

# update

DAS MEDIQ DIABETES-MAGAZIN



## Jetzt Anmelden



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

Attraktive Prämien erhalten



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







#### **INHALT**

14

Gesundheit digital

Mit Gesundheits-Apps den Diabetesalltag erleichtern



16

OmniPod DASH-System
Diabetes seit 60 Jahren und in guter Verfassung



38

Was es mit "Fett" auf sich hat Fett ist nicht gleich Fett



#### Weitere Inhalte unseres update Diabetes-Magazins

Besser versorgt ab Seite 05

Warum Blutzuckermessen bei CGM-Systemen wichtig ist ab Seite 10

Mediq vor Ort ab Seite 12

Intelligente Technologie bei Typ-1-Diabetes ab Seite 20

Wir sind Mediq ab Seite 22

Wie die mySugr App den Alltag mit Diabetes erleichtern kann ab Seite 24 (Fern)Reisen mit mylife CamAPS FX und der mylife YpsoPump ab Seite 30

Neu auf dem Diabetesmarkt ab Seite 34

Die Neuen bei Mediq ab Seite 35

Quartalsangebote ab Seite 36

Gluky für Kids ab Seite 46





Seit 2002 werden in Deutschland von den gesetzlichen Krankenkassen in Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch erkrankte Menschen angeboten. Disease-Management-Programme heißen diese Behandlungsprogramme, kurz DMP genannt, und beruhen auf nachgewiesenen wissenschaftlichen Erkenntnissen und deren Wirksamkeit, auch als evidenzbasierte Medizin bezeichnet. Die Betroffenen sollen individuell und auf Basis der besten zur Verfügung stehenden medizinischen Daten versorgt werden.

Die Kriterien an ein strukturiertes Behandlungsprogramm (DMP) erlässt der Gemeinsame Bundesausschuss als Richtlinie. Die Vorgaben werden auf regionaler Ebene in Verträgen zwischen Krankenkassen und (meist) der vertragsärztlichen Vereinigungen umgesetzt.

Alle am DMP teilnehmenden Einrichtungen und Arztpraxen müssen entsprechende Voraussetzungen erfüllen, den festgelegten Qualitätsanforderungen entsprechen und diese einhalten. Bestandteil der Behandlung sind sogenannte Dokumentationsbögen, die viertel- oder halbjährlich erhoben und an die zuständige Datenstelle übermittelt werden. Nach deren Prüfung werden sie anonymisiert an die zuständige Kassenärztliche Vereinigung weitergeleitet und ausgewertet. Jede teilnehmende Einrichtung erhält im Anschluss eine Analyse, der man entnehmen kann, wie gut die Versorgung der eigenen Patienten ist, aber auch wie gut die eigene Versorgungsqualität im Vergleich zu anderen Praxen ausfällt.

#### Welche Ziele hat dieses Programm?

Ziel eines DMP ist es, den Behandlungsverlauf und die Versorgungsqualität des Patienten zu verbessern. Eine strukturierte und kontinuierliche medizinische Betreuung zielt darauf ab, Folgeschäden zu vermeiden und die Lebensqualität der Patienten zu erhalten oder zu verbessern. Langfristig betrachtet, sollen DMPs auch Komplikationen, Folgeschäden oder Begleiterkrankungen frühzeitig erkennen bzw. möglichst vermeiden. Grundlage hierfür sind Standards der evidenzbasierten Medizin.

Weiterhin sollen Betroffene durch strukturierte Schulungsprogramme lernen, wie sie im Alltag mit den Erfordernissen der Behandlung zurechtkommen, um die persönliche Lebensqualität zu erhalten oder wieder zu verbessern. Sie können also einen Teil ihrer Behandlung selbst in die Hand nehmen, indem sie z. B. ihren Lebensstil anpassen, d. h. die Ernährung umstellen und/oder sich im Alltag mehr bewegen.

#### Teilnahme am DMP

Mit der Teilnahme an einem Disease-Management-Programm sind alle Beteiligten, also sowohl die Patienten als auch die behandelnden Diabetesteams, daran gebunden, notwendige Kontrolluntersuchungen termingerecht durchzuführen und zu dokumentieren. Die Teilnahme am DMP ist für Patienten freiwillig und kostenlos. Bestehen mehrere chronische Erkrankungen, für die es DMP Behandlungsprogramme gibt, können Patienten auch parallel an anderen Programmen teilnehmen. Eine Teilnahme kann jederzeit ohne Angaben von Gründen durch ein Schreiben an die jeweilige Krankenkasse widerrufen werden. Dem Patienten entstehen keinerlei Nachteile in der Behandlung oder Versorgung. Das gilt auch für diejenigen, die sich von Beginn an gegen eine Teilnahme entscheiden. Wechselt man den Haus- oder Facharzt, z. B. durch einen Wohnortwechsel, kann dieser, sofern er ebenfalls am DMP teilnimmt, die Dokumentationen des Patienten ohne weiteres fortführen. Dies gilt jedoch nicht, wenn das Bundesland oder die Krankenkassen gewechselt wird. Hier erfolgt eine Neueinschreibung inkl. Teilnahmeerklärung und Einwilligungserklärung mit Erstdokumentation. Auch ein wiederholtes Einschreiben in ein DMP, weil der Betroffene z. B. wegen fehlender Dokumentationen aus dem DMP ausgetragen wurde, ist jederzeit möglich. Auch hier gilt Neueinschreibung inkl. Teilnahmeerklärung und Einwilligungserklärung mit Erstdokumentation durch den behandelnden Arzt.

#### Bestehende Disease-Management-Programme

- Diabetes mellitus Typ 1 und Diabetes mellitus Typ 2
- KHK (Koronare Herzerkrankung)
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Asthma bronchiale
- Brustkrebs

Neu hinzukommen werden DMPs zu folgenden chronischen Erkrankungen: chronische Herzinsuffizienz, chronischer Rückenschmerz, Depression, Osteoporose und Rheumatoide Arthritis. Diese befinden sich, Stand November 2022, in der Umsetzungsphase.

Welche Voraussetzungen müssen beim DMP-Diabetes mellitus erfüllt sein?

Zu jedem Disease-Management-Programm müssen spezielle Voraussetzungen erfüllt sein. Am Beispiel des DMP für Menschen mit Diabetes mellitus ist zunächst die gesicherte Diagnose durch den behandelnden Arzt erforderlich. Während bei Typ-1-Diabetes Insulin zur Therapie gehört, können Menschen mit Typ-2-Diabetes unabhängig ihrer Therapie (mit oder ohne Medikamente) teilnehmen. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Einzige Ausnahme für die Teilnahme am Behandlungsprogramm ist der Schwangerschaftsdiabetes.

#### Umsetzung in der Praxis

Sind alle Voraussetzungen erfüllt und der Patient möchte am DMP teilnehmen, unterschreibt er eine Einverständnis- und Teilnahmeerklärung, welche auch die Erhebung, Nutzung und Verarbeitung der medizinischen und persönlichen Daten einschließt. Gemeinsam mit dem Arzt wird die Erstdokumentation ausgefüllt. Sie beinhaltet alle notwendigen Untersuchungen und eine Anamnese. Im Anschluss werden individuelle Therapieziele vereinbart, die im Diabetespass dokumentiert sind. Für eine erfolgreiche Diabetestherapie ist es wichtig, dass sich der Betroffene selbst gut mit dem Krankheitsbild auskennt. Er erhält die Möglichkeit zur Teilnahme an strukturierten Schulungen und Präventionsangeboten, um die beste Rundumversorgung zu gewährleisten. Für Kinder und Jugendliche stehen neben den diabetesspezifischen Quartals- und Jahresuntersuchungen insbesondere noch psychosoziale Themen im Mittelpunkt, um die Selbstständigkeit und Eigenverantwortung zu thematisieren.



#### Aufgabe des Patienten

Je nach individueller Vereinbarung müssen regelmäßige Verlaufskontrollen durchgeführt werden.

- pro Quartal: HbA<sub>1C</sub>, Gewicht, Blutzucker, Blutdruck, Überprüfung der Medikamententherapie
- einmal im Jahr: Bestimmung der Blutwerte (Cholesterin, HDL, LDL, Kreatinin, GFR), Kontrolle der Füße und der Durchblutung, Spritzstellenkontrolle bei insulinpflichtigen Patienten mit Diabetes und ggf. spezielle Untersuchungen, die zur fortführenden Diagnostik benötigt werden.

Die Ergebnisse der Untersuchungen werden gemeinsam besprochen und ebenfalls im Diabetespass dokumentiert. Das oberste Ziel ist es die Lebensqualität zu erhöhen, Folgeerkrankungen zu vermeiden bzw. das Fortschreiten aufzuhalten.

Fazit: Eine Teilnahme am DMP lohnt sich in jedem Fall. Jeder Einzelne kann davon ausgehen, dass er immer nach dem neuesten Stand der medizinischen Erkenntnisse, individuell und auf ihn abgestimmt, versorgt und betreut wird. Sollte im Verlauf der Behandlung eine Veränderung auftreten, kann diese frühzeitig erkannt und behandelt werden, da in festgelegten Abständen die Kontrolluntersuchungen wiederholt werden.

Die Patienten werden nicht allein gelassen mit ihrer Erkrankung. In diabetologischen Schwerpunkteinrichtungen sind neben den Diabetologen, Diabetesberater und -assistenten tätig, die umfangreich informieren und jedem Patienten zur Seite stehen.

#### Ihre Andrea Gräfe

Diabetesberaterin DDG aus Weimar



KONTROLLMESSUNGEN MIT ACCU-CHEK INSTANT ODER ACCU-CHEK GUIDE

## Warum Blutzuckermessen bei CGM-Systemen wichtig ist

Immer mehr Menschen mit Diabetes nutzen CGM-Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung. Ein kleiner Sensor unter der Haut misst rund um die Uhr den Glukosegehalt und sendet diesen an ein mobiles Gerät oder ein Lesegerät. Wichtig dabei zu wissen: CGM-Systeme messen nicht den Blutzucker, sondern den Glukosewert im Unterhautfettgewebe. Das bedeutet, dass eine CGM-Messung zwar in Echtzeit erfolgt, die Informationen zum

Blutzuckerwert allerdings mit einer gewissen Verzögerung angezeigt werden. Denn ein veränderter Blutzucker kann sich bei schnellen Änderungen erst nach bis zu 20 Minuten im Unterhautfettgewebe bemerkbar machen.

## CGM und Blutzuckermessen – ziemlich beste Freunde

Deshalb ist es wichtig, auch bei einem CGM-System auf die eigene Wahrnehmung und die Signale zu achten, die uns unser Körper sendet. Wenn der Blutzucker besonders schnell absinkt, können Zittern, Herzklopfen, Schweißausbrüche oder ein verändertes Verhalten die Folge sein. Schnell steigende Werte können sich in Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit oder Schwindelzuständen äußern. Wenn man also das Gefühl hat, dass etwas nicht in Ordnung ist: bitte immer mit einem zuverlässigen Blutzuckermessgerät wie Accu-Chek Guide oder Accu-Chek Instant zusätzlich den Blutzucker kontrollieren und bei Bedarf gegensteuern. Das gilt auch, wenn die vom CGM-System angezeigten Werte im grünen Bereich sind. Ein Blutzuckermessgerät ist auch deshalb unverzichtbar, weil man einige CGM-Systeme regelmäßig mit einer Blutzuckermessung kalibrieren muss oder eine Alternative braucht, wenn es zu technischen Problemen mit dem CGM-System kommt.

## Accu-Chek Instant und Accu-Chek Guide: Immer die richtige Wahl beim Blutzuckermessen

Wer ein präzises und zuverlässiges Blutzuckermessgerät als Begleiter für sein CGM-System sucht, trifft mit den Blutzuckermessgeräten Accu-Chek Guide und Accu-Chek Instant von Roche Diabetes Care immer die richtige Wahl. Accu-Chek Guide überzeugt durch eine praktische Teststreifenbox, einen beleuchteten Teststreifeneinschub und einen hygienischen Auswurfknopf – und macht so vieles leichter. Bei Accu-Chek Instant dreht sich alles um einfaches Messen: Dafür sorgen die breite Blutauftragsfläche, das große beleuchtete Display und eine intuitive Farbskala, die bei der Einordnung der Messergebnisse hilft. Für welches Blutzuckermessgerät man sich hier entscheidet, hängt ganz von den persönlichen Vorlieben ab. Was beide gemeinsam haben: Sie fügen sich nahtlos in den Alltag mit CGM-System ein und sind nicht wegzudenken.

## Mediq vor Ort

Unser neues Mediq Fachgeschäft in



#### UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

- Blutzuckermessgeräte und deren Zubehör wie z.B. Teststreifen, Lanzetten und Stechhilfen
- Insulinpens und Pen-Nadeln
- Insulinpumpen und -zubehör
- Wundversorgungsprodukte z.B. Desinfektionsmittel, Pflaster, Verbände
- Haut- und Fußpflegeprodukte, Spezialsocken oder Diabetikersocken
- · Zuckeraustauschstoffe und zuckerfreie Getränkepulver
- Blutdruckmessgeräte
- Bücher, Waagen, Aufbewahrungsmöglichkeiten, Kühltaschen u. v. m.

#### UNSERE MEDIQ-VORTEILE FÜR SIE:

- Persönliche Beratung, Produktpräsentationen sowie die Vorstellung von Neuheiten
- Rezepteinlösung keine Zuzahlung auf Ihre Rezeptbestellung
- ein komplettes Sortiment an Diabetikerbedarf wie Blutzuckerteststreifen, Diabeteshilfsmittel und Insulinpumpenzubehör

#### HIER FINDEN SIE UNS:

Wilsdruffer Straße 1 a in 01723 Wilsdruff OT Grumbach

#### **IHR WEG ZU UNS:**

Gern begrüßen wir Sie im Haus des alten "Grumbacher Gasthofs", in dem früher wunderschöne Feiern und Faschingsfeten stattgefunden haben.

#### Gut zu erreichen:

- mit den Buslinien E (aus Freital) und 333 aus Hetzdorf/Dresden. Die Haltestelle Grumbach liegt direkt vor dem Haus
- mit dem Auto über die B173. Kostenlose Parkplätze finden Sie im Innenhof oder auf der August-Bebel-Straße



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.medigdirekt.de/filialfinder



Wer gern mit dem Smartphone unterwegs ist und jederzeit seine Rezepte für Diabetes-Zubehör einreichen möchte, kann dies mit der Rezept-App von Mediq einfach und schnell abwickeln. Wer zusätzlich seinen Blutzucker oder auch Werte wie Blutdruck, Blutgerinnung, Lungenfunktion oder Gewicht immer im Blick behalten möchte, findet mit der Gesundheitsapp VidaGesund eine ideale Ergänzung für sein Diabetes-Therapie Management.

#### Die Mediq Rezept-App

Mit der Rezept-App von Mediq können Sie ganz komfortabel beliebig viele Rezeptfotos bei uns einreichen. Anschließend senden wir Ihnen schnell und unkompliziert Ihren Diabetesbedarf zu. Ein gemeinsamer Login für die App und den Onlineshop erleichtert Ihnen die Bedienung und Sie behalten den Überblick über Ihre getätigten Bestellungen. Selbstverständlich finden Sie in der Mediq-Rezept-App auch direkten Zugang zu unserem Kundenservice, dem Filialfinder und unserem Onlineshop.



## VidaGesund – Gesundheits-App mit integrierter Akte



Zusätzlich zur Diabetestherapie **managen Sie mit VidaGesund Ihre kom- plette Gesundheit**. Also alle Körper- und Laborwerte plus Termine, Medikamente, Vorsorge und **Arztdokumente**.

Neben **Blutzucker** können **Blutdruck**, Puls, Blutgerinnung, Lungenfunktion und beispielsweise **Gewicht** und weitere Parameter über Bluetooth aus **kompatiblen Geräten** von Aktivmed, Beurer, Omron und FORA empfangen werden. Darüber hinaus liest die App wertvolle **Zusatzwerte** zu Fitness, Schlaf und Ernährung aus Health, Google Fit, Fitbit und Garmin aus Smart Watches und Fitness-Trackern aus.

VidaGesund ist ein zertifiziertes Medizinprodukt "Made in Germany" und verarbeitet alle Daten in einem hochsicheren deutschen Rechenzentrum. Wer Rezepte über VidaGesund einreicht, sichert sich direkt Freimonate für die Premiumversion und kann sich auf die Abwicklung der Diabetes-Rezepte durch die Mediq Direkt Diabetes GmbH in der gewohnten Qualität verlassen.



Mediq Rezept-App



VidaGesund App







Wenn man einen Artikel über Typ-1-Diabetes liest, erscheint oft eine Liste von medizinischen und sozialen Komplikationen. Diese Autoimmunerkrankung wird oft mit einer Reihe von Begleiterkrankungen in Verbindung gebracht. Wenn man sich aber dazu entschließt, das eigene Leben und die Krankheit zusammen mit seinem medizi-

nischen Team selbst in die Hand zu nehmen, kann man ein glückliches Leben führen. Elisabeth (Name geändert), 66 Jahre alt, ist der Beweis dafür.

#### Elisabeth, wie lange haben Sie schon Typ-1-Diabetes?

Oh, seit fast 60 Jahren! Seit 58, um genau zu sein. Ich war 8 Jahre alt, als bei mir Diabetes-Typ-1 diagnostiziert wurde. War diese Nachricht ein Schock für mich? Ich würde sagen, nein. Wissen Sie, in den 1960er Jahren war Diabetes noch nicht so "bekannt" wie heute. Das bedeutet, dass ich mir nicht bewusst war, was Diabetes-Typ-1 konkret ist und welche Folgen er für mein Leben haben kann.

#### Wie wurde Diabetes in den frühen 1960er Jahren behandelt?

Ganz einfach: Meine Behandlung war sehr suboptimal! Ganz am Anfang, etwa 2 Jahre lang, wurde ich nicht ausreichend behandelt. Ich musste eine drastische Diät einhalten, um meine Hyperglykämien in den Griff zu bekommen. Zu dieser Zeit war das Wissen über diese vielschichtige Krankheit noch begrenzt. Diese Diät fiel mir sehr schwer, ich hatte Angst, etwas "Falsches" zu essen.

Dann haben wir mithilfe meines Diabetologen beschlossen, meinen Diabetes anders zu behandeln. Mein Arzt erklärte mir, dass die Forschung und Entwicklung voranschreiten und dass die Anwendung von Insulin für meine Therapie notwendig ist. Ich war so glücklich, eine neue Behandlung zu ha-

ben! Aber die Wirksamkeit der Therapie mit Insulin hing von der guten
Kontrolle meines Blutzuckers ab. Und
wissen Sie, damals war die Technologie noch nicht die gleiche wie heute.
Konkret habe ich mein Blutzuckermanagement
vernachlässigt, ich habe meine Insulin-Spritzen oft
blind verabreicht, ohne vorher meinen Blutzucker zu
kontrollieren. Dadurch bin ich schließlich in die Hypoglykämie geraten und ins Koma gefallen ... mehrere Male ...

#### Wie hat sich die Krankheit auf Ihr familiäres, soziales und berufliches Leben ausgewirkt?

Ich habe immer versucht, ein Leben zu führen, in dem der Diabetes nicht überhand nimmt. Ich habe studiert, einen Mann geheiratet, der allen Frauen den Kopf verdreht hat, eine Tochter bekommen, die kerngesund ist, und hatte immer ein ausgefülltes soziales Leben. Ich bin auch immer viel gelaufen und geschwommen. Mein Leben war sicherlich nicht immer einfach, aber ich habe mich immer auf das konzentriert, was mir wichtig ist. Ich hatte das Glück, von guten Menschen umgeben zu sein, einschließlich des gesamten medizinischen Personals, der Ärzte und Krankenschwestern, die mich immer unterstützt haben.

#### Wie sind Sie im Alltag mit Diabetes umgegangen?

Ein halbes Jahrhundert lang habe ich von den medizinischen Fortschritten in Bezug auf das Wissen über diese Krankheit profitiert. Meine Tage waren geprägt von Insulininjektionen, die ich fast 50 Jahre lang viermal täglich selbst zu Hause durchführen musste. Eigentlich eine gute Nachricht! Ich habe meinen Diabetes-Typ-1 endlich in den Griff bekommen! Aber gleichzeitig hatte ich Angst vor den Schmerzen, die manchmal durch die Behandlung verursacht wurden (ich hatte Angst vor den Nadeln, die ich damals benutzte!) und vor den möglichen Folgen für meinen Körper. Wie ich schon sagte.

lichen Folgen für meinen Körper. Wie ich schon sagte, schwimme ich gerne. Es kann ziemlich unangenehm sein, wenn man seine Freundinnen im Schwimmbad trifft und blaue Flecken an Beinen und Bauch hat.

#### Wann haben Sie sich für das Omnipod DASH-System entschieden?

Mein Diabetologe kennt mich und er legt großen Wert auf meine Lebensqualität. Wie ich bereits erwähnte, fühlte ich mich im Schwimmbad nicht wohl und war aufgrund meiner Situation etwas schüchtern. Er hatte mir bereits erzählt, dass Forschung, Entwicklung und Technologie weiter voranschreitet und schlug mir eine Lösung vor, die besser zu meiner Lebensweise passen könnte. Zuerst war ich mir nicht sicher. Sie wissen ja, ich bin eine alte Frau ... Veränderungen, vor allem wenn sie mit der Technik zu tun haben, können für Menschen meines Alters schwierig zu verstehen sein. Aber es war ein Artikel über das Omnipod DASH-System in einer Zeitschrift, der mich dazu

brachte, den Sprung zu wagen! Ich bereue es überhaupt nicht, denn meine Lebensqualität hat sich in vielerlei Hinsicht verbessert.

#### Können Sie uns mehr darüber erzählen?

Nun, fast von einem Tag auf den anderen hat sich mein Leben verbessert! Ich bin von 4 täglichen Insulin-Spritzen auf 1 Pod alle 3 Tage gekommen, keine Angst mehr vor den Nadeln, fast keine blauen Flecken mehr, keine Scham mehr, mich im Badeanzug zu sehen, und keine ständige Erinnerung an meinen Diabetes! Mein Diabetes ist natürlich nicht verschwunden, aber ich konnte wieder "aufatmen". Stellen Sie sich vor, was das für Auswirkungen hatte. Endlich ein kleines bisschen Freiheit.

#### War es einfach, Ihre Gewohnheiten zu ändern?

Trotz aller Widrigkeiten, ja! Wissen Sie, es ist ziemlich schwer, seine Gewohnheiten zu ändern, vor allem für Menschen in meinem Alter. Aber zumindest ist es möglich. Außerdem wurde ich vom Diabetes-Team gut betreut, und die Diabetesberaterinnen nahmen sich die Zeit, mir alles zu erklären.

#### Was möchten Sie den Lesern mit auf den Weg geben?

Ich möchte ihnen sagen, dass unabhängig davon, welche Krankheit sie haben, die Forschung unglaubliche Fortschritte macht, um die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Sie müssen Ihrem Arzt vertrauen und dürfen nicht zögern, ihre Gewohnheiten zu ändern und den Schritt zu wagen.



#### EINFACH. MEHR LEBEN.

## Intelligente Technologie bei Typ-1-Diabetes

Das Leben mit Typ-1-Diabetes ist ein 24-Stunden-Job, der viel Engagement erfordert. Technologien kön-

nen helfen, den Zucker leichter zu managen. Einen

großen Fortschritt stellen Advanced Hybrid-Closed-Loop Systeme dar. Sie bestehen aus Insulinpumpe, Glukosesensor zur kontinuierlichen Messung des Zuckers und einem Infusionsset. Diese Systeme können Zuckerschwankungen selbständig regulieren und sind so eine wichtige Unterstützung für die Betroffenen. Über seine Erfahrungen mit einem solchen System berichtet Carsten Halbe.

Insulinpumpensystem MiniMed™ 780G nimmt mir viele Entscheidungen ab

Carsten Halbe erhielt die Diagnose Typ-1-Diabetes mit 22 Jahren. Heute arbeitet der 46-jährige Familienvater als Nachhaltigkeitsmanager bei einer Bank. Er ist sportlich sehr aktiv: fährt mit dem Fahrrad zur Arbeit, 26 km pro Tag, läuft und macht Pilates. Vor rund 20 Jahren hat er seine erste Insulinpumpe bekommen und möchte nie mehr darauf verzichten. Aktuell nutzt er das MiniMed™ 780G System von Medtronic.

#### Automatisierte Basalabgabe ermöglicht guten Start in den Tag

Vor dieser Insulinpumpe habe ich mich viel mit meiner Basalrate beschäftigt. Heute habe ich eine automatisierte Basalabgabe, ohne dass ich dazu etwas tun muss. Viel Stress ist weggefallen. Mein  ${\rm HbA}_{\rm 1C}$  ist mit 5,8 Prozent so gut wie nie. Ich vertraue darauf, dass das System mit Sensor, Transmitter und Pumpe richtig arbeitet. Dieses Vertrauen hatte

Das automatisierte Insulinpumpensystem MiniMed™ 780G nimmt mir viele Entscheidungen ab. ich von Anfang an. Die automatisierte Basalabgabe ist für mich eine große Unterstützung, um sicher in den Tag zu starten.

#### Sicherheit am Tag und in der Nacht

Die automatischen Insulinkorrekturen sorgen rechtzeitig für
eine Anpassung bei höheren
Werten – die automatische
Absenkung der Basalinsulinabgabe für eine Anpassung bei
niedrigeren Werten, je nachdem,
wie es der Glukoseverlauf erfordert.
Grenzwerte werden deutlich seltener
erreicht – und wenn, dann gibt das System
einen Alarm ab. Das gibt vor allem nachts Sicherheit.

Ich nutze die Automatisierung zu 100 Prozent, auch beim Sport.

#### MINIMED™ 780G INSULINPUMPENSYSTEM – AUTOMATISCH UND INDIVIDUELL FÜR STABILERE GLUKOSEWERTE

- Passt die Insulinabgabe automatisch an und korrigiert zu hohe Werte, alle 5 Minuten, rund um die Uhr.
- Weitere Vorteile bieten der kalibrierungsfreie Guardian™ 4 Sensor und das Medtronic Extended Infusionsset, das bis zu 7 Tagen hält. Beide können zusammen alle 7 Tage gewechselt werden.
- Mit dazugehörigen Smartphone-Apps: MiniMed<sup>TM</sup> Mobile App für Anwender\*innen und CareLink<sup>TM</sup> Connect App für Vertrauenspersonen.
- Bei Verwendung der empfohlenen Parameter-Einstellung erreichen Anwender\*innen im Schnitt 80 % Zeit im Zucker-Zielbereich.

#### MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

## Wir sind Mediq



#### Ulrike Sobottka

Diabetes-Technologie-Beraterin

Arbeitsort: Mecklenburg- Vorpommern

Bei Mediq seit: Juni 2022

Hi Ulrike, schön, dass wir dich und deine Arbeit hier vorstellen dürfen. Du bist Diabetes-Technologie-Beraterin bei Medig.

Was sind denn deine genauen Aufgaben bei uns? Ich bin für unsere Kunden, medizinisches Fachpersonal und Ärzte eine Ansprechpartnerin, wenn es sich um Informationen und/oder Hilfestellungen bzgl. kontinuierlicher Glukosemessung und Insulinpumpensystemen handelt.

Wir würden gern erfahren, was dich auszeichnet, was sind deine Stärken? Ich bin immer ehrlich, loyal und emphatisch. Vermeintlich kompliziert erscheinende Dinge kann ich einfach und anschaulich erklären.

Was magst du an deinen Aufgaben und an deiner Arbeit besonders gern? Ich mag es, mit Menschen zusammenzuarbeiten. Wenn ich Menschen mit Diabetes helfen kann, mit ihrer Erkrankung ein Stück besser in Ihrem Leben zurecht zu kommen, bin ich am Ende des Tages glücklich, mein Wissen weitergegeben zu haben.

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

Was machst du in deiner Freizeit gern? Mein Mann und meine Kinder stehen hier an erster Stelle und sind mir das Wichtigste.

Und was steht noch auf deiner Bucket-List? Ein Familienurlaub auf Hawaii.

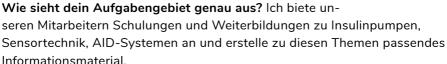
#### Claudia Donath

Insulinpumpenreferentin

Arbeitsort: Leipzig / bundesweit

Bei Mediq seit: Juli 2022

Hallo Claudia, schön, dass wir auch dich und deine Arbeit hier im Kundenmagazin vorstellen dürfen. Du bist Insulinpumpenreferentin bei Medig.



Was zeichnet dich aus? Erzähl uns von deinen Stärken. Ich bin emphatisch, ehrlich, in stressigen Situationen den Überblick behaltend und Ruhe bewahrend, großzügig, ausdauernd, zielstrebig, freundlich und vermittelnd.

Was hast du an deiner Arbeit besonders gern? Ich mag die Abwechslung, kein Tag ist wie der andere. Hinzu kommt, dass ich mich selbst organisieren und mir meine Aufgaben einteilen kann.

Was kannst du gar nicht ausstehen? Lügen, Intoleranz und Engstirnigkeit, wenn jemand "festgefahren" und sehr unflexibel ist. Ansonsten versuche ich mit allen Menschen und Situationen klarzukommen. Ach … Blutwurst und Sülze mag ich gaaar nicht.

Wo trifft man dich nach deiner Arbeit bei Mediq? Ich verbringe meine Freizeit am liebsten in der Natur, fahre gerne mit meinem Rennrad, höre Musik (außer Volksmusik und Schlager) oder Hörbücher, lese Bücher und koche unglaublich gern.

**Und was möchtest du gern einmal erleben?** Mein Traum ist es, die Aurora borealis (Polarlichter) vor Ort zu erleben. Außerdem möchte ich mal Segelfliegen, Imkern Iernen sowie Mammutbäume im Sequoia-Nationalpark in den USA umarmen.



#### **ERFAHRUNGSBERICHT**

## Wie die mySugr App den Alltag mit Diabetes erleichtern kann

Übertragen Sie Ihre Blutzuckerwerte aus Accu-Chek Guide schon schnell und unkompliziert in die Diabetestagebuch-App mySugr? So haben Sie Ihre Werte immer im Blick. Praktische Reports aus der App fassen außerdem alle wichtigen Daten zusammen und können für das nächste Gespräch mit dem Diabetesteam genutzt werden. Übrigens: Die mySugr App hat kürzlich zehnjähriges Jubiläum gefeiert und begeistert inzwischen über vier Millionen registrierte Nutzerinnen und Nutzer weltweit. Einer dieser Nutzer ist Wolfgang. Er erzählt von seinem Weg zu einem gesünderen Leben mit der mySugr App:

"Mit mySugr habe ich verstanden, wie sich mein Essverhalten auf meine Blutzuckerwerte auswirkt." Wolfang führte viele Jahre lang ein Leben voller Genuss – bis ihn die Diagnose Typ-2-Diabetes aus der Bahn wirft. Zunächst verdrängt der 67-Jährige den Befund und macht weiter wie bisher: "Ich war zum Zeitpunkt der Diagnose 50 und wollte einfach nicht wahrhaben, dass ich mein Leben ändern muss. Deshalb habe ich wei-

tergemacht wie bisher – und das trotz meiner viel zu hohen Blutzuckerwerte. In dieser Zeit ist mein HbA1c-Wert dann auch von 5,8 bis auf 7 Prozent gestiegen. Ich nahm zwar Medikamente, aber den erhobenen Zeigefinger von meinem Arzt habe ich einfach ignoriert und immer weiter geschlemmt." Erst die Dokumentation seiner Blutzuckerwerte mit der Diabetestagebuch-App mySugr führt ihm vor Augen, dass es so nicht weitergehen kann.

"Am Anfang habe ich meinen Blutzucker nur unregelmäßig gemessen und auch kein Diabetestagebuch geführt. Glücklicherweise habe ich dann von einer App gehört, die meine Blutzuckerwerte automatisch dokumentiert,



wenn ich sie mit meinem Accu-Chek Guide Blutzuckermessgerät verbinde: mySugr. Als Smartphone-Nutzer der ersten Stunde dachte ich mir gleich, dass die App das Richtige für mich sein könnte. Tatsächlich war es dann auch die App, die mich wachgerüttelt hat: Meine Diabetesberaterin wurde durch die dokumentierten

Werte alarmiert und hat mir klipp und klar gesagt, wie mein Verhalten das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht – sollte ich so weitermachen wie bisher. Da ist bei mir der Groschen gefallen: Ich habe verstanden, dass ich etwas ändern muss."

#### Therapieentscheidungen leicht gemacht

Wolfgang hat es geschafft, seine alten Gewohnheiten abzulegen und setzt seine Therapie heute ganz einfach im Alltag um: "Ich halte mich mittlerweile an die Therapievorgaben und messe regelmäßig meinen Blutzucker. Zusätzlich zu den Blutzuckerwerten kann ich in der App auch Angaben wie Mahlzeiten, Insulingaben und Medikamente eintragen. Dadurch habe ich keinen großen Aufwand und trotzdem ein ordentliches Blutzuckertagebuch. Per Report, den die App generiert, kann ich mit meinem Arzt auch vor jedem Termin den Verlauf meiner Werte teilen. Er sieht dann auf einen Blick, wie gut ich gerade eingestellt bin und was man verbessern kann." Wolfgang führt weiter aus, dass es ihn motiviere, in der App immer nachsehen zu können, wie sich seine Blutzuckerwerte entwickeln: "Ich freue mich dann immer, wenn meine Werte im grünen Bereich sind. Mittlerweile habe ich erkannt, wie wertvoll ein digitales Diabetestagebuch für meine Gesundheit

ist." Der Rentner erzählt abschließend, dass er ein Genussmensch ist und das auch immer so bleiben wird: "Aber ich weiß jetzt, dass Genuss auch gesünder geht. Ich schlemme vernünftiger, genieße mein Familienleben und versuche, mich regelmäßig zu bewegen. Die App hilft mir dabei, nicht wieder in alte Ess- und Trinkgewohnheiten zurückzufallen. Es geht ja schließlich nicht nur um mich, sondern um meine Familie, mit der ich noch ganz lange unbeschwert das Leben genießen möchte."



## Es sind doch nur Strümpfe, oder?

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

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

#### Was macht die Diabetikersocken der Firma Ihle so besonders?

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





Gültig vom 01.01.2023 bis 30.06.2023 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **SOCKEN23**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.





Gültig vom 01.01.2023 bis 30.06.2023 im Online-Shop unter **www.mediqdirekt.de** mit dem Code: **AKTIV23**. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar, solange der Vorrat reicht, keine Barauszahlung.



beurer BM 40 Blutdruckmessgerät

29,90€

statt 34,90 €





Gültig vom 01.01.2023 bis 30.06.2023 im Diabetes-Fachgeschäft und im Online-Shop unter www.mediqdirekt.de mit dem Code: MESSEN23. 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



Ihr Experte für Diabetikerbedarf

### Diabetes-Lexikon

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

#### G wie ...

#### glomeruläre Filtrationsrate (GFR)

Die GFR (Laborwert) ist der wichtigste Laborparameter, um die Nierenfunktion beurteilen zu können. Sie gibt das pro Zeiteinheit (ml/min) von den Glomeruli der Nieren filtrierte Volumen (an Blut) an. Bei einer normal arbeitenden Niere liegt die GFR zwischen 90-120 ml/min. D. h. innerhalb von einer Minute reinigt die Niere zwischen 90 und 120 Milliliter Blut und scheidet alle filtrierbaren Stoffe über den Urin aus. Etwa ab dem 40. Lebensjahr nimmt die GFR altersbedingt ab.

#### Glukagon

Glukagon ist ein Hormon. Es wird in der Bauchspeicheldrüse (Alphazellen der Langerhans-Inseln) gebildet und ist der Gegenspieler des Insulins. Die Ausschüttung von Glukagon führt zur Erhöhung des Blutzuckerspiegels.

#### Glukose (Traubenzucker)

Ist ein lebenswichtiger Kohlenhydrat-Energielieferant für die Körperzellen des Organismus.

#### GLP-1-Rezeptorantagonisten

Inkretin-Analoga regen die Bauchspeicheldrüse an, Insulin auszuschütten. Sie ahmen dabei die Wirkung des Darmhormons GLP-1 nach und bewirken eine Steigerung der körpereigenen Insulinproduktion.

## Glykämischer Index (GI)

Der Glykämische Index gibt an, wie sich die Aufnahme eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den aktuellen Blutzuckerspiegel auswirkt. Das bedeutet, ob der Blutzucker schnell oder langsam ansteigt. Als Referenz dient Glukose (Traubenzucker) mit einem Gl von 100.

#### Glykogen

Glykogen ist die Speicherform der Glukose des Menschen. Unser Körper kann Glukose zu Glykogen umwandeln und in der Leber und Muskulatur zwischenspeichern. Sinkt der Blutzucker oder benötigt unser Körper mehr Energie als vorhanden, kann das Glykogen wieder in Glukose umgewandelt und unseren Organen und Zellen als Energie zur Verfügung gestellt werden.



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

#### **ERFAHRUNGSBERICHT**

## (Fern)Reisen mit mylife CamAPS FX und der mylife YpsoPump



Im Sommer habe ich eine dreiwöchige Fernreise nach Australien gemacht. Mit im Gepäck: Die mylife YpsoPump mit mylife CamAPS FX. Beides testete ich schon seit einigen Wochen und ich fühlte mich sicher genug, mich in dieser Kombination der Herausforderung Fernreise zu stellen.

#### Was ist mylife CamAPS FX?

Mylife CamAPS FX ist eine kommerzielle Android-App zum Management der Glukosewerte mit einem AID System bei Menschen mit Typ-1-Diabetes, die 1 Jahr und älter sind (Quelle: camdiab.com).



## Die Vorbereitung: Fernreise mit Diabetes?

Einige Wochen vor Antritt der Reise habe ich mich um eine ärztliche Bescheinigung für Flugreisen (mindestens zweisprachig) mit Diabetes gekümmert. Das hilft bei Sicherheitskontrollen, denn es bestätigt, was an medi-

zinischem Equipment mitgenommen werden darf.

Bei der Fluggesellschaft meldete ich medizinisches Sondergepäck an. Dieser Service ist kostenlos und hat den Vorteil, dass zusätzlich zum normalen Handgepäck das Diabeteszeug mit ins Handgepäck genommen werden kann. Ich schreibe mir immer rechtzeitig eine Packliste, was ich alles brauche. Socken kann man nachkaufen, Katheter nicht! Dann noch checken, ob alles an medizinischer Ausrüstung vorhanden ist oder ob noch Rezepte geordert werden müssen. Nach Absprache mit meiner Ärztin bekam ich ein Rezept für Thrombosespritzen. Zusätzlich besorgte ich mir Stützstrümpfe. Zwei Tage vor Abflug stieg die Aufregung, aber diabetesmäßig war alles fix.

#### Der Flug und die Zeitverschiebung

Thrombosespritze ins Bein gespritzt, Stützstrümpfe an und ab zum Flughafen. Alle Sicherheitskontrollen überstehe ich problemlos. Während des Fluges gibt es ständig Essen. Da es meine erste Reise mit einer so großen Zeitverschiebung ist, habe ich keine Ahnung, wie mein Diabetes auf dieses ganze Chaos reagiert.

Mylife CamAPS FX reagiert gut und informiert mich bei jedem Zeitzonenwechsel, dass die Zeitzone der Pumpe aktualisiert wurde. Meine Glukosewerte liegen etwas höher als sonst. Ich bin jedoch ohne nennenswerte Hyperglykämien unterwegs. Ich achte darauf, mich immer wieder zu bewegen: Im Gang auf und ab gehen, Füße und Hände kreisen, im Stehen mit den Füßen wippen. Bereits zwei Tage vor Abflug habe ich meine Trinkmenge erhöht und behalte das auch während des Fluges bei.



### Die ersten Tage in Australien: Jetlag und Diabetes

Die ersten Tage in Australien fühle ich mich recht schwach. Zum Glück regelt mylife CamAPS FX vieles und ich muss nicht ständig an Diabetes denken. Denn ehrlich gesagt: Ich bin schon gut auf Entdeckerreise, fühle mich durch den Jetlag aber etwas unterzuckert. Was nicht stimmt, denn ich bin nur mit 2,2 % unterhalb meines Zielbereichs unterwegs.



Insgesamt bin ich drei Wochen in Australien. Am Strand, in Nationalparks, in der Großstadt, im Waschsalon und noch viel mehr.

Es sind sehr unterschiedliche Tage, keiner gleicht dem anderen. Ich ernähre mich komplett anders als in Deutschland, was zusätzlich zum verschobenen Tag- und Nachtrhythmus einiges an Potential für ein Diabeteschaos mit sich bringen könnte. Mylife CamAPS FX übernimmt auch hier wieder ei-



niges an Arbeit: Bis zu 4 I.E. als Basalrate – oder auch stundenlange Abschaltung. Auch wenn ich das schon vom DIY-Loopen kenne: Es ist schön, dass viele Entscheidungen durch einen Algorithmus getroffen werden können.

#### Zeit im Zielbereich

Ich habe meine Reise auch dank der Unterstützung von mylife CamAPS FX Systems sehr genossen. Meine Zeit im Zielbereich lag bei circa 75 %, was ich in dieser Situation als ziemlich herausragend werte. Auch schön: Keine starken Unterzuckerungen und generell sehr wenige Hypos.



## Bringt Wärme in kalte Tage - winterliche Heißgetränke!

Es ist so weit! Die kalten Tage stehen vor der Tür. Wer möchte da schon nach draußen, wenn daheim die gemütliche Couch auf einen wartet? Wir sehnen uns nach kleinen Auszeiten, nach Momenten der Ruhe - die uns Kraft geben und in denen wir es uns einfach gut gehen lassen. Dazu gehören auf jeden Fall ein paar köstliche Heißgetränke, die wir im Winter so lieben. Ein warmer Kakao, ein selbst gemachter Chai Latte, ein leckerer Tee. Tatsächlich reichen schon wenige Zutaten aus, sinnlich warme Getränke herzustellen. Diese können wir pur genießen oder mit winterlichen Gewürzen wie Kardamom oder Zimt. Auf jeden Fall laden sie zum Entspannen ein und versüßen uns den Tag - auch ganz ohne Zucker, wenn wir wollen.

Richtig gesund werden unsere Lieblingsgetränke noch mit Ingwer oder der gelben Powerknolle Kurkuma. Beide Wurzeln stärken das Immunsystem und sind entzündungshemmend. Grundsätzlich abzuraten ist von alkoholischen Getränken zum Aufwärmen. Auch wenn Glühwein, Punsch & Co. mit zu den Favoriten unter den Wintergetränken zählen. Obwohl die wohltuenden Wärmespender kurzfristig den Körper anheizen, kühlen sie ihn am Ende in Wahrheit aus. Durch den Alkohol werden die Blutgefäße erweitert und der Körper gibt mehr Wärme ab.

Für welches Heißgetränk Sie sich am Ende entscheiden, liegt ganz bei Ihnen. Lassen Sie sich von der Vielfalt inspirieren und genießen Sie die kalte Jahreszeit in Ihren eigenen vier Wänden.

## Geschmackvolle Getränke ohne Zucker!

In unserem Sortiment finden Sie eine leckere Getränkeauswahl für jeden Typ.





### Neu auf dem Diabetesmarkt

#### Ypsomed: mylife Loop jetzt auch mit FreeStyle Libre 3

Die mylife YpsoPump und der mylife CamAPS FX Algorithmus von CamDiab bilden zusammen mit dem FreeStyle Libre 3 eine intelligente und automatisierte Insulindosierung, die Menschen mit Typ-1-Diabetes dabei helfen soll, ihre Glukosewerte besser zu kontrollieren.



#### Dexcom G7 rtCGM-System

Das Dexcom G7 rtCGM-System ist ein System zur kontinuierlichen Glukosemessung in Echtzeit. Es besteht aus einem kleinen All-in-One Dexcom G7 Sensor (inkl. Transmitter), der den Glukosewert im Unterhautfettgewebe misst und diesen im Abstand von 5 Minuten an einen Empfänger überträgt (Lesegerät bzw. ein kompatibles Smartphone mit der Dexcom G7 App).

- · kleiner All-in-One Sensor inkl. einer Setzhilfe
- Tragedauer des Glukosesensors bis zu 10 Tage + einer 12-stündigen zusätzlichen Reservezeit
- · keine Kalibrierung nötig, aber möglich
- für Behandlungsentscheidungen zugelassen
- individuell einstellbare Warnmeldungen und Alarme
- Einstellung eines Ruhemodus für Benachrichtigungen (bis zu 6 Stunden)
- keine Wechselwirkungen mit Paracetamol und Vitamin C
- zugelassen ab dem 2. Lebensjahr und während der Schwangerschaft
  - Das Dexcom G7 ist aktuell nicht mit Insulinpumpen kompatibel und kann daher nicht für AID-Systeme genutzt werden. Hierfür müssen Sie bis auf weiteres auf das Dexcom G6 System zurückgreifen.

## Die Neuen bei Mediq

#### Diabetikersocken Halb-Plüsch

Funktionelle Strümpfe unterstützen die Füße bei ihrer täglichen Schwerstarbeit. Besonders für Menschen mit Diabetes ist es wichtig, Verletzungen im Fußbereich durch passendes Schuhwerk und gut sitzende Strümpfe zu vermeiden.

Die Diabetikersocken Halb-Plüsch überzeugen durch:

- einen Umhängerand ohne einschneidenden Gummi
- Polsterung im Zehen-, Sohlen- und Fersenbereich (eingearbeiteter Halb-Plüsch)
- ihren perfekten Sitz und einer gut fixierten Ferse
- · einen gekettelten und druckfreien Abschluss im Zehenbereich



in 4 Farben erhältlich

## DIASTICKER Fixierpflaster - neu als 10er Verpackung

Die Pflaster, genauer gesagt die Kinesiotapes, sind speziell für den jeweiligen Glukosesensor hergestellt und dienen als zusätzliche Klebefixierung. Sie umschließen den Sensor sicher und schützen ihn so vor äußeren Einflüssen. Dank des flexiblen Materials passt er sich perfekt der Tragestelle an.



für Dexcom, FreeStyle Libre und Guardian/Enlite-Sensoren, Omnipod

## Quartalsangebote Wir empfehlen!

AKTIONEN SPAR TIPP

#### GlucoMen Areo Sensoren

50 Blutzuckerteststreifen



CERN

+ 110 Klinion Lanzetten

# **SPARAKTION**

**4,95**€ statt 5,95€

statt 5,95 € 27,50 €/1 kg



Xucker Chai Latte mit Erythrit

180 g

AKTION

7,50 €
statt 9,50 €
48,08 €/11

大 本 名 文

Liqui-Fit flüssige Zuckerlösung

PEDOSAN'

Foot

@Urea

12 x 13ml (1BE)



1 Paar Diabetiker-Socken klassisch + 1 Tube Pedosan Fußcreme 3 %

100 ml





### WAS ES MIT "FETT" AUF SICH HAT

# Fett ist nicht gleich Fett

Immer wieder begegnen uns im Alltag Aussagen wie: "Fett macht dick", "Zu viel Fett ist ungesund", oder "Fett sollte generell vermieden werden". Aber ist Fett wirklich so "böse"? Wie viel, ob und vor allem welche Fette sollten wir überhaupt zu uns nehmen und in welchem Zusammenhang steht denn eigentlich Fett mit Diabetes mellitus-Typ-2? Um diese Fragen beantworten zu können, müssen wir uns erst einmal eine Frage stellen:

### Was ist überhaupt Fett?

Ein wesentlicher Bestandteil von Fett sind die Fettsäuren. Fett ist demnach nicht gleich Fett. Der Unterschied steckt im Detail, oder genauer gesagt: in der Zusammensetzung der Fettsäuren, denn diese sind ausschlageben dafür, ob ein Fett nun günstig oder eher ungünstig für unsere Ernährung ist. Fett gehört neben den Kohlenhydraten und Eiweißen außerdem zu den energieliefernden Hauptnährstoffen in unseren Lebensmitteln. Mit 9 Kilokalorien pro Gramm liefert Fett mehr als doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten und Eiweißen (4 kcal/g). Dies ist auch der Grund dafür, warum dem Fett so ein schlechter Ruf vorauseilt. Allerdings zu Unrecht, denn an eine Ernährung komplett ohne Fette ist nicht zu denken. Fett bildet nämlich nicht nur eine Schutzhülle für unsere inneren Organe und sorgt somit für Schutz vor Kälte und Prellungen. In Zeiten knapper Nahrungsressource konnten wir zudem nur überleben, wenn wir unsere Fettreserven als Energiespeicher "anzapfen" konnten. Das durch die Nahrung zugeführte Fett sorgt außerdem dafür, dass wir wichtige fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) aufnehmen können und unser Körper mit essenziellen Fettsäuren versorgt wird. "Essenziell" bedeutet, dass der Körper diese Fettsäuren nicht selbst herstellen kann. Wir müssen sie unserem Körper also über die Nahrung zuführen. Essenzielle Fettsäuren sind an lebenswichtigen Funktionen, wie der Gehirnentwicklung, der Blutgerinnung und der Regulierung von Entzündungen beteiligt und somit für unseren Körper unverzichtbar. Daraus lässt sich also erkennen, dass in Bezug auf eine ausgewogene Ernährung, nicht nur die Fettmenge-, sondern insbesondere die Qualität eine wichtige Rolle spielt. Und somit stellt sich die Frage:

# Welche Fettsäuren gibt es und wie viel sollte ich essen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, nicht mehr als 30 % der täglichen Energie in Form von Fett aufzunehmen. Fettsäuren lassen sich in folgende Gruppen einteilen:

### Gesättigte Fettsäuren:

Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Lebensmitteln, wie Butter, Sahne, fettreichen Wurst- und Käsesorten zu finden. Insbesondere aber auch in beliebten Lebensmittelgruppen, wie fettreichen Süßwaren (Kekse, Eiscreme, Chips) sowie in den Pflanzenfetten Kokos- und Palmöl. In hohen Mengen ist die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren nicht zu empfehlen, da sie die Gesamt- und LDL- Cholesterolkonzentration im Blut erhöhen können. Dies hat zur Folge, dass sich vermehrt Cholesterin in den Wänden der Blutgefäße ablagert und diese verengen. Das Gefährliche daran ist, dass zu hohe Blutfettwerte nicht weh tun, aber unbehandelt oftmals zu einem Herzinfarkt sowie Schlaganfall führen können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deswegen die Zufuhr auf 7 % bis 10 % der Gesamtenergiezufuhr zu beschränken.

### Einfach ungesättigte Fettsäuren:

Einfach ungesättigte Fettsäuren stecken vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln. Nüsse, Samen, Avocados, Oliven- und Rapsöl sind dafür eine gute Wahl. Im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren haben einfach ungesättigte Fettsäuren einen günstigen Effekt auf unseren Cholesterinspiegel und somit unsere Blutfettwerte.

### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren können mitunter das Risiko für Herz-kreislauferkrankungen senken. Sie verbessern die Fließeigenschaften unseres Blutes, hemmen die Blutgerinnung, wirken sowohl Blutdruck senkend als auch entzündungshemmend und beeinflussen die Blutfettwerte und somit unsere Herzgesundheit positiv. Besonders wichtig sind dafür die Omega-6-Fettsäure Linolsäure und die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA). Diese beiden Fettsäuren sind essentiell. Wir müssen sie also unserem Körper über die Nahrung zuführen. Damit die beiden Fettsäuren ihre gesundheitsfördernde Wirkung in vollem Umfang entfalten können, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung höchstens fünfmal so

viele Omega-6- wie Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen (5:1). Unser täglicher Speiseplan enthält jedoch oft einen höheren Anteil an Omega-6 als an Omega-3, weswegen es besonders wichtig ist Lebensmittel zu wählen, die reich an Omega-3 sind. Das gelingt zum Beispiel durch den Austausch von Omega-6-reichem Sonnenblumenöl gegen Omega-3-reiches Rapsöl. Omega-6-Fettsäuren sind insbesondere in Distel-, Soja-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl zu finden.

Omega-3-Fettsäuren finden wir hingegen in Leinöl, Rapsöl, Walnussöl und Sojaöl. Walnüsse und Leinsamen sind ebenfalls geeignete Quellen, ebenso fettreicher Meeresfisch wie Makrele, Sardine, Hering, Sardelle, Lachs und Thunfisch. Für Vegetarier\*innen/Veganer\*innen eignen sich zudem Öle aus verschiedenen Mikroalgen.

### Sonderform - Transfettsäuren:

Transfettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren. Sie entstehen sowohl durch natürliche als auch durch lebensmitteltechnologische Prozesse wie beispielsweise der Fetthärtung bei Butter und Margarine. Transfettsäuren gehören zu der schlechtesten Art von Fett. Ihnen wird keine positive Funktion im Organismus zugeschrieben. Eher im Gegenteil, sind negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel eindeutig belegt. Durch einen hohen Konsum wird nämlich die "schlechte" Triglycerid- sowie Gesamt- und LDL-Choleste-

rolkonzentration im Blut erhöht und gleichzeitig die "gute" HDL-Cholesterolkonzentration verringert. Somit steigt das Risiko für koronare Herzerkrankungen (KHK). Die häufigste Todesursache bei Erwachsenen. Transfettsäuren finden wir überwiegend in stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Back- und Süßwaren, frittierten Kartoffelprodukte, Fertiggerichten und Kuhmilchprodukten.



# Gibt es einen Zusammenhang zwischen Fett und der Entstehung von Diabetes mellitus Typ-2?

Nein! Zwar kann eine hohe Fettzufuhr bei Nichtbeachtung der Gesamtenergiezufuhr die Entstehung von Adipositas und anderen Erkrankungen, die
mit Diabetes mellitus Typ-2 in Verbindung stehen, begünstigen. Dennoch
lässt die aktuelle Datenlage den Schluss zu, dass der Entstehung des Diabetes mellitus Typ-2 durch eine Reduktion der Gesamtfettzufuhr nicht vorgebeugt werden kann. Weitere wissenschaftsbasierte Forschung ist notwendig, um zukünftig Aussagen und Empfehlungen diesbezüglich treffen
zu können.

# Was nehme ich nun mit und wie setze ich es in die Praxis um?

Fakt ist, dass sich ein mäßiger Fettkonsum sowohl günstig auf den Fettstoffwechsel als auch die Gesamt- sowie LDL-Cholesterolkonzentration im Blut auswirkt. Um das Risiko für koronare Herzkrankheiten zu senken, sollten gesättigte Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren ausgetauscht und die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren erhöht werden.

Dafür empfiehlt es sich verstärkt auf pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zurückzugreifen und zeitgleich die Zufuhr von tierischen Lebensmitteln zu reduzieren, oder wenn doch die fettarmen Varianten (Ausnahme: Fisch) zu bevorzugen. Nach den 10 Regeln der DGE sollte Fisch 1- bis 2-mal die Woche auf dem Tisch landen und dies auch gerne mal anstelle eines Fleischgerichtes. Um ein Gefühl für die konsumierte Fettmenge zu bekommen, kann es hilfreich sein, Fette und Öle mit einem Löffel abzumessen. Orientierungswerte pro Tag liegen hier bei 2 Teelöffel Streichfett und etwa 2 bis 3 Esslöffel Öl. Natürlich darf auch mal Fast Food auf dem Teller landen, aber dies bitte in Maßen, um die Gesamtaufnahme von Fett, insbesondere Transfettsäuren zu reduzieren. Denn bei dem Verzehr von Fett sollte neben der Menge eben vor allem auf die Qualität geachtet werden. Und in diesem Sinne: Auf die "guten" Fette, fertig, los.

### Ihre Cilja Kummrow

Oecotrophologin B. Sc. aus Leipzig

### Klassische Guacamole

### Zutaten für 2 Portionen:

reife Avocado
 EL Limettensaft
 EL Olivenöl
 EL gehackter Basilikum
 Salz und Pfeffer
 getrocknete Chiliflocken



### Zubereitung

Die Avocado halbieren und entkernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und in eine Schale geben. Jetzt das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Den Limettensaft hinzugeben. Er schützt die Avocado vor Oxidation und somit bräunlicher Verfärbung. Nach und nach die restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut verrühren. Dieser Dip eignet sich hervorragend zu Brot oder Tortillachips und ist beim sommerlichen Grillen eine gelungene Abwechslung zu den üblichen Soßen.

**Tipp:** Probieren Sie Guacamole doch mal fruchtig-frisch. Je nach persönlichem Belieben können Sie Ihre Guacamole mit gewürfelten Tomaten und/oder Gurkenstücken verfeinern.

### Nährwerte pro Portion:

298 kcal | 31 g Fett | 0,8 g KH | 2,6 g EW | 13 g Ballaststoffe



### Lachs vom Grill



### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Scheiben TK Lachs
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sojasauce
- 4 TL Sesamöl
- 4 EL Blauschimmelkäse
- 4 TL Dill (frisch oder TK)

Backpapier und Öl zum Einfetten

### Zubereitung

Das Gemüse waschen und in Scheiben schneiden. 4 Stück Backpapier mit Öl einfetten und jeweils eine Scheibe Lachs darauf legen.

Das Gemüse gleichmäßig aufteilen, salzen und pfeffern. Den Fisch mit Sojasauce und Sesamöl würzen und den Käse auf dem Fisch verteilen. Nach Bedarf mit Dill verfeinern.

Das Backpapier zu Schiffchen formen, die oben einen Spalt offen sind und 20-30 min auf dem Grill nicht zu heiß schmoren lassen.

Nährwerte pro Portion: 319 kcal | 19 g Fett | 4 g KH | 28 g EW | 1 g Ballaststoffe



# Low Carb Berliner / Pfannkuchen

### Zubereitung

Hefe zusammen mit Zucker und Milch verrühren und ca. 5–10 Minuten ziehen lassen. Im nächsten Schritt Puder-Xucker, Magerquark, Butter und Ei miteinander verrühren, Milch-Hefe-Mischung hinzufügen und anschließend mit Kokosmehl, Proteinpulver, Zitronenschalenabrieb und Salz verkneten. Den Teig zugedeckt bei ca. 30° C für 1–2 Stunden im Backofen gehen lassen. Den Teig noch einmal mit der Hand durchkneten, zu einer Rolle formen, in 12 Stücke teilen, diese zu Kugeln formen und leicht platt drücken. Öl in einem Topf auf ca. 160 Grad erhitzen, in das heiße Fett geben und auf beiden Seiten so lange durchbacken, bis sie eine leicht bräunliche Farbe angenommen haben und danach auf etwas Küchenrolle vom Fett abtropfen lassen. Nach dem Abkühlen mit der Beerenmarmelade füllen. Dies funktioniert am leichtesten mit einer Spritztülle.

### Zutaten für 12 Stück:

1/2 Würfel Hefe
80 ml Milch, 1,5 % (lauwarm)
120 g Magerquark
20 g Butter
1 Ei
50 g Kokosmehl
80 g Proteinpulver neutral
50 g Puder-Xucker oder Xucker Light
1 TL Zitronenschalenabrieb
Prise Salz
1 TL Zucker (das die Hefe aufgehen kann)
etwas Öl zum Frittieren
Beerenmarmelade (z. B. von Xucker)



### Nährwerte pro Portion:

120 kcal | 7,8 g Fett | 7,3 g KH, davon anrechnungspflichtig 1,9 g | 8,4 g EW | 2,9 g Ballaststoffe



# GLUKY FÜR KIDS

NACH DER LETZTEN WÄSCHE HABT IHR WIEDER NUR EINZELNE SOCKEN AUS DER MASCHINE GEFISCHT? ZU SCHADE ZUM WEGWERFEN -LASST UNS LUSTIGE KRAKEN DARAUS BASTELN.

### **DAZU BRAUCHST DU:**

- Socke
- Faden oder Geschenkband
- Füllwolle
- Wackelaugen
- Filzkugeln
- · Schere + Leim



Für den Kopf stopfst du die Füllwolle in die Socke, bis du eine schöne Kugel formen kannst.

Dann bindest du deinen Faden (oder Geschenkband) direkt unter der Kugel fest, dass die Füllwolle auch an Ort und Stelle bleibt.

Für die Tentakeln schneidest du das untere Teil der Socke in 8 (gleichgroße) Streifen und ziehst diese kräfig auseinander.

Für den Blickkontakt klebst du zwei Wackelaugen auf den Oktopuskopf. Für die Saugnäpfe einfach Filzkugeln auf die Tentakeln kleben.

## **GLUKY ZUM AUSMALEN**



# ätseln und Gewinnen

Finden Sie die Suchbegriffe und markieren Sie diese. Die Wörter verstecken sich horizontal oder vertikal jeweils von links nach rechts oder von oben nach unten. Die übrigen Buchstaben, die nicht markiert wurden, ergeben zeilenweise von links nach rechts gelesen das Lösungswort.

| Р | W | F | Α | S | С | Η | ı | Ν | G | 1 | G |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | L | L | R | S | Α | U | Ν | Α | F | Е | L |
| L | Ν | S | U | S | С | Н | Ν | Е | Е | Т | Α |
| L | F | Е | Т | Т | S | Α | Е | U | R | Е | Т |
| 0 | R | F | S | В | Α | U | R | М | 1 | Е | Т |
| V | Е | L | С | R | Т | Т | Ν | А | Е | В | V |
| Е | U | U | Η | 0 | Т | Р | Α | Ν | Ν | Е | I |
| R | D | S | Е | Т | D | F | Е | А | А | U | Т |
| Κ | Е | S | Ν | R | А | L | Н | G | L | Т | Α |
| S | А | W | I | Ν | Т | Е | R | Е | L | Е | М |
| U | K | А | L | Т | U | G | U | М | Т | L | I |
| Р | Т | R | А | U | М | Е | Ν | Е | А | Ν | N |
| Р | R | U | Е | F | U | Ν | G | Ν | G | 0 | Е |
| Е | ı | Ν | S | U | L | ı | Ν | Т | F | Т | Т |

### Diese Wörter sind versteckt:

| 1. PULLOVER   | 10. WINTER   | 19. FREUDE     |
|---------------|--------------|----------------|
| 2. TEEBEUTEL  | 11. FERIEN   | 20. ERNAEHRUNG |
| 3. RUTSCHEN   | 12. INSULIN  | 21. MANAGEMENT |
| 4. ALLTAG     | 13. GLATT    | 22. SUPPE      |
| 5. KALT       | 14. BROT     | 23. DATUM      |
| 6. HAUTPFLEGE | 15. TRAUM    | 24. SATT       |
| 7. PRUEFUNG   | 16. VITAMINE | 25. FETTSAEURE |
| 8. SCHNEE     | 17. FASCHING | 26. FLUSS      |
| 9. NOT        | 18. SAUNA    | 27. PANNE      |

### Rätseln und Gewinnen

Schreiben Sie die Lösung auf den nachfolgenden Coupon und schicken Sie diesen an unseren **Kundenservice in Neumünster**. Einsendeschluss ist der 15.04.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

aching lotion

LÖSUNGSWORT

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

3 × 1 WELLNESS-SET

Mit dem kuscheligen, weichen Saunahandtuch, bestehend aus 100 %
Baumwolle, lässt sich der Alltag
schnell vergessen. Der frische Farbton hebt die Stimmung und lädt zu
einem Home-Spa-Erlebnis der besonderen Art ein. Die wohltuende Pflegeserie von Pedosan, inklusive Waschlotion und Bodylotion, unterstützt die
Feuchtigkeitsbalance der Haut schon beim Duschen und ist die perfekte Ergänzung für einen Wellness-Tag daheim. Einfach mal abschalten und das Stresslevel runterfahren. Mit diesem Wellness-Set ist das absolut möglich!

Das Lösungswort der Ausgabe 3/2022 lautete: GI UTFN

Gewonnen haben: K. Dorfschäfer, R. Möllenberg, F. Rickert

Mediq sagt: Herzlichen Glückwunsch!



### **Impressum**

### Herausgeberin

Mediq Direkt Diabetes GmbHTelefon:0351 - 257890Bärensteiner Straße 27–29E-Mail:info@mediqdirekt.de01277 DresdenWeb: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:



#### 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:

14E 14T

und/oder per E-Mail, meine E-Mail-Adresse lautet:

kontaktiert. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen. Es genügt eine kurze Mitteilung an den Media Kundenservice.

4





### 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.











### **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. Medig Direkt Adressen finden Sie unter www.medigdirekt.de.



### Mediq Direkt Diabetes

### bundesweit-kompetent-zuverlässig

Mediq Direkt Diabetes GmbH Hauptsitz: Bärensteiner Straße 27–29

01277 Dresden



### 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)



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



