4. AUSGABE 2023

update

DAS MEDIQ DIABETES-MAGAZIN

MEDIQ

Diabetes und Schlaf
Die unterschätzte Superkraft

Kaffee bei Diabetes
Pro und Kontra

COMFORT.Treue lohnt sich!

Freuen Sie sich über attraktive COMFORT.Prämien

QR Code scannen und mehr erfahren.
Oder kommen Sie in unserem Mediq Diabetes-Fachgeschäft vorbei, um sich die Prämienübersicht anzuschauen.
www.mediqdirekt.de/kundenservice/comfort-programm

MEDIQ

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dieser Ausgabe des update Magazins läuten wir das letzte Viertel des Jahres ein. Der Herbst steht vor der Tür und wir sehnen uns nach gemütlichen Rückzugsorten zum Dösen, Schlafen und Akku aufladen. Mit dem Schlaf haben wir uns ein wenig näher befasst und geschaut, in welchem Bezug er zum Diabetes mellitus (Typ 1 und 2) steht. Vielleicht helfen Ihnen unsere Tipps und Tricks sogar, eine ganz neue Schlafroutine zu entwickeln.

Für all diejenigen, die eher schlaftrunkend durch den Alltag kommen, ist ganz gewiss unser Beitrag zum Allheilmittel Kaffee interessant. Wir berichten über neue Erkenntnisse in der Wissenschaft, die Auswirkungen von Kaffee auf den Diabetes und teilen gern unsere Erfahrungen.

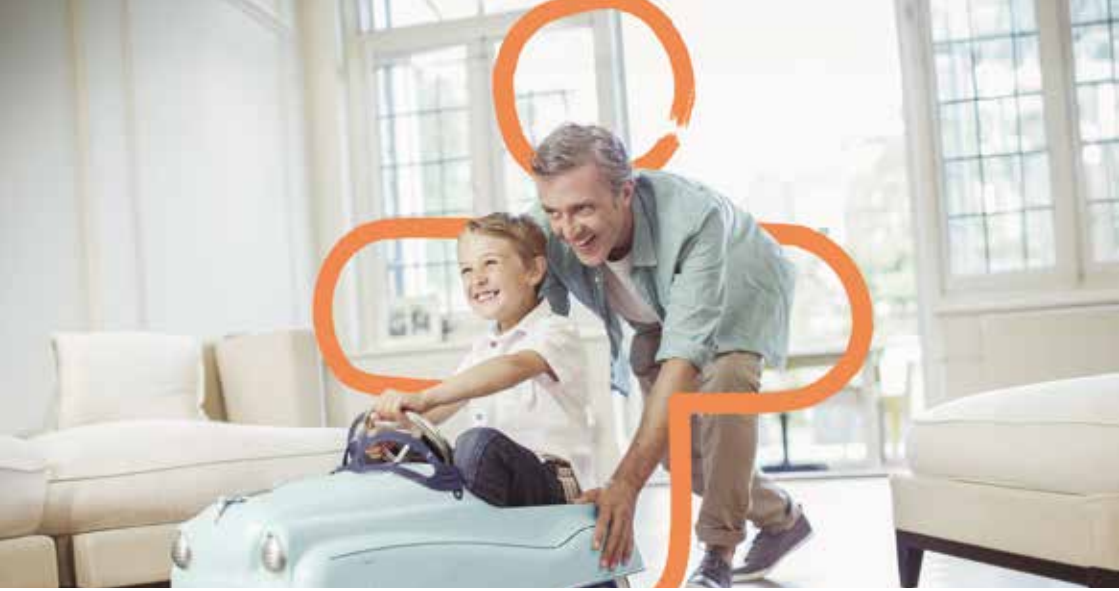
Mit Freude machen wir uns stets auf die Suche nach interessanten Neuigkeiten rund um den Diabetes. Das Ergebnis halten Sie vierteljährlich in den Händen. Wie zufrieden Sie mit unserer Arbeit sind, möchten wir von Ihnen in unserer Leserbefragung wissen. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um uns Ihre Meinung mitzuteilen.

Dafür möchten wir uns schon jetzt bedanken. Außerdem wünschen wir Ihnen allen für die letzten Wochen des Jahres viel Zeit für sich selbst und mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind. Haben Sie vielen Dank für Ihre Treue und Ihr Vertrauen, das Sie uns im letzten Jahr erneut geschenkt haben. Das macht unsere Arbeit so wertvoll und gibt uns ein gutes Gefühl bei dem, was wir tun.

Genießen Sie den Jahresausklang mit ganz viel Ruhe zum Kraft tanken. Gespannt blicken wir nach vorn auf all das Neue, Unbekannte und Herausfordernde.

2024 wird toll!

Ihr Team von Mediq Direkt



Impressum

Herausgeberin

Mediq Direkt Diabetes GmbH
Bärensteiner Straße 27–29
01277 Dresden

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

Haftungsausschluss

Wir haben dieses Magazin und alle darin enthaltenen Angaben äußerst sorgfältig zusammengestellt. Dennoch können wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben 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: istockphoto.com, shutterstock.com, Mediq Direkt. Texte: Mediq Direkt

Genderhinweis

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

INHALT

6 Diabetes und Schlaf

16 Produktinformation Accu-Chek® Solo

19 „Ich stehe unter Druck“

20 Kaffee bei Diabetes

28 GLUKY für Kids

29 Aktuelle Web-Gutscheine

30 Diabetes-Lexikon

32 Leserbefragung

33 Rezepte

40 Neu auf dem Diabetesmarkt

41 Neu in unserem Sortiment

42 Quartalsangebote

Diabetes und Schlaf

Schlaf – die unterschätzte Superkraft für Körper und Geist!

Für die einen ist er ein Segen, für die anderen ein Fluch. Aber wir alle brauchen ihn – den Schlaf. Er ist eine der grundlegendsten und wichtigsten Funktionen für den menschlichen Körper. Wenn wir schlafen, erhält nicht nur unser Gehirn die Möglichkeit, gewonnene Informationen zu verarbeiten und abzuspeichern, auch unsere Zellen und das Immunsystem können sich regenerieren.

Im Durchschnitt wird der Mensch ungefähr 80 Jahre alt. 24 Jahre davon verbringen wir damit, vor uns hinzuträumen. Und obwohl man meinen könnte, dass es sich bei dem Prozess Schlaf um eine automatisierte, routinierte und ganz einfache Beschäftigung handelt, bekommen viele Menschen, bereits bei dem Gedanken an das Zubettgehen, Bauchschmerzen. Sie leiden unter stundenlangem Herumwälzen im Bett, unruhigen Träumen und können weder ein- noch durchschlafen. Treten diese Probleme häufiger auf und wirken sie sich am Ende sogar auf die gesamte Lebenssituation aus, spricht man auch von Schlafstörungen.

Es gibt vieles, was den Schlaf stören kann. Dazu gehören unter anderem Stress, Sorgen, belastende Lebensereignisse, Schichtarbeit, Alkohol und Drogen, Lärm, aber auch Medikamente und/oder Krankheiten.

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen und betreffen mindestens 10 Prozent der Bevölkerung. Laut Vorgaben der „ICSD-3“ (International Classification of Sleep Disorders) werden Schlafstörungen in 6 Gruppen unterteilt.

Kategorien der Schlafstörungen nach der „ICSD-3“:

1 **Insomnie**: Betroffenen fällt es schwer, ein- oder durchzuschlafen. Sie sind oft bis in die Morgenstunden wach und fühlen sich nach dem Schlaf nicht erholt. Von einer Insomnie wird gesprochen, wenn die Problematik mehrere Wochen anhält und mindestens dreimal in der Woche auftritt.

2 **Schlafbezogene Atmungsstörung/Atemstillstand**: Charakteristische Muster sind nächtliche Atemaussetzer (Apnoen und Hypnoen) aufgrund verschlossener bzw. verengter Atemwege, die während des Schlafens eine Reduktion des Sauerstoffgehaltes im Blut (Hypoxämien) verursachen. Die Schlafapnoe geht oftmals mit den Risikofaktoren Übergewicht und hohem Blutdruck einher und zeichnet sich durch starke Müdigkeit am Tag, häufiges Wasserlassen, nächtliches Schwitzen und einen trockenen Mund beim Aufwachen aus. Vermehrt tritt die obstruktive Schlafapnoe (obstruktiv, lateinisch: „blockiert“-Apnoe, griechisch: „Atemstillstand“) auf.

3 **Hypersomnie**: Diese Schlafstörung bezeichnet eine Tagesschläfrigkeit mit einem teilweise ausgeprägten Einschlafdrang, auch unter „Schlafsucht“ bekannt. Ebenfalls kann eine Reduktion zentralnervöser Aktivierung die Ursache sein, die sich in einer Verminderung von Wachheit oder Daueraufmerksamkeit äußert. Gerade bei monotonen Tätigkeiten (Lesen, Autofahren, Fernsehen...) kommt es bei den Betroffenen dazu, dass sie ungewollt einschlafen.

4 **Zirkadiane Rhythmusstörung:** Der endogene Schlaf-Wach-Rhythmus (innere Uhr) und der äußere Licht-Dunkel-Zyklus laufen in diesem Fall versetzt ab (Desynchronisiation). Die Ursache kann endogen (z. B. verzögertes oder vorverlagertes Schlafphasensyndrom) oder äußerlich (z. B. Jetlag, Schichtarbeit) sein. Betroffene schlafen häufig zu ungünstigen Zeiten ein oder wachen dann auf, wenn sie nicht müssen oder möchten.

5 **Parasomnie**: Hierbei handelt es sich um unerwünschte, unangemessene Verhaltensauffälligkeiten während des Schlafes wie z. B. das Schlafwandeln, das Auftreten von Albträumen, der Pavor nocturnus (Nachtschreck), die Schlaflähmung, die REM-Schlaf-Verhaltensstörung (Rapid Eye Movement) oder die schlafbezogenen Essstörungen.

6 **Schlafbezogene Bewegungsstörung:** Zu diesen Schlafstörungen gehören beispielsweise das Zähneknirschen (Bruxismus) und das Restless-Legs-Syndrom (RLS) – „Syndrom der ruhelosen Beine“. Diese Symptome erschweren es den Betroffenen sowohl ein- als auch durchzuschlafen, wodurch sie sich müde und erschöpft fühlen. Die Beschwerden lassen sich zum Teil durch Medikamente lindern.

Oft messen wir dem ungestörten Schlaf zu wenig Bedeutung bei. Doch die nächtliche Ruhe ist für unseren Körper wichtig, um sich zu regenerieren. Der Schlafprozess ist eine komplexe Angelegenheit und wirkt sich immens auf unser Wohlbefinden aus.

Zu wenig Schlaf kann unter Umständen zu Depressionen, Schlaganfällen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Alzheimer führen. Zudem wird das Immunsystem enorm geschwächt und Bluthochdruck sowie Diabetes (Typ 2) können die Folge sein.

Wechselwirkungen zwischen Diabetes und Schlaf

Ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Diabetes ist längst bekannt. So sind Menschen mit Diabetes (Typ 1 und Typ 2) einem höheren Risiko ausgesetzt, an Schlafmangel zu leiden. Das hat jeweils verschiedene Ursachen.

Schlafen und Typ-1-Diabetes

Menschen mit Typ-1-Diabetes kennen es nur zu gut: Der Glukosesensor/die Pumpe oder beides piepen in der Nacht und sie werden unsanft

aus ihren Träumen gerissen. Je nach den individuellen Alarmeinstellungen meldet sich der Glukosesensor/die Pumpe entweder bei zu hohen und/oder zu niedrigen Gewebezuckerwerten, die in der Nacht auftreten können abhängig vom Diabetesmanagement.

Bei einer Überzuckerung (Hyperglykämie) ist der Blutzucker, wie der Name schon sagt, zu hoch (ab > 10 mmol/l). Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Bei Menschen, die Insulin spritzen, können die Werte durch eine zu geringe Insulindosis, eine nicht korrekt berechnete Menge an zugeführten Kohlenhydraten oder auch durch ungeeignete Spritzstellen, bei denen kein Insulin durchkommt, begründet sein. Darüber hinaus, können auch Erkrankungen und der Menstruationszyklus, Veränderungen des Stoffwechsels, eine Umstellung von Medikamenten oder das Vergessen dieser zu hohe Werte zur Folge haben. Symptome einer Hyperglykämie während des Schlafes äußern sich meist durch Durst, häufiges Wasserlassen, nächtliches Schwitzen und einen gewissen Unruhezustand. Die Betroffenen müssen dann mitten in der Nacht eine Insulinkorrektur vornehmen, ggf. den Katheter einer Insulinpumpe wechseln oder eine Ketonkontrolle durchführen.

Von einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) wird gesprochen, wenn zu wenig Zucker im Blut ist. Ursachen dafür können ein Ungleichgewicht zwischen gespritztem Insulin und zugeführten Kohlenhydraten (Zucker) sein, viel Bewegung, übermäßiger Alkoholkonsum oder hohe Temperaturen. Unterzuckerungen lassen sich in die Kategorien

mild und schwer einteilen. Je nach Symptomen nimmt jeder Mensch mit Diabetes Unterzuckerungen bei unterschiedlichen Werten wahr. Ab einem Wert von < 3,9 mmol/l schüttet der Körper jedoch ganz automatisch Stresshormone (Adrenalin, Cortisol) aus, um die Zuckerreserven aus der Leber freizusetzen und die Wirkung des Insulins zu drosseln. Schwitzen, Zittern, Albträume und ein beschleunigter Herzschlag im Schlaf sind oftmals typische Symptome. Wichtig ist es hierbei, den Blutzucker regelmäßig zu kontrollieren und die Ursache zu finden. Für Unterzuckerungen im Schlaf ist ein entsprechendes Notfall-Management unabdingbar, über das auch Angehörige informiert sein müssen. Notfall-BE's (Traubenzucker, Saft, Limonaden...) sollten stets griffbereit am Bett liegen.

Blutzuckerschwankungen in der Nacht haben nicht nur ein erhebliches Ausmaß auf die Schlafqualität, sondern ebenso auf das Energielevel für den gesamten Tag. War der Blutzucker die gesamte Nacht zu hoch/oder zu niedrig, so fühlen sich Menschen mit Diabetes über den gesamten Tag oft abgeschlagen, müde, erschöpft und selten belastbar.

Schlafen und Typ-2-Diabetes

Die bei Diabetes-Typ-1 beschriebenen Überzuckerungen können ebenfalls bei Menschen mit einem Typ-2-Diabetes auftreten. Gleichermaßen erhöht sich bei insulinpflichtigen Menschen mit einem Typ-2-Diabetes das Risiko einer Unterzuckerung. Anders als bei der Entstehung des Typ-1-Diabetes kann ein chronischer Schlafman-

gel zur Entstehung eines Typ-2-Diabetes beitragen. Denn als Reaktion auf den Schlafmangel schüttet der Körper oftmals Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin aus, die unter anderem einen erhöhten Blutzuckerspiegel zur Folge haben als auch den Stoffwechsel verändern. Dies kann die Entstehung einer Insulinresistenz begünstigen, was bedeutet, dass die Körperzellen weniger empfindlich auf Insulin reagieren und sich somit die Blutzuckerregulation erschwert. Zusätzlich begünstigen Schlafstörungen die Gewichtszunahme. Menschen, die nicht ausreichend schlafen, haben oft ein gesteigertes Verlangen nach kalorienreichen Lebensmitteln und neigen dazu, mehr zu essen. Dadurch kann es zu einer übermäßigen Kalorienzufuhr und somit zu einer Gewichtszunahme kommen, was wiederum ein Risikofaktor für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes ist. Auch können sich bereits diagnostizierte Schlafstörungen und Typ-2-Diabetes wechselseitig negativ beeinflussen. Die obstruktive Schlafapnoe erhöht u.a. das Diabetesrisiko, während Diabetes das Krankheitsbild der Schlafapnoe weiter verschlechtert.

Es gilt zu beachten, dass die Beziehungen zwischen Schlafstörungen und Typ-2-Diabetes komplex sind und viele Faktoren diese beeinflussen. Nicht jede Schlafstörung muss mit der Entstehung eines Typ-2-Diabetes einhergehen und andersherum.

Wie lange sollte ich denn überhaupt schlafen?

Die optimale Schlafdauer hängt von verschiedenen Faktoren ab wie beispielsweise dem Alter, dem Geschlecht, der körperlichen Gesundheit, den individuellen Lebensumständen und den ganz persönlichen Schlafbedürfnissen.

Für Erwachsene wird im Durchschnitt eine Schlafdauer von

7 bis 9 Stunden empfohlen.

Studien haben gezeigt, dass sich permanenter Schlafmangel ungünstig auf die Blutzuckerwerte auswirkt.

Bei chronischen Schlafproblemen ist es daher besonders wichtig, sich rechtzeitig an Fachpersonal zu wenden, damit mögliche Ursachen der Schlafprobleme identifiziert und eine geeignete Behandlung eingeleitet wird.

Fazit

Die Beziehung zwischen Schlafstörungen und Diabetes ist komplex und wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Es besteht noch weiterer Forschungsbedarf, um die genauen Mechanismen und Zusammenhänge zwischen Schlafstörungen und Diabetes zu verstehen.

Wichtig zu beachten ist, dass nicht alle Menschen mit Diabetes unter Schlafstörungen leiden oder diese entwickeln. Es gibt zahlreiche andere Faktoren, die die Schlafqualität beeinflussen und einen Schlafmangel begünstigen können.

Dennoch sollte auf Anzeichen von Schlafstörungen geachtet und gegebenenfalls ein Spezialist aufgesucht werden, um die Beschwerden fachgerecht zu behandeln.

Cilja Kummrow
(Oecotrophologin B. Sc.)
Leipzig

Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf:

Bei den erwähnten Punkten handelt es sich nur um eine Auswahl. Jeder Mensch ist anders, daher kann es einige Zeit dauern bis die eigene passende Strategie gefunden wurde, um einen erholsamen Schlaf zu erreichen. Grundsätzlich gilt:

„In der Ruhe liegt die Kraft."

1 **Einen regelmäßigen Schlafrhythmus entwickeln**:

Gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf, am besten auch am Wochenende. Dies hilft dem Körper einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln und fördert einen natürlichen Schlaf.

2 **Eine angenehme Schlafumgebung schaffen**:

Das Schlafzimmer sollte dunkel, ruhig und gut belüftet sein. Eine angenehme Raumtemperatur sowie eine bequeme Matratze, Kissen und Decke können ebenfalls dazu beitragen, besser zu schlafen.

3 **Eine entspannende Schlafroutine etablieren:**

Führen Sie ein allabendliches Ritual ein, um sich mental und körperlich auf das Schlafengehen einzustimmen. Dies kann Lesen, Hörbuch/Musik hören, Yoga oder Meditieren sein.

4 **Rauschmittel in Maßen konsumieren:**

Vermeiden Sie Koffein und Kaffee am späten Nachmittag und Abend. Auch Alkohol kann den Schlaf später in der Nacht stören.

5 **Schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen meiden:**

Reichhaltige Mahlzeiten vor dem Schlafen können zu Unruhe führen. Bei Hunger kurz vor der Nacht, besser zu einem leichten Snack (Joghurt, ein kleines Stück Obst oder Nüsse) greifen.

6 **Bildschirmzeit reduzieren:**

Das blaue Licht von Computern, Tablets und Smartphones kann den Schlaf negativ beeinträchtigen. Lieber versuchen, etwas zu lesen oder eine andere entspannende Aktivität durchzuführen.

Accu-Chek® Solo

„Die Pumpe ist das Beste, was mir passieren konnte.“

Vor zehn Jahren wurde bei Klaudija H. (50) Typ-1-Diabetes festgestellt. Lange fühlte sich die Erzieherin unwohl damit, sich Insulin zu spritzen und hatte mit schwankenden Blutzuckerwerten zu kämpfen. Heute kann sie ihr Leben wieder in vollen Zügen genießen – eine neue schlauchlose Mikropumpe macht es möglich.

Es begann mit Symptomen, auf die sich Klaudija zunächst keinen Reim machen kann: Statt der üblichen Energie und Lebensfreude verspürt die Erzieherin immer häufiger ein unerklärliches Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung, gepaart mit starkem Durst. Da sie bei der Geburt ihres heute 21-jährigen Sohnes bereits an Schwangerschaftsdiabetes litt, kommt ihr schließlich ein Verdacht. Ein Test bestätigt ihre Vermutung: Es ist Diabetes. Damit sie ihre Blutzuckerwerte in den Griff bekommt, verordnet ihr Arzt zunächst eine intensivierte konventionelle Insulintherapie (ICT). Klaudija spritzt sich mehrmals täglich mit einem Pen Insulin und misst ihren Blutzucker. Doch ihre Werte schwanken weiterhin und der HbA_{1C} ist häufig zu hoch. „Ich habe mich mit meiner Therapie überhaupt nicht wohl gefühlt. Das größte Problem für mich war das Spritzen in der Öffentlichkeit und die Blicke, die man dabei immer wieder von Fremden erntet. Dabei liebe ich es, unter Menschen zu sein“, erzählt Klaudija heute. Der Diabetologe empfiehlt ihr den Umstieg auf eine Insulinpumpentherapie, doch Klaudija lehnt ab: „Mit der Vorstellung, ständig eine Pumpe mit Plastikschlauch mit mir herumzutragen, die ich selbst nachts an einem Kleidungsstück befestigen muss, konnte ich mich nicht anfreunden.“

Die Lösung für Klaudija: eine schlauchlose Mikropumpe

Einige Zeit später ist es erneut ihr Arzt, der ihr einen Vorschlag unterbreitet: Klaudija hat die Möglichkeit, an einer Studie für die neue schlauchlose Mikropumpe Accu-Chek Solo teilzunehmen. Nach kurzer Überlegung willigt sie ein, da sie vom kleinen, flachen Design und der Möglichkeit, die abnehmbare

Pumpe flexibel an verschiedenen Stellen am Körper zu tragen, direkt überzeugt ist. Was Klaudija auch gefällt, ist das nachhaltige Konzept der Mikropumpe: Sie kann die Komponenten einzeln wechseln, wenn es nötig ist, und muss nicht die gesamte Pumpe austauschen. Trotzdem erinnert sich Klaudija noch gut daran, wie aufgeregt sie vor dem ersten Setzen war: „Ich weiß noch, dass ich dachte: Oh Gott, eine kleine Maschine bestimmt ab sofort über mein Insulin!“ Doch ihr Wunsch nach Entlastung in ihrem Alltag mit Diabetes ist stärker als die anfängliche Nervosität – und Klaudija startet in ihr neues Leben mit Mikropumpe.

Diskrete Bolusabgabe und flexible Tragemöglichkeiten

Anstatt sich mehrmals am Tag Insulin zu spritzen, übernimmt jetzt die Mikropumpe diese Aufgabe – einmal die Basalrate programmiert, deckt sie den Grundbedarf an Insulin ab. Bei Klaudija sind das sechs Einheiten, die innerhalb von 24 Stunden in regelmäßigen Abständen abgegeben werden. Außerdem legt sich Klaudija verschiedene Profile unter anderem für Sport, Menstruation und Krankheiten an, die sie bei Bedarf einfach aktivieren kann. Die Programmierung und Steuerung der Mikropumpe funktioniert über den Diabetes Manager, der wie ein Smartphone aussieht und genauso intuitiv zu bedienen ist.

Ihre Boluseinheiten kann Klaudija wahlweise ebenfalls über den Diabetes Manager oder über die Quick-Bolus-Tasten direkt an der Pumpe abgeben. So kann sie den Diabetes Manager beim Sport oder auch während der Arbeit im Kindergarten in der Tasche lassen und ganz diskret

bei Bedarf Boli abgeben: „Ich bin ein Fan der Quick-Bolus-Tasten. Damit muss ich mir keinen Kopf machen, wenn ich einmal den Diabetes Manager vergesse. Ich kann die Pumpe einfach per Knopfdruck bedienen – ohne dass es jemand mitbekommt. So erfahren die Menschen um mich herum nur von meinem Diabetes, wenn ich es will."

Besonders wichtig für Klaudjia sind die flexiblen Tragemöglichkeiten und das einfache Abnehmen und Anbringen. „Je nachdem, was ich anziehen möchte oder was der Tag auch bringt: Ich kann immer ganz spontan entscheiden, wo ich die Pumpe tragen und wann ich sie abnehmen will. Meine Lieblingsstelle ist der Bauch, weil sie dort am unauffälligsten ist. Alternativ ist auch der Oberschenkel eine gute Option, weil ich die Quick-Bolus-Tasten hier perfekt bedienen kann", erzählt Klaudija. Ein weiterer Vorteil für die Erzieherin: „Weil die Pumpe keinen Schlauch hat und dabei so klein und flach ist, brauche ich mir auch keine Gedanken zu machen, wenn die Kinder um mich herumtoben."

Mehr Leichtigkeit und Lebensqualität

Klaudija trägt auch nach Abschluss der Studie die Accu-Chek® Solo Mikropumpe – und kann sich ein Leben ohne sie nicht mehr vorstellen. Denn sie hat an Leichtigkeit und Flexibilität im Umgang mit ihrem Diabetes gewonnen: „Anfangs war es zwar eine kleine Überwindung, Verantwortung an die Pumpe abzugeben, aber jetzt fühle ich mich viel freier und sicherer – sowohl in Gesellschaft, weil ich mich nicht mehr spritzen muss, als auch nachts, weil ich endlich wieder entspannt durchschlafen kann. Das ist für mich ein großer Gewinn an Lebensqualität. Deshalb kann ich heute aus Überzeugung sagen, dass die Mikropumpe das Beste ist, was mir und meinem Diabetes passieren konnte."

„Ich stehe unter Druck“

Wussten Sie, dass das Risiko für Bluthochdruck bei Diabetes mellitus um ein Vielfaches erhöht ist? Bis zu 80 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes sind davon betroffen. Aber auch bis zu 40 Prozent der Typ-1-Diabetiker. Dabei geht ein erhöhter Blutdruck zu Beginn meist ohne Einschränkungen einher. Von Bluthochdruck spricht man erst, wenn über einen längeren Zeitraum gesehen, die Messwerte höher als 140/90 mmHG sind.

Auf Dauer kann ein erhöhter Blutdruck den Körper stressen und zu umfangreichen Schäden führen. Besonders betroffen ist das Herz-Kreislauf-System, aber auch die Augen oder Nieren. Deshalb wird empfohlen, regelmäßig den Blutdruck zu kontrollieren.

Achten Sie bei der Auswahl Ihres Blutdruckmessgerätes auf das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga oder der Europäischen Gesellschaft für Hypertonie (ESH), denn diese prüfen die Qualität des Messergebnisses.

Bei vorliegenden Gefäßveränderungen können gehäuft Messfehler auftreten. Deshalb sollten nur Blutdruckmessgeräte für den Oberarm zum Einsatz kommen.

Finden Sie mit uns Ihr passendes Blutdruck-messgerät!

SCAN ME!

MEDIQ

Kaffee bei Diabetes

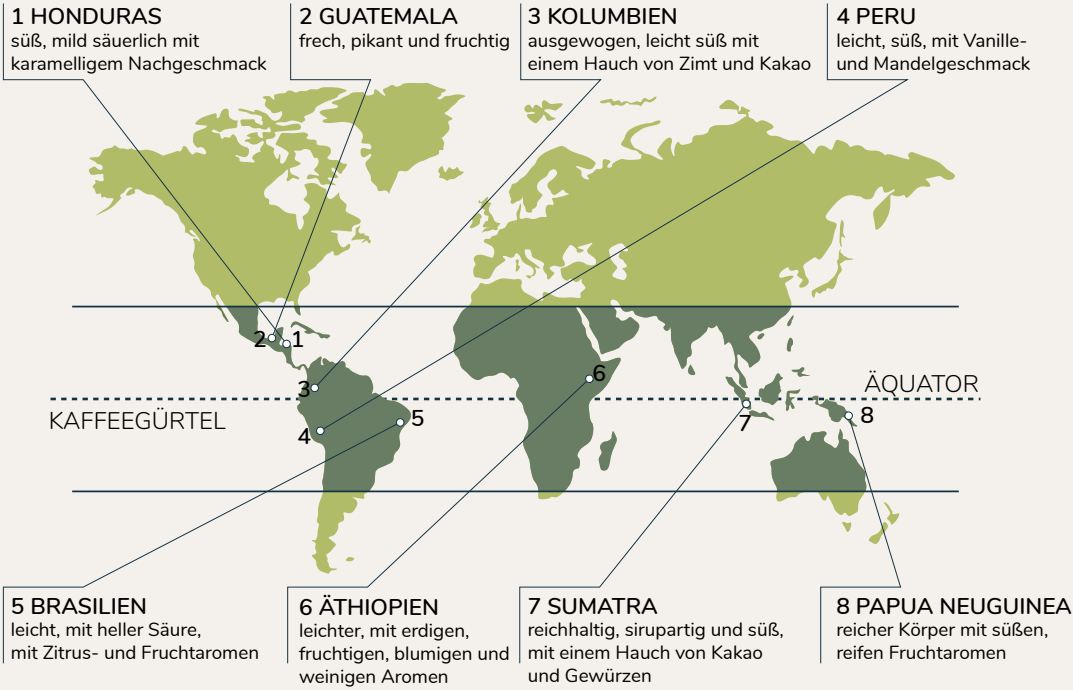
Kaffee – Heiltrank und Kultgetränk

Kaffee ist Genuss. Kaffee ist Kult. Und Kaffee ist definitiv besser als sein Ruf. Ein Tag ohne Kaffee ist für viele unvorstellbar. Das fängt schon am Morgen an. Kaffee ist ein Muntermacher, Alleskönner, Me-Time-Zauberer. Er entführt uns in ferne Länder und lässt uns Meeting-Marathons besser durchstehen. Kaffee bringt Menschen zusammen und lässt Gedanken streifen. Und nicht zuletzt entfaltet Kaffee auch oft eine heilsame Wirkung.

Herkunft:
Der Legende nach wurde der Kaffee um 1440 im alten Königreich Kaffa entdeckt. Hirten war das seltsame Verhalten ihrer Ziegen aufgefallen, nachdem sie die roten Beeren eines Strauches gefressen hatten. Mönche eines nahegelegenen Klosters, denen diese Geschichte zu Ohren gekommen war, warfen die die kirschähnlichen Früchte ins Feuer, wo sich das unverkennbare Kaffeearoma entfaltete. Fortan nutzte man die gerösteten Samen der roten Frucht zur Herstellung eines belebenden Getränks.

Herkunft und Verbreitung

Ursprünglich stammt der Kaffee aus Äthiopien. Allerdings ist die eigentliche Kaffeebohne keine Bohne, sondern der Samen der roten Kaffeefrucht. Dieser wird geröstet, gemahlen und anschließend mit heißem Wasser übergossen. Fertig ist das koffeinhaltige, braun-schwarze Lieblingsgetränk vieler Kaffeegenießer. In welcher Art und Weise dabei die Zutaten zusammenkommen, ist vor allem Geschmacksache. Variationen gibt es heutzutage viele.



Bestandteile

Kaffee selbst ist ein Gesamtkomplex aus Inhaltsstoffen wie Antioxidantien, Vitaminen, Säuren, Mineralstoffen, Fettstoffen, Aromastoffen und Alkaloiden (Koffein). Diese Zusammensetzung erklärt auch, warum Kaffee an so vielen Prozessen im Körper beteiligt ist. Er beeinflusst unter anderem die Psyche und den Schlaf, senkt zu Teilen das Krebsrisiko und den Blutdruck, und wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit bzw. den Stoffwechsel aus. Er kann die Entstehung von Parkinson und Alzheimer eindämmen und hat einen positiven Einfluss auf Leber und Nieren. Auch im Zusammenhang mit Diabetes mellitus zeigen erste Studien positive Veränderungen im Körper auf. Allerdings ist die Datenlage dazu noch widersprüchlich.

Wirkung:
Der Hauptbestandteil von Kaffee ist das Alkaloid Koffein. Es kurbelt nachweislich den Kreislauf an und zählt zu den psychoaktiven Stoffen. Es ist weltweit das am meisten konsumierte Alkaloid und kommt auch in anderen Genussmitteln wie Tee, Cola, Mate, Guaraná, Energy-Drinks und Kakao vor.

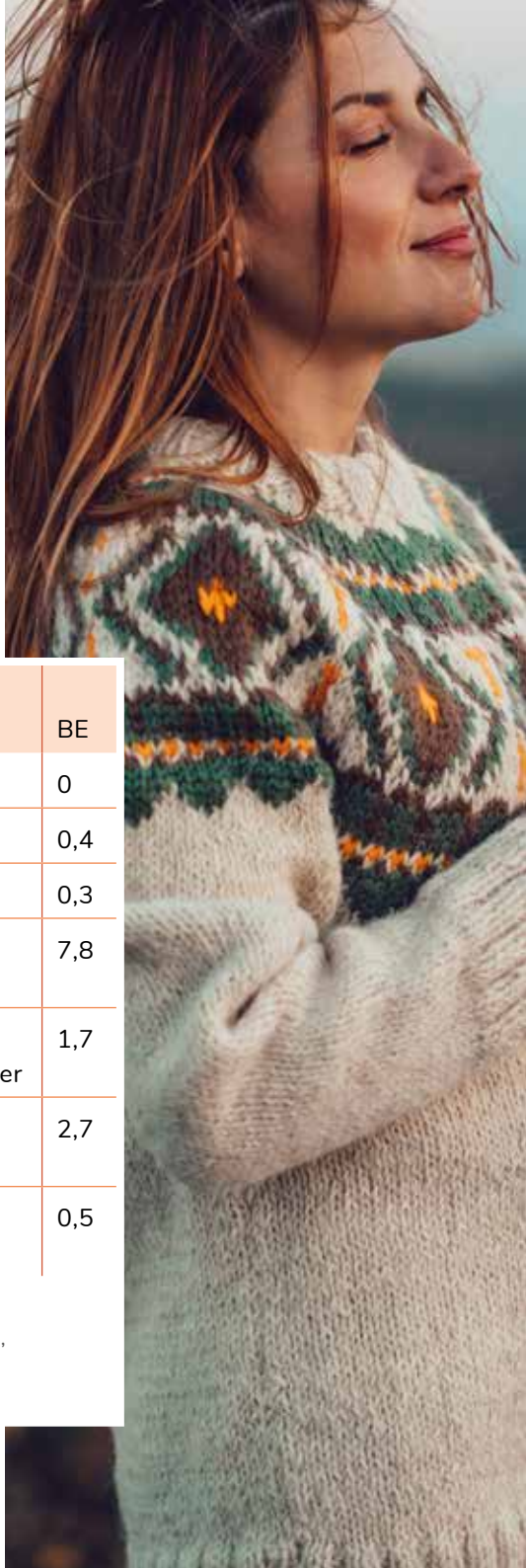
Auswirkungen bei Typ-1- und Typ-2-Diabetes

Die nachweislich aussagekräftigsten Forschungsergebnisse gibt es im Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes. Zahlreiche Studien* haben gezeigt, dass täglicher Kaffeegenuss das Risiko für einen Typ-2-Diabetes deutlich reduzieren kann. Es wurde festgestellt, dass Kaffee die Glukoseaufnahme verzögert. Damit gleichen sich der Blutzuckerspiegel und die Insulinkonzentration im Blut positiv aus und das Diabetesrisiko wird auf lange Sicht gesenkt. Diverse Kaffeekomponenten, wie z. B. die Chlorogensäure, spielen dabei eine zentrale Rolle. Chlorogensäure hemmt sowohl oxidativen Stress als auch Entzündungen.

Chlorogensäure:
Hierbei handelt es sich um einen Naturstoff, der in zahlreichen Pflanzen vorkommt. Chemisch gesehen ist sie ein Ester der Kaffeesäure mit der Chinasäure als alkoholischer Komponente. Den Namen Chlorogensäure erhielt sie aufgrund einer intensivgrünen Färbung der ammoniakalischen Lösung.

Diese Beobachtung ist unabhängig davon, ob die Kaffeetrinker sportlich aktiv sind, rauchen oder wie sich ihre Ernährung zusammensetzt. Auch das Geschlecht, das Alter und eine genetische Veranlagung zum Diabetes beeinflussen diese Untersuchungen nicht. Neue Forschungsergebnisse** zeigen zudem, dass ein hoher Koffeingehalt im Blut dazu beitragen kann, den Körperfettanteil und sogar das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken.

Zu den Auswirkungen von Kaffee auf den Blutzuckerspiegel bei Menschen mit Typ-1-Diabetes sind keine aussagekräftigen Studien zu finden. Mehrere Beobachtungsstudien zeigten sehr unterschiedliche Ergebnisse. Spezielle Nachteile sind daher nicht bekannt. Allerdings ist Vorsicht geboten. Trinkt man den Kaffee nicht Schwarz, sondern als Variation mit Milch, Zucker, Aromen etc., müssen die Broteinheiten der einzelnen Komponenten stets mit einbezogen werden.



Sorte	Menge	BE
Bohnenkaffee schwarz*	200 ml	0
Milchkaffee halb/halb*	200 ml	0,4
Cappuchino*	200 ml	0,3
Caramel Café Frappé, Vollmich (McDonalds)*	380 ml	7,8
Caffé Latte Macciato, Emmi (Schweiz)*	230 ml 1 Becher	1,7
Iced Seattle Latte, Starbrucks*	230 ml	2,7
Latte Macchiato (McDonalds)*	200 ml	0,5

*Quelle: „Kalorien mundgercht“, 15. Auflage, Umschau-Verlag

„Kaffee dehydriert den Körper nicht. Ich wäre sonst schon Staub.“ (Franz Kafka)

Fazit

Menschen in Deutschland trinken pro Jahr durchschnittlich 150 Liter Kaffee. Damit liegt Deutschland nach Brasilien weltweit auf dem zweiten Platz der Kaffeeliebhaber. Die Deutsche Gesellschaft für Diabetes empfiehlt in den aktuellen Behandlungsleitlinien einen moderaten Kaffeegenuss von 4-6 Tassen am Tag. Das lässt das Kaffeeherz gleich höherschlagen. Grundsätzlich gilt auch hier, dass es immer auf die Menge ankommt und natürlich auf die Zutaten.

Kaffee kann bei Typ-2-Diabetes unterstützend wirken, den Diabetes womöglich hinauszögern oder sogar verhindern. Bei Vorliegen von kardiovaskulären Beschwerden sollte der Konsum immer mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Für Menschen mit Typ-1-Diabetes liegen bislang keine Ergebnisse bezüglich des Einflusses von Kaffee auf den Blutzuckerverlauf vor. Dennoch sollte man beachten, dass Koffein den Kreislauf anregt und damit auch die Adrenalinausschüttung. Bedingt dadurch kann es definitiv zu einem Blutzuckeranstieg kommen.

Grit Bräunel
(Diabetesberaterin DDG), Plauen

It‘s time for coffee – Kaffeegeschichten für jedermann

Lydia ist ein absoluter Kaffeejunkie und hat Typ-1-Diabetes. Auf ihren Blutzucker wirkt sich schwarzer Kaffee gar nicht aus. Den mag sie am liebsten aus ihrem Kaffeevollautomaten daheim! Morgens und nachmittags trinkt sie ihn auch gern mit Milch und etwas Süßstoff bzw. Zucker. Das hängt immer von der Höhe des eigenen Blutzuckerspiegels ab, denn je nach Zubereitung muss sie hier die einzelnen Komponenten berechnen. Aber das passt schon. Hauptsache Kaffee – ohne Filter und viel!

Conny ist ebenfalls Typ-1-Diabetikerin. Allerdings muss sie bei Kaffee aufpassen, wie er zubereitet wird. Filterkaffee pur geht gar nicht, möchte sie auf die Gabe von Insulin verzichten. Darauf reagiert ihr Körper sofort, vor allem Morgen. Aber ohne Kaffee ist auch keine Option. Daher heißt die Alternative Espresso. Der macht in Nullkommanix munter ohne jegliche Nebenwirkungen. Natürlich darf Milch dabei nicht fehlen. Und süß muss es sein, aber bitte ohne Zucker. Dann ist der Kaffee perfekt!

Frauke hat Kaffee bis vor Kurzem noch inhaliert. Aber vor allem ging es ihr viel mehr um all die Zutaten drumherum als um den Kaffee selbst, wie sie am Ende feststellen musste. Sie ist einfach mitgeschwommen auf der Cappuccino-Welle mit tausend Geschmacksrichtungen und Extramilchschaum obendrauf, gespickt mit zusätzlich Zucker. Seit sie weiß, dass sie Typ-2-Diabetes hat, haben sich ihre Kaffeegewohnheiten geändert. Nun trinkt sie ihren am liebsten schwarz, ohne alles, und sehr gern mit frisch gemahlenen Bohnen.

GLUKY FÜR KIDS

Wie oft findest Du unseren Gluky, getarnt als Weihnachtswichtel, in unserem aktuellen „update Magazin“?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir insgesamt drei Spielepakete, prall gefüllt mit jeder Menge toller Preise.

Schicke Deine Lösung, auch gern mit Hilfe Deiner Eltern etc., direkt an info@mediqdirekt.de. Um an dem Gewinnspiel teilnehmen zu dürfen, musst Du mindestens 18 Jahre alt sein. Deshalb benötigst Du, wenn Du noch unter 18 Jahre alt bist, das Einverständnis eines Erziehungsberechtigten.

Einsendeschluss ist der 30.11.2023.

Vergiss nicht, Deine Kontaktdaten mit anzugeben (Name, Adresse, E-Mail), damit wir Dich und Deine Familie, solltest du gewonnen haben, benachrichtigen können.

Viel Freude beim Zählen!

Aktuelle Web-Gutscheine

www.mediqdirekt.de

10 %

MEDIQ

Auf alle Socken aus dem Sortiment

Gültig vom 01.10.2023 bis 31.12.2023 im Diabetes-Fachgeschäft und im Onlineshop unter www.mediqdirekt.de mit dem **Code: SOCKEN10**.
Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

10 %

MEDIQ

Auf die Pedosan-Pflegeserie

Gültig vom 01.10.2023 bis 31.12.2023 im Diabetes-Fachgeschäft und im Onlineshop unter www.mediqdirekt.de mit dem **Code: PEDOSAN10**.
Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.

10 %

MEDIQ

Auf die Allpresan-Pflegeserie

Gültig vom 01.10.2023 bis 31.12.2023 im Diabetes-Fachgeschäft und im Onlineshop unter www.mediqdirekt.de mit dem **Code: ALLPRESAN10**.
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 (einlösbar ab einem Bestellwert von 40,00 EUR).

Erhalten Sie mit unserem Newletter:

- regelmäßige Updates rund um das Thema Diabetes
- Angebote für Diabetikerbedarf

Diabetes-Lexikon

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

J wie ...

Jod	Gehört zur Familie der Spurenelemente und ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung.
Jo-Jo-Effekt	Der Jo-Jo-Effekt ist die unerwünschte und frustrierende Gewichtszunahme nach einer erfolgreichen Gewichtsabnahme (Diät).
Joule	Der Energiegehalt von Lebensmitteln (Zutatenliste) wird in zwei verschiedenen Maßeinheiten angegeben, der Kilojoule (KJ) und der Kilokalorie (kcal). Eine 1 Kilojoule entspricht 0,239 Kilokalorien.
Juckreiz (Pruritus)	Juckreiz oder Hautjucken ist ein weit verbreitetes Symptom bei Menschen mit Diabetes mellitus. Häufig betroffene Körperregionen sind die Arme, Unterschenkel oder der Rücken. Man geht von verschiedenen Auslösern aus, z. B. trockener Haut und/oder dauerhaft erhöhten Glukosewerten.
Jugendlicher Diabetes	Jugenddiabetes, auch juveniler Diabetes, ist eine ältere Bezeichnung für den Typ-1-Diabetes, der meist in der Kindheit oder Jugend auftritt.

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

Hautschutz bei Diabetes

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut!

Viele Menschen mit Diabetes kämpfen tagtäglich mit schlecht klebenden Pflastern oder Hautirritationen wie lokalen Rötungen, leichtem bis anhaltendem Juckreiz und Schmerzen beim Ablösen des Pflasters.

Durch Verwendung spezieller Hautschutzmittel kann dem vorgebeugt werden. Für ein leichteres und schmerzfreies Entfernen von Pflastern oder Kleberückständen helfen Pflasterlöser. Die beanspruchte Hautstelle sollte im Nachhinein gut gepflegt werden, z. B. mit einer rückfettenden Pflegelotion.

Hier finden Sie viele nützliche Helfer und Unterstützer für Ihren Hauttyp.

Zum Schutz Ihrer Haut!

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

SCAN ME!

MEDIQ

Leserbefragung

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Liebe Leserinnen und Leser,

in unserem Kundenmagazin update lesen Sie interessante Neuigkeiten rund um das Thema Diabetes. Sie erhalten weitreichende Informationen zum Stand der Wissenschaft, aktuellen Therapiemöglichkeiten und Alltagstipps. Medizinische Sachverhalte werden einfach und anschaulich erklärt.

Starten Sie jetzt mit unserer Befragung!

Damit wir das update noch besser auf Ihre Bedürfnisse ausrichten können, ist Ihre Meinung gefragt.

- Liegen wir mit der Auswahl unserer Themen für Sie richtig?
- Was gefällt Ihnen besonders und was möchten Sie in Zukunft gern lesen?

Bitte nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und beantworten Sie online unsere Fragen.

Die Befragung läuft bis zum 31. Dezember 2023 und ist anonymisiert. Es werden keine Rückschlüsse auf Ihre Person gezogen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Ihr Team von Mediq Direkt

Rezepte

Winter-Punsch

ZUTATEN

1 l Wasser
1 Stick INSTICK Grüner Apfel (Größe S)
1 Stick INSTICK Granatapfel (Größe S)
1 Zimtstange
4 Nelken
Saft von 1/2 Zitronen
Zitronenscheiben

Für eine Glaskaraffe mit 1,0 l Fassungsvermögen

Zeitaufwand:
10 Minuten

Schwierigkeitsgrad:
leicht

ZUBEREITUNG

1 Liter Wasser mit 1 INSTICK Granatapfel und 1 INSTICK Grüner Apfel mischen.

Die Nelken (am besten im Tee-Ei), die Zimtstange und den Zitronensaft dazugeben und erwärmen, aber nicht kochen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Danach die Gewürze herausnehmen und den Punsch heiß servieren.

Tadaaa - fertig ist dein Winter Punsch!

Nährwerte pro 250 ml:
5 kcal | 0 g Fett | 0 g KH | 0 g EW | 0 g Ba

0,0 BE

Roastbeef mit Orangen-Cranberry-Sauce

ZUTATEN

800 g Roastbeef
(ohne Fett und Sehne)
1 Knolle Knoblauch plus
4 Knoblauchzehen
feines Meersalz
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
9 EL Olivenöl
3 EL körniger Senf
4 Zweige Rosmarin
1 kg kleine festkochende Kartoffeln
2 Schalotten
1½ EL Butter
8 Zweige Thymian
60 g Zucker
250 g frische Cranberrys
100 ml trockener Rotwein
4 Bioorangen

Für 4 Personen

Zeitaufwand:
1 Stunde plus Gar- und Kochzeit

Schwierigkeitsgrad:
anspruchsvoll

ZUBEREITUNG

Das Fleisch etwa 45 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

Die Knoblauchknolle waagerecht samt Schale halbieren. Das Fleisch rundherum salzen und pfeffern. 3 EL Öl in eine heiße Grillpfanne geben, Fleisch bei starker Hitze von beiden Seiten kräftig darin anbraten. Knoblauchhälften dazugeben. Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit dem Knoblauch auf ein dreilagig gefaltetes Stück Alufolie legen. Mit 2 EL Senf bestreichen, die Hälfte der Rosmarinnadeln darauf verteilen. Fleisch und Knoblauch mit der Folie auf ein Backofenrost legen und auf der 2. Schiene von unten 35 – 40 Minuten garen (Kerntemperatur 55 – 60 Grad). Dann aus dem Backofen

nehmen und in Alufolie gewickelt 15 Minuten ruhen lassen.
In der Zwischenzeit die Kartoffeln gründlich waschen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser knapp gar kochen. Dann abgießen, abkühlen lassen und erst danach pellen. Je nach Größe halbieren oder vierteln.
Für die Sauce Schalotten abziehen, längs vierteln und in Streifen schneiden. Mit der Butter und den Thymianblättchen in einem Topf bei milder Hitze andünsten. Zucker darüber streuen und goldbraun karamellisieren lassen. Dann die Cranberrys hinzufügen, Rotwein dazugießen und offen 5 Minuten köcheln lassen.

Zwei Orangen halbieren und auspressen. Die Schale der restlichen Orangen so abschälen, dass das Weiße vollständig entfernt ist. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den Saft auffangen. Den Orangensaft und die -filets sowie den restlichen Senf zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Noch weitere 5 – 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig geworden ist.

Die restlichen Rosmarinnadeln grob hacken. Knoblauchzehen pellen und mit dem Messerrücken andrücken. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Rosmarin und Kartoffeln zugeben. Rundherum bei mittlerer bis starker Hitze ca. 8 Minuten knusprig braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Roastbeef aus der Alufolie nehmen, den Bratensaft auffangen, in die Sauce gießen und kurz unterrühren. Das Fleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit den Kartoffeln und der Sauce servieren.

Egal welche Größe das Roastbeef hat: Die Kerntemperatur bleibt immer gleich, nur die Garzeit variiert. Zartrosa gegart beträgt die Temperatur 55 – 60 Grad.

Nährwerte pro Portion:
835 kcal | 37,5 g Fett | 68,1 g KH,
davon anrechnungspflichtig 68 g | 51,8 g EW | 9,3 g Ba

5,7 BE

Weihnachtliche Bratäpfel

ZUTATEN

10 große Äpfel (z.B. Boskoop)
ca. 25 Datteln
ca. 150 g Walnüsse
ca. 150 g Mandeln
ca. 8 Gewürz-Spekulatius Kekse
2 TL Zimt
1 TL Vanille
Vanillesoße oder Vanilleeis

Für 10 Personen
(je Person ein Apfel)

Zeitaufwand:
ca. 1 Stunde mit Backzeit

Schwierigkeitsgrad:
leicht

ZUBEREITUNG

Die Äpfel waschen und dann den oberen Teil vom Apfel abschneiden, so dass ein kleiner Deckel entsteht. Danach mit einem Esslöffel die Äpfel aushöhlen. Das Fruchtfleisch aufheben und in kleine Stücke zerschneiden. Die Datteln kurz in ein Schälchen mit Wasser legen, damit sie weich werden. In der Zwischenzeit die Walnüsse und Mandeln entweder mit einem Messer oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Die Spekulatius-Kekse ebenfalls in kleine Stücke hacken und mit den Nüssen vermischen. Die Datteln erst ausdrücken und dann entweder sehr fein mit einem Messer oder noch besser in einer Küchenmaschine zerkleinern, sodass eine schöne, klebrige Masse entsteht. Die Datteln und die klein geschnittenen Äpfel mit der Nuss-Keks-Mischung verrühren. Mit Zimt und Vanille abschmecken. Anschließend die Äpfel mit der Masse befüllen (dabei können die Kinder auch super mithelfen) und dann den Deckel wieder draufsetzen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Äpfel im vorgeheizten Backofen für
ca. 20 – 25 bei 200 Grad Umluft backen.

Nährwerte pro Portion:
307 kcal | 19,7 g Fett | 25,4 g KH,
davon anrechnungspflichtig 23 g | 6,0 g EW | 6,0 g Ba

1,9 BE

Neu auf dem Diabetesmarkt

Kaleido Insulinpumpe

Das Kaleido-Insulinpumpensystem – eine Kombination aus Patch-Pump und konventioneller Insulinpumpe mit Schlauch. Die Bedienung der wiederverwendbaren Pumpen erfolgt über ein Handset mit Akku. Mittels Bluetooth-Low Energy Verbindung kommunizieren Pumpe und Handset.

Welche Eigenschaften bietet Kaleido

- Kann als Patch- oder Schlauchpumpe (mit 5 oder 30 cm Schlauchlänge) getragen werden
- Soft-Infusionsset in zwei Kanülenlängen 6 mm / 9 mm
- Größe der Pumpe: 50 mm x 35 mm x 12,5 mm
- Gewicht der Pumpe: 19 g (ohne Insulin)
- 200 I.E. (2 ml) schnellwirkendes Analoginsulin
- Tragestellen: Bauch, unterer Rücken, Oberarm, Oberschenkel
- Pumpensteuerung über das dazugehörige Handset
- Zehn Farbkombinationen aus blau, gold, grün, lila, orange, pink, rot, schwarz, silber, türkis
- ab 18 Jahren

Ausblick

Ende des Jahres soll die Kaleido Insulinpumpe mit dem von Diabeloop entwickelten Algorithmus DBLG1 und dem Dexcom G6 rtCGM-System als AID-System verfügbar sein.

Neu in unserem Sortiment

Inklusive ein Jahr App-Zugriff.

Kalorien mundgerecht, 17. Auflage

In diesem Buch befinden sich 4.000 Lebensmittel mit Nährwertangaben, portionsgerecht angegeben. In übersichtliche Kapitel geordnet, inklusive eines ausführlichen Registers, und der praktischen Daumenstanzung lassen sich alle Lebensmittel im Handumdrehen finden. Dank einer optimalen Tabellenstruktur sind die Nährwertangaben leicht abzulesen. Dadurch ist ein individuelles Gewichtscoaching und -management möglich. Gängige Produkte bekannter Marken finden sich ebenso in der Tabelle wie Grundlebensmittel oder selbst zubereitete Gerichte nach üblichen Rezepturen.

Beurer BM 49 Blutzuckermessgerät

Das Beurer GL 49 ist ein anwendungsfreundliches Blutzuckermessgerät, welches sich einfach und intuitiv bedienen lässt. Das Gerät überzeugt durch handliche extrabreite Blutzuckerteststreifen, einen farbig markierten Zielbereich (Messwertindikator), ein großes XL-Display und die hygienische Auswurffunktion. Die Messergebnisse können per Bluetooth direkt in die „beurer HealthManager“ App oder per USB-Kabel an die „beurer HealthManager“ PC-Software übertragen werden.

Einfach Messergebnisse interpretieren mit Zielbereichskala

Passende Teststreifen:

20,90 €
statt 22,90 €

Accu-Chek® Instant Teststreifen

50 Blutzuckerteststreifen

24,90 €
statt 26,90 €

OneTouch Ultra® Plus Teststreifen

50 Blutzuckerteststreifen

24,90 €
statt 26,90 €

CONTOUR® NEXT Sensoren

50 Blutzuckerteststreifen

Quartalsangebote

Unsere Quartalsangebote gelten vom 01.10.2023 bis 31.12.2023 in all unseren Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Direkt Online-Shop und über den Mediq Direkt Postversand.
Nur solange der Vorrat reicht.

10,00 €
statt 11,90 €

XUCKER® Light

1000 g

10,00 €/1000 g

8,90 €
statt 10,49 €

Xucker® Heiße Schokolade

800 g

11,13 €/1000 g

4,50 €
statt 5,49 €

Birkenzucker Granulat

500 g

9,00 €/1000 g

Gesunde Süße entdecken:

Unsere Broschüre „Zuckeralternativen“ für einen genussvollen Lebensstil.

SCAN ME!

Schauen Sie in unserem Webshop vorbei: www.mediqdirekt.de/angebote

Mediq Direkt Diabetes

bundesweit – kompetent – zuverlässig

12409133_Q4/2023

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 und Fax
0800 342 73 25 (gebührenfrei)
0800 456 45 64 (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