Therapieanpassungen bei körperlicher Aktivität
Was für den einen ein gutes Essen ist, ist für den anderen eine ausgiebige Sporteinheit. Im Hinblick auf die Nutzung von AID-Systemen gibt es einiges zu berücksichtigen. Dies haben Ulrike Thurm und Dr. Bernhardt Gehr für jedes einzelne System zusammengestellt. Der Kirchheimverlag stellt diese Information kostenlos zum Download bereit.

WISSENSWERTES ZU STOFFWECHSELENTGLEISUNGEN, INSULIN, TECHNIKEN & CO.

Urlaub machen mit Diabetes

Urlaub gehört zu der schönsten Zeit im Jahr. In Deutschland verreisen jährlich fünfzig Millionen Menschen, ungefähr die Hälfte ins europäische Ausland und ca. 15 % unternehmen Fernreisen. Eine Erkrankung wie der Diabetes mellitus ist kein Grund für Betroffene die schönste Zeit des Jahres nicht mit einer Reise zu verbringen. Damit diese auch unbeschwert und erholsam wird, sollten Menschen mit Diabetes mellitus ausreichende Vorbereitungen treffen.

Vorbereitung der Reise

Die wichtigste Maßnahme ist eine sichere Stoffwechseleinstellung. Dazu gehören die vierteljährliche Kontrolle beim Haus- bzw. Facharzt, die Blutzucker- bzw. Gewebezuckerselbstkontrolle (bei Insulintherapie) und eine ärztliche bzw. diabetologische Beratung, falls eine entsprechende Therapieanpassung noch vor dem Urlaub notwendig ist. Daneben verhindert die schon lange bewährte Reise-Checkliste beim Einpacken, dass wichtiges Zubehör im Gepäck später fehlt.

Eine genaue zeitgerechte Überprüfung der notwendigen Medikamenten- und Hilfsmittelmengen hilft, um die eventuell fehlenden Medikamente und/oder Materialien zu besorgen. Damit steht einer sicheren und unbeschwerten Reise bezüglich des Diabetes mellitus nichts mehr im Wege.

Reisen mit dem Auto

Möchten Sie mit dem eigenen Auto verreisen, wäre bei Insulintherapie eine Kühlbox für das gesamte mitgeführte Insulin sinnvoll. Hinweise des jeweiligen Herstellers zum maximalen Verwendungszeitraum und zur maximalen Lagerungstemperatur (meist in der Größenordnung von 25–30 °C) sollten bei einer Insulintherapie bekannt sein. Vor Antritt jeder Fahrt sollte ein Glukosewert mit individuell ausreichenden Werten gemessen und beurteilt werden. Wichtig ist in jedem Fall, dass Sie als Mensch mit Diabetes „gut" eingestellt sind. Das heißt, der Blutzucker sollte möglichst geringen Schwankungen unterliegen. Dies kann im Vorfeld mit dem behandelnden Diabetesteam besprochen werden. Bei längeren Fahrten sollte mindestens alle drei Stunden eine Pause sowie eine Glukosekontrolle erfolgen. Engmaschigere Messungen sind angeraten bei höherem Unterzuckerungsrisiko, zum Beispiel in der Schwangerschaft, bei Wahrnehmungsstörungen, akuten Erkrankungen wie Diarrhö oder stark schwankenden Blutzuckerwerten. Messgeräte und ausreichend Kohlenhydrate (Traubenzucker und/oder Obstsaft) sollte der Mensch mit Diabetes stets griffbereit halten.

Reisen mit Flugzeug

Es ist offiziell erlaubt, Insulin an Bord eines Flugzeugs (im Handgepäck) mitzunehmen. Dennoch müssen Diabetesbetroffene ein Attest („Ärztliche Bescheinigung" der Diabetes Stiftung) ihres behandelnden Arztes vorzeigen können, welches über die Diabeteserkrankung und die Notwendigkeit, gewisse Utensilien mit sich zu führen, Auskunft gibt. Das bedeutet somit, Insulin, Medikamente und Hilfsmittel (Nadeln, Blutzuckertestreifen, Messgeräte usw.) gehören ins Handgepäck und nicht in den Koffer. Etwa jeder hundertste Flugreisende weltweit ist von Kofferverlust betroffen. Demnach wurden 2021 pro Tausend Passagiere 4,35 Gepäckstücke verbummelt oder beschädigt. 71 % davon kamen verspätet an, 23 % waren beschädigt und

6 % sind ganz verloren gegangen.* Auch könnte Insulin durch die niedrigen Temperaturen im Flugzeugrumpf seine Funktion verlieren.

Mögliche Risiken am Urlaubsort

Auch am Urlaubsort gibt es viel zu beachten, um unangenehme Zwischenfälle bei Menschen mit Diabetes mellitus zu vermeiden. Leider kann es auf Grund unberechenbarer verschiedenster Einflüsse zu relevanten Stoffwechselentgleisungen am Urlaubsort kommen.

Bei Reisen in wärmere Regionen dieser Welt könnte es durch bessere Insulinwirkung bei erhöhter Perfusion durch Erweiterung der Kapillaren zu starken Unterzuckerungen führen. Daneben ist bekannt, dass bei Hitze oft im Vergleich zum sonstigen Alltag eine reduzierte Kohlenhydrataufnahme erfolgt. Bei Menschen mit Diabetes mellitus und Insulintherapie ist die Hypoglykämie (Unterzuckerung) als Akutkomplikation besonders zu beachten. Die sicherste Vorbeugung wäre hier die regelmäßige Kontrolle des Glukoseverlaufes. Dies geschieht über eine Blutzuckermessung, vor allem vor Insulininjektionen zu den Mahlzeiten und weiteren sinnvollen Tageszeiten (zum Beispiel vor dem Schlafengehen). So lassen sich eventuelle Gegenmaßnahmen (zum Beispiel die Einnahme von Traubenzucker) bei niedrigen Werten direkt ergreifen. Für bestimmte Insulintherapien (intensivierte Insulintherapie oder Insulinpumpentherapie) wäre die Messung des Glukoseverlaufes mittel Real-Time Sensoren zu empfehlen. Diese zeichnen die Gewebeglukose ununterbrochen auf und warnen nach vorher eingestellten Werten bei Unter- bzw. Überzuckerungen rechtzeitig. Dies alles unterstreicht die Bedeutung von umfassenden Schulungen und auch die Aufklärung über mögliche Tücken einer Insulintherapie während Ausflügen bei sommerlicher Hitze. Bei kalten Außentemperaturen sollte Insulin körpernah unter der Kleidung aufbewahrt werden, da Insulin bei Gefrieren ebenfalls seine Wirk-

samkeit verliert. Bedacht werden muss auch, dass Blutzuckermessgeräte bei Temperaturen unter 0° C in der Regel nicht funktionieren oder falsche Messwerte anzeigen.**

Diabetes und Fernreisen mit Zeitverschiebung

Eine Reise in ferne Länder ist auch für Menschen mit Diabetes mellitus uneingeschränkt möglich. Dennoch müssen bei einer Insulintherapie und zum Beispiel einem Langstreckenflug die verschiedenen Zeitzonen beachtet werden. Wie passt man als Mensch mit insulinpflichtigem Diabetes seine Therapie und Mahlzeiten unterwegs an? Generell gilt die Regel, wenn man Richtung Westen unterwegs ist (Südamerika), verlängert sich durch die Zeitverschiebung der Tag. Daher braucht man auch mehr Insulin. Bei Flügen in den Osten (Indien oder China), verkürzt sich der Tag für die Reisenden. Deswegen benötigt der Reisende weniger Insulin.*** Tipps und genaue Regeln stellt die Deutsche Diabetes-Hilfe (diabetes.de) bereit. Aber auch das Diabetesteam vor Ort kann unterstützen.

Zum Schluss noch ein Hinweis zur Vermeidung von stressigen Situationen während des Aufenthaltes am Urlaubsort. Erkundigen sie sich im Vorfeld über die Möglichkeiten deutschsprachiger medizinischer Versorgung und Apotheken. Es stehen eine große Anzahl hilfreicher Informationen und Broschüren zu diesem Thema mit umfassenden Checklisten für jede Reise zur Verfügung.

Viel Spaß in Ihrem wohlverdienten Urlaub!

Ihre Grit Bräunel
Diabetesberaterin (DDG) aus Plauen

Nutzen Sie folgenden Link für Ihre individuellen Reisevorbereitungen.

*Quelle: https://www.travelbook.de/news/wie-viele-koffer-bei-flugreisen-verloren-oder-beschaedigt)
**Quelle: https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Mit-Diabetes-auf-Reisen-225804.html
***Quelle: info@diabetesde.org

Mediq vor Ort

Unser neues Mediq Fachgeschäft in

LEIPZIG | MARKTSTRASSE

UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

- Hilfsmittel für Menschen mit Diabetes (Teststreifen, Lanzetten, Pen-Nadeln), Blutzuckermessgeräte, Blutdruckmessgeräte
- Ausgewähltes Sortiment an Pumpenbedarf (abgestimmt auf unsere Stammkunden)
- Großes Sortiment an Insulinpens
- CGM Dexcom
- Sehr viele Sorten an INSTICK Getränkesticks und Diabetikerzubehör (Taschen, Pflegeprodukte, Traubenzucker usw.)
- Abgestimmtes Sortiment an Wundversorgung
- Bücher, Waagen, Aufbewahrungsmöglichkeiten, Kühltaschen u. v. m.

Für Fragen, Anregungen und Bestellungen rufen Sie uns einfach an: 0800 3427325 (gebührenfrei).

UNSERE MEDIQ-VORTEILE FÜR SIE:

- Technische Einweisung in rtCGM-Systeme, z. B. Dexcom, als auch für Blutzucker- und Blutdruckmessgeräte in unserem neuen großen Beratungsraum
- Sehr enger Kontakt zur Praxis und zur Podologie
- Unser Fachgeschäft befindet sich im Erdgeschoss, gleich gegenüber der Apotheke, und verfügt über eine Rampe für Rollstuhlfahrer

HIER FINDEN SIE UNS:

In der Marktstraße 2-6 in 04177 Leipzig,
Westbad in Lindenau, Telefonnummer: 0341 4807345

Umliegend ist das Kaufland wunderbar zu Fuß erreichbar, ebenso kleine Geschäfte und Märkte auf dem Lindenauer Markt.

Das Stadtzentrum vom Lindenauer Markt ist sehr gut zu erreichen.

IHR WEG ZU UNS:

- Bus-, Straßenbahnhaltestellen sind in -der Nähe, am Lindenauer Markt
- Parkplätze findet man in der Marktstraße, in den Nebenstraßen und im Kaufland Einkaufsmarkt (oben) am Lindenauer Markt
- Behindertenparkplatz im Hinterhof

Wir freuen uns über einen Besuch von Ihnen!

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

Stephanie Krenn
Podologin

Arbeitsort: Podologie, Leipzig Kirchbergstraße
Bei Mediq seit: Juni 2021

Hi Stephanie, schön dass wir dich und deine Arbeit in unserem Kundenmagazin vorstellen dürfen. Du bist Podologin bei Mediq.

Was sind denn deine genauen Aufgaben bei uns? Behandlung von Patienten mit podologischer Verordnung für die podologische Behandlung, aber auch Privatkunden werden behandelt. Nagelspangentherapie und die Behandlung eines eingewachsenen Zehennagels.

Wir würden gern erfahren, was dich auszeichnet, was sind deine Stärken? Ich würde sagen, dass ich sehr einfühlsam bin und der Patient und seine Probleme immer an erster Stelle stehen und ich dies im Rahmen meiner Möglichkeiten versuche so gut es geht zu erfüllen.

Was magst du an deinen Aufgaben und an deiner Arbeit besonders gern? Ich mag es, dass man den Patienten meist zu 95 % helfen kann und man die Früchte seiner Arbeit sieht. Der Patient geht dann zufrieden aus der Praxis. Das ist Dank genug und man weiß, dass man alles richtig macht.

Und was magst du gar nicht? Unehrliche und hinterlistige Menschen.

Was machst du in deiner Freizeit gern? Ich habe eine 3-jährige Tochter und ein Haus mit Garten, in dem ich mich gerne aufhalte und ich einfach abschalten kann.

Lydia Arndt

Diabetes-Technologie-Beraterin

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: Mai 2021

Hallo Lydia, schön, dass wir auch dich und deine Arbeit hier im Kundenmagazin vorstellen dürfen. Du bist Diabetes-Technolgie-Beraterin bei Mediq.

Wie sieht dein Aufgabengebiet genau aus?
Ich berate Menschen mit Diabetes mellitus, egal ob Neulinge oder bereits „alte Hasen“, bzw. medizinisches Fachpersonal hinsichtlich der auf dem Markt erhältlichen Insulinpumpen- und CGM-Systeme. Außerdem gehören auch Komponenten der automatischen Insulindosierung zu meinem Fachgebiet.

Was zeichnet dich aus? Erzähl uns von deinen Stärken.
Ich bin ein sehr offener Mensch, der gut zuhören kann. Zudem liebe ich es, komplizierte Sachverhalte anschaulich zu erklären. Geduldig stelle ich mich den Problemen des Alltags und blicke stets positiv nach vorn.

Was hast du an deiner Arbeit besonders gern?
Da ich selbst Diabetikerin bin, kann ich meine eigenen Erfahrungen in den Beratungen mit einfließen lassen. Ich bin dankbar dafür, somit einen Mehrwert für das Leben mit Diabetes leisten zu können. Dabei verliere ich jedoch nie das Wohl eines jeden Kunden aus den Augen. Ich konzentriere mich darauf, was der Einzelne braucht und wie ich ihm weiterhelfen kann.

Welchen Rat würdest du anderen Menschen mit Diabetes für die Zukunft geben? Ich habe meine Diagnose Typ-1-Diabetes in den 80er Jahren erhalten. Seitdem hat sich die Diabetestherapie enorm verbessert. Klar, wird es immer Situationen geben, in denen man hadert und sich den Diabetes zum Teufel wünscht. Aber es lohnt sich, dran zu bleiben. Das Internet bietet eine Bandbreite an Podcasts zum Thema, Communities zum Austauschen oder Blogs zum Nachlesen. Nutzt zudem Beratungsangebote auf Messen, Tagungen (Dresdner Insulinpumpentag) oder im DFG eures Vertrauens.

ERINNERN, MESSEN, MARKIEREN, VERSTEHEN

Tägliche Messroutine mit Accu-Chek® Guide

To-Do-Listen, tägliches Sportprogramm und drei Portionen Gemüse, oder ein fester Schlaf-Wach-Rhythmus – Routinen im Alltag schaffen ein hohes Maß an Sicherheit und können die Gesundheit fördern. Das gilt auch für das tägliche Diabetesmanagement. Doch wer kennt das nicht? Bei Stress oder mangelnder Zeit werfen wir unsere fest vorgenommenen Routinen gerne mal über Bord. Dabei können sie uns besonders dann Halt und Struktur geben. Wir haben wertvolle Tipps und Tricks für die sichere Messroutine mit dem Blutzuckermessgerät Accu-Chek® Guide zusammengestellt – selbst dann, wenn der Alltag mal wieder Überraschungen bereithält.

Heute schon gemessen?

Regelmäßige Blutzuckerkontrollen sind für ein erfolgreiches Diabetesmanagement entscheidend. Zwischen Arbeit, Kinderbetreuung und Sportkurs kann dies jedoch auch leicht vergessen werden. Accu-Chek® Guide denkt mit und macht mit einem Alarm auf fällige Blutzuckermessungen aufmerksam. Pro Tag können bis zu vier Erinnerungen sowie eine Erinnerung für die Messung nach dem Essen hinterlegt werden. Auch das Messen lässt sich dank der vielen Vorteile von Accu-Chek® Guide entspannt in jede Alltagssituation einbauen: So sind die Teststreifen in der praktischen Box leicht zu handhaben, die Blutauftragsfläche ist breiter und mit dem beleuchteten Teststreifeneinschub kann auch im Dunkeln leichter gemessen werden.

Alles im grünen Bereich?

Im Laufe des Tages ist es wichtig, dass der Blutzucker so oft wie möglich innerhalb des Zielbereichs liegt. Der voreingestellte Bereich bei Accu-Chek® Guide liegt bei 70-180 mg/dL (3,9-10,0 mmol/L). Da dieser aber von Person zu Person variieren kann, lassen sich mit wenigen Klicks bis zu zwei individuelle, mit dem Arzt/der Ärztin abgestimmte Zielbereiche festlegen – einen für vor und einen für nach der Mahlzeit. Unter „Meine Daten“ kann auf einen Blick abgelesen werden, wie oft die Werte prozentual innerhalb, oberhalb oder unterhalb des Zielbereichs lagen. Gelegentliche Messwerte unter oder über dem Zielbereich sind keine Seltenheit, sie sollten jedoch nicht regelmäßig vorkommen. Accu-Chek® Guide bietet eine hilfreiche Funktion, um solche unerwünschten Situationen zu erkennen und zu markieren. Die „Muster“ können dann mit dem Diabetesteam besprochen werden, um die Gründe für diese Ausreißer herauszufinden und Anpassungen vorzunehmen.

Zeit und Papier sparen beim Datenmanagement

Wo ist nur der Stift? Und wo das Blutzuckertagebuch? Auch wenn wir uns vornehmen, immer alles an Ort und Stelle zu haben, kramen wir im Alltag immer wieder in Taschen oder laufen suchend durchs Haus. Im integrierten Tagebuch von Accu-Chek® Guide werden bis zu 720 Blutzuckermesswerte inklusive Uhrzeit und Datum sowie Durchschnitte gespeichert und können jederzeit eingesehen werden. Zudem lassen sich die Messwerte via Bluetooth vom Gerät auf ein Smartphone übertragen – zum Beispiel in die mySugr App. Für ein erleichtertes Diabetesmanagement ermöglicht die App die Ergänzung von weiteren Angaben, wie Mahlzeiten, Aktivitäten oder Insulinabgaben und schätzt bei ausreichend Daten den HbA_{1C}-Wert.

Welche Herausforderungen und Überraschungen der Alltag auch bringen mag – Accu-Chek® Guide erleichtert dank einfacher Handhabung und hilfreichen Funktionen die Messroutine und steht Menschen mit Diabetes als verlässlicher Partner zur Seite.

Diabetes-Lexikon

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

H wie ...

HbA_{1c}	Der HbA_{1c} auch als Blutzuckergedächtnis bekannt, 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.
Humaninsulin	Humaninsulin wird zur Behandlung von Diabetes angewandt. Es besitzt die gleiche Struktur wie das natürlicherweise in der Bauchspeicheldrüse gebildete Insulin. Im Gegensatz zu tierischen Insulinen oder Insulin-Analoga mit modifizierter Eiweißstruktur.
Hypertonie	Hypertonie ist der medizinische Begriff für Bluthochdruck. Man spricht von Bluthochdruck, wenn wiederholt gemessene Werte von 140/90 mmHg oder höher angezeigt werden. Der Blutdruck erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen und andere Krankheiten. Das Risiko für solche Erkrankungen ist auch erhöht, wenn Diabetes mellitus mit Bluthochdruck einhergeht. Das Risiko für Bluthochdruck kann durch eine gesunde Lebensweise, zum Beispiel eine gesündere Ernährung und/oder mehr Bewegung, positiv beeinflusst werden.

Hyperglykämie (Überzuckerung)	Bezeichnet einen erhöhten Glukosegehalt im Körper. Von einer Hyperglykämie spricht man ab Glukosewerten von 10,0 mmol/l bzw. 180 mg/dl. Ggf. muss mit einer Insulinabgabe gegengesteuert werden. Ab Glukosewerten von 13,9 mmol/l bzw. 250 mg/dl oder bei Anzeichen wie Müdigkeit und Erschöpfung, übermäßigen Durst, häufiges Wasserlassen, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen muss unbedingt der Ketonwert bestimmt werden. Ist dieser positiv, sind Gegenmaßnahmen einzuleiten.
Hypoglykämie (Unterzuckerung)	Bezeichnet einen geringen Glukosegehalt im Körper. Von einer Hypoglykämie spricht man, wenn sich die Glukosewerte unter 3,9 mmol/l bzw. 70 mg/dl befinden. Anzeichen wie bspw. Schwitzen, Zittern, Heißhunger oder Konzentrationsstörungen kündigen eine Unterzuckerung an und müssen sofort behandelt werden. Hierfür am besten schnelle Kohlenhydrate in Form von Traubenzucker, Apfelsaft oder zuckerhaltiger Limonade konsumieren.
Hyperkeratose	Hyperkeratose ist eine übermäßige Verdickung der Hornhaut, die oft mit trockener Haut einhergeht. Das Hautbild zeigt sich stark verhornt bis gelblich verfärbt, besonders im Bereich der Fußsohle. Auslöser kann bspw. ein wiederholtes Reiben oder ein permanenter Druck auf eine ganz bestimmte Stelle sein. Deshalb ist es wichtig, dass Menschen mit Diabetes täglich ihre Füße kontrollieren und Veränderungen ihrem behandelndem Diabetesteam mitteilen, um möglichen Schäden vorzubeugen.

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

DIABETESMANAGEMENT VON LIFESCAN

Mit Farben den Blutzucker besser verstehen

Produziert der Körper nicht genügend Insulin oder kann dieses nicht richtig verwerten, wird zu wenig Glukose (Zucker) aus dem Blut in die Körperzellen transportiert. Dabei steigt der Glukosewert im Blut stetig an und die gemessenen Blutzuckerwerte liegen oberhalb des Normbereichs. Hält dieser Zustand über einen längeren Zeitraum an, bezeichnet man diese Symptomatik als Diabetes mellitus. Für viele Menschen wirft die Diagnose Diabetes viele Fragen auf und verunsichert. Moderne Messgeräte können jedoch dazu beitragen, das Leben mit Diabetes zu vereinfachen und den Betroffenen ein Stück Lebensqualität zurückzugeben.

Die International Diabetes Federation (IDF) schätzte im Jahr 2021, dass weltweit jeder neunte Erwachsene eine Form von Diabetes hat. Bei jedem zweiten Betroffenen jedoch wurde noch keine Diagnose gestellt. Allerdings ist das Erkennen des Diabetes ein erster wichtiger Schritt, sich mit der Krankheit auseinander zu setzen und diese entsprechend zu behandeln. Wie einschneidend allerdings die Diagnose „Diabetes“ für das tägliche Leben sein kann, wissen so richtig wohl nur Betroffene und ihre Nächsten. Denn Sie müssen 24/7 mit dem Behandlungsmarathon leben.

Dies ist keinesfalls einfach, selbst mit dem richtigen Diabetesmanagementsystem. Eine Diabetesbehandlung kostet viel Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit. Dabei annähernd die Arbeit eines Organs zu übernehmen, läuft nicht immer problemlos ab. Daher heißt es, sich jeden Tag aufs Neue zu motivie-

ren und zu lernen, mit seinem Diabetes zu leben. Oft schränken schon akute Symptome, die Mitmenschen im Alltag gar nicht auffallen, die Lebensqualität für Menschen mit Diabetes stark ein. Aber auch langfristig kann es zu Komplikationen im Körper kommen. Daher ist es wichtig, den Blutzuckerspiegel ständig auf einem möglichst normalen Niveau zu halten und regelmäßige Untersuchungen und Blutzuckermessungen durchzuführen.

Der optimale Umgang mit Diabetes besteht deswegen immer aus mehreren, auf jeden einzelnen Fall abgestimmten Bausteinen. Dazu gehören gleichermaßen die richtige fachärztliche Betreuung, eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und eine psychosoziale Unterstützung im engeren Umfeld. Für die Gewährleistung einer optimalen Blutzuckerselbstkontrolle stehen derzeit eine Vielzahl an modernen Blutzuckermesssystemen auf dem Markt zur Verfügung wie beispielsweise die OneTouch®-Produkte. Das OneTouch® Ultra Plus Reflect Blutzucker-Mentor, z. B. beinhaltet den Blutzucker-Mentor und die dynamische dreifarbige Bereichsanzeige (ColourSure® PLUS).

JETZT TESTEN

Überzeugen Sie sich von den Vorteilen und nehmen Sie am Mediq Direkt Produkttest teil!

Erfahren Sie mehr.

Trends erkennen, Blutzuckerwerte sichtbar machen

Durch die Darstellung Ihrer Messwerte mit dem im Gerät integrierten Farbverlauf, erkennen Sie sofort ein Muster in Ihren Blutzuckerwerten und können dementsprechend handeln. Sie wissen direkt, ob sich Ihre Werte im normalen, gerade noch vertretbaren oder bereits kritischen unteren bzw. oberen Zielbereich befinden. Hierzu wird das Ergebnis zusammen mit einem Bereichsanzeige-Symbol (Emoji oder Textblock) auf der Farbskala angezeigt.

ColourSure® PLUS

Das einzige Messgerät mit Blood Sugar Mentor®

Erkennt der Algorithmus zudem im Laufe der Therapie eine positive Entwicklung, werden durch den Blutzucker-Mentor zusätzlich Prämien vergeben und nützliche Trendmeldungen ausgesprochen. Ein digitaler Schulterklopfer, der motiviert und das Selbstwertgefühl steigert.

Auch in Verbindung mit der App spielt die ColourSure® Technology eine wichtige Rolle. Die Blutzuckermessergebnisse werden automatisch in einem farbkodierten Tagebuch und Dashboards zusammengetragen, die mit den erfassten Daten zu Mahlzeiten, Insulin und Bewegung verknüpft sind. Dadurch sind die Messwerte leichter zu interpretieren und ein frühzeitiges Gegensteuern ist möglich.

Tauchen Sie ein in die Produktwelt von LifeScan. Mit der Vision, eine Welt ohne Grenzen für Menschen mit Diabetes zu schaffen, steht Ihnen ein breites Portfolio an modernsten Blutzuckermessgeräten plus Zubehör wie Teststreifen, Lanzetten und Stechhilfen zur Verfügung, die Sie bei Ihrem tagtäglichen Diabetesmanagement unterstützen.

Die Neuen bei Mediq

Kratzer waren gestern – Omnipod DASH Displayschutzfolie

Im alltäglichen Gebrauch gelangen immer wieder Kratzer und Beschädigungen auf die Oberfläche eines jeden Displays. Um diesem vorzubeugen, kann bspw. das Display des Omnipod DASH PDM mit der bewährten Crystalclear Displayschutzfolie geschützt werden.

DIASTICKER Fixierpflaster für Omnipod Dash und Dexcom G7

Die Pflaster sind passgenau für den Dexcom G7 Glukosesensor bzw. den Pod ausgestanzt und dienen als zusätzliche Klebefixierung. Sie umschließen den Sensor bzw. den Pod sicher und schützen ihn so vor äußeren Einflüssen. Dank des flexiblen, atmungsaktiven und schnelltrocknenden Materials passt er sich perfekt der Tragestelle an.

Bestens geschützt!

FRIO-Kühltaschen gibt es in verschiedenen Farben und Größen, dem Anlass entsprechend – für jeden Typ.

MEDIQ

Für jeden Kunden die passende Lösung.

AKTION

24,90 €

statt 26,90 €

OneTouch Ultra Plus

50 Blutzuckerteststreifen

AKTION

22,90 €

statt 24,90 €

Contour Care Teststreifen

50 Blutzuckerteststreifen

AKTION

26,90 €

statt 28,90 €

Accu-Chek Mobile Testkassette

50 Messungen am laufendem Band

Quartalsangebote

AKTION

10,50 €

statt 11,95 €

8,40 €/100 ml

Allpresan Intensiv

125 ml

AKTION

9,50 €

statt 11,40 €

7,60 €/100 ml

Allpresan Basis

125 ml

AKTION

7,50 €

statt 8,95 €

6,00 €/100 ml

Allpresan Fußbadkonzentrat

100 ml

SparAktionen

Unsere Quartalsangebote gelten vom 01.04.2023 bis 30.06.2023 in all unseren Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Direkt Online-Shop und über den Mediq Direkt Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

WICHTIGER ENERGIELIEFERANT UND BAUMATERIAL FÜR UNSEREN KÖRPER

Eiweiß

Wer denkt bei Eiweiß nicht sofort an ein frisch gekochtes Frühstücksei, an den Duft von Spiegel- oder Rührei, pochierte Eier, Soleier, Senfeier, Omelett – unzählige Möglichkeiten. Allerdings sind Eier ein umstrittenes Nahrungsmittel. Die Wissenschaft hat aber seit einigen Jahrzehnten hinreichend Beweise geliefert, dass der Eierkonsum, durch den Cholesteringehalt im Eigelb, das Risiko für Herzinfarkt- und Schlaganfall nicht relevant beeinflusst. Die Regulation des Cholesterinspiegels im Blut erfolgt in erster Linie durch die Leber und nicht durch die Ernährung. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Körper die eigene Cholesterinproduktion bremsen kann, wenn er über die Nahrung zu viel Cholesterin zugeführt bekommt. Nicht eine einzelne Komponente der Nahrung, sondern das ganze Ernährungsmuster, plus die Lebensweise, beeinflusst und steuert die Gesundheit sowie das Herzkreislaufrisiko. *(Univ.- Prof. Dr. med. U. Laufs; Leipzig)*

Das Ei ist ein Naturprodukt, das als Lebensmittel wegen seines Nährwertes, vor allem wegen des Gehaltes an hochwertigen Proteinen, seit Beginn der Menschheitsgeschichte ein wichtiges Nahrungsmittel darstellt. Der menschliche Körper kann das „biologisch wertvolle Eiweiß“ vom Ei zu fast 100 % verwerten. Der Eiweißgehalt im Eigelb ist höher als im Eiklar. Ein durchschnittliches Ei von 60 g enthält etwa 7 g Eiweiß. Diese Proteine sind reich an Aminosäuren. Zwei Drittel der vor allem im Eigelb enthaltenen Fette sind ungesättigt. Hühnereier sind reich an Vitaminen, vor allem an B12, welches die Zellteilung und Blutbildung reguliert und die Nervenleitung unterstützt. Auch ist Vitamin D enthalten, welches den Knochenaufbau und die Schilddrüsenfunktion regelt. Zudem Enthält Ei Kalzium, Eisen, Phosphor, Zink, Selen und Kalium.

Der niederländische Pharmakologe Gerardus Johannes Mulder gilt als Entdecker des „Proteins“ (umgangssprachlich: Eiweiß), welches erstmals 1839 in der wissenschaftlichen Literatur erwähnt wird.

Protein wird aus dem griechischen Wort „Proton“ für „das Erste, das Wichtigste“ abgeleitet. Ohne Eiweiß wäre kein Leben möglich. Es ist in seiner Funktion einmalig und kann weder durch Kohlenhydrate noch durch Fett ersetzt werden. Eiweiß ist ein energieliefernder Makronährstoff. 1 g Eiweiß liefert uns 4 kcal (17 kJ). Eiweiße können vom Körper nicht gespeichert und müssen deshalb täglich über die Nahrung aufgenommen werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Aufnahme von 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht (Normalgewicht).

Beispiel bei einer Körpergröße von 170 cm:
170 cm – 100 = 70 x 0.8 g = 56 g Eiweiß/Tag

56 g Eiweiß stecken zum Beispiel in 2 Scheiben Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse (15 g), 250 g Ofenkartoffeln mit 150 g Magerquark (25 g) und einem Salat mit Thunfisch (16 g).

Der wichtigste Bestandteil

Zum Aufbau der Proteine werden 20 verschiedene Aminosäuren benötigt. Acht Aminosäuren gelten als unentbehrlich und müssen mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Die übrigen zwölf Aminosäuren können unter „normalen“ Bedingungen und bei ausreichender Menge an Stickstoff im Stoffwechsel selbst gebildet werden.

Aminosäure	Funktion	Enthalten in	tierischen Nahrungsmitteln
			pflanzlichen Nahrungsmitteln
Isoleucin	Muskelaufbau, Wundheilung, Hormonregulierung, stärkt das Immunsystem		Rindfleisch, Wild, Geflügel, Wildlachs, Thunfisch, Käse
			Reis, Nüsse, Cashewkerne, Hülsenfrüchte
Leucin	Insulinausschüttung – Regelung des Blutzuckers, wirkt auf das Wachstumshormon (Somatotropin)		Eier, Käse, Thunfisch, Lachs, Geflügel, Rind- und Kalbsfleisch
			Weizenkeime, Hirse, Mais, Hafer, Hülsenfrüchte, Nüsse, Mandeln, Sojabohnen
Lysin	fördert die Produktion von L-Carnitin→ Fettverbrennung und Kalziumeinbau in Knochen und Zähnen		Fleisch, Geflügel, Fisch, Käse, Eier
			Nüsse, Hülsenfrüchte, Zitrusfrüchte, Sojabohnen, Bierhefe, Spirulina, Weizenkeime
Methionin	Bildung von Enzymen wie Adrenalin, Bestandteil von L-Carnitin		Fisch, Eier, Rindfleisch, Geflügel, Hartkäse
			Sojabohnen, grünes Gemüse, Sesam, Paranüsse
Phenylalanin	Bildung von Proteinen und Hormonen, welche Auswirkungen auf Wachstum, Blutdruck und körperliche Leistung haben		Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milch
			Sojabohnen, Kürbiskerne, Nüsse, Reis

Threonin	Bildung von Antikörpern, Bestandteil von Kollagen (Bindegewebe, Sehnen, Bänder, Knochen, Zähne)	Fleisch, Wild, Geflügel, Fisch, Eier
		Nüsse, Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Spinat, Karotten, Weizenkeime, Papaya
Trytophan	Stoffwechsel, Blutgerinnung, Wundheilung, Baustein für das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin	Fleisch, Wild, Fisch, Milchprodukte, Käse, Eier
		Nüsse, Hülsenfrüchte, Cashewkerne, Schokolade, Banane, Kakaopulver, Spirulina, Kürbiskerne, Haferflocken, Sojabohnen
Valin	Fördert die Ausschüttung von Insulin und des Wachstumshormons, Bausubstanz für Botenstoffe im Gehirn	Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse
		Getreide, Nüsse, Kakao, Dinkelmehl, Haferflocken, Hefe, Reis, Erbsen

Pflanzlich oder tierisch?

Tierisches Eiweiß aus Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten ähnelt in der Zusammensetzung dem Körpereiweiß. Es enthält nahezu alle notwendigen Aminosäuren in einem günstigen Verhältnis. Man spricht von „hoher biologischer“ Wertigkeit. Das bedeutet, wie gut der Körper das zugeführte Eiweiß in körpereigenes Eiweiß umwandeln kann. Der Nachteil bei tierischen Lebensmitteln sind die Begleitstoffe wie zum Beispiel gesättigte Fette, Purine, Kochsalz ... – diese Stoffe können Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Arterienverkalkung und Diabetes begünstigen.

Es geht auch ohne Fleisch. Wer regelmäßig Eier, Milch und Milchprodukte isst, muss keinen Eiweißmangel befürchten. Pflanzliches Eiweiß ist in Lebensmitteln wie Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Nüssen enthalten. Pflanzliches Eiweiß kann der Körper nicht so gut verwerten wie tierisches Eiweiß. Dafür sind gesättigte Fette, Purine und Kochsalz kaum bzw. gar nicht vorhanden.

Die Mischung macht's

Die gezielte Kombination von pflanzlichen und tierischen Proteinen ist für den Körper günstiger, als der Verzehr von einzelnen eiweißreichen Lebensmitteln. Auf diese Weise wird er unabhängig von der individuellen Ernährungsform ob vegan, vegetarisch oder Mischkost, bestens mit Proteinen versorgt. Vegetarier können versuchen immer wieder mal Hühnereier mit Kartoffeln und/oder Quark zu kombinieren, während Veganer sich insbesondere an Kombinationen mit vielen Hülsenfrüchten und Vollkornreis halten sollten. Hilfreich kann es für beide Gruppen sein, ab und zu auf Eiweißbrote zurückzugreifen, sowie regelmäßig auch Kerne und Nüsse zu snacken. Darüber hinaus punkten auch Sojaprodukte mit einem soliden Proteingehalt und einer guten biologischen Wertigkeit.

Eine sehr gute Kombination sind beispielsweise Kartoffeln und Ei, ebenso wie Kartoffeln und Rindfleisch, Kartoffeln und Milch- bzw. Milchprodukte oder Getreide und Milch- oder Milchprodukte oder Getreide und Hülsenfrüchte, auch die Kombination von Bohnen und Mais ist empfehlenswert.

Ein Eiweißmangel ist in Deutschland extrem selten. Laut der Nationalen Verzehrstudie von 2008 werden täglich 1,2-1,6 g Eiweiß pro Tag und Kilogramm Körpergewicht verzehrt. Dabei werden mehr tierische Proteine konsumiert als pflanzliche mit den daraus resultierenden Folgen für die Gesundheit. Besteht eine Unterversorgung an Proteinen, reduziert der Körper zunächst die Stickstoffausscheidung und versorgt sich selbst, indem er körpereigenes Protein aus der Muskulatur abbaut. Dieser Abbau der Muskelmasse führt zur Abnahme der Muskelfunktion. Bei älteren Menschen

entsteht dadurch das Risiko für Frakturen und Gebrechlichkeit. Bei langanhaltenden Proteinmangel kann es zu Beeinträchtigungen von Stoffwechsel- und Organfunktionen kommen. Bei einer deutlich erhöhten Aufnahme von Eiweiß ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Beim Abbau von Protein entsteht Harnstoff. Dieser wird mit dem Urin ausgeschieden, um die Nieren nicht zu schädigen. Bei Niereninsuffizienz, das heißt die glomeruläre Filtrationsrate (GFR) ist kleiner als 60 ml/min, sollten keine Diäten oder Ernährungsformen angewandt werden, welche mit einem erhöhten Eiweißanteil einhergehen.

Was Diabetiker zu Proteine wissen sollten

Für Menschen mit Diabetes hat der Verzehr von Eiweiß noch eine weitere Dimension, denn neben Kohlenhydraten wirken sich auch Fett und Eiweiß auf den Blutzuckerspiegel aus. Der Einfluss der Proteine ist zwar weniger stark, kann sich aber, in den entsprechenden Mengen, dennoch bemerkbar machen – zum Beispiel im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung. Nach einer sehr fleischreichen Grillparty kann es daher sinnvoll sein, lieber einmal mehr den Glukosewert zu kontrollieren. Die glukoplastischen Aminosäuren können insbesondere beim Typ-1-Diabetes Glukoseschwankungen zusätzlich beeinflussen. Bei einer eiweißreichen Ernährung können die Langzeitblutzuckerwerte sinken, das wurde in einer Studie (LeguAN) vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam nachgewiesen. Forscher entwickeln daher Produkte wie Nudeln, Brot, Kekse oder Mehl aus Erbsenproteinen. Experten vermuten außerdem, dass eine kalorienreduzierte und gleichzeitig eiweißreiche Ernährung besser durchgehalten wird, da der Sättigungsgrad von Proteinen höher ist. Wenn Sie ihre Ernährung als Mensch mit Diabetes umstellen möchten, beraten Sie sich bitte immer mit Ihrem Arzt oder Diabetesteam.

Ich wünsche allen Lesern viel Gesundheit und Erfolg bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele.

Ihre Barbara Weise
Diabetesberaterin/DDG, Kliniken Erlabrunn gGmbH

Budwigcreme

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Magerquark
2 EL Leinöl
1 handvoll frische Beeren oder Obst der Saison
etwas Honig

Zubereitung

Das frische Obst waschen, ggf. klein schneiden und mit allen weiteren Zutaten verrühren. Nach Belieben garnieren.

Nährwerte pro Portion:
197 kcal | 10,6 g Fett | 10,3 g KH,
davon anrechnungspflichtig 7,1 g | 13,9 g EW | 2,4 g Ba

0,6 BE

Chili con Carne

Zutaten für 2 Portionen:

1 Paprikaschote
1 Gemüsezwiebel
2 EL Rapsöl
200 g Rinderhackfleisch
400 g Kidneybohnen (Dose)
200 g geschälte Tomaten (Dose)
100 g Mais (Dose)
1 Knoblauchzehe
½ TL Paprikapulver (rosenscharf)
Chilipulver
Salz

Zubereitung

Die Paprikaschote putzen und in Stücke schneiden, die Gemüsezwiebel abziehen und würfeln. Anschließend beides in Öl glasig anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren krümelig braun braten. Mit Rosenpaprika würzen. Abgetropfte Bohnen und Mais, die Tomaten mit der Flüssigkeit und dem zerdrückten Knoblauch dazugeben. Alles gut verrühren und mit Chilipulver und Salz abschmecken. Zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren lassen.

Nährwerte pro Portion:
635 kcal | 30,5 g Fett | 53,4 g KH,
davon anrechnungspflichtig 46,1 g | 36,2 g EW | 17,9 g Ba

3,8 BE

Eier im Brot

Zutaten für 1 Portion:

1 Scheibe Vollkornbrot (50 g)
1 TL Rapsöl
2 Eier
Gemüse nach Wahl, z.B. Cocktailtomaten oder Paprika
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Das Innere der Scheibe Brot ausschneiden und würfeln, die Rinde bleibt dabei stehen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die ausgehöhlte Brotscheibe von beiden Seiten anbraten, die Eier hinein schlagen, braten und nach Geschmack würzen. Das gewürfelte Brot mit zwei handvoll Cocktailtomaten um die ausgehöhlte Brotscheibe mit braten und nach Belieben würzen.

Nährwerte pro Portion:
346 kcal | 19,8 g Fett | 21,6 g KH,
davon anrechnungspflichtig 18 g | 34,5 g EW | 5,8 g Ba

1,5 BE

Aktuelle Web-Gutscheine

–10% auf alle FRIO Doppeltaschen

MEDIQ

Gültig vom 01.04.2023 bis 30.09.2023 im Diabetes-Fachgeschäft und im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **DOPPEL**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

INSEKTEN-STICHHEILER BR60

25,90 € statt 28,90 €

MEDIQ

Gültig vom 01.04.2023 bis 30.09.2023 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **INSEKT**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

bre.parat Insulin-pumpentaschen

–10%

MEDIQ

Gültig vom 01.04.2023 bis 30.09.2023 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **10PARAT** 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

Ihr Experte für Diabetikerbedarf

GLUKYS BASTELTIPP

NACHHALTIGKEIT UND EIN GESUNDES ÖKOSYSTEM LIEGEN AUCH MIR SEHR AM HERZEN. DAHER ZEIGE ICH EUCH, WIE IHR ALTE PLASTIKFLASCHEN WEITERVERWENDEN KÖNNT.

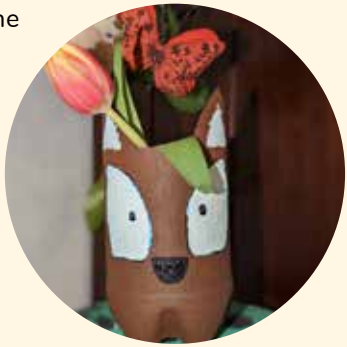
DAZU BRAUCHST DU:

- Leere PET-Flaschen in unterschiedlichen Größen
- Schere und Nagelschere
- Bleistift und Filzstifte
- Acrylfarben
- Haushaltsschwamm
- Pinsel
- Kordel zum Aufhängen

SO WIRD'S GEMACHT:

Entferne die flüssigen Reste und das Etikett. Säubere deine Flaschen gut. Hast du dir ein Motiv für deine Vase überlegt? Zeichne dies nun auf die Flasche. Es dient als Schnittmarkierung. Nun schneidest du die Flasche oberhalb deiner Markierung auseinander. Jetzt kannst du deine künftige Vase mit deiner Lieblingsfarbe betupfen oder bemalen. Als letzten Schliff zeichnest du alles Wichtige mit einem Bleistift vor und mit deiner Farbe nach.

Tipp: Als Stiftehalter oder Blumentopf eigenen sich die Vasen auch wunderbar. Für den Topf bohrst du kleine Ablauflöcher in den Boden der Flasche, damit überschüssiges Wasser abfließen kann. Möchtest du deinen neuen Topf aufhängen? Dann bohre vorher links und rechts zwei Löcher unterhalb des Randes und befestige eine Kordel daran. Jetzt geht's ans Bepflanzen.



FINDEST DU DIE 10 FEHLER IM BILD?

Rätseln und Gewinnen

Füllen Sie die leeren Kästchen mit den Ziffern von 1 bis 9. Diese dürfen in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Quadrat nur ein Mal vorkommen. Die bunt hinterlegten Kästen ergeben die Lösung.

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

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

Rätseln und Gewinnen

Schreiben Sie die Lösung auf den nachfolgenden Coupon und schicken Sie diesen an unseren **Kundenservice in Neumünster**. Einsendeschluss ist der 15.07.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

LÖSUNG:

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

3 × 1
STREET RACKET-SET

Ein Bewegungspiel für Jedermann. Ob allein, zu zweit oder in einer größeren Gruppe – die Koordination wird geschult.

Einfach vor der Haustür mit der mitgelieferten Kreide ein Spielfeld aufzeichnen, ein Street Racket und einen Ball nehmen und los geht's.

Das Lösungswort der Ausgabe 4/2022 lautete:

ADVENTSKRANZ

Gewonnen haben: F. Rickert, M. Buchmiller, H.-E. Voigt

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_Q

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.

zum Appstore

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

Mediq Direkt Diabetes

bundesweit – kompetent – zuverlässig

12409133_Q2/2023

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

KEINE ZUZAHLUNG
auf Diabetesbedarf & Wundversorgungsprodukte

So erreichen Sie uns:

Für schriftliche Bestellungen schicken Sie Ihr Rezept portofrei in einem unserer Antwortkuverts an:
Mediq Direkt Kundenservice
Havelstraße 27
24539 Neumünster

Telefon:
0800 3427325 (gebührenfrei)

Fax:
0800 4564564 (gebührenfrei)

www.mediqdirekt.de
info@mediqdirekt.de

Besuchen Sie uns in einem unserer zahlreichen Fachgeschäfte deutschlandweit.

kostenlose Mediq Rezept-App im Google Play Store bzw. Apple App Store