DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Diabetes Riding Camp
Pferde helfen durchs Pubertätschaos

Herta und Werner Beck unterwegs
Südostasien – die nächste Etappe unserer Weltreise

Dianiño Nanny Silvia Werner im Interview

Unser Mediq Laden in Wiesbaden

MEDIQ DIREKT
DIABETES

1. AUSGABE 2015

Für jeden Typ die passende Nadel.

KLINION®
diabetes care

soft fine® plus

Pen-Nadeln

Geprüftes Qualitätsprodukt

... mit dem "plus" an Nadeln, Komfort & Sicherheit

100 + 10 Stück

mit Sicherheitsabwurfbox gratis

In 6 Längen und 3 Nadelstärken:
0,23 mm (32G) x 4 mm
0,23 mm (32G) x 5 mm
0,25 mm (31G) x 6 mm
0,25 mm (31G) x 8 mm
0,33 mm (29G) x 10 mm
0,33 mm (29G) x 12 mm

Gleich Muster anfordern unter Telefon 0800 - 342 73 25

VOR-ORT-SERVICE

Unser Mediq Laden in Wiesbaden

PROJEKT „EIN NEUER LADEN IN WIESBADEN“ - DAS TEAM LADEN-SUPPORT GEHT AN DEN START

Für die Einrichtungsprofis vom Ladensupport heißt es „go“. Vorfreude stellt sich ein: In Wiesbaden wird ein neuer Mediq Direkt Diabetesladen mit Podologie entstehen.

Es ist der 30. Juni 2014. Mit coffee to go, unserer „Werkzeug- und Allround-Box“ mit Zollstock, Spiegelband, Allzweckschrauben, -dübeln, Kamera u. v. m. geht die Fahrt in die hessische Hauptstadt. Das Navigationssystem führt uns treffsicher ins Zentrum von Wiesbaden, in die Bleichstraße.

Wir besichtigen ein sehr helles, schönes Objekt. Zunächst wandert der Blick über 200 qm blaue Leere. Der Zollstock läuft quer durch die Räume. Eine Raumskizze enthält bald Maße, Fensterbreiten, -höhen, Steckdosen. Der blaue Teppich wird diskutiert.
Das Team schlüpft in die Kundenrolle und schreitet durch die große Eingangstür, fährt mit dem Fahrstuhl, bestaunt die einzelnen Wegweiser. Man fühlt nach. Hier möchten wir Menschen mit Diabetes ein kompetenter Partner sein.

Wenig später im Dresdner Büro wird detailliert geplant. Möbel werden in der Skizze gruppiert: Regale für das Komplettsortiment, eine Empfangstheke, eine kleine Kaffeelounge. Das Licht wird überdacht. Wände erhalten Farbnummern. Wegweiser werden skizziert.
Handwerkerfirmen aus Wiesbaden und Dresden erneuern den Bodenbelag, streichen die Wände, bauen Möbel auf und richten ein. Eine neue Glastür wird eingesetzt. Ladensupport zieht die Fäden, koordiniert, erklärt. Alles soll passen.

Neun Wochen später sind wir wieder in Wiesbaden. Die Fortschritte sind großartig. Dankend schütteln wir den fleißigen Handwerkern die Hände und widmen uns vor Ort dem Feinschliff. Zwei letzte Tage sind eingeplant, um der neuen Filiale ein Mediq Direkt Gesicht zu geben. Am

zweiten und damit letzten Tag für unser Team schauen bereits erste Neugierige zur Tür herein.

Am Mittwoch, den 10. September 2014 ist es dann endlich so weit, wir können unseren neuen Diabetesladen und unsere Podologie eröffnen! Die beiden motivierten und kompetenten Kundenberaterinnen und unsere Podologin übernehmen die neuen Räumlichkeiten und sind nun für die Kunden vor Ort da.

WILLKOMMEN IN WIESBADEN

Unser neuer Arbeitsort Wiesbaden ist die Landeshauptstadt von Hessen und mit seinen 15 Thermal- und Mineralquellen eines der ältesten Kurbäder Europas. Die Altstadt mit ihren kleinen Gassen, historischen Gebäuden, Kirchen, Denkmälern und Prachtstraßen erinnert an die ehemalige Kaiserstadt. Viele bekannte Persönlichkeiten haben Wiesbaden bereits besucht. Für

Naturfreunde bietet die Stadt großzügige Parks und idyllische Grünanlagen, auch das Rheinufer lädt zum Verweilen ein. Wiesbaden bietet für jeden Besucher das Richtige. Neben zahlreichen Sehenswürdigkeiten, Museen und Freizeitangeboten in Wiesbaden empfiehlt sich auch ein Besuch des nahegelegenen Rheingaus und Taunus mit seinen Straußwirtschaften, Weingütern, Schlössern und Burgen.

Unser Laden befindet sich mitten im Stadtzentrum. Hier im Haus ist auch das Diabeteszentrum Wiesbaden, eine Schwerpunktpraxis mit vier Diabetologen.
Das Ladengeschäft und die angegliederten Räume der Podologie haben wir gern übernommen. Alles ist freundlich, großzügig, hell und erstrahlt in den mediqtypischen Farben orange und petrol.

Eine gemütliche, kleine Sofaecke lädt den einen oder anderen Besucher zum Verweilen ein. Als besonderen Service für unsere Kunden reichen wir gern eine Tasse Kaffee oder Tee. Auch an eine Spielecke für unsere kleinsten Besucher wurde gedacht. Wer sein Anliegen persönlich besprechen will und für ungestörte Schulungen haben wir einen separaten Schulungs- und Besprechungsraum. Ein kleiner Lagerraum und eine Teeküche vervollständigen unser Raumangebot perfekt.

Kundenberaterinnen **Ilka Zerbe, Birgit Debo** und Podologin **Mirela Aurora Seip (v. l. n. r.)**

ÜBRIGENS ...

Eine aktuelle Übersicht unserer Diabetesläden und spezialisierten Fußpflegepraxen (Podologien) mit Anschrift, Telefonnummer und Öffnungszeiten finden Sie unter:

www.mediqdirekt.de

Unsere podologische Praxis bietet mit dem großzügigen Warteraum, einem sehr hellen Behandlungs- und dem gut durchdachten Aufbereitungsraum eine angenehme Atmosphäre zum Arbeiten, in der sich auch unsere Kunden sehr wohlfühlen. Hier finden teilweise sehr vertraute Gespräche während der Behandlung statt und die Kunden genießen die Fußpflege.

Seit 10. September sind wir nun für unsere Kunden da. Gerne bedienen wir täglich unser internationales Publikum aller Altersklassen. Aus den vielen zum Teil privaten Erzählungen unserer Kunden hören wir, wie froh, dankbar und glücklich sie sind, uns hier vor Ort zu haben. Auch der direkte, kurze Weg von der Praxis zur Podologie wird gerne angenommen.

Wir, das sind die zwei Kundenberaterinnen Ilka Zerbe, Birgit Debo und die Podologin Mirela Aurora Seip, die ganz frisch zusammengewürfelt wurden. Obwohl wir verschiedene Charaktere besitzen, haben wir uns ganz schnell zu einem Team zusammengefunden. Gemeinsames Lachen steht auf der Tagesordnung. Die dadurch täglich entstehende „Wohlfühlatmosphäre“ wurde uns sowohl von den Kunden als auch von dem gesamten Praxisteam schon mehrfach als Feedback positiv bestätigt. Service, Beratung und Hilfsbereitschaft stehen an erster Stelle.

Unser Teamslogan lautet: Vertrauen, Respekt, Zusammenhalt und Zuverlässigkeit verbunden mit unser aller Humor.
– Das ist gut für unsere Kunden! –

IM INTERVIEW: EINE DIANIÑO NANNY

Kind sein. Trotz Diabetes. Eine tolle Idee.

Es gibt Momente, die das Leben einer Familie auf einen Schlag für immer verändern. So ein Moment ist die Diagnose Diabetes. Nichts ist mehr, wie es war, die ganze Familie muss sich umstellen. Nach dem Schock kommt oft die Angst, dann die Überforderung.

Ingrid Binder, selbst betroffene Mutter, kennt das Gefühl und weiß, wie wertvoll die Unterstützung in solchen Momenten ist. Aus diesem Grund hat sie 2004 die Stiftung Dianiño gegründet, eine Stiftung mit einem deutschlandweit verfügbaren Nanny-Netzwerk. Die Nannies sind Kinderkrankenschwestern, Diabetesberaterinnen oder erfahrene Mütter, die vielfältige Erfahrung mit Kindern mit Diabetes haben. Ihre Arbeit ist ehrenamtlich und befasst sich mit der Gesamtsituation der Familie. Die Nannies stehen telefonisch oder persönlich der Familie zur Seite wenn Notfälle, Krisen, Unsicherheiten und Sorgen die Versorgung und Betreuung des Kindes beeinträchtigen. Sie geben konkrete Tipps und helfen den beschwerlichen Weg zurück in den Alltag zu

Ingrid Binder - Dianiño Gründerin

finden, mit dem Ziel, das Familienleben mit und trotz dieser Diagnose alleine meistern zu können.

Silvia Werner ist eine der Diabetes-Nannies im Großraum Dresden. Trotz ihres vollen Kalenders hat sie Zeit gefunden über ihre eigenen Erfahrungen und ihr Engagement zu berichten:

Frau Werner, wie sind Sie denn zur Stiftung Dianiño gekommen?

Mein Sohn hat seit seinem vierten Lebensjahr, jetzt seit fast 11 Jahren, Diabetes. Vor etwa 5 Jahren

hat mich seine Diabetologin an der Uniklinik Dresden über die Arbeit der Stiftung informiert. Da wir alles sehr gut im Griff hatten, fragte sie mich, ob ich Lust hätte, meine Erfahrungen mit anderen betroffenen Familien zu teilen.

Über die medizinische Versorgung hinaus sind die Möglichkeiten der Ärzte und Schwestern zu helfen, leider sehr begrenzt. Daher verweisen gerade die Kliniken gerne an jemanden, der praktische Erfahrungen hat.

Ich fand die Idee toll. Als Mutter wusste ich ja, was für ein Schock die Diagnose Diabetes ist und was für Probleme auf einen zukommen: Das Leben wird komplett auf den Kopf gestellt. Man ist hilflos und verängstigt und weiß nicht an wen man sich wenden soll, um Hilfe zu bekommen. Das Verständnis, zum Beispiel im Kindergarten, in der Schule oder der eigenen Familie ist oftmals beschränkt. Und trotzdem muss man sein Leben weiter bestreiten, zur Arbeit gehen und Kinder auch eigene Wege gehen lassen. Eltern müssen im Alltag oft die Kinder in fremde Hände geben und wenn man da Angst hat, ist das eine enorme Belastung.

Wie haben Sie diese Situation bewältigt?

Gerade am Anfang war es sehr schwierig. Mit einem guten Familienverband ist es aber machbar.

Wir haben nach Informationen gesucht, haben uns ausgetauscht und gegenseitig unterstützt und mein Mann und ich haben dann im Kindergarten und in den Schulen unseres Sohnes die Erzieher und Lehrer selber geschult. Solange mein Sohn das wollte, bin ich auch bei verschiedenen Veranstaltungen und Fahrten dabei gewesen. Er wusste, ich bin jederzeit für ihn da. So konnte er natürlich und ohne Ängste aufwachsen und einfach ein Kind sein.

Durch Offenheit und den sicheren Umgang mit Diabetes konnten wir viele Probleme, auch die Ablehnung gegenüber Diabetes und der nötigen Behandlung, zu der es in der Pubertät häufig kommt, umgehen. Seit ungefähr 1,5 Jahren übernimmt er die Verantwortung für seinen Diabetes meist komplett selber.

Das klingt sehr zeitaufwändig und kompliziert. Wie können die betroffenen Familien von der Stiftung Dianiño Hilfe bekommen?

Viele Eltern und Kinder sind völlig überfordert. Deswegen finde ich es gut und sehr wichtig, dass man von Dianiño bundesweit Unterstützung bekommen kann. Diese ist völlig kostenlos, egal wie lange und wie oft sie in Anspruch genommen wird. Es müssen auch keine Formulare ausgefüllt werden. Wer Hilfe braucht, wendet sich einfach an den betreuenden Kinderarzt oder Diabetologen, der dann die Stiftung kontaktiert und den Einsatz abspricht. Daraufhin schaltet Frau Binder eine Nanny vor Ort ein. Häufig kommt es schon wenige Stunden nach der Hilfsanfrage zum Direktkontakt zwischen Nanny und Familie.

Wie sieht so ein Nanny-Einsatz aus?

Mit dem Arzt und der Stiftung wird zuerst der Fall besprochen und der

Silvia Werner - Dianiño Nanny im Interview mit Mediq Direkt

Hilfebedarf festgelegt. Danach lerne ich als Nanny bei einem Hausbesuch die Familie persönlich kennen und wir entscheiden gemeinsam welche Art von Unterstützung sie von mir brauchen.

Manche Einsätze finden sofort nach der Erstdiagnose und der Krankenhausentlassung des Kindes statt, wenn alles neu ist und neben Informationen auch viel Zuspruch, Verständnis und Motivation benötigt werden.

Bei manchen klappt es Zuhause ganz gut, aber das Kind kommt in die Kinderkrippe, Kindergarten oder Schule. Auch ein Heimkind brauchte mehrfach meine Unterstützung. Die Menschen in der Umgebung des Kindes müssen unbedingt informiert und aufgeklärt werden, damit sie im Bedarfsfall angemessen und schnell reagieren können. Das kann Leben retten!

Bei Bedarf übernehmen die Nannies der Stiftung Dianiño in einem Workshop die Schulung der Erzieher und der Lehrer. Es ist auch sehr hilfreich, wenn die anderen Kinder informiert werden. Nur so kann sich das Kind sicher und wohl fühlen.

Jeder Einsatz wird dokumentiert damit der behandelnde Arzt und die Stiftung jederzeit informiert sind.

Wie reagieren die Leute auf Sie?

Die Eltern sind sehr offen und auch erleichtert und dankbar dafür, dass sie nicht mehr alleine sind.

Die Erzieher und Lehrer sind zuerst skeptisch und wissen nicht, was sie erwartet. Trotz großer und leider immer schneller steigende Anzahl an Kindern mit Diabetes, haben viele noch nie Verantwortung für so ein Kind übernehmen müssen. Im Laufe des Gespräches werden sie dann aber lockerer, sehr aufgeschlossen und stellen viele Fragen.

Wie viele Fälle hatten Sie ungefähr in den 5 Jahren, seit Sie als Dianiño Nanny tätig sind?

Im ersten Jahr geht man erst mal zu verschiedenen Schulungen und man lernt verschiedene Ärzte persönlich kennen, um die spätere gemeinsame Arbeit besser zu gestalten.

Insgesamt waren es bislang ca. 20 Fälle. Dazu muss ich sagen, dass es auch wiederkehrende Fälle gibt, zum Beispiel wenn ein Kind vom Kindergarten zur Schule wechselt und dann teilweise über Wochen betreut wird. Mit manchen Kindern und Familien bin ich jahrelang in Kontakt.

Sie arbeiten in Vollzeit und haben eine Familie. Mussten Sie schon Fälle ablehnen?

Nein, ich persönlich habe das noch nie gemacht. Es ist zwar eine Frage des Zeitmanagements und manchmal lässt man etwas Privates liegen, aber man muss für sich entscheiden, was in dem Moment wichtiger ist. Manchmal trifft man die Familie am Wochenende oder bekommt einen Anruf während man im Urlaub ist, aber wenn ein Fall rein kommt, versuche ich ganz zeitnah bei den Eltern zu sein. Ich kann ja nicht einfach sagen, ich komme dann in einem halben Jahr vorbei.

Wichtig ist dabei auch Verständnis der eigenen Familie. Mein Mann unterstützt mich und mein Sohn findet es super, dass ich den anderen Kindern helfe. Er weiß ja, wie ich mich für ihn stark gemacht habe. Mir ist mein Engagement sehr wichtig und gleichzeitig macht es mir großen Spaß, auch wenn es manchmal sehr emotional ist. So wie für andere ein Hobby zu haben, ist für mich Dianiño Nanny zu sein etwas für die Seele!

Vielen Dank für die ausführlichen Informationen und weiterhin viel Kraft und Energie für ihr Engagement!

DIABETES RIDING CAMP

Pferde helfen durchs Pubertätschaos

Die Schule nervt, Eltern sind uncool und alles ist fürchterlich kompliziert und anstrengend – gemeint ist die Zeit zwischen elf und 18 Jahren, auch Pubertät genannt. Neben den körperlichen Veränderungen ist die Pubertät eine Zeit des Zweifelns und der Unsicherheit. Teenager fühlen sich nicht mehr als Kind, aber die Welt der Erwachsenen erscheint oft unverständlich und mysteriös. Es kommt einiges zusammen: das Gefühlschaos der ersten Liebe, Probleme mit dem veränderten eigenen Körper, Sinnkrisen … Manchmal scheint die ganze Welt aus den Fugen zu geraten. Wenn der Körper, der sich auf einmal so drastisch verändert, auch noch krank ist, verlieren viele Heranwachsende die Balance.

WARUM MUSS AUSGERECHNET ICH ANDERS SEIN?

Viele Jugendliche mit Diabetes stellen sich genau diese Frage – und müssen erst lernen, ihren inneren Frieden mit dieser Diagnose zu schließen. Wie schwer vielen Teenagern der Alltag mit Diabetes fällt, sieht Dr. Karl Florian Schettler, Oberarzt am Kinderkrankenhaus St. Marien in Landshut, jeden Tag. Doch wie kann man diesen Jugendlichen helfen, besser mit ihrer Diagnose umzugehen? Ein Gedanke drängte sich dem engagierten Kinderarzt und Diabetologen bei dieser Überlegung sofort auf: Das Pferd könnte eine Lösung sein. Denn als passionierter Reiter weiß Dr. Schettler zum einen, wie wertvoll Tiere bei der Therapie von kranken Menschen sind. Und zum anderen, dass es kaum ein anderes Tier gibt, das so sensibel mit dem Menschen interagiert wie der galoppierende Vierbeiner. „Ein Pferd reflektiert den Gemütszustand des Reiters“, erklärt der Mediziner.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN UND MITEINANDER REDEN

Im April 2013 fand das erste Diabetes Riding Camp statt. Neun Jugendliche mit Typ-1-Diabetes verbrachten

zusammen mit drei Betreuern – einer Kinderkrankenschwester, einer Diabetesberaterin und Dr. Schettler – fünf Tage auf einem Reiterhof im Bayerischen Wald. Neben „ganz normalen“ Schulungen zum Umgang mit der Krankheit wurde je-

dem Teilnehmer ein Pferd zur Pflege an die Seite gestellt. Die Jungs und Mädchen striegelten und fütterten die Tiere, führten sie auf die Koppel und misteten den Stall aus. Und wer Lust hatte, konnte Reitstunden nehmen. Durch die körperliche Arbeit mit den Tieren sollten die Jugendlichen ein Gefühl für ihren eigenen Körper entwickeln und lernen, auf seine Signale zu achten. „Pferde spüren die Herzfrequenz eines Reiters. Sie merken, wie er atmet und wie sein Gemütszustand ist“, erklärt Dr. Schettler die besondere Wirkung der Tiere auf den Menschen. „Strahlt ein Reiter zum Beispiel Unsicherheit aus, werden die Pferde ihm nicht folgen. Aber gerade für Kinder, die eher schwächlich erscheinen, können Stuten richtige Muttergefühle entwickeln.“ Neben diesen körperlichen und mentalen Aspekten sollten die Teenager lernen, Verantwortung zu übernehmen. Und natürlich spielte auch die Gemeinschaft eine große Rolle: „Wir saßen oft zusammen und haben ganz locker über Diabetes gesprochen“, berichtet Dr. Schettler. Gerade dieses Beisammensitzen in gemütlicher Runde mit anderen Betroffenen hat dazu geführt, dass viele sich offen ihren Kummer von der Seele geredet haben: Was muss ich beachten, wenn ich auf eine Party gehe? Wie sage ich anderen, zum Beispiel der ersten Liebe, dass ich Diabetes habe? Kann ich meinen Wunschberuf trotz meiner Krankheit ausüben? – Das waren Themen, die den Kids ganz besonders unter den Nägeln brannten. Endlich sind sie mal nicht allein mit ihren Gefühlen. Diese Gruppendynamik spornt zusätzlich an, Probleme anzugehen, nach dem Motto „Die anderen schaffen das ja auch“. Solche Situationen motivieren und machen Mut zu einem selbstbewussten Umgang mit der Krankheit.

Doch ist von diesen Gesprächen etwas geblieben? Hat das Camp den Teilnehmern wirklich etwas gebracht? Die Antwort darauf lautet ganz eindeutig: Ja! Die Kinder scheinen das Gelernte in ihren Alltag mitzunehmen: denn Teilnehmer

aus dem ersten Camp-Durchlauf 2013, mit anfangs schlechten HbA_{1c} Werten profitierten noch Wochen später von verbesserten Werten. Das ist ein großer Erfolg, denn laut Dr. Schettler verschlechtert sich der Blutzucker-Langzeitwert HbA_{1c} in der Pubertät oft deutlich.

„JEDER SCHRITT ZÄHLT“: LAUFEN FÜR DAS DIABETES RIDING CAMP

Überzeugt von dem Projekt möchten Dr. Schettler und sein Team das Camp gerne regelmäßig durchführen. Denn auch das zweite Camp im September 2014 war für alle Teilnehmer ein voller Erfolg. Der nationale Diabetesdachverband diabetesDE, in dem Ärzte, Patienten und Diabetesberater gemeinsam vereint sind, unterstützt die Idee bereits. Wie jedes Jahr organisierte diabetesDE auch im letzten November wieder eine Informationsveranstaltung zum Weltdiabetestag. Diesmal in Leipzig, fand neben vielen Aktionen, Informationsveranstaltungen und einem großen Ausstellerbereich wieder der Diabetes-Walk statt. Ca. 100 Teilnehmer trafen sich, um zu beweisen, dass bereits 30 Minuten strammes Spazierengehen den Blutzuckerwert nachweislich senken kann. Dafür wurde bei jedem Teilnehmer vor und nach dem Lauf der Blutzucker gemessen. Unter dem Motto „Jeder Schritt zählt“ konnten alle Teilnehmer außerdem noch etwas Gutes tun, denn Mediq Direkt spendete pro Teilnehmer 25 Euro für das Diabets Riding Camp.

Möchten Sie mithelfen, das Diabetes Riding Camp regelmäßig stattfinden zu lassen, dann spenden Sie an:

DiabetesDE, Deutsche Diabetes-Hilfe

Stichwort „Riding Camp“
Spendenkonto 60 60
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 100 205 00
IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00
BIC: BFSWDE33BER

Mehr Infos gibt‘s auch unter:
www.diabetesridingcamp.de

PRODUKTINFORMATION

Inspiriert von MEINEM Leben: Accu-Chek Insight – das neue Insulinpumpensystem

Das neue Accu-Chek® Insight Insulinpumpensystem ist Anfang 2015 erhältlich und bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, um sich an die individuellen Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes anzupassen: zum Beispiel ganz neue Wahlmöglichkeiten für den Wechsel der Insulinampulle.

DIE VORGEFÜLLTE INSULINAMPULLE

Im Stress, aber die Insulinampulle ist leer? Das Umfüllen ist umständlich und frisst Zeit? Bei der Accu-Chek Insight Insulinpumpe können Menschen mit Diabetes zwischen einer vorgefüllten Ampulle oder dem neuartigen Accu-Chek Insight Ampullen-Füllsystem wählen. Beide Möglichkeiten verringern den Zeitaufwand und vereinfachen den Ampullenwechsel - insbesondere für den Start mit der Insulinpumpentherapie eine komfortable Unterstützung. Bei der ersten Möglichkeit können sich Menschen mit Diabetes bei Bedarf ihre vorgefüllte Insulinampulle einfach aus dem Kühlschrank nehmen und mit nur wenigen Handgriffen einlegen.

EIN KNOPFDRUCK GENÜGT: DAS ACCU-CHEK INSIGHT AMPULLEN-FÜLLSYSTEM

Mit dem neuen Accu-Chek Insight Ampullen-Füllsystem befüllt sich die Insulinampulle automatisch per Knopfdruck: Auslösen, nur wenige

Sekunden warten und die Ampulle ist befüllt. Integrierte Demovideos auf der Accu-Chek Insight Insulinpumpe erleichtern das erste Lernen und Trainieren und mit der intuitiven Menüführung wird der Ampullenwechsel Schritt für Schritt erläutert. Die Ampulle besitzt ein Füllvolumen von 2,0 ml und ist für jedes Pumpeninsulin geeignet.

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Mit 1,8 ml und 3,0 ml Fassungsvolumen

MYLIFE™ ORBIT® RESERVOIRE

Im Zuge der Produkteinführung der mylife™ Orbit® Infusionssets hat Ypsomed auch mylife™ Orbit® Reservoire auf den Markt gebracht. In Verbindung mit einem mylife™ Orbit® Reservoir können diese Infusionssets mit der MiniMed Veo Pumpe verwendet werden.

Der neue Insulinpen in silber und blau

Neuer Insulinpen von Novo Nordisk: **NOVOPEN® 5**

Seit September 2014 ist der neue NovoPen® 5 in Deutschland erhältlich. Dieser innovative Insulinpen vereint die bewährten Eigenschaften seines Vorgängers NovoPen® 4 und eine einfach zu bedienende Memory-Funktion. Nach Aktivierung des Displays kann der Verwender die Dosis und die seit der letzten Injektion vergangene Zeit ablesen (maximal 12 Stunden). Mit dem NovoPen® 5 können 1 bis 60 Einheiten in 1er Schritten abgegeben werden.

Außer Handel

Seit Oktober hat NovoNordisk den Vertrieb der **NOVOFINE® KANÜLEN 12 mm** eingestellt.

NovoFine® Tip 6 mm und NovoFine® 8 mm sind weiterhin erhältlich. Da Studien gezeigt haben, dass die Hautdicke relativ konstant im Durchschnitt abhängig von der Injektionsstelle 1,9 - 2,4 mm ist, reichen bei erwachsenen Menschen mit Diabetes auch mit höherem BMI kürzere Kanülen aus, um eine ebenso gute glykämische Einstellung wie mit Nadeln mit 12 mm erreichen zu können. Kürzere Nadeln zeigen zudem ein geringeres Risiko im Hinblick auf eine intramuskuläre Injektion.

TIMESULIN von Evivamed

Wenn Menschen mit Diabetes, die Insulin spritzen, versehentlich eine Insulindosis vergessen oder doppelt geben, hat das unmittelbare Folgen für die Therapie. Eine neue Kappe für Insulin-Fertigpens hilft, diese Fehler beim Spritzen zu

Memoryfunktion für Fertigpens

vermeiden. Timesulin zeigt an, wie viel Zeit seit der letzten Insulininjektion vergangen ist. Timesulin ist eine wiederverwendbare Ersatzkappe mit Stoppuhr-Funktion, passend auf Insulin-Fertigpens von Sanofi, Lilly und NovoNordisk.

Zur Verwendung wird die Kappe des jeweiligen Insulin-Fertigpens gegen die Timesulin-Kappe ausgetauscht. Sobald Sie aufgesetzt ist läuft automatisch die Zeit los (maximal bis 99 Stunden und 59 Minuten). Ein Beispiel: Wenn seit der letzten Insulininjektion 1 Stunde und 15 Minuten vergangen sind, zeigt Timesulin 01:15 an.
Nimmt man die Kappe vor dem nächsten Spritzen ab, wird die Zeit auf Null gesetzt. Nach dem Aufsetzen beginnt sie von vorn.

Neues Abbott Messsystem auch zur Blutzuckermessung

FreeStyle® Precision Teststreifen auch für **FREESTYLE® LIBRE**

Seit November 2014 ist das FreeStyle® Libre Messsytem von Abbott in Deutschland erhältlich. Der kleine Sensor misst und speichert Glukose-Messwerte permanent und automatisch, wenn er am Körper getragen wird. Zum Testen des Glukosespiegels einfach das Lesegerät an den Sensor halten. Bei jedem Scan erhalten Sie den aktuellen Glukosewert, die Glukosedaten der letzten 8 Stunden und einen Trendpfeil, der angibt, in welche Richtung sich ihr Glukosewert bewegt. Zusätzlich zur Glucosemessung mit dem Sensor kann auch ein Blutzucker gemessen werden, hierfür werden die FreeStyle® Precision Teststreifen verwendet.

Das FreeStyle Libre® Messsystem ist nur direkt über Abbott erhältlich.

HERTA UND WERNER BECK UNTERWEGS

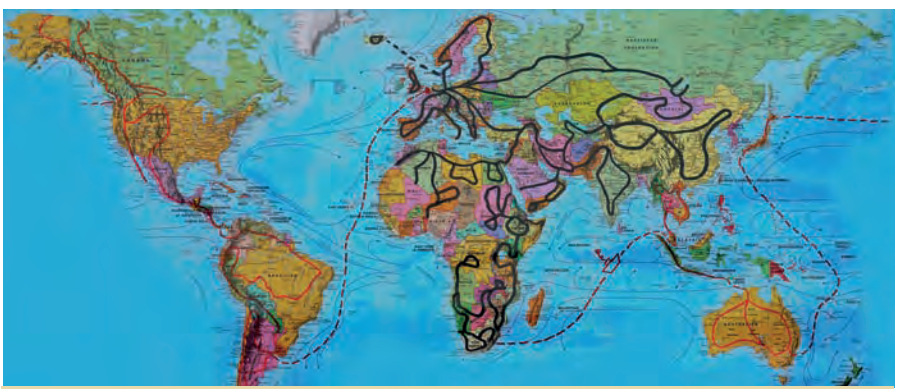
Südostasien – die nächste Etappe unserer Weltreise

Der Plan:
Wir wollen die Welt nicht einfach mit unserem Toyota Landcruiser umrunden, wir möchten alle Kontinente und alle Länder, die mit dem Auto erreichbar sind, ausgiebig bereisen. Denn wir möchten weltweit die Menschen, ihr Handeln und ihre Kulturen verstehen und dabei unseren eigenen Horizont erweitern.

Die Route:
Nach ausgiebigen Reisen durch den Orient und durch Nord-Ostasien haben wir den Afrikanischen Kontinent unter die Räder unseres HZJs genommen. „HZJ“ ist nicht nur die Typenbezeichnung unseres Landcruiser, sondern auch der Spitzname für unser Heim auf Rädern.

Aktuell sind wir in Südostasien unterwegs. Danach stehen Australien und Neuseeland auf dem Plan. Von dort möchten wir nach Alaska verschiffen. Und sollten wir an der Südspitze Südamerikas ankommen, geht es mit dem Schiff wieder nach Hause.

Die Dauer:
Das ist der einzige Punkt, der ungewiss ist. Bei so einem Vorhaben gibt



Die Welt ist das Ziel: Die schwarze Route kennzeichnet die bereits bereisten Länder, die rot markierten Strecken sind noch zu bereisende Länder.

es viele Fragezeichen und Risiken wie Krankheit, Unfall, Motivation, Kriege oder Naturkatastrophen. Wir wissen jedoch, dass wir unsere große Reise etwa alle ein bis zwei Jahre für etwa sechs Monate unterbrechen werden, um Familie, Freunde und Bekannte wiederzusehen. Auch werden wir während der Zeit zu Hause über unsere Abenteuer in Vorträgen, DVDs, Büchern und in den Medien berichten.

Mein ständiger Begleiter:
Auch der Diabetes, mein ständiger Begleiter rund um die Welt, zeigte sich nach zwei Jahren Afrika mit dem HbA_{1C}-Wert 5,8 von seiner positivsten Seite. Es hört sich an, als wäre die Welt auf den Kopf gestellt. Aber Tatsache ist, dass ich unterwegs immer einen besseren HbA_{1C}-Wert habe als zu Hause. Ich glaube der Hauptgrund ist das bescheidene und einfache Leben auf Achse. Dort gibt es nicht den gewohnten Nahrungsluxus und auch keinen überquellenden Kühlschrank.

ABSCHIED TUT WEH ...

Wie schnell ist doch die Reisepause in Deutschland mit Afrikabuchschreiben, Vorträge halten und der wunderschönen Zeit mit der Familie und den Enkeln vergangen. Das Reisefieber kitzelte unaufhörlich und wir folgten erneut dem Ruf der Freiheit und der Fremde. Deshalb ging es im Sommer erst mal zurück nach Südafrika, wo unser treuer Landcruiser HZJ auf uns wartete und eine Motor-Generalüberholung bekam. Nach 17 Jahren und 500.000 Kilometern hat er sich das verdient. Da wir immer alleine oft in recht entlegenen Regionen unterwegs sind, ist ein zuverlässiges Gefährt das Wichtigste. Als der Motor dann endlich wieder hervorragend lief, mussten wir uns erst einmal für drei Wochen von unserem Riesenbaby trennen. Denn wir schickten den HZJ schweren Herzens alleine auf die große Schiffsreise von Südafrika nach Singapur.

Währenddessen flogen wir auf die Philippinen, um Freunde zu treffen. Mit ihnen verbrachten wir eine tolle Zeit, natürlich mit viel Verwandtschaftsbesuchen und Essen bis zum Abwinken von morgens bis abends. So etwas ist für mein Zuckermanagement immer eine große Herausforderung, denn oft essen wir unbekannte Gerichte mit unbekannten Zutaten.

Aber was wären die Philippinen ohne Hahnenkampf? Es scheint, er wird überall praktiziert. Unser Freund Jun ist ein waschechter Filipino, und der Hahnenkampf lässt seinen Adrenalinspiegel mindestens so steigen wie das leckere Essen meinen Zucker. Beim Hahnenkampf wird unglaub-

lich viel und hoch gewettet. Gewinne bis zu 300.000 US-Dollar sind keine Seltenheit. Und wer auf den Philippinen Erfolg und Geld hat, züchtet die extrem teuren Kampfhähne, so wie unser Freund Jun.

Geschichtsstunde für die Enkel

SINGAPUR – ENDLICH IST UNSERE TROIKA WIEDER VEREINT

Nach bangem Warten erhielten wir endlich die Nachricht, dass das Schiff mit unserem HZJ an Bord im Hafen von Singapur eingetroffen ist. Nach 24 Tagen auf dem Meer steht unser mobiles Home nun wieder auf festem Boden. Leider dürfen in Singapur keine Wohnmobile fahren, deshalb wurde es vom Automobilclub Singapur bis ins Niemandsland vor der malaiischen Grenze geschleppt.

Verjüngungskur des HZJ-Motors

Hahnenkampf - DER Sport für Filipinos

MALAYSIA – EIN MULTIKULTISTAAT, DER TATSÄCHLICH FUNKTIONIERT

Gleich unser erster Übernachtungsplatz im Land lag wunderschön direkt am Strand nahe Johur Bahru. Aber noch schöner ist es, wieder in unserem Auto zu leben mit dem Vorteil eines Kühlschranks. Dieser entbindet uns von der Sorge eines kühlen Lagerplatzes für mein Insulin.

Nach 3 Wochen wieder vereint

Malaysia und seine freundlichen Menschen überraschten uns extrem positiv. Denn hier leben die Reli-

Malaysia - ein Land, viele Religionen

gionen wie selten auf der Welt in harmonischer Nachbarschaft. Ein laotischer Tempel steht direkt neben einem Hindutempel, und um die Ecke ruft der Muezzin vom Minarett zum Gebet. Die gegenseitige Achtung der Religionen zeigt sich auch im Grundgesetz, wo das chinesische Neujahrsfest, das indische Lichterfest Diwali, das christliche Weihnachten sowie der Freitag offizielle Feiertage sind. Diese vielen Feiertage brachten unsere Pläne in Bezug auf Besorgungen für das alltägliche Leben sehr oft durcheinander.

Der Brahmane zelebrierte für uns im Hindutempel eine PUJA (Götterverehrung). Der rote Punkt auf meiner Stirn ist Segens- und Schutzzeichen zugleich. Beides ist für einen Reisenden von Vorteil. Doch auf eines musste ich als Diabetiker in Malaysia besonders achten: auf den leckeren, cremigen Kaffee. Er ist für mich ein Hochgenuss. Stark und süß. Leider wird er mit viel gezuckerter, fetter Kondensmilch und auch noch zusätzlich mit Zucker gesüßt. Mein Zuckerwert hob ab wie eine Rakete und konnte nur mit noch mehr Insulin wieder auf einen normalen Level eingefangen werden.

Ähnlich erging es mir auf den vielen Nachtmärkten mit ihren „Brutzelbuden“, die meist zigfach am Straßenrand aufgereiht sind und von unzähligen hungrigen Asiaten bevölkert werden. Von gedämpften Vogeldärmen bis zum rosarot gekochten Hummer werden zahlreiche, für mich meist unbekannte, Gerichte serviert. Die Geschmacksvielfalt sprengt jede Vorstellung. Süß, scharf, bitter oder alles auf einmal machen das Essen zu einem Gaumenerlebnis. Man braucht nur etwas Mut und bekommt für sehr wenig Geld ganz außergewöhnliche Gaumenfreuden inklusive guter Unterhaltung mit netten Menschen.

Sie fragen nach den Zuckerwerten? Tja, eine berechtigte Frage und schwer zu beantworten. Wenn ich in etwa weiß, was ich esse, kann ich die Insulinmenge ganz gut einschätzen. Doch oft wird so ein Erlebnisessen zum Glücksspiel. Erst nachdem ich gegessen, geschmeckt und eingeschätzt habe, rufe ich meinen Bolus von der Insulinpumpe ab, dabei verlasse ich mich auf meine Erfahrung und spritze eher etwas

Diabetes - für mich keine Krankheit, nur ein Handicap

weniger. Nach ca. einer halben Stunde messe ich den Zuckerwert. Je nachdem wie steil der Wert ansteigt oder abfällt, reagiere ich entweder mit erneutem Essen oder mit mehr Insulin. Dieses Spiel wiederhole ich bei Bedarf. Leider bedeutet das sehr häufiges Messen, aber dafür bin ich vor üblen Überraschungen einigermaßen sicher.

Nicht nur wegen des guten Essens, sondern vor allem wegen der angenehmen Menschen und ihrer Offenheit bzw. Akzeptanz gegenüber anderen Religionen und Kulturen behalten wir Malaysia in äußerst positiver Erinnerung.

Zwei Monate sind in Malaysia schnell um und wir ziehen weiter Richtung Thailand. Während unser Auto in Bangkok parkt, werden wir nach Myanmar und Vietnam fliegen und als Rucksacktouristen unterwegs sein. Denn in diesen Ländern ist reisen mit eigenem Auto nur durch extrem viel Bürokratismus und noch mehr Geld möglich. Zum Glück können wir dann anschließend in Kambodscha und Laos wieder mit unserem HZJ auf Tour gehen. Danach wollen wir von Bangkok (Thailand) aus nach Jakarta verschiffen und schauen, was es in Indonesien alles zu sehen und zu erleben gibt. Von Osttimor aus möchten wir gerne nach Australien übersetzen. Das ist zumindest unsere Idee.

Im Herbst 2015 wird Indonesien das letzte Land auf unserer Südostasienetappe sein. Danach werden wir für eine weitere Vortragsreihe nach Deutschland gehen und unsere Weltreise für etwa 6 Monate unterbrechen.

Wer weiteres Interesse an unseren Büchern, DVDs und unserer Webseite hat, kann sich unter: **www.hwbeck.de** informieren.

Werner Beck ist 58 Jahre alt, verheiratet, hat zwei Kinder und drei Enkelsöhne. Mit seiner Frau zusammen hat er bisher über 100 Länder bereist. Hauptsächlich sind sie mit ihrem Toyota Landcruiser unterwegs. Doch auch Reisemittel wie Hundeschlitten in Schweden, ein Tempelelefant in Südindien oder ein Seekajak im Nordpazifik sind ihnen recht. Werner ist seit über 30 Jahren Diabetiker und trägt seit 15 Jahren eine Insulinpumpe. Doch das hält ihn nicht von seinen Abenteuern ab. Sein Motto: Beherrsche so gut es geht deinen Diabetes und lass dich nicht von ihm beherrschen!

ERFAHRUNGSBERICHT

CGM = charmante glückliche Mutti

Ich bin 45 Jahre alt, habe seit fast 25 Jahren meinen Typ-1-Diabetes und behandele diesen seit 20 Jahren mit einer Insulinpumpentherapie.
Nach so vielen Diabetesjahren habe ich das Gefühl für die Höhe meiner Blutzuckerwerte verloren. Unterzuckerungen merke ich erst bei Seh- und Bewusstseinsstörungen, dann liegt der Blutzuckerwert meist schon bei ca. 35 mg/dl. Überzuckerungen messe ich nachts erst, wenn ich wach werde, weil ich zur Toilette gehen muss.
Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und schlechte Laune infolge misslungener Dosisanpassung trüben meine Lebenslust und belasten meine Familie.
Die ewige Blutzucker-Messerei mit bis zu zwanzig! Tests pro Tag, tags wie nachts bei der kleinsten Unregelmäßigkeit im Tagesablauf, ist ziemlich nervtötend.

Sogenannte „Unregelmäßigkeiten“ ergeben sich durch sportliche Aktivität, denn wer macht schon jeden Tag denselben Sport in gleicher Intensität unter gleichen Bedingungen zur selben Zeit, durch Fortbildungstage mit langen Autofahrten, Krankheit eines Familienmitgliedes oder technische Störungen der Insulinpumpentherapie wie z. B. einem Katheterverschluss. Auch Einladungen am Abend mit verschobener Essenszeit oder Alkoholgenuss … das Leben ist vielfältig und sollte es auch mit einem Typ-1-Diabetes bleiben dürfen.
Am schlimmsten empfinde ich es, wenn ich meiner Familie ein leckeres Abendessen vorbereite und dann selber nicht mitessen kann, weil die Blutzuckerschwankungen und Essenszeiten nicht zusammen passen.
Als ich im Sommer 2013 eine Familiengruppe bei einer Tageswanderung geleitet habe, wusste zwar jeder von meinem Diabetes, aber eine ordentliche Hypoglykämie, lang und tief wegen der leeren Zuckerspeicher der Muskeln, war dennoch unangenehm für mich als Leiterin von elf anderen Menschen, die weiter wandern wollten.

Dann im Spätsommer 2013 der Planungsgau für eine erfolgreiche Therapieanpassung: eine Unterzucke-

rung am Vorabend, die darauf folgende Gegenregulation in der Nacht, am Morgen zwei Stunden Autofahrt zum Steinbruch und keine Ahnung wie anstrengend und wie lange Steinplattenspalten auf der Suche nach Fossilien werden würde.

Sonnenschutz, Butterbrote und Getränke nebst Werkzeug und Transportboxen für unsere zu „erwartenden Fund-Schätze“ mussten erst mal vom Auto bis in den Steinbruch getragen werden. Der Blutzuckertest zuvor in der noch staubfreien Zone ergab 120 mg/dl. Punktlandung. Also spritzte ich eine der beiden verzehrten BE’s mit 2:1 ab, in der Annahme, dass Steinplattenspalten im Hocken ähnlich wie Unkrautzupfen nicht soooo viel Muskelarbeit bedeuten würden. Nach zwei Stunden Begeisterung über „steinzeitliche Glitzerkacke“ war ein staubfreies Blutzuckermessen nicht mehr möglich. Die Knochen schmerzten und der Hunger war groß! Also wählte ich den Mittelweg der Dosisabschätzung: drei statt üblicherweise sechs Insulineinheiten für drei BE. Und das war noch zu viel Insulin für diese unterschätzte Anstrengung! Tja, auch Alltagsaktivitäten dürfen niemals bagatellisiert werden, also: Zwei Not-BE und Abbruch der Fossilien Suche! Danach dann endlich Händewaschen im 1,5 km entfernten Toilettenhäuschen und Blutzuckermessen. Dann sechs Einheiten Insulin für wohlverdiente drei BE. Für den Rest des Tages war endlich alles in Balance – wurde auch Zeit, denn nichts ist im Alltag belastender und anstrengender, als ein permanentes „Blutzucker–Achterbahn-fahren“.
Was für eine elegante Lösung wäre ein Glukose-Monitoring an diesem Tag gewesen!

DIE WENDE

Im Oktober 2013 hatte ich eine Woche die Gelegenheit ein kontinuierliches Messsystem für den Gewebezucker (kurz CGM) Probe zu tragen. Ich fuhr ziemlich kurzfristig nach München, musste mir genauso kurzfristig eine Kinderbetreuung organisieren und dann …
Sieben Menschen mit langjährigem Diabetes, die relativ neue technische Hilfsmittel ausprobieren, sind wie Sportler: neugierig, hartnäckig, gewissenhaft, aufgeschlossen sowie

sympathisch. Wir stellten sehr gezielte Fragen z. B. „wie zuverlässig ist dieses System bei dem großen Aufwand und den hohen Kosten?“. Die Referentinnen Rosalie Lohr und Ulrike Thurm trugen zur netten, zügigen Informationsvermittlung bei. Keine Stunde nach Beginn hatten wir alle den Sensor, an Oberarmstreckseite, oberem Brustbereich, Oberbauch oder Unterbauch sitzen. Ausführliche Schulung - kurzer Sinn: eine perfekte Kalibrierung ist die Grundvoraussetzung für die korrekten Glukosekurven! In den ersten drei Tagen nur gucken und vergleichen! Therapieanpassung darf nur nach einer Blutzuckermessung erfolgen! So bin ich nach Hause ...

Gleich in der ersten Nacht kamen die ersten Erkenntnisse, weil ich alle Nase lang vom Niedrigalarm geweckt wurde! Die Entscheidung hieß nach Blutzuckerüberprüfung schnelle BE in Form von Dextrose einnehmen und Basalrate senken. Dann stündliche Umprogrammierung am nächsten Tag. Die nächste Nacht war nicht viel besser. So ging das fast eine Woche lang. Die nächtlichen Unterzuckerungen hatte ich früher überhaupt nicht gemerkt und mit sporadischem Weckerstellen auf 2 Uhr ganz selten entlarvt! So erreichte ich nicht nur die Absenkung der Basalrate sondern auch mit dem Blick auf den CGM-Monitor nach einem Bolus eine ausgesprochen ausgeglichene Blutzuckerlage.

Früher hatte ich maximal zum Frühstück einen Bolus-Ess-Abstand von 15 Minuten eingehalten. Bei einem Blutzucker von über 200 mg/dl hatte ich sowieso nie gegessen. Jetzt erstaunte mich aber, dass, egal zu welcher Tageszeit und bei welchem Ausgangsblutzucker, der Bolus erst nach ca. 25 Minuten anfängt, meinen Blutzucker abzusenken. Im CGM erscheint dieser, da es sich um Gewebe- und nicht Blutzuckerwerte handelt, nochmals mit einer entsprechenden Zeitverzögerung!

Ich benutze ein Analoginsulin in der Insulinpumpe, trotzdem ist auch damit eine Mahlzeit ohne entsprechenden Spritz–Ess–Abstand nicht möglich, wenn ich deutliche Blutzuckerspitzen vermeiden möchte!

Da sich Kaffeepausen im Job als Ärztin nicht planen lassen, nasche ich daher wenig bis kaum zwischen-

durch. Lieber ein ausreichendes Frühstück am Morgen vor 8 Uhr und die Mittagspause nach 12 Uhr abwarten. Die magengrummelnden und an meiner Disziplin nagenden 15 Minuten Spritz-Ess-Abstand am Mittag überbrücke ich mit Milchkaffee und Tagespost bearbeiten.

WAS DAS CGM-SYSTEM NOCH SO KANN – DAS DING MIT DEM TREND!

Bei meiner Lieblingsbeschäftigung seit gut 30 Jahren, dem Wald- und Wiesenlaufen, möchte ich das CGM nicht mehr missen! Mit einer Halbierung des Frühstücksbolus, einer halben Stunde Pause zwischen Frühstück und Loslaufen für ungefähr 8 km in 45 Minuten, gelingt mir oft das Kunststück, den Blut- und Gewebezucker während und nach dem Joggen beinahe horizontal zu halten! Wow!

Wie anstrengend ist Skifahren?
Liftfahren und Einkehrschwung wohl eher weniger. Beim Buckelpisten und Kurzschwünge fahren, korreliert der Schmerz in den Oberschenkeln eindeutig mit dem Kohlenhydratverbrauch. Den ganzen Tag an der frischen winterlichen Luft würde ich über eine Basalratenreduktion um 10 bis 20 Prozent regeln und zusätzlich über eine starke Reduktion des Mahlzeitenbolus.
Ob und wie mein Kind Ski fährt und vor allem wie lange, das war die große Unbekannte in meiner Schätzrechnung.
Zunächst hatte ich normal gefrühstückt, die Basalrate belassen. In zwei Stunden sollte es losgehen. Noch 1 BE Apfelsaft eingeschoben, sollte reichen. Denn Liftfahren, auf der Piste herum stehen und ein bisschen Druck über die Fußsohlen auf die Skier verteilen, sind für mich nicht anstrengender als auf hohen Schuhen zu laufen.
Doch der Blick auf das CGM nach einer Stunde Pistenrutschen erstaunte mich: 160 mg/dl, Trendpfeil hoch, später 240 mg/dl steil hoch. Warum? Wie sollte ich bei dieser eisigen Kälte den Blutzucker testen? Oder den Katheter am Unterbauch begutachten? Alle Funktionswäscheschichten freilegen? Och, nö ....
Eigentlich konnte es nur am Katheter liegen, also zurück ins Hotelzimmer. Blutketonmessung negativ. Mit neu gelegten Katheter und Korrek-

turbolus zeigte das CGM nach einer Stunde 170 mg/dl mit leichtem Abwärtstrend an. Grüner Bereich, weiterfahren.
Doch dann passierte nachmittags das Gleiche. Vom Skifahren zurück konnte ich gleich bei der Entdeckung des blutigen Katheterschlauchs am Bauch reagieren. Ursächlich vermutete ich beide Male die Injektionsstelle am Bauch: das „Geknubbel“ von Funktionswäsche unter der Skihose muss die Katheternadel im Speckröllchen beim Skischuhanziehen und immer wieder tiefen Bücken, um meinem Kind die Skier anzuziehen, beeinträchtigt haben. Mit Legen der Kanüle am Flankenspeck ließ sich diese Fehlerquelle beseitigen.
Ohne Trendpfeil hätte ich den höheren Zucker gar nicht gemerkt! Supersache, der Trendpfeil.
Am nächsten Tag sollte es gelingen: mein Kind war in der Skischule und mir gehörte der Skitag, die Piste und der Zuckerverlauf auch! Jippiehjeah. Ach wie schön entspannend zwischendurch mal kurz auf den externen Monitor in meiner Jackentasche zu sehen. Ein schöner Skitag!

Das CGM-System gibt mir Sicherheit bei Aktivitäten wie Skifahren und in zum Blutzuckermessen ungünstigen Wettersituationen. Es bedeutet eine ungeheure Erleichterung und Unterstützung in der Therapieanpassung. Es ersetzt mir allerdings nicht das Blutzuckertesten. Für mich bedeutet „CGM“: clever glänzende Messwerte und für meinen Mann und Kind: charmante glückliche Mutti!

Dr. med. Felicitas Spitzer

ÜBRIGENS ...

Gern erzählen wir an dieser Stelle auch Ihre Geschichte, denn so ein Erfahrungsaustausch kann für neu entdeckte Diabetiker genauso wie für bereits lange bewußt mit der Krankheit lebende Menschen eine wertvolle Hilfe sein.

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an: info@mediqdirekt.de

Und vielleicht berichten wir dann bald auch von Ihnen.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Die Angebote gelten vom 01.01. bis 31.03.2015 in allen Mediq Diabetesläden und über den Mediq Postversand.

Für Selbstzahler

Presto - Sparset

Blutzuckermessgerät in rot oder schwarz mit:

- Stechhilfe + 10 Lanzetten
- Kontrolllösung
- 50 + 10 Presto Teststreifen
- 100 + 10 Klinion® soft fine colour Lanzetten.

+

29,40 €

statt 49,80 €

Accu-Chek Aviva Kombipackung

25 Teststreifen, Bleistift, Spitzer, Tagesprofilbogen und Anleitung zur Blutzuckerkontrolle

14,95 €

+ GRATIS

Accu-Chek Aviva Blutzuckermessgerät

Gesunde Füße in der kalten Jahreszeit

Mediq Spezialsocken mit Silberfaden

mit breitem, nicht einschnürenden Bund und Polsterung im Zehen- und Fersenbereich.

pro Paar 7,90 €
statt 8,95 €

Praktisch schick

Mediq Rucksack

mit zwei gepolsterten, einstellbaren Tragegurten. Großes Hauptfach unterteilt mit Innentasche. Zusätzliche Fronttasche.
Volumen ca. 18 Liter.

Einführungspreis
9,00 €
statt 10,90 €

Liqui-Fit Orange und Liqui-Fit Plus Vanille

Zuckerlösung im Schlauchbeutel. Kein Kauen - einfach Folie aufreißen und trinken. 12 Beutel.

pro Packung 7,90 €
statt 10,00 €

AKTUELLE GFK-UMFRAGE DECKT AUF:

Viele haben ihre Blutzuckerwerte nicht im Blick

Eine aktuelle GfK-Umfrage[1] im Auftrag von Roche Diagnostics Deutschland GmbH zeigt, dass 48 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes nicht nach empfohlenem Messschema ihren Blutzucker kontrollieren: Während 15 Prozent der Befragten nur einmal morgens nüchtern messen, verlassen sich rund ein Drittel der Menschen mit Diabetes ausschließlich auf die quartalsweise Messung ihres Blutzuckers beim Arzt.

Was diese vierteljährliche Betrachtung jedoch nicht zeigen kann, sind Blutzuckerschwankungen mit besonders hohen oder niedrigen Werten. Vor allem zu hohe Werte sind aber verantwortlich für Folgeerkrankungen bei Diabetes. Für einen besseren Überblick sollten Menschen mit Diabetes ihren Blutzucker strukturiert messen. Experten empfehlen hierfür Tagesprofile – auch für Typ-2-Diabetiker ohne Insulintherapie.[2]

NUTZEN VON TAGESPROFILEN

Wer mit Diabetes möglichst gesund leben will, muss die Wechselwirkungen zwischen Bewegung, Ernährung und Blutzuckerwerten verstehen lernen. Dabei kann die strukturierte Blutzuckerselbstkontrolle mit Tagesprofilen helfen. Dazu wird über den Tag verteilt der Blutzucker zu besonders aussagekräftigen Zeitpunkten gemessen: vor jeder Mahlzeit und 1,5 bis 2 Stunden danach sowie vor dem Schlafen gehen. Dennoch messen bisher weniger als die Hälfte (40 Prozent) der Men-

schen mit Diabetes ihren Blutzucker nach einem solchen festen Schema.

Die GfK-Umfrage zeigt zudem, dass 43 Prozent der Befragten den Blutzucker messen, „weil mein Arzt die Werte sehen will“. Für eine gute Diabeteseinstellung ist es aber wichtig, dass Menschen mit Diabetes selbst Ableitungen aus ihren Werten treffen können. Denn nur wer seinen Stoffwechsel kennt, kann ihn auch positiv beeinflussen: Welche Auswirkungen zum Beispiel Sport und Bewegung auf den Blutzucker haben, lässt sich mit Hilfe gezielter Messungen erkennen. Jeweils eine Messung vor und nach dem Spaziergang zeigt bereits, wie stark Bewegung den Blutzucker senken kann – so steigt die Motivation für einen gesünderen Lebensstil. Faktoren wie Stress, Erkrankungen oder außergewöhnliche Situationen, wie im Urlaub, können den Blutzuckerwert ebenfalls beeinflussen. Dennoch gab nur jeder zehnte Befragte an, sich beim Messen an solchen Ereignissen zu orientieren.

BLUTZUCKERMESSUNG: AM LIEBSTEN SICHER UND EINFACH

Wer seinen Diabetes mit Hilfe von Blutzuckermessungen im Blick behalten will, für den ist die Wahl des passenden Blutzuckermessgerätes besonders wichtig: Für 72 Prozent der Befragten sind exakte Messwerte das bedeutendste Auswahlkriterium für ihr Messgerät. Da auf Basis der gemessenen Blutzuckerwerte häufig die benötigte Insulindosis bestimmt wird, müssen sich Patienten jederzeit auf ihre gemessenen Werte verlassen können.
Für Anwender ist es jedoch oftmals schwer zu beurteilen, welches Gerät auch tatsächlich gut ist. 69 Prozent der Patienten vertrauen hierbei auf die Empfehlung von Ärzten und Diabetesberaterinnen. Vergleichsweise wenige (21 Prozent) orientieren sich an Untersuchungen unabhängiger Institute oder der DIN ISO-Norm 15197.
Accu-Chek® Aviva erfüllt, wie alle Accu-Chek® Blutzuckermesssysteme, bereits heute die Genauigkeitskriterien der 2013 verschärften ISO-Norm. Neben der Sicherheit spielt auch die Handhabung des Messgerätes eine große Rolle: 70 Prozent der Patienten wünschen sich ein einfach zu bedienendes Messgerät für den Einsatz im Alltag und knapp 50 Prozent geben an, ein Messgerät mit integrierten Teststreifen und Stechhilfe zu bevorzugen. Diese Kriterien werden beispielsweise von Accu-Chek® Mobile erfüllt.

1 Repräsentative GfK-Umfrage unter 200 befragten Personen mit Diabetes im Auftrag von Roche Diagnostics Deutschland.
2 Siegel E et al. Praxisleitfaden für Hausärzte, vorgestellt auf dem Kongress der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) 2012 in Stuttgart.

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Vjera Knezevic
Werksstudentin
im Marketing

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2014

Meine Aufgaben bei Mediq?

- Ich unterstütze die Arbeiten am neuen Webshop.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- die Abwechslung und Herausforderung,
- die Möglichkeit immer etwas Neues zu lernen.

Besonders gut kann ich:

- Querdenken und in schwierigen Situationen die Nerven behalten.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Ignoranz, Arroganz,
- und Rücksichtslosigkeit, egal ob gegen Mensch, Tier oder Natur.

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:

- eine Schnorchel-Maske,
- ein Strandtuch
- und ein Messer.

In meiner Freizeit:

- mische ich im Tier- und Naturschutz mit,
- tobe ich mich kulinarisch und kreativ aus,
- lese ich (fast) alles, was ich in die Finger bekomme.

Unbedingt sagen möchte ich:

Be the change you want to see in the world. Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen willst. (Mahatma Gandhi)

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- das Mediq-Außendienstteam im Norden.

Was ich an meiner Arbeit besonders mag?
- Ich finde es immer wieder spannend mit Menschen zu arbeiten. Außerdem freue ich mich darauf, den Verkaufserfolg von Mediq positiv mit zu gestalten.

Besonders gut kann ich:
- Ruhe bewahren.

Meine Schwäche?
- Da ich schlecht verlieren kann, bin ich kein geschätzter Mitspieler bei Gesellschaftsspielen und Vereinssportarten.

Meine Motivation?
- Mindestens immer 1 % besser und schneller als der Wettbewerb sein.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Milchreis mit Zimt und Zucker.

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- meine Zeitung, Kaffeemaschine, RWE Smart Home.

In meiner Freizeit:
- gehe ich Joggen, bin Tauchen, lese Zeitung und „bastele“ am RWE Smart Home.

Ich möchte einmal:
- dass mein Sohn zu mir sagt: „Papa, ich bin stolz auf dich.“

Unbedingt sagen möchte ich:
Wir schaffen das.

Stefan Puke
Sales Manager
Verkaufsleiter für Norddeutschland

Arbeitsort: Norddeutschland, Dresden
Bei Mediq seit: 2014

REZEPTE AUS DER essBar

Einfach lecker

Bettina Böhmer, Außendienstsekretärin bei Mediq empfiehlt ihren **RINDERSCHMORBRATEN**

Zutaten für 15 Personen:

3 kg Rinderschmorbraten
oder falsches Filet
½ Sellerieknolle in Würfeln
4 große Möhren in Würfeln
1 große Zwiebel oder Lauchzwiebeln in Würfeln
1-2 Packungen Bauern- oder
Landschinkenscheiben
3-4 Scheiben Speck (kann
auch weggelassen werden)
1½-2 Liter Fleischbrühe

Zubereitung:

Diese Zubereitung erfordert viel Zeit jedoch wenig Betreuungsaufwand.

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen passenden Bräter (möglichst so, dass um das Fleisch nicht unnötig viel Platz ist) verwenden. Auf den Boden kommen die Speckscheiben, dann die Zwiebel, anschließend der Sellerie und ein paar Möhren. Dann wird diese Schicht mit einigen Scheiben Schinken bedeckt. Darauf legt man das Fleisch, welches dann mit den restlichen Schinkenscheiben komplett belegt und schön fest einpackt wird. Die restlichen Möhrenwürfel werden jetzt ringsum und obendrauf verteilt. Den Bräter offen in den Ofen schieben, ca. 1 Stunde garen lassen.

Die Brühe angießen, sollte mindestens heiß sein, damit das Fleisch nicht zu sehr abkühlt. Deckel auf den Bräter setzen und wieder in die Röhre. Ofen auf 80-100°C herunterschalten. Nach ungefähr 3 Stunden ist das Fleisch fertig gegart, es passiert nichts, wenn man es noch eine Stunde länger im Ofen lässt.

Die Bratenscheiben sind weich und saftig. Das Fleisch muss tatsächlich überhaupt nicht gewürzt werden, da es Aroma durch das Salz des Schinkens und der Brühe sowie durch das Gemüse bekommt. Es bildet sich auch eine Kruste, die allerdings nicht so knusprig hart ist wie beim traditionellen Braten.

Hier ist reichlich Flüssigkeit vorhanden, aus der eine Soße bereitet werden kann. Ganz einfach .... Schinken und Speck herausfischen und den Stabmixer verwenden. Durch das Gemüse bildet sich eine sämige Soße.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

373 kcal/1562 kJ
44,4 g Eiweiß
20,5 g Fett
2,7 g Kohlenhydrate
0 g Balaststoffe

0 BE

KARTOFFELKLÖßE

Zutaten für 8 Klöße:
1,5 kg Kartoffeln
75 g Weizenmehl
50 g Kartoffelstärke
2 Eier
Muskat
etwas Stärkemehl zum Verarbeiten

Zubereitung:
Kartoffeln schälen und gar kochen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, so werden sie schön locker. Nun etwas abkühlen lassen und Mehl, Kartoffelstärke, Eier sowie Muskat dazugeben und zu einem Teig verarbeiten.

NÄHRWERTE PRO STÜCK CA.:

203 kcal/850 kJ
6,5 g Eiweiß
1,8 g Fett
39,7 g Kohlenhydrate
4,3 g Balaststoffe

3 BE

Aus dem Teig portionsgerechte Klöße formen und in reichlich Salzwasser für 5-10 Minuten leicht kochen lassen. Dann noch weitere 5-10 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche aufsteigen.

KÄSEKUCHEN OHNE BODEN

Zutaten für eine Springform (12 Stückchen):

1000 g Magerquark
50 g Weizengrieß
125 g weiche Margarine
½ Päckchen Backpulver
1 Päck. Vanille-Pudding-Pulver
5 Eier Größe M
Saft einer Zitrone
flüssiger Süßstoff nach Geschmack

Zubereitung:

Den Ofen auf 175°C vorheizen und den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Dafür den Ring der Springform ablösen, Backpapier drauflegen und verschließen. Das überstehende Backpapier dann mit der Schere abschneiden, so das noch ein Rand von ca. 1 cm überstehen bleibt.
Die Eier trennen, dabei das Eiweiß in ein Litermaß und das Eigelb in die Rührschüssel geben. Die Zitrone auspressen und ggf. etwas Schale abreiben. Eigelb, Zitronensaft, Quark und die weiche Margarine schaumig rühren. Puddingpulver, Grieß und Backpulver zusammen mischen und unter die Creme rühren. Die Quarkmasse mit etwas flüssigem Süßstoff abschmecken. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die fertige Mischung heben.
Die Masse in die Springform geben, mit einem Löffel glattstreichen und im vorgeheizten Backofen für ca. 80 Minuten backen. Danach den Ku-

NÄHRWERTE PRO STÜCK CA.:

194 kcal/812 kJ
14,5 g Eiweiß
11,1 g Fett
8,4 g Kohlenhydrate
0,3 g Balaststoffe

0,5 BE

chen mind. 15 Minuten auskühlen lassen bevor der Springformrand gelöst wird.
Am besten den Kuchen einen Tag in den Kühlschrank stellen, da kann er sein volles Aroma entfalten.

GUTEN APPETIT WÜNSCHT IHNEN MEDIQ DIREKT.

MEDIQ FOTOWETTBEWERB

Siegerfoto

Das Gewinnerfoto des Mediq Fotowettbewerbes „Sonnenblume“ sendete uns M. Schulz ein. Diese Sonnenblumen wollten hoch hinaus.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern für ihre Beiträge.

Ihr Mediq Direkt Team

Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt tolle Preise.

Einfach das Rätsel lösen und die Buchstaben aus den farbigen Feldern von oben links nach unten rechts in die Lösungszeile eintragen.

Schreiben Sie die Lösung auf den Coupon auf der Heftrückseite und schicken Sie diesen an unseren Kundenservice in Neumünster.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

einen digitaler Bilderrahmen von Sony.

Das Lösungswort der Ausgabe 03/2014 lautete: REGENTROPFEN

Gewinner: G. Thiele, P. Barwitzky, R. Jantzen

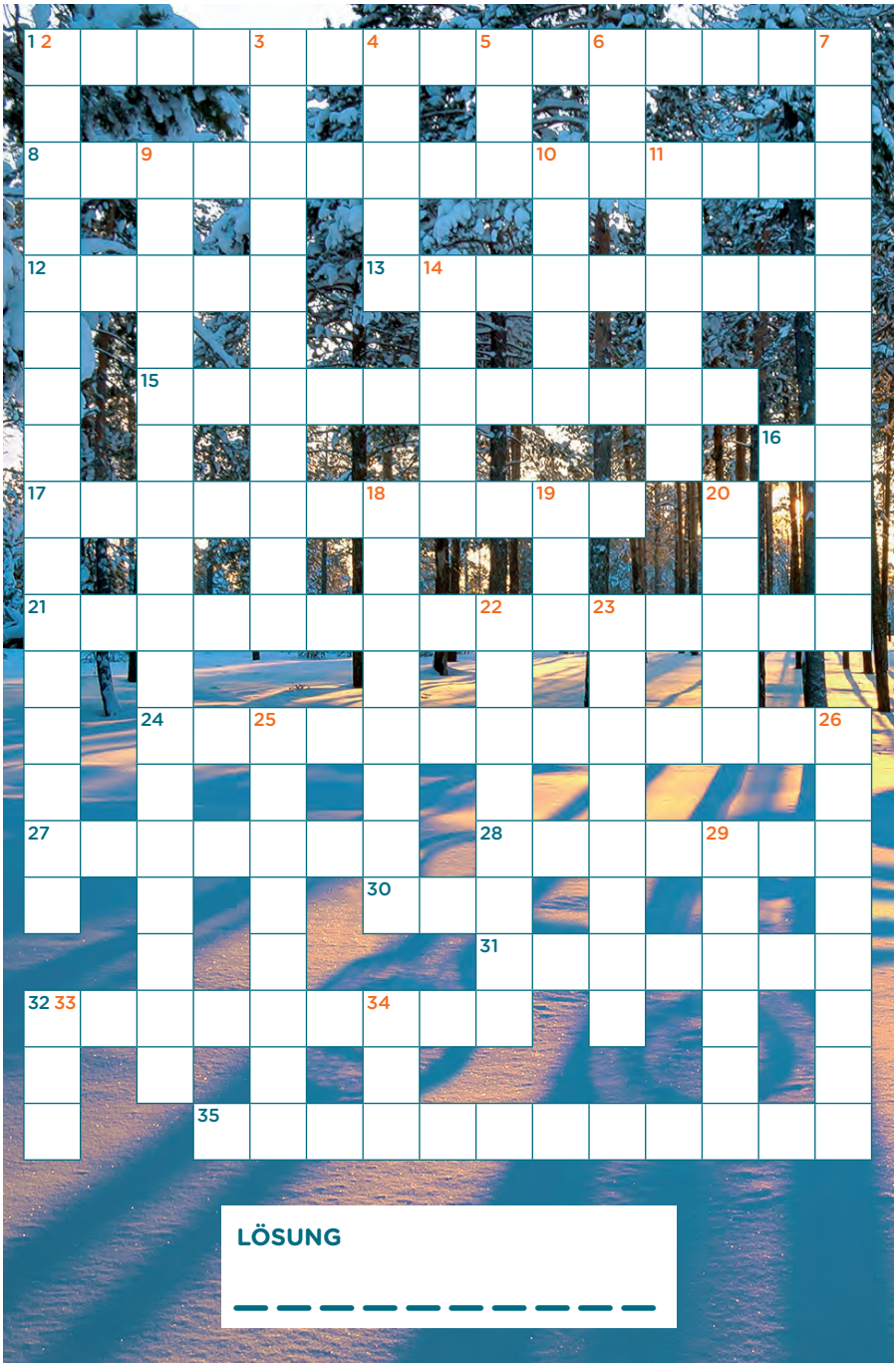
Einsendeschluss ist der 15.04.2015. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

WAAGERECHT

1 Kreislauf im Körper
8 russische Stadt
12 Duftstoff
13 religiöse Zeremonie
15 Leseschwäche
16 Europäisches Länderkennzeichen
17 Lehre von der Baukunst
21 Wahrzeichen von New York
24 Nähe
27 Stampfgefäß
28 Werk
30 geboren (Abk.)
31 franz. Frauenname
32 Lehre vom Göttlichen
35 Oper von Mozart

SENKRECHT

2 Inventur
3 bekömmlich
4 sächsische Stadt an der Elbe
5 unbestimmter franz. Artikel
6 beendet
7 Manikürgerät
9 Autoteil, Autozubehör
10 Kletterzweig
11 großartig
14 Verfahren zum Stoffe färben
18 Hauptstadt von Schottland (dt.)
19 Fürwort
20 außerdem
22 Gesellschaftsspiel
23 Uhrengeräusch
25 it.: Schloss
26 Arznei
29 Kissenbezugsstoff
33 Teil der Woche
34 jüd. Bezeichnung für Nichtjuden



LÖSUNG

Mediq Direkt Diabetes GmbH
Bärensteiner Str. 27-29 • 01277 Dresden

Kundenservice
Havelstraße 27 • 24539 Neumünster
Tel. 0800 – 342 73 25 (gebührenfrei)
Fax 0800 – 456 456 4 (gebührenfrei)
info@mediqdirekt.de • **www.mediqdirekt.de**

Mediq Direkt Diabetes GmbH = Herausgeber und Redaktion der Kundenzeitschrift update. Keine Haftung bei Satz- und Druckfehlern.

12409133 - Stand 11/2014

Bitte schicken Sie mir kostenlos zu:

- ◯ Kurzübersicht - Produktwelt
- ◯ Ratgeber Diabetes
- ◯ Ratgeber Insulinpumpe
- ◯ Gluky erklärt Kindern Diabetes
- ◯ Tagebuch für CT
- ◯ Tagebuch für ICT und CSII

Des Rätsels Lösung von Seite 38/39

68_J

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtstag (TT.MM.JJ)

Einwilligung in schriftlichen sowie telefonischen oder E-Mail-Kontakt

Ich möchte den Mediq Direkt Info-Service nutzen und regelmäßig über neue Entwicklungen, interessante Produkte für den Diabetes-Alltag sowie Dienstleistungen von Mediq informiert werden.
Zu diesem Zweck bin ich mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung meiner Daten durch die Mediq Direkt Diabetes GmbH einverstanden. Des Weiteren bin ich einverstanden, dass mich Mediq Direkt dazu ggf.
auch telefonisch, meine Rufnummer lautet: 14T

und/oder per E-Mail, meine E-Mail-Adresse lautet: 14E
kontaktiert. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen. Es genügt eine kurze Mitteilung an den Mediq Kundenservice.

14

Datum und Unterschrift

Meine Daten werden gemäß Datenschutzvorschriften behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.