DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

30.000 km durch Thailand, Myanmar und Vietnam
Familie Beck unterwegs

Die AssistBOX
Pflegehilfsmittel direkt nach Hause

Stevia, eine gesunde Alternative?

Neuigkeiten und Neuheiten vom Diabetesmarkt

Kreuzworträtsel

MEDIQ DIREKT
DIABETES

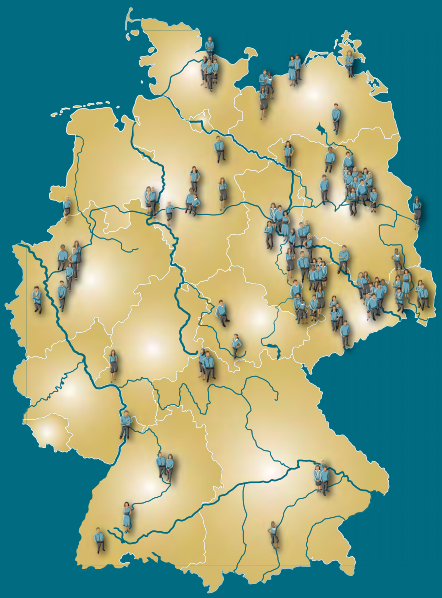
4. AUSGABE 2015

Mit bundesweit mehr als 100 Diabetes-Fachgeschäften und Podologien ist Mediq Direkt einer der größten Diabetesfachhändler in Deutschland und somit Partner von über 100.000 Menschen mit Diabetes.

MEDIQ DIREKT
DIABETES

GESUCHT:
Podologen und med. Fußpfleger (m/w)

Sie möchten unser Team ergänzen und mithelfen, dass Menschen durch optimale Versorgung trotz ihrer Erkrankung aktiv am Leben teilnehmen können? Dann bewerben Sie sich jetzt unter:
info@mediqdirekt.de



Alle Standorte und mehr Infos unter:
www.mediqdirekt.de

MEHR ALS NUR REZEPTE EINLÖSEN

1. Mediq-Aktionstag in Berlin

Schon am Jahresanfang entstand die Idee, für unsere Kunden einen Aktionstag mit allen Fachgeschäften in Berlin zu organisieren. Enthusiastisch wurden Vorschläge ausgetauscht, Arbeiten koordiniert und Listen erstellt. Die Motivation, diesen Tag erfolgreich zu gestalten, war überall zu spüren. Nach zahlreichen Telefonaten und Treffen standen Konzept und Planung für den ersten Mediq-Aktionstag am 20. Juni im Diabetes-Fachgeschäft auf der Bismarckstraße fest.

Unser Team startete mit den Aufbauarbeiten bereits am Vortag: Es wurden Regale gerückt und ausgeräumt, Getränke gekauft, Tische aufgebaut und dekoriert. Am Anfang waren wir nicht sicher, ob alles zu schaffen war, aber nach fünf Stunden hatten wir unserem Fachgeschäft ein festliches Gesicht gegeben.

Samstag 10:00 Uhr: Mit Freude und einer riesigen Portion Energie wollten wir diesen Tag zum Erfolg führen! Unsere Ziele waren klar definiert: Wir wollten, dass unsere Kunden einen unvergesslichen Tag erleben. Neben der gewohnten kompetenten Beratung kamen vielfältige Angebote hinzu: Spezielle Beratung zur Insulinpumpe, Körperfettmessung, Vorstellung der Selbsthilfegruppe „Die jungen Wilden“, und sogar eine Designerin für individu-

Die vielen fleißigen Hände unserer Mediq-Kundenberater verwandelten das Diabetes-Fachgeschäft in der Bismarckstraße.

elle Pumpentaschen stellte ihre Arbeiten vor. Auch über gesunde Ernährung und versteckte Zucker- und Kohlenhydratfallen gab es jede Menge Informationen. Und bei unserem Ernährungs-Quiz konnte jeder sein Wissen darüber unter Beweis stellen. Auf unsere kleinen Gäste wartete eine Mal- und Bastelecke.

Viele Besucher erlebten einen interessanten und informativen Tag

Insgesamt war die Stimmung der ca. 60 Besucher hervorragend. Noch viele Wochen später kamen Kunden in unsere Berliner Fachgeschäfte und bedankten sich für den gelungenen Tag. Diese positive Resonanz wird weitergetragen zu Bekannten mit Diabetes, ihren Ärzten oder Nachbarn. Deshalb steht schon jetzt für uns fest: Auch 2016 wird es wieder einen Mediq-Aktionstag in Berlin geben.

Produktinformation

PATIENTENEVENT VON MEDTRONIC

Auf dem Weg zum Closed Loop

ANLÄSSLICH DER EINFÜHRUNG DER NEUEN MINIMED 640G UND DER KAMPAGNE „ICH BIN ICH“ RICHTETE MEDTRONIC EIN PATIENTENEVENT AUS.

„Wenn man sich mit Patienten unterhält, dann hat man das Gefühl, man lernt etwas. Immer. Egal, was das ist.“ Mit diesen Sätzen beschrieb Andreas Thomas (Medtronic Diabetes Deutschland) genau das, was wohl alle fühlten und dachten beim zweitägigen Patientenevent in Meerbusch und in der Jever Fun Skihalle in Neuss Anfang Mai.

Sein Vortrag zur Vision des Closed

Loop war nur eines von vielen Highlights an den zwei Tagen. Geladen war eine bunte Mischung an Typ-1-Diabetikern - Sportler, Künstler, Blogger, Texter – einfach alle, die ihre Erfahrungen zum Thema Diabetes regelmäßig und leidenschaftlich mit anderen Menschen teilen. Ihnen durch ihre eigenen Erfahrungen helfen, mit ihrem Diabetes zu leben und das Leben trotz und mit dieser Erkrankung zu leben, zu meistern und - im besten Fall natürlich - zu lieben. Im Mittelpunkt des Events stand sie, die neue MiniMed 640G, die alle Teilnehmer an diesem Wochenende zum ersten Mal anlegen und testen durften.

Schon 1969 habe man an die Vision Closed Loop geglaubt, so Andreas in seinem Vortrag zur Historie der automatischen Kontrolle des Glukoseverlaufes. Heute, im Jahr 2015, ist der Closed Loop, also die künstliche Bauchspeicheldrüse, eine Vision, deren Wahrwerdung immer realistischer wird. Andreas: „Die MiniMed 640G könnte man schon als Semi-Closed Loop bezeichnen."

Die Teilnehmer wurden mit auf eine Medtronic-Zeitreise genommen, bekamen Einblick in die verschiedenen Sparten, in der das Medizintechnikunternehmen vertreten ist.

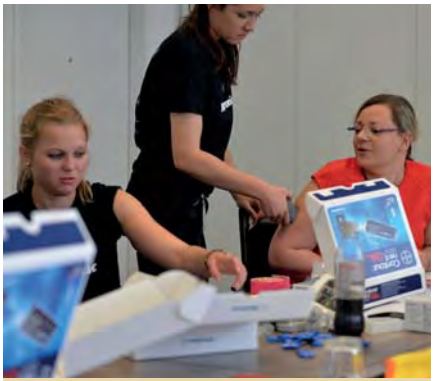
Bei der Vorstellung und beim Anlegen des MiniMed 640G Systems informierten und halfen Medtronic-Angestellte und erfahrene Diabetes-Berater, aufgeteilt in vier verschiedene Gruppen. In diesen ging es dann nachmittags in die Workshops zu den Themen „Pumpe & Accessoires", „Contour Next Link 2.4 BZ-Messgerät", „CGM" und „Software".

Ein erstes Fazit von Kati (einer der Teilnehmerinnen): „Das Display allein ist schon so geil, das ist wie bei

einem neuen Handy, das nimmt man ja auch die ganze Zeit in die Hand. So geht mir das bei der neuen Pumpe auch. Bei den Workshops fand ich alles total wichtig. Am Anfang jedes einzelnen wurde man immer dazu aufgerufen, nochmal über alles nachzudenken, und dann kamen wirklich immer ein paar Fragen. Und dann war es gut, dass man immer im Detail wirklich über alles gesprochen hat.

Diese ganz neue Sensor-Abschaltung ist ja komplett neu, und das ist super wichtig. Ich bin auch mal gespannt, wie das dann beim Sport funktioniert. Ich denke, dass die neue Pumpe einem noch viel mehr Freiheiten gibt.

Man ist vielleicht nicht bestimmt durch den Diabetes, aber man muss ja schon immer alles bedenken. Schauen, dass man keine Hypo bekommt oder die Werte nicht zu hoch sind, man muss immer messen und all das. Alle sagen ja, dass die neue Pumpe ein großer Schritt in Richtung Closed Loop ist. Und ich denke, „Ich bin ich“ heißt, dass man jetzt ein Stück mehr man selbst sein kann.“



Kati (links im Bild) probiert die neue MiniMed 640G aus.

Emotional wurde es, als Sängerin Kathleen mit ihrer wundervollen Stimme dann später den eigens für die Kampagne komponierten Song vorstellte. Spätestens bei der zweiten Zugabe hielt es niemanden mehr auf den Stühlen. Beim anschließenden Adventure-Golf ließen alle der noch nachklingenden Energie des Songs freien Lauf.

Genau wie später am Abend, als beim Hüttengaudi fröhlich und leidenschaftlich die Tanzbeine geschwungen wurden. Die Nacht wurde zum Tag – mit dabei und stetig im Einsatz bei jedem der Teilnehmer, die neue MiniMed 640G.

„Ich bin ich“ – eine Kampagne, die so viel mehr ist, als nur eine Kampagne. Sie ist die wahr gewordene Zukunft für Typ-1-Diabetiker“, so Shirin Valentine, die selbst Typ-1 Diabetikerin ist und mit Ihren Ideen maßgeblich die Kampagne mitentwickelt und umgesetzt hat.

Mehr Informationen zur MiniMed 640G und „Ich bin ich“- Kampagne unter: **www.minimed-ichbinich.de**

INFOS & UNTERHALTUNG IN DÜSSELDORF

Weltdiabetestag 2015

Rund um den Weltdiabetestag am 14. November finden traditionell weltweit Informationsveranstaltungen über die chronische Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus statt. Die zentrale Veranstaltung in Deutschland organisiert auch dieses Jahr wieder diabetesDE gemeinsam mit der Selbsthilfeorganisation Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M).

Am 8. November (10:00 - 15:30 Uhr) findet das Event im Düsseldorfer Congress Center statt. Unter dem Motto „Diabetes gemeinsam managen“ gibt es viele Informationsveranstaltungen und Workshops, einen Gesundheitsmarkt sowie eine Backshow, und es performen der Medi-Circus und der Shanty Chor „Luv & Lee“.

JEDER SCHRITT ZÄHLT

Auch zum Selbstversuch beim Diabetes-Walk wird wieder aufgerufen. Dass ein strammer Spaziergang den Blutzuckerwert senken kann, darf jeder ab 11:30 Uhr ausprobieren. Bei dem ca. 30-minütigen Walk entlang des Rheinufers geht es vor allem darum, gemeinsam mit Spaß etwas für die Gesundheit zu tun und nicht, besonders schnell zu sein. Außerdem spendet Mediq Direkt für jeden Teilnehmer 25 Euro für das Projekt „SMS – Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ Die Initiative richtet sich an Grundschulkinder und deren Familien. Ziel ist, die Schülerinnen und Schüler für gesunde Ernährung und mehr Bewegung zu begeistern.

SPAREN SIE SICH DEN EINTRITT - WIR LADEN SIE EIN!

Natürlich ist auch Mediq Direkt mit einem Stand vor Ort. Unser Diabetes-Expertenteam aus Insulinpumpenspezialisten, zertifizierten Pumpentrainern, Diabetesberatern und -assistenten beantwortet gern Ihre Fragen und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Erfahren Sie, wie Sie Betroffene unterstützen oder wie Sie mit der Erkrankung und ihren Folgen umgehen können. Und das Beste: für Sie als Mediq Direkt Kunde ist der Eintritt zum Weltdiabetestag völlig kostenfrei. Fordern Sie dazu einfach Ihre gratis Eintrittskarte in unserem Kundenservicecenter unter 0800 – 342 73 25 an. Wir schicken Ihnen diese per Post zu und freuen uns auf Ihren Besuch.

DIE BRÜCKE ZWISCHEN FACHWELT UND BETROFFENEN

DiaTec & T1Day in Berlin

FACHKONGRESS ZUM THEMA KÜNSTLICHE BAUCHSPEICHELDRÜSE

Zum fünften Mal wird am 29. und 30. Januar 2016 in Berlin die DiaTec stattfinden. Hier finden sich Fachleute aus allen Bereichen zusammen, um sich über die neuesten Diabetes-Technologien für Typ-1 Diabetiker fortzubilden.

Das diesjährige Schwerpunktthema wird „ARTifical Pancreas - Die Kunst des Heilens“ sein. Das heißt, die künstliche Bauchspeicheldrüse steht im Mittelpunkt. Natürlich werden dabei die beiden wesentlichen Bestandteile Insulinpumpe und CGMS, ohne die eine solche künstliche Bauchspeicheldrüse nicht möglich wäre, besonders im Fokus stehen. Neben den technischen Voraussetzungen wie Geräte und Algorithmen sollen auch die medizinischen, psychischen und ethischen Aspekte einer solchen Therapie beleuchtet und darüber diskutiert werden. Dabei stellt sich dann die Frage: Für welche Patienten könnten sich diese Geräte eignen?

Die Besonderheit dieser Veranstaltung sind die vielen angebotenen Workshops, in denen Diabetestechnologie-Themen erarbeitet und vertieft werden können. In den Pausen und am Abend können die Teilnehmer „Fachgespräche“ aller Art mit Kollegen und Experten führen.

DER ERSTE TAG GEZIELT FÜR MENSCHEN MIT TYP-1-DIABETES

Am Folgetag findet der T1Day statt und das bereits zum dritten Mal. Der T1Day ist ein Tag von und für Menschen mit Typ-1-Diabetes. Alle Informationen werden aus erster Hand vermittelt. Das heißt: von Wissenschaftlern und Fachleuten ebenso wie von den Industriepartnern, die ihre Produkte interaktiv vorstellen und mit den Teilnehmern darüber diskutieren wollen.

Der T1Day hat sich auf die Fahnen geschrieben, eine Brücke zu sein zwischen der Fachwelt und den Nutzern von Diabetes-Technologie. An diesem Tag wird über neue therapeutische und technologische Opti-

onen für Menschen mit Typ-1-Diabetes informiert. Außerdem nimmt der T1Day die Wünsche und Bedürfnisse dieser Menschen auf, mit denen sie in ihrem beruflichen wie privaten Alltag aktiv umgehen müssen und gibt diese zurück an die Forschung und Entwicklung von neuen Technologien. Denn nur so können gemeinsam neue technologische Wege für die Zukunft gefunden werden.

2016 wird auch auf dem T1Day darüber diskutiert, ob künstliche Bauchspeicheldrüsen zukünftig ernsthaft zur Verfügung stehen werden. Darüber hinaus wird es um das Thema „Digitalisierung“ im Gesundheitsbereich gehen – Was bedeutet das für die Patienten und für die Arzt-Patienten-Beziehung?

Bei der diesjährigen Veranstaltung im Januar trafen sich über 250 Menschen mit Typ-1-Diabetes als „Diabetestechnologie-Community“ aus ganz Deutschland zum Austausch. Ganz persönliche Eindrücke dazu gibt es auf der T1Day-Webseite unter www.t1day.de.

Für alle die an Diabetes-Technologie interessiert sind und gern mit „Experten“ diskutieren wollen gilt: Das letzte Wochenende im Januar für eine Reise nach Berlin freihalten!

T1Day - Der Tag von, mit und für Typ-1-Diabetiker

Eingeladen sind Menschen mit Typ-1-Diabetes in jedem Alter und Eltern oder Familienangehörige von Kindern mit Typ-1-Diabetes.

Wann:
Sonntag, 31. Januar 2016
9.00 bis 16.30 Uhr

Wo:
Ramada Hotel Berlin-Alexanderplatz, Karl-Liebknecht-Str. 32 in 10178 Berlin

Veranstalter:
Science-Consulting in Diabetes, Kehler Str. 24 in 40468 Düsseldorf.

weitere Infos unter:
www.t1day.de

FAMILIE BECK UNERWEGS

30.000 km durch Thailand, Myanmar & Vietnam

Wir, das sind Herta und Werner Beck, folgen unserem Plan, die Welt, also alle Kontinente und alle Länder, die mit dem Auto erreichbar sind, ausgiebig zu bereisen. Neben meiner Frau ist der Diabetes seit über 30 Jahren mein ständiger Begleiter. Seit 15 Jahren trage ich eine Insulinpumpe. Doch das konnte uns noch nie von unseren Abenteuern abhalten. Nach etwa 100 Ländern und der Verschiffung unseres Land Cruisers „HZJ“ von Südafrika nach Singapur sowie der interessanten Etappe durch Malaysia (siehe update 1/2015) warten nun 30.000 Kilometer per Land Cruiser, Moped, Bus und Bahn quer durch Thailand, Myanmar und Vietnam auf uns.

THAILAND – WEIHNACHTEN MIT SONNE, STRAND UND MEER

In Phuket warten wir auf unsere Tochter samt Familie. Mit ihnen werden wir Weihnachten feiern. Niemand ist glücklicher als die Oma und ihre Enkel, der Opa freut sich natürlich auch. Wir verbringen zusammen zwei wunder-, wunderschöne Wochen. Doch wie stets findet auch alles Schöne viel zu schnell ein Ende, und erneut brechen wir auf Richtung Bangkok, von wo aus wir nach Vietnam fliegen werden. Den HZJ, unser Heim auf Rädern, parken wir mitten in Bangkok auf dem Chinesischen Friedhof.

MYANMAR – ERST SEIT 2011 FÜR TOURISTEN WIEDER ZU BEREISEN

In Myanmar müssen wir leider auf unseren HZJ verzichten. Die kommunistische Regierung will keine fremden Fahrzeuge im Land haben und wenn, dann nur unter Aufsicht. Also fliegen wir nach Yangon – leider ohne meinen geliebten Kühlschrank, der das Insulin immer auf Idealtemperatur hält. Ich habe die vier Insulinflaschen, die ich für die vier Wochen in Myanmar brauche, in einen nassen Waschlappen gewickelt. Die Verdunstung soll es kühlen. Wobei ich schon hoffe, ab und zu in einem Guesthouse auf einen Kühlschrank zu stoßen.

AYEYARWADY DELTA – WO SIND NUR DIE SÜSSWASSERDELFINE

Nach der ausgiebigen Besichtigung Yangons kreuzen wir mit einem Seelenverkäufer, der sich Expressboot schimpft, durch das 15.000 Quadratkilometer große Ayeyarwady Delta. Hier hoffen wir, ein paar der letzten Süßwasserdelfine zu entdecken. Meine Frau kauft reichlich haltbare BE in Form von Keksen ein, denn auf dem Pott gibt es keinerlei Versorgungsmöglichkeiten. Außerdem wissen wir nicht, wo und wann das Schiff anhalten wird.

Der Fluss ist 2.170 km lang und ist die immer dichter besiedelte Lebensader Myanmars. Deshalb finden auch die empfindlichen kleinen Delfine kaum noch genügend Lebensraum. Leider sehen wir keinen einzigen Delfin, aber dafür entdecken wir in Bogalay unter unserem Bett eine tote Ratte. Dem Geruch nach fault sie schon längere Zeit vor sich hin.

MANDALAY – BLATTGOLD 50 ZENTIMETER DICK!

Das Highlight Mandalays ist die Mahamuni Pagode. In ihr ruht eine sitzende Buddha Figur, die vor 2.500 Jahren noch zu Lebzeiten Buddhas nach dessen Abbild angefertigt worden sein soll. Seine Stirn zieren mehr Edelsteine als die Stirn jedes anderen gekrönten Hauptes der Welt. Allein in den letzten Jahrzehnten wurde die Buddha Statue von den Gläubigen so verehrt, dass bis zu zehn Tonnen Blattgold auf sie geklebt wurde. Das hauchdünne Blattgold ist an manchen Stellen bis zu 50 Zentimeter dick. Deswegen können wir Einzelteile wie Hände bzw. Finger nicht mehr erkennen.

Da es in Myanmar sehr heiß war und wir in einfachen Unterkünften nur selten einen Kühlschrank fanden, half nur fleißiges Wässern des „Insulin-Waschlappens“. Das Insulin war immer in der Rucksackmitte, wo es am kühlsten ist. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Insulin mehr Wärme aushält als gedacht.

Reisehighlights Sonne, Sand, Meer und das Beste, unsere Enkel.

Hier kann ich als Diabetiker nicht viel falsch machen.

Wieder zurück in Bangkok auf dem Chinesischen Friedhof sind wir froh, dass unser HZJ noch genauso dasteht, wie wir ihn verlassen haben. Abgesehen vom Motorraum. Dort liegen feinsäuberlich abgenagte Knochen. Irgendein Tier hat sich diesen Platz anscheinend als Wohnhöhle ausgesucht.

VIETNAM – EINE 5000 KILOMETER MOPEDTOUR

Dummerweise können wir Vietnam ebenfalls nicht mit unserem HZJ bereisen – zu teuer und zu viel Bürokratie. Etwa zwei Monate möchten wir dort unterwegs sein. Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist nicht so unser Ding, denn wir sind es gewohnt, spontan zu stoppen, wenn etwas Interessantes passiert. Also brauchen wir ein eigenes Gefährt und machen uns in Hanoi auf die Suche nach einem Moped.

50 Zentimeter Blattgold auf der 2.500 Jahre alten Buddha-Figur.

Kühlschranktemperaturen sind ideal fürs Insulin, aber nicht für uns Biker.

Schon nach zwei Tagen sind wir stolze Besitzer einer neuen Honda Future. Geplant ist, dass wir sie in Saigon am anderen Ende Vietnams wieder verkaufen. Trotz aller Vorteile des Mopeds gibt es auch ein kleines Problem: Großes Gepäck findet keinen Platz! Das bedeutet, wir müssen uns auf das wirklich Notwendigste reduzieren, wobei Katheder, Reservoire, Insulin, Zuckermessstreifen und Zuckermessgeräte viel Platz belegen.

Ich nehme immer 30 Prozent mehr Insulin und Messstreifen mit, denn man weiß ja nie. Außerdem habe ich immer eine Ersatz-Insulinpumpe und ein zusätzliches Messgerät dabei. So ausgerüstet bin ich bisher noch nie in Probleme gekommen.

MASSENSTART UND SPITZE OHREN

An jeder roten Ampel geht es zu wie in Le Mans. Alle Mopedfahrer drängen nach vorne. Um uns herum ist ein Höllenlärm. Wer den Gang nicht schnell genug rein bringt, wird überrollt. Bei diesem Gedränge kämpft man Lenker an Lenker um jeden

Zentimeter. Heti krallt sich an mir fest. Ihr Ausruf: „Die spinnen doch alle!“, geht im Motorenlärm unter.

Unser erstes Abendessen besteht aus verschiedenen Sorten Grillfleisch. Es sieht lecker aus und schmeckt auch so. Doch als Heti bezahlt, fällt ihr auf, dass der kleine „Schweinskopf“ verdächtig kleine und spitze Ohren und noch spitzere Zähne hat. Entsetzt fragt sie nach. „Chó“, antwortet die Bedienung. Hund?!?! Von nun an ernährt sich Heti vegetarisch.

KÜHLSCHRANK-TEMPERATUREN & BERGVÖLKER IN NORDVIETNAM

Immer der chinesischen Grenze entlang fahren oder hoppeln wir durch Schlaglöcher zu den entlegenen Bergdörfern des Nordens. Dort sollen die Menschen noch traditionell leben. Bisher haben uns bei den angenehmen Temperaturen eine kurze Hose und ein T-Shirt ausgereicht. Doch je weiter wir in die Berge hinauffahren, desto kälter wird es. Auch die Straßen werden immer rumpeliger. Wir ziehen alles an Kleidung an, was wir dabei haben. Und das sind immerhin zwei lange Hosen, zwei T-Shirts, eine winddichte Fleecejacke, Handschuhe, Stirnband sowie die Regenkleidung. Trotzdem frieren wir im kalten Fahrtwind. Doch immer, wenn es uns zu kalt ist, sind die Temperaturen fürs Insulin ideal. Also kein Nachteil ohne Vorteil.

Der Wettergott meint es nicht besonders gut mit uns. Die Sichtweite beträgt nur wenige Meter. Die Temperaturen sind nahe dem Gefrierpunkt, als wir den mit 1.900 Meter höchsten Pass Vietnams, den Deo Tram Ton hochkurbeln. Es scheint, alles hat sich gegen uns verschworen. Ich bewundere Heti, wie sie die ganzen Strapazen ohne Murren schluckt. Natürlich weiß ich, dass es in ihrem Kopf anders aussieht. Doch wir reißen uns zusammen und versuchen, uns gegenseitig aufzurichten. Darin haben wir ja Erfahrung!

Zuckermessen im Urwald

Zu spät erkennen wir die spitzen Ohren als die eines Hundes.

Die Fahrt zu den Bergvölkern ist wie eine Zeitreise. Das Leben in den Bergen scheint sich seit Jahrhunderten nicht geändert zu haben. Auf dem Sonntagsmarkt treffen sich die farbenfroh und originell gekleideten Volksgruppen, um Handel zu treiben. Wieder Richtung Südosten besuchen wir bei regnerischem und nebeligem Wetter die berühmte Halong Bucht mit ihren tausend Inseln - ohne wirklich viel zu sehen. In Hanoi folgen wir dem Ho Chi Minh Pfad immer Richtung Süden und besuchen den Geburtsort Ho Chi Minhs, die größte Tropfsteinhöhle Südostasiens Phong Nah und werden auf Beerdigungen sowie Hochzeiten zum Essen eingeladen. Die vielen uns unbekannten Speisen sind für eine BE-Einschätzung eine Herausforderung. Da hilft nur häufiges Messen.

ZENTRALVIETNAM

Weitere Stationen sind für uns Da Lot mit seinem schön gelegenen See und Mui Ne, das den einzigen Strand bietet und tolle Dünen hat, die mit denen in der Sahara konkurrieren können. Nach sieben Wochen und etwa 5.000 Kilometern erreichen wir Saigon, wo wir unser Moped für 900 US$ verkaufen. Bezahlt haben wir 1.300 US$. Die Honda war ein gutes Gefährt, das immer zuverlässig lief.

Zum Abschluss gönnen wir uns eine erholsame Schifffahrt durch das Mekong-Delta und fliegen danach wieder einmal zurück zu unserem Dreh- und Angelpunkt Bangkok. Mein restliches Insulin hatte ich während unserer Vietnam-Zeit sicher in Mister Bigs Kühlschrank auf dem Chinesischen Friedhof deponiert.

Doch auch uns verfolgt ab und zu das Pech: Zuerst bekam die Vorderachse unseres Land Cruisers einen Riss und dann ging auch noch der Kühlschrank kaputt. Es dauerte vier Wochen, bis alles zuverlässig repariert war. Während dieser Zeit kehrten wir zur altbewährten Insulin-Kühlmethode mit einem nassen Waschlappen zurück.

Wir bereisten auch noch Kambodscha und Laos und fuhren über Thailand zurück nach Malaysia, von wo aus wir nach Borneo verschifften. Dort steht auch zurzeit unser Auto. Wenn unser Heimaturlaub nach neun Monaten vorbei ist, kehren wir zurück und nehmen Indonesien und Australien unter die Räder.

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

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN:

Diagnose Diabetes – das erste Jahr zählt!

Bereits im ersten Jahr nach der Diagnose sollten Menschen mit Diabetes ihre Ernährung anpassen und Sport treiben. Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko von Typ-2-Diabetikern für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren.

Ein leckeres Croissant mit Marmelade am Morgen, zum Mittagessen die gute Hausmannskost der Schwiegermutter und ein Müsli mit zuckersüßen Rosinen gegen die Heißhungerattacken am Abend – Nigel Tandy achtete lange Zeit nur wenig auf seine Ernährung. Mit der Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 hat sich im Februar 2014 das Leben des 53-Jährigen schlagartig gewandelt.

„Ich versuche, jetzt abends nur noch wenig zu essen und verzichte generell auf Kohlenhydrate, die meinen Blutzuckerspiegel zu stark ansteigen lassen“, erklärt er. Die Ernährungsumstellung ist für Nigel Tandy nicht leicht. Seine Frau und seine zwei Töchter unterstützen ihn dabei. „Die passen genau auf was ich esse und motivieren mich, jeden Tag durchzuhalten.“

Disziplin und ein gutes Durchhaltevermögen sind für Menschen mit Diabetes wichtig: Wer bereits im ersten Jahr nach der Diabetes-Typ-2-Diagnose seinen Lebensstil ändert, kann sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in den darauffolgenden fünf Jahren deutlich reduzieren.[1] Zu diesem Ergebnis kommt eine kürzlich veröffentlichte

Nigel Tandy, Typ-2-Diabetiker, hat seit seiner Diagnose vor einem Jahr erfolgreich seine Ernährung umgestellt und treibt regelmäßig Sport, um Spätfolgen vorzubeugen.

Studie britischer Wissenschaftler. Eine wichtige Rolle spielen dabei unter anderem eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Sie fördern eine stabile Stoffwechseleinstellung.

Dass die Anpassung der Lebensgewohnheiten häufig schwer fällt, müssen zahlreiche Menschen mit Diabetes erfahren. Neue Ergebnisse zeigen aber, dass sich die Zurückhaltung bei Süßigkeiten, Alkohol und Zigaretten sowie regelmäßiger Sport lohnen können. Neben einem verbesserten Lebensstil bilden außerdem genaue Blutzuckermesswerte eine wichtige Basis für eine stabile Stoffwechseleinstellung.

EIN GESUNDER LEBENSWANDEL ZAHLT SICH AUS

Ein weiteres Element in der Diabetestherapie von Nigel Tandy ist Sport. Er versucht nun, zwei bis drei Mal pro Woche zu joggen und geht ins Fitnessstudio zum Kardiotraining. „Man kann durch eine ausgewogene, kohlenhydratarme Ernährung und Sport viel erreichen. Ein gutes Durchhaltevermögen ist hierbei besonders wichtig.“ Nigel Tandy hat durch seinen Lebenswandel bereits einige überflüssige Kilos verloren und auch sein Langzeit-Blutzuckerwert HbA_{1C} ist zurückgegangen. „Ich möchte so lange wie möglich ohne

Um ihren Blutzucker im Griff zu behalten, sollten Menschen mit Diabetes regelmäßig ihre Werte kontrollieren.

Medikamente auskommen und Folgeschäden so gering wie möglich halten – das ist für mich Motivation genug“, sagt er. Für Hausärzte und Diabetologen ist es nicht leicht, Typ-2-Diabetiker wie Nigel Tandy zu einer Ernährungsumstellung und zu mehr Bewegung zu motivieren. „Weil die Betroffenen gerade am Anfang keine direkten Auswirkungen des Diabetes spüren, fällt eine Umstellung oft schwer“, erklärt Dr. Helmut Heddaeus, Diabetologe im Gesundheitszentrum Würselen. Deshalb müssten die Mediziner immer wieder die Wichtigkeit der Lebensstiländerung betonen und auch bei der Familie um Unterstützung werben. „Das Hauptziel in der Diabetestherapie ist eine stabile Stoffwechseleinstellung. Sie ist eine wichtige Basis, um Unterzu-

ckerungen zu vermeiden und Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Nervenschädigungen vorzubeugen. Ein gesunder Lebensstil trägt maßgeblich dazu bei“, so Heddaeus.

ESSGENAUE BLUTZUCKERWERTE FÜR EINEN STABILEN STOFFWECHSEL

Damit Menschen mit Diabetes ihren Stoffwechsel bestmöglich einstellen können, müssen sie sich auf ihre Blutzuckerwerte verlassen können. Sie bilden die Basis einer erfolgreichen Diabetestherapie. In Studien erwiesen sich die Blutzuckermesssysteme der Contour Next Familie als besonders messgenau. Sie erfüllen die strengeren Anforderungen an die Messgenauigkeit der ISO-Norm 15197:2013.[2,3,4] Für insulinpflichtige Menschen mit Diabetes spielen möglichst genaue Blutzuckerwerte eine besondere Rolle: Sie sind wichtig für eine exakte Insulindosierung. In vergleichenden Untersuchungen mit anderen Blutzuckermesssystemen traten bei der Verwendung von Contour XT, Contour Next und Next Link am wenigsten Fehler bei der Insulindosierung auf.[5,6] Auch Nigel Tandy benutzt eines der Messsysteme von Bayer, das Contour XT. „Ein Tagebuch hilft mir dabei, den Überblick über meine Blutzuckerwerte und mein Gewicht zu behalten. So kann ich meine Erfolge auch direkt sehen.“

Freunde und Familie können einen wichtigen Beitrag leisten indem sie Menschen mit Diabetes unterstützen und motivieren.

Quellen:

1) Long H et al. Healthy Behaviour Change and Cardiovascular Outcomes in Newly Diagnoses Type 2 Diabetes Patients – ADDITION-Cambridge Cohort Study. Diabetes Care. 2014 June; 37(6): 1712-1720.
2) Freckmann G et al. System accuracy evaluation of four blood glucose monitoring systems following ISO 15197:2003 and ISO 15197:2013 limits. FREC13138D – Poster Session; Nov. 1st 2013; Diabetes Techonology Meeting 2013, San Fransisco, CA, USA, October 31st - November 2nd 2013.
3) Bernstein R et al. A New Test Strip Technology Platform for Self-Monitoring of Blood Glucose. J Diabetes Sci Technol. 2013; 7(5):1386–1399.
4) Bedini JL, Petruschke T, Pardo S. Comparative evaluation of Contour Next USB Blood Glucose Monitoring System using ISO 15197:2013 Accuracy criteria and MARD.
5) Pflug B et al. Comparative accuracy of insulin dosing based on results from three glucose monitoring systems. Poster presented at the 23rd Annual Scientific and Clinical Congress of the American Association of Clinical Endocrinologists (AACE), May 14-18, 2014, Las Vegas.
6) Pardo S et al. Comparison of bolus insulin dose error distributions based on results from 2 clinical trilas of blood glucose monitoring systems. Poster presented at the 14th Annual Meeting of the Diabetes Technology Society (DTA), November 6-8, 2014, Bethesda, Maryland.

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Blutzuckermessgerät von Lifescan

Einfache, genaue und schnelle Bedienung: Das neue **ONETOUCH® VERIO FLEX®**

Die 3-farbige Bereichsanzeige zeigt eindeutig an, ob Messwerte inner-, unter- oder oberhalb der Bereichsgrenzwerte liegen. Durch das kleine, schlanke Design und den großen Bildschirm welcher das Ablesen der Messwerte erleichtert, ist das Gerät besonders gut für ältere Menschen geeignet.

Blutzuckermessgerät von Lifescan

Besseres Verstehen Ihrer Messwerte - mit dem neuen Blutzuckermessgerät **ONETOUCH® SELECT PLUS®**

Die Bereichsgrenzwerte können individuell angepasst werden. Durch die 3-farbige Bereichsanzeige ist direkt erkennbar, ob der gemessene Wert innerhalb der festgelegten Bereichsgrenzen liegt oder nicht. Die Mahlzeitenmarkierung stellt die Messwerte in einen Zusammenhang und sorgt so für eine ganzheitliche Betrachtung der Blutzuckerwerte.

Die Sicherheitslanzette für den täglichen Gebrauch: **MEDLANCE® SUPER PLUS LITE**

Die feine Nadel (30G) ist sehr sanft zu Ihrer Haut. Der Sicherheitsmechanismus verhindert eine versehentliche Auslösung der Lanzette. Nach dem Einstich verschwindet die Nadel im Gehäuse, so dass ein weiteres Auslösen nicht möglich ist.

Spezielle Behandlung trockener Fußhaut bei Diabetes mit **ALLPRESAN® DIABETIC SCHAUM-CREMES**

Die speziell abgestimmte Formel bildet ein zweidimensionales Schutznetz, welches die Barrierefunktion stärkt und die Haut vor äußeren Einflüssen schützt. Mit ihrer leichten Verteilbarkeit und ihrem schnellen Einziehvermögen bei gleichzeitig hoher Wirksamkeit sind diese Medizinprodukte eine moderne Alternative zu den „klassischen“ Pflegeprodukten. Ohne Duft- Farb- und Konservierungsstoffen und „made in Germany“.

So einzigartig wie Sie - **MYSCHMUCKID NOTFALLSCHMUCK**

Tagtäglich gibt es Notfälle, in denen lebenswichtige medizinische Informationen benötigt werden. Im Notfall zählt jeder Hinweis! Medikamente, Vorerkrankungen oder die Kontaktdaten der Angehörigen geben Ersthelfern wichtige Hinweise. Egal ob Armband oder Kette, jedes Schmuckstück ist mit einem roten Kreuz + Äskulapstab gekennzeichnet für weltweiten Wiedererkennungswert. Die Gravur „ Ich habe Diabetes“ auf der Rückseite kann im Ernstfall ein wichtiger Hinweis sein.

Das 3-in-1 Blutzuckermessgerät mit integrierter Stechhilfe und USB-Stick **GL50 EVO** von Beurer

Einfaches Messen dank der integrierten Stechhilfe und USB-Stick mit vorinstallierter Software. Die praktische Messwertmarkierung ermöglicht hohen Bedienkomfort, da so eine Markierung der gemessenen Werte vor dem Essen, nach dem Essen oder allgemein möglich ist.

VOR-ORT-SERVICE

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Rinteln

Minden, Rinteln und Hameln – drei Städte entlang der Weser mit Mediq-Diabetes-Fachgeschäften. „Unser“ Fachgeschäft befindet sich in Rinteln. Dort bietet die kleine, aber wunderschöne Altstadt viele Möglichkeiten zum Verweilen oder für Rundgänge durch die abendlichen Gassen mit dem historischen Nachtwächter. Als einstige Universitätsstadt beherbergt Rinteln außerdem die Sommer-Uni für studierwillige Abiturienten aus ganz Europa und die schöne Weserlandschaft lockt mit vielen Freizeitmöglichkeiten.

Seit Februar 2011 befindet sich unser Diabetes-Fachgeschäft im dritten Obergeschoss des ehemaligen Kreiskrankenhauses Rinteln, in dem heute auch verschiedene Arztpraxen sind. Anfangs hatten wir eine Größe

Das Motto der Mediq-Kundenberaterinnen **Katja Hucke** und **Simone Bredemeier-Dresenkamp:** Die Zufriedenheit unserer Kunden ist die beste Belohnung

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

von 14 qm. Im Laufe der Zeit konnten wir uns jedoch räumlich vergrößern und haben jetzt eine komfortable Größe von fast 80 qm, verteilt auf Verkaufs- und Schulungsraum. Seit September trifft sich hier auch regelmäßig eine Selbsthilfegruppe.

Natürlich ist es uns wichtig, unsere Kunden stets freundlich und ruhig mit Rat und Tat im praktischen und theoretischen Bereich zu unterstützen. Oder auch mal „Trostspender“ zu sein, denn gerade für erstdiagnostizierte Diabetiker ist es oft ein Schock. Durch unser vielfältiges Informationsmaterial und Wissen können wir hier unseren Kunden sehr gut zur Seite stehen. Es ist eine schöne Erfahrung, wenn wir merken, wie dankbar viele sind und wie wir Ängste auflösen können. Nicht selten entsteht durch diese enge Zusammenarbeit mit dem Kunden im Verlauf der Versorgung eine Vertrautheit, und oft ergeben sich sehr persönliche Gespräche über Probleme im Alltag mit Diabetes. Unser Ziel ist es jedem Kunden die Angst zu nehmen und ihn zu bestärken, dass egal ob Reisen, Sport, Partnerschaft oder Beruf, die Erkrankung kein Hindernis darstellt.

Wir, das sind Katja Hucke (Kundenberaterin in den Diabetes-Fachgeschäften in Rinteln und Minden) und Simone Bredemeier-Dresenkamp (Kundenberaterin Rinteln) freuen uns auf Ihren Besuch!

An dieser Stelle bedanken wir uns bei all unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen!

JEDEN MONAT PFLEGEHILFSMITTEL

Die AssistBOX kommt zu Ihnen nach Hause

Laut statistischem Bundesamt waren im Dezember 2013 in Deutschland 2,63 Millionen Menschen pflegebedürftig im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes (SGB XI). Viele pflegebedürftige Menschen werden

Zuhause von Angehörigen liebevoll betreut und gepflegt. Eine nicht immer leichte Aufgabe, die neben viel Engagement und Zeit auch finanzielle Aufwendungen erfordert. Doch viele Betroffene und deren Angehörige wissen gar nicht, dass Kosten für Pflegehilfsmittel wie z. B. Bettschutzeinlagen, Schutzschürzen, Desinfektionsmittel und Einmalhandschuhe von gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden können.

Um Pflegende zu entlasten, kümmert sich die assist GmbH, welche ebenfalls zur Mediq Deutschland Gruppe gehört, um die Beantragung bei Ihrer Pflege- bzw. Krankenkasse. Nach Genehmigung erhalten Sie kostenfrei jeden Monat die von Ihnen benötigen Produkte nach Hause geschickt. Dabei können Sie zwischen verschiedenen, genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Pflegehilfsmittel-Boxen wählen. Natürlich können Sie jederzeit Ihren Bedarf anpassen und eine andere Box auswählen oder die Zusendung stornieren.

Mit der AssistBOX erhalten Sie ausgewählte und hochwertige Produkte, die Sie in der alltäglichen Pflege unterstützen und entlasten. Informieren Sie sich unter der kostenlosen Hotline **0 800 - 33 44 800** oder fordern Sie Infos per Mail an unter: **assistbox@assist.de**

Assist BOX

IHRE VORTEILE

- assist übernimmt die komplette Abwicklung.
- Sie brauchen keine Verordnung und kein Rezept Ihres Arztes.
- Sie können die Belieferung jederzeit stornieren.
- Sie erhalten nur Marken- und Qualitätsprodukte nach den gesetzlichen Vorgaben.
- Sie sparen Zeit und Wege: jeden Monat erhalten Sie Ihre Box an eine Wunschadresse in Deutschland.

WER HAT ANSPRUCH?

Gesetzlich Versicherte mit einer Pflegestufe (I, II oder III) die zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft von Angehörigen oder einer privaten Pflegepersonen gepflegt werden.

Beamte: Pflegehilfsmittel sind beihilfebefähigt.

Privat Versicherte bekommen die Kosten in der Regel von ihrer Kasse erstattet.

FOCUS-DIABETES lesen und Vorteile sichern!

» 2 Jahre FOCUS-DIABETES lesen + € 10,– Gutschein oder Scheck Ihrer Wahl «

FOCUS Magazin Verlag GmbH, Arabellastr. 23, 81925 München
GF: Burkhard Großmann, Andres Mayer; Amtsgericht München, HRB97887

Per Telefon bestellen: **0180 6 480 1006***

Oder Coupon ausfüllen und faxen: **0180 6 480 1001***

Oder im Web: **www.focus-abo.de/diabetes-2jahre**

*0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz. Mobil max. 0,60 €/Anruf.

Ja, ich bestelle FOCUS-DIABETES ab sofort für zunächst 2 Jahre versandkostenfrei zum Preis von zzt. € 2,49 pro Ausgabe (€ 19,92 für 2 Jahre) und erhalte FOCUS-DIABETES digital auf Wunsch zusätzlich für nur € 0,50 je Ausgabe (€ 4,00 für 2 Jahre. Im Preis ist das E-Paper enthalten. Den Zugang zur App erhalte ich gratis dazu). Dieses Angebot gilt nur, solange ich ein FOCUS-DIABETES Print-Abo beziehe. Wenn ich FOCUS-DIABETES und FOCUS-DIABETES digital nicht spätestens 6 Wochen vor Ablauf der Bezugszeit schriftlich kündige (Datum des Zugangs), verlängert sich das Abo automatisch um je 1 weiteres Jahr zum regulären Abopreis von zzt. € 2,49 pro Ausgabe und digital zum Preis von zzt. € 0,50 pro Ausgabe. Berechnung jährlich, zzt. € 9,96 (digital € 2,00 / Jahr). Das Angebot gilt, solange Vorrat reicht. Versand nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.focus-abo.de/agb abrufen. Alle Preise inkl. MwSt. und Versand.

Name Vorname

Straße, Nr.

PLZ Ort

Telefon (bitte für evtl. Rückfragen angeben) Geb.-Datum

E-Mail (für unseren kostenlosen Info-Service)

FOCUS-DIABETES digital bereits einen Tag vor Erscheinen lesen und gleich mitbestellen!

☐ **Ja, ich möchte zusätzlich FOCUS-DIABETES digital beziehen.**
Konditionen s.o. Bereits enthalten sind € 0,50 für das E-Paper.
Den App-Zugang erhalte ich gratis dazu.

Ich zahle bequem per Bankeinzug:

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige den FOCUS Magazin Verlag, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. (Nur im Inland möglich. Berechnung jährlich, zzt. € 16,80.)

DE

IBAN BLZ Kontonummer

Zahlungsempfänger:
FOCUS Magazin Verlag GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg
Gläubiger-ID: DE08ZZZ00000071508
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Als Geschenk erhalte ich:

(Lieferung, solange Vorrat reicht. Versand nur in Deutschland.)

☐ 10,– Verrechnungsscheck (9032)
☐ BONAGO ShoppingBON über € 10,– (D729)
☐ BONAGO TankBON über € 10,– (D764)

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich die Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg schriftlich, telefonisch oder per E-Mail auf interessante Medienangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten und andere rechtmäßig vorhandene Daten verwendet. **Meine Einwilligung kann ich jederzeit z.B. per E-Mail an meine-daten@burda.com widerrufen.**

Coupon per Post einsenden an:
FOCUS Magazin Verlag GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg.
abo@focus-gesundheit.de

Datum, Unterschrift

637866 E40

ACCU-CHEK® INSIGHT INSULINPUMPENSYSTEM

Mehr Flexibilität & Sicherheit für Kinder mit Diabetes

Typ-1-Diabetes ist die häufigste Stoffwechselerkrankung im Kinder- und Jugendalter. Mit deutschlandweit über 30.000 betroffenen Kindern und Jugendlichen und mehr als 2.000 Neuerkrankungen pro Jahr, steigt die Bedeutung einer frühzeitigen Diagnose und typgerechten Behandlung. Der richtige Umgang mit der neuen Situation stellt Kinder, Eltern als auch das direkte Umfeld vor einige Herausforderungen. Eine zuverlässige und auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmte Therapie steht an erster Stelle. Die Entscheidung für ein Insulinpumpensystem wie Accu-Chek Insight kann dabei unterstützen, das Diabetes Management bereits im Kindesalter möglichst problemlos und sicher zu meistern.

KINDGERECHTE THERAPIEOPTIONEN

Eine Diabetestherapie für Säuglinge und Kleinkinder ist mit besonderen Herausforderungen verbunden. Durch den geringeren Insulinbedarf und stärkere Schwankungen der Blutzuckerwerte – besonders in den frühen Morgenstunden – müssen die Werte und Insulinabgaben immer im Blick behalten werden. Der Versuch, eine möglichst genaue Feindosierung per Pen zu erreichen, aber auch die Angst der Kinder vor dem Spritzen, kann die Therapie zu einer Zerreißprobe werden lassen. Ein Insulinpumpensystem bietet sich bereits für die Kleinsten an und kann dabei helfen, diese Hürden zu überwinden. Die Accu-Chek Insight Insulinpumpe ermöglicht die Abgabe einer sehr niedrigen minimalen Basalrate von 0,02 Einheiten pro Stunde und eine schrittweise Steigerung um 0,01 Einheiten (für Basalraten bis 5IE/h).

EINFACHE & DISKRETE BEDIENUNG

Der Umgang mit der Insulinpumpe sollte für das Kind selbst, die Eltern, aber auch Großeltern und andere betreuende Personen möglichst einfach und übersichtlich sein. Eine intuitive Menüführung mit großem Farbdisplay der Accu-Chek Insight, die vorgefüllte Insulinampulle und ein integrierter Bolusrechner unterstützen sie dabei. Durch das große Touchscreen-Display wird eine intuitive Menüführung ermöglicht. Hilfreiche Schritt-für-Schritt-Anweisungen unterstützen zusätzlich und helfen dabei, Handhabungsfehler zu vermeiden. Praktisch sind auch die Erinnerungsfunktionen, zum Beispiel für den Bolus. Über den Accu-Chek Insight Diabetes Manager behalten Eltern die Werte im Blick – und das auf eine diskrete Art und Weise, ohne das Kind stören zu müssen.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU EINEM SELBSTBESTIMMTEN DIABETES MANAGEMENT

Ob eine Insulinpumpe für ein Kind oder einen Jugendlichen in Frage kommt, hängt von mehreren Faktoren ab. Bereits bei kleinen Kindern, die nur eine geringe Insulinmenge benötigen und häufiges Spritzen ablehnen, schafft sie durch die Möglichkeit einer feindosierten und verzögerten Insulinabgabe mehr Flexibilität im Tagesablauf. Der Umgang mit der Insulinpumpe ist einfach zu erlernen, wodurch auch Großeltern oder Lehrer ohne Probleme in die Bedienung eingewiesen werden können. Dank der voreinstellbaren Insulinabgabe mit der Bolus-Startverzögerung kann das Risiko einer Unterzuckerung gesenkt werden. Jugendliche, die ihr Diabetes Management selbständig durchführen, können die Insulinpumpe diskret und unauffällig über den Accu-Chek Insight Diabetes Manager bedienen – und werden damit zuverlässig auf dem Weg zum Erwachsenwerden begleitet.

Mehr Infos unter:
www.accu-chek.de/insight

Das Insulinpumpensystem Accu-Chek Insight ist besonders für Kinder geeignet und sehr einfach und intuitiv zu bedienen. Zum System gehört auch der Accu-Chek Aviva Insight Diabetes Manager. Mit ihm kann der Blutzucker gemessen, der notwendige Insulinbolus berechnet und mithilfe der Fernsteuerung über die Insulinpumpe abgegeben werden.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.10. bis 31.12.2015 in allen Mediq Diabetes-Fachgeschäften und über den Mediq Postversand.

Schützen Sie Ihre Füße und beugen Sie Komplikationen vor!

Mediq-Spezialsocken

8,95 €
pro Paar

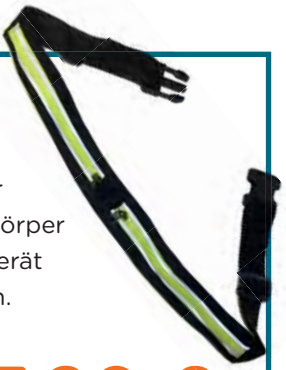
- Spezialsocken mit Silberfaden und Polsterung, antibakteriell (80 % Baumwolle, 15 % Silberanteil, 5 % Lycra)
- angenehmer Tragekomfort für die kalte Jahreszeit
- handgekettelt, ohne spürbare Innennähte
- mit druckfreiem Perlrand
- erhältlich in schwarz, hellgrau melliert und weiß und in den Größen 38-40, 41-43 und 44-46

+ GRATIS*
Klinion Hydraline Fußcreme, 3 % Urea

* Beim Kauf von **mindestens 2 Paar** Mediq-Spezialsocken erhalten Sie eine Klinion Hydraline Fußcreme mit 3 % Urea (100 ml) im Wert von 7,90 € gratis dazu.

Für unterwegs

Bauchgurt/Lauftasche



Bei niedrigen Temperaturen können Sie mit dieser Tasche ihre Diabetiker-Utensilien immer nah am Körper tragen. So sind Teststreifen und Blutzuckermessgerät perfekt vor Kälte geschützt - Auch beim Skifahren.

- sehr leichtes, dehnbares Polyestermischgewebe
- 2 Reißverschlusstaschen, je ca. 17 cm lang
- Umfang verstellbar von 72 bis 93 cm
- reflektierende Streifen

7,90 €

Für Selbstzahler

Contour Next Sensoren

50 Teststreifen ohne Codierung von Bayer, für Messwerte, denen Sie vertrauen können.

24,90 €

statt 26,90 €

Nur erhältlich in unseren Diabetes-Fachgeschäften

Focus Diabetes

2,90 €

Omron M400

Vollautomatisches Oberarm-Blutdruckmessgerät

- je 60 Speicherplätze für 2 Nutzer mit Datum/Uhrzeit
- Pulsanzeige, Mittelwertbildung, Erkennung unregelmäßiger Herzschläge
- mit Universal-Manschette (22 - 42 cm)
- inkl. Aufbewahrungstasche, Batterien und Blutdruckpass
- LED-Bluthochdruck Farbanzeige

42,95 €

statt 49,95 €

STEVIA, EINE GESUNDE ZUCKERALTERNATIVE?

Süße Pflanze aus Südamerika

Zucker ist bei den Menschen äußerst beliebt. Mit einer angeborenen Vorliebe für den Süßgeschmack ausgestattet, isst jeder Deutsche im Jahr rund 36 kg Zucker und liegt damit um ein Vierfaches über den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO.

Achtung Zuckerfallen!

Süßer Sekt: Prost! Sie trinken gerade 22 Gramm Zucker (pro 0,2 l Piccolo-Flasche) = 7 Stücke Zucker.

Ketchup: Eine Flasche (500 ml) enthält bis zu 130 Gramm Zucker und damit 43 Zuckerwürfel.

Apfelsaft: hat einen hohen Anteil an fruchteigenem Zucker und ist eine wahre Kalorienfalle. Ein Liter Apfelsaft enthält 40 Zuckerwürfel.

Joghurt: Naturjoghurt ist eine leichte und gesunde Mahlzeit. Aber bei Fruchtjoghurt können rund acht Zuckerwürfel in einem 200 Gramm Becher stecken.

Weißkrautsalat: Bis zu 16 Zuckerwürfel stecken in einem 400 Gramm Becher.

VERSTECKT UND UNENTDECKT!

83 % des Zuckers wird oft unbewusst über industriell verarbeitete Lebensmittel verspeist. Versteckte Zucker lauern in Getränken, Müslimischungen, Milchprodukten, aber auch in herzhaften Fertigsalaten oder Soßen. Geschickt versteckt hinter unterschiedlichen Bezeichnungen sind sie nicht auf den ersten Blick auf der Zutatenliste erkennbar.

In den letzten Jahren hat Zucker einen deutlichen Imageverlust erlitten. In den Medien wird immer wieder vor hohem Zuckerkonsum gewarnt. Viele Ernährungsexperten gehen davon aus, dass Zucker nicht nur süchtig macht, sondern auch Zivilisationskrankheiten, wie Adipositas, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördert, von Karies gar nicht zu sprechen.

Als Reaktion auf das veränderte Verbraucherbewusstsein wurden seit der Zulassung 2011 Lebensmittel produziert, die mit der natürlichen Süße aus der Steviapflanze werben. Die Blätter dieser aus Südamerika stammenden Pflanze enthalten verschiedene Verbindungen, die eine

300-400 Mal stärkere Süßkraft als Zucker aufweisen.

STEVIA, WIE WIR ES KENNEN, IST EIN LABORPRODUKT

Doch den ganz großen Durchbruch für die Stevia-Süße gab es bisher nicht. Warum ist das so? Stevia ist pflanzlichen Ursprungs, hat hohe Süßkraft, liefert keine Kalorien, lässt den Blutzucker nicht ansteigen und verursacht keinen Karies. Ist diese Pflanze nicht die perfekte Zuckeralternative?

Bei dieser Frage muss man zunächst unterscheiden zwischen der Steviapflanze und den aus ihr gewonnenen Steviolglycosiden. Denn nur für diese süß schmeckenden Verbindungen gilt die Zulassung, nur diese dürfen zum Süßen eingesetzt werden. Die Gewinnung erfolgt jedoch in einem aufwändigen, mehrstufigen chemischen Verfahren unter Einsatz verschiedener Chemikalien. Das Endprodukt Steviolglycosid zählt zu den Zusatzstoffen und trägt die Nummer E 960. Von natürlicher Süße kann dann also kaum noch die Rede sein.

Wie für alle Zusatzstoffe wird auch für Steviolglykoside eine Höchstmenge festgelegt, bei der bei lebenslanger täglicher Aufnahme kein gesundheitliches Risiko besteht (ADI-Wert). Noch liegt diese Grenze mit 4 mg/kg vergleichsweise niedrig, da Langzeitstudien fehlen, die eine Anhebung möglich machen.

Das führt dazu, dass aufgrund der gesetzlich festgelegten Höchstmengen für bestimmte Lebensmittelgruppen der Zucker nicht vollständig ersetzt werden kann. Hier ist gerade für Diabetiker Vorsicht geboten. Tatsächlich enthalten einige Lebensmittel, die mit der Süße aus Stevia werben, nur 10 % des Süßungsmittels und damit oft nicht unerhebliche Mengen an Zucker. Ein Blick auf die Zutatenliste ist da-

her unbedingt zu empfehlen. Auch aus geschmacklichen Gründen sind dem Zusatz von Stevia Grenzen gesetzt, da es in höheren Mengen einen lakritzähnlichen und bitteren Beigeschmack aufweist.

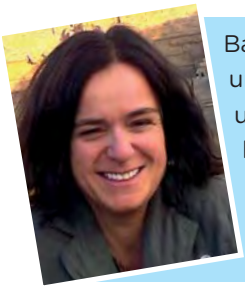
WAS IST ALSO VON DEM NEUEN SÜSSUNGSMITTEL ZU HALTEN?

Auch, wenn es nicht die gesundheitlichen Vorteile pflanzlicher Lebensmittel liefert, so wie es die Abbildungen der grünen Blätter auf den Verpackungen gerne suggerieren, ist es ein weiterer, gesundheitlich unbedenklicher Süßstoff, der durchaus gerade auch bei Diabetes geeignet ist, Zucker einzusparen und Blutzuckerspitzen zu vermeiden.

Für den küchentechnischen Einsatz sind Stevia Süßungsmittel in vielen Formen erhältlich. Als Tabletten oder Flüssigsüße zum Süßen von heißen Getränken, aber auch als Streusüße, bei der zur Vergrößerung des Volumens und damit komfortableren Dosierung bestimmte Füllstoffe eingesetzt werden. Häufig wird die Mischung Steviolglykoside und Erythrit angeboten. Erythrit ist ein natürlicher Zuckerersatzstoff, der nahezu kalorienfrei ist und den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst. Aber ein Blick auf die Zutatenliste ist auch hier zu empfehlen, denn manche Produkte enthalten auch Trägerstoffe wie Maltodextrin, welches blutzuckerwirksam ist und entsprechend berechnet werden muss. Je nach Mischungsverhältnis ist die Süßkraft der verschiedenen Produkte unterschiedlich. In der Regel haben sie die gleiche bis 4-fach stärkere Süßkraft im Vergleich zu Zucker. Gut geeignet ist der Einsatz dieser Streusüßen beispielsweise zum Backen. Bis 200°C hitzestabil kann Stevia so manchen Kuchen entschärfen.

Probieren Sie doch einfach nachfolgende Rezpetideen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Ihre Barbara Drolshagen.



Barbara Drolshagen ist Diplom-Ökotrophologin und arbeitet seit 2012 als Kundenberaterin in unserem Mediq Diabetes-Fachgeschäft in Berlin auf der Luckauer Straße. Gern können Sie sich bei allen Fragen zum Thema Ernährung über unsere Internetseite **www.mediqdirekt.de** unter „Beratung und Wissen“ im Mediq-Expertenteam an sie wenden.

REZEPTE AUS DER essBAR

Der Herbst wird süß

Genießen Sie den Herbst mit goldenem Sonnenschein und blitzblauem Himmel begleitet vom Duft reifer Äpfel! Aus frisch geernteten Äpfeln, die sich wegen kleiner Makel nicht zur Lagerung eignen, lassen sich leckere und leichte Gerichte zaubern.

ADVENT MUFFINS

Zutaten für 20 Stück:

125 g Weizenvollkornmehl
125 g Dinkelvollkornmehl
2,5 TL Backpulver
0,5 TL Natron
2 Eier
120 g Stevia Streusüße (bei Süßungsgrad 1:1 wie Zucker, sonst entsprechend umrechnen)
4 Tropfen Vanillearoma
1 Prise Salz
1 TL Lebkuchengewürz
100 ml geschmacksneutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
250 ml Buttermilch
50 g geriebene Schokolade
1 Apfel (geschält und in kleine Würfel geschnitten)

Zubereitung:

Beide Mehle mit Backpulver und Natron vermischen und sieben. Die Eier mit der Streusüße und den Gewürzen gut verrühren. Das Öl und die Buttermilch dazugeben, anschließend das Mehl unterrühren. Die Schokolade und den geschnittenen Apfel dazugeben, alles vermischen und in die Muffinformen füllen. Bei 180°C 20-25 Minuten backen.

NÄHRWERTE PRO STÜCK CA.:

119,2 Kcal/499,3 KJ
3 g Eiweiß
7,1 g Fett
9,6 g Kohlenhydrate
1,3 g Balaststoffe

0,8 BE

LEICHTES APFEL TIRAMISU

Zutaten für 6 Portionen:

1 Päckchen Puddingpulver Vanille
40 g Stevia Streusüße (bei Süßungsgrad 1:1 wie Zucker, sonst entsprechend umrechnen)
60 - 80 g Stevia Streusüße oder Stevia Flüssigsüße nach Geschmack
250 ml Milch
2 Tassen Espresso
250 g Magerquark
2 cl Cognac, Calvados oder Apfelsaft
100 ml Sahne
250 g ungesüßtes Apfelmus
10 Stück Vollkornzwieback
Kakaopulver (Backkakao)

Zubereitung:

Den Vanillepudding nach Vorschrift, allerdings nur mit $^1/_4$ l Milch und 40 g Streusüße zubereiten. Diesen ganz dicken Pudding im Kühlschrank kalt stellen. Immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Die 2 kleinen Tassen mit Mokka oder Espresso ebenfalls kalt stellen. Magerquark, Streusüße und Cognac (bzw. Calvados oder Apfelsaft) in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät 5 Minuten lang kräftig schlagen. Nach und nach den kalten Pudding unterrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Quark-Pudding-Masse rühren. Den Zwieback ganz kurz in den Mokka bzw. Espresso tauchen. Besser ist es jedoch, ihn auf eine Platte zu legen und nur zu beträufeln. Nun abwechselnd den Zwieback, dann den Apfelmus und die Creme als 3. Schicht in eine Form geben. Die letzte Schicht soll Creme sein. Diese dick mit Kakaopulver bestreuen und mindestens für 1 h im Kühlschrank ruhen lassen. Am besten schmeckt der Nachtisch, wenn sie ihn bereits am Vortag zubereiten.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

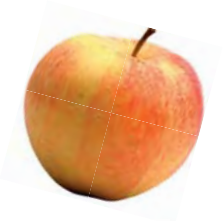
229,7 Kcal/961,5 KJ
14,5 g Eiweiß
7 g Fett
23,6 g Kohlenhydrate
2,2 g Balaststoffe

0,9 BE

APFEL-QUARKKUCHEN OHNE BODEN

Zutaten für 8 Stück:

100 g Butter (39 % Fett)
2 Eigelb
100 g Stevia Streusüße (bei Süßungsgrad 1:1 wie Zucker, sonst entsprechend umrechnen)
500 g Magerquark
50 g Dinkelgrieß
1 EL Puddingpulver, Vanille
1/2 Vanilleschote
1/2 Zitrone (Bio)
2 Eiweiß
2 große Äpfel (geschält und klein geschnitten)
1 TL Zimt
ggf. ca. 30 g Mandelblättchen zum Bestreuen



Zubereitung:

Backofen auf 190° Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die weiche Butter, den Zucker und das Eigelb schaumig schlagen. Jetzt den Magerquark, den Grieß, das Puddingpulver, die abgeriebene Zitronenschale, Zimt und das Mark der Vanilleschote dazugeben. Zum Schluss die steif geschlagene Eiweißmasse und die mit Zitronensaft beträufelten Äpfel unterheben. Die Form buttern, mit Semmelbröseln bestreuen und den Teig hineingeben. Mit etwas Zimt und ggf. mit den Mandelblättchen bestreuen. Ca. 40-45 Minuten backen.

NÄHRWERTE PRO SÜCK CA.:

146,3 kcal/612,4 KJ
10,6 g Eiweiß
6,5 g Fett
10,5 g Kohlenhydrate
0,7 g Balaststoffe

0,9 BE

GANZ SCHÖN SMART: ACCU-CHEK® CONNECT

Das Blutzuckermess-system, das verbindet

Schnell im Internet suchen, wann die nächste Bahn fährt, eine Mail beantworten oder eine Wegbeschreibung abfragen. Das Smartphone ist in vielen Situationen ein hilfreicher Begleiter. Warum nicht also auch das Smartphone für das eigene Diabetes Management nutzen? Moderne Messsysteme bieten Lösungen, die im Alltag unterstützen und die Blutzuckerselbstkontrolle erleichtern.

Für ihr persönliches Diabetes Management können Menschen mit Diabetes ab sofort ihr Smartphone und das Internet nutzen, z. B. mit dem vernetzten Blutzuckermesssystem Accu-Chek Connect. Die gemessenen Blutzuckerwerte werden automatisch vom Blutzuckermessgerät an die dazugehörige App übermittelt und können um persönliche Bemerkungen, z. B. zu Sporteinheiten, bestimmten Mahlzeiten, Stresssituationen oder im Urlaub, ergänzt werden.

So müssen sich Menschen mit Diabetes keine Gedanken mehr über die lückenlose Dokumentation ihrer gemessenen Werte machen. Alle wichtigen Informationen und Zusammenhänge zwischen Blutzucker und eingetragenen Faktoren können außerdem jederzeit und ortsunabhängig über das Online-Portal abgerufen werden. Anhand von Kurven und anderen grafischen Darstellungen sehen Nutzer so auf den ersten Blick, an welchen Stellen der Blutzucker aus dem Gleichgewicht gerät.

NACH DEM ESSEN UNERWARTET EINEN HOHEN BLUTZUCKERWERT?

Mit Accu-Chek Connect können Menschen mit Diabetes ihre Blutzuckerwerte erstmals auch mit Fotos

Das Prinzip: Die Blutzuckerwerte werden wie gewohnt gemessen, über Bluetooth an die App geschickt und wenn gewünscht auf das Onlineportal übermittelt.

von Mahlzeiten ergänzen und diese im elektronischen Tagebuch der App speichern: einfach Blutzuckermessgerät als Größenverhältnis neben das Essen legen, auslösen und das Bild speichern. So können Patient und Diabetesberater später besser nachvollziehen, ob zum Beispiel die Kohlenhydratmenge für die Bolusabgabe richtig berechnet wurde.

VERBINDET ALLE BETEILIGTEN

Über das Accu-Chek Connect Onlineportal können die Daten auch an jedem Computer mit Internetzugang aufgerufen und für den Arzt oder das Diabetesteam freigeschaltet werden. Das Onlineportal erhält alle Daten aus der App in Echtzeit – sofern eine Internetverbindung besteht.

Es bietet mit anschaulichen Grafiken und einfach zu interpretierenden Berichten weitere hilfreiche Auswertungsmöglichkeiten. Dies erspart nicht nur das Mitnehmen des Blutzuckermessgerätes zum nächsten Arzttermin, sondern ermöglicht bei Bedarf auch eine Telefonsprechstunde, um über die aktuellen Werte zu sprechen.

Die praktische Foto-Funktion ermöglicht es, gemessene Blutzuckerwerte durch Fotos der dazu eingenommenen Mahlzeiten zu ergänzen. Weitere Informationen unter: **www.accu-chek.de/connect**

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Zu meinen Hauptaufgaben gehören:

- die aktive Unterstützung der Geschäftsleitung im Tagesgeschäft und bei Projektthemen
- die Sachbearbeitung für das Personalwesen

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- jeden Tag neue kleinere und größere Herausforderungen annehmen zu können
- die konstruktive Zusammenarbeit mit Kollegen und Vorgesetzten

Besonders gut kann ich:

- im größten Chaos den Überblick behalten

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Respektlosigkeit
- Pessimismus

In meiner Freizeit:

- fotografiere ich viel
- verbringe ich viel Zeit mit Freunden und Familie
- treibe ich Sport, je nach Lust und Laune

Katrin Muschner
Assistentin der Geschäftsführung/HR

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2015

Ich möchte einmal:
um die Welt reisen, ohne Zeitlimit und mit Menschen, die ich liebe.

Unbedingt sagen möchte ich:
Wenn du glücklich sein möchtest - lebe!

Roy Simon
Versandmitarbeiter

Abteilung:
Team Versand/Waren-ausgang

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2010

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- die Kontrolle der kommissionierten Artikel, Abgleich mit dem Lieferschein
- das transportfähige Verpacken der Ware und die Übergabe an den Paketdienstleister

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- die netten Kollegen

Besonders gut kann ich:
- zuhören
- in stressigen Situationen einen „kühlen“ Kopf bewahren

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- schlechtes Wetter
- Unzuverlässigkeit

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- Zelt,
- Taschenmesser,
- Feuerzeug

In meiner Freizeit
- fahre ich mit dem Fahrrad an der Elbe entlang
- treffe ich mich mit Freunden
- spiele ich gern Speedminton

Ich möchte einmal:
- eine Rundreise durch Amerika machen
- mit einem Heißluftballon über Dresden fahren

Unbedingt sagen möchte ich:
Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen.

Rätseln und Gewinnen

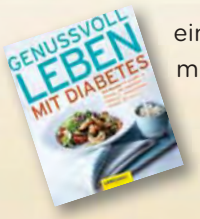
Gewinnen Sie mit Mediq tolle Preise.

Einfach 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 ihn an unseren Kundenservice in Neumünster.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

eine Küchenwaage aus Glas von Beurer im modernen und frischen Beeren-Design



ein Kochbuch „Genussvoll Leben mit Diabetes“

drei Mediq Fitness-Bänder

Das Lösungswort der Ausgabe 02/2015 lautete: SONNENSCHEIN

Gewinner: L. Richter, H.-J. Stüber, R. v.‘t Reve

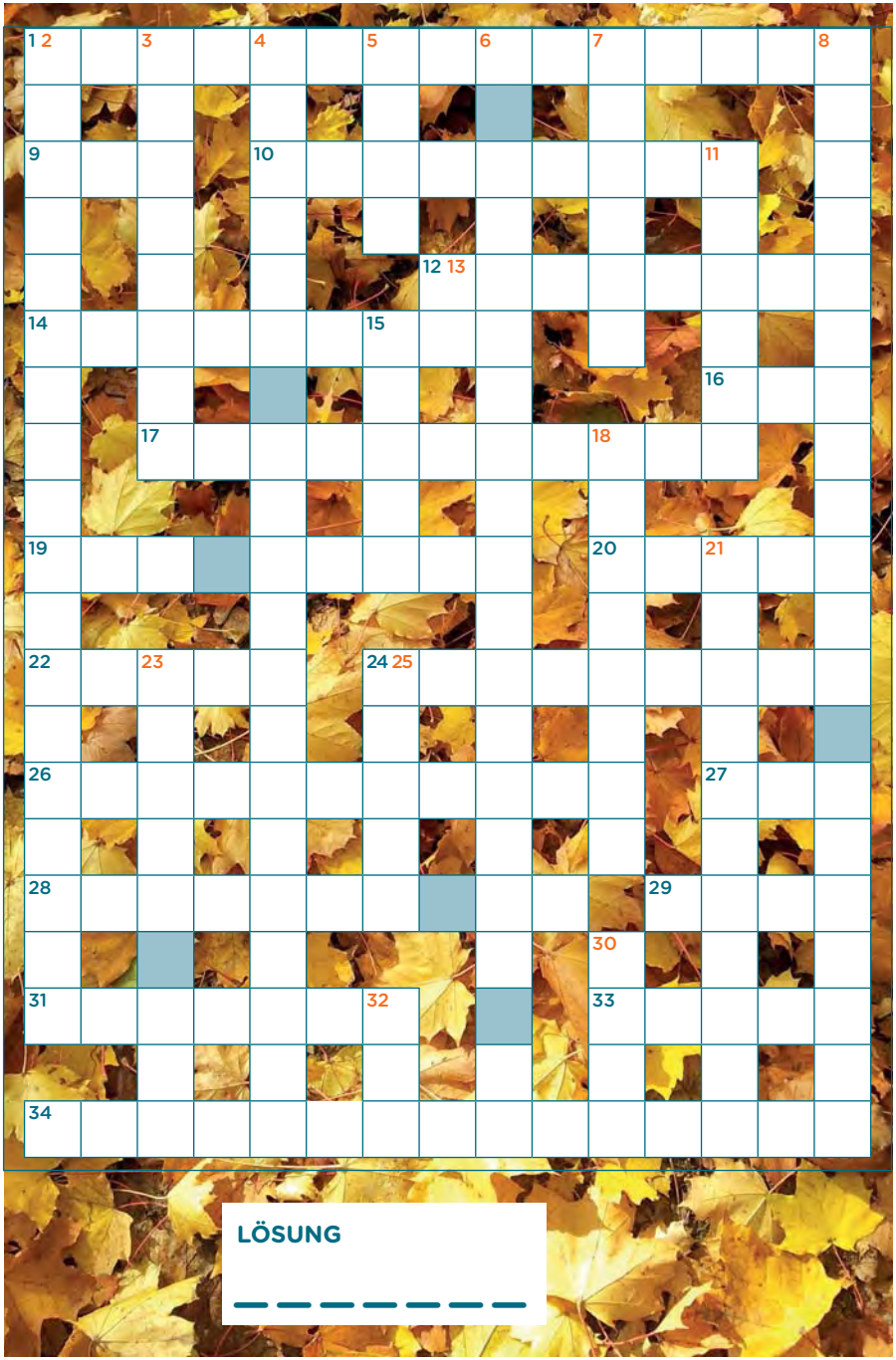
Einsendeschluss ist der 15.01.2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

WAAGERECHT

1 immer am 14. November
9 geladenes Atom
10 Soundtrack
12 prominenter Küchenchef
14 glänzende Steinkohle
16 Fürwort
17 erster Schulbesuch
19 aerodynamisch
20 Ausverkauf
22 Enterich
24 veraltet: Geliebte
26 Blutfett
27 niederländischer Frauenname
28 Dreikönigsfest
29 korrekt
31 Gewürz
33 aus dem Stand
34 Beredsamkeit

SENKRECHT

2 festliche Gabe
3 Hilfsmittel zur Blutgewinnung
4 Begriff aus der Mathematik
5 Schuhmacherwerkzeug
6 Aktion der Staatsanwaltschaft
7 standhaft
8 Schulfach
11 unförmig
13 italienisch: Ja
15 Kultur
18 Herkunft/Quelle
21 Steindruck
23 Koster/Prüfer
25 jap. Matratze
30 Material zum Flechten
32 Abk. Kraftwerktyp



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 08/2015

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_M

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.