DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Unterwegs auf dem DDG

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Leipzig Mockau

Was macht eigentlich ein Springer?

Weltdiabetestag 2015

Grünkohl - die Nährstoffbombe unter den Wintergemüsen

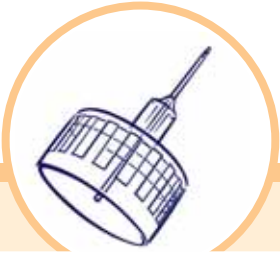
Kreuzworträtsel

MEDIQ DIREKT DIABETES

1. AUSGABE 2016

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

UNTERWEGS AUF DEM DDG

DDG Herbsttagung in Düsseldorf

Vom 6. bis 7. November 2015 lud die Deutsche Diabetes Gesellschaft zu Ihrer 9. Herbsttagung nach Düsseldorf ein. 4000 Interessierte aus Medizin und Forschung folgten diesem Ruf. Unter dem Motto: „Diabetes - eine lebenslange Herausforderung für Betroffene und Behandelnde“ fanden spannende Symposien und Workshops statt.

Wir haben uns auf dem DDG für Sie umgehört und stellen Ihnen einige der besprochenen Themen kurz vor.

© DDG

DIABETES UND MIGRANTEN

Fast ein Fünftel aller in Deutschland lebenden Menschen haben einen Migrationshintergrund. Die Anzahl an Diabetikern mit Migrationshintergrund wird dabei auf 600.000 geschätzt. Da bei der Behandlung und Beratung dieser Patientengruppe einige Besonderheiten zu beachten sind, haben Ärzte und Diabetesberater dieses Thema bei der Herbsttagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft genauer vorgestellt. Dabei ging es sowohl darum, wie eventuelle Sprachbarrieren am einfachsten zu überwinden sind, als auch um kulturelle Besonderheiten, welche bei der Therapie berücksichtigt werden sollten. Die Hinweise zu Besonderheiten in der Diabetesschulung reichten von der Ernährung während des Ramadan, über die kohlenhydratreiche Ernährung der Muslime bis hin zu Besonderheiten in der Behandlung während Besuchen in der alten Heimat. Als Ergänzung zu den Vorträgen wurde die AG Diabetes und Migranten der DDG vorgestellt, welche weiterführende Informationen zu diesem Thema bereithält.

DIABETES UND DEMENZ

Rund 1,4 Millionen Menschen in Deutschland sind von Demenz betroffen. Menschen mit Diabetes haben dabei ein erhöhtes Risiko an Demenz zu erkranken als Stoffwechselgesunde. Wichtige Faktoren, welche der Entwicklung einer Demenzerkrankung entgegen wirken, sind neben einer guten Diabeteseinstellung auch die Behandlung von Bluthochdruck und die Vermeidung von Hypoglykämien.

Die Kombination von Diabetes und Demenz erschwert den Betroffenen den Umgang mit dem Diabetes erheblich. Oft wird an das Messen der Blutzuckerwerte nicht gedacht, BE-Faktoren werden falsch berechnet, die Insulinabgabe wird ganz vergessen oder doppelt injiziert.
Schwere Hypoglykämien durch eine fehlende Sensibilität für die ersten Anzeichen einer Unterzuckerung können die Folge sein.

Die Behandlung der Demenz spielt also bei Diabetikern eine wichtige Rolle und sollte bei der Therapie berücksichtigt werden. Eine Psychotherapie in Kombination mit der Diabetesschulung kann so langfristig zu einem günstigen HbA_{1C}-Wert beitragen. Dabei ist eine Zusammenarbeit von Diabetologe, Psychologe, Patient und Familienangehörigen unerlässlich.

ERNÄHRUNGSSITUATION IN SCHULEN UND KINDERGÄRTEN – VERBOT VON WERBUNG FÜR KINDERLEBENSMITTEL

Wie wichtig verbindliche Qualitätsstandards für Kita- und Schulverpflegung sind, darüber wurde in einem weiteren Vortrag auf dem DDG gesprochen. Die von der DGE, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, vorgeschlagenen Rahmenbedingungen zur Versorgung in Kindergärten und Schulen werden leider noch immer nicht in allen Institutionen umgesetzt. Dabei wurden sowohl die räumlichen Bedingungen zur Nahrungsaufnahme (keine richtigen Speiseräume, ungemütliche Atmosphäre, zu hoher Lärmpegel) als auch das Essensangebot selbst kritisiert.

Der Anteil an fleischhaltigen Speisen ist noch immer zu hoch, die Schulmilch ist häufig nur in gesüßter Form verfügbar und der Schulkiosk verkauft in der Regel kaum frische Produkte und Obst, sondern Süßwaren und Limonaden. Da Kinder einen Großteil des Tages in der Schule verbringen und dort neben der Familie ein wichtiger Grundstein für eine gesunde Ernährung gelegt werden sollte, besteht großer Handlungsbedarf.

Neben der Versorgung an öffentlichen Einrichtungen wurde auch die an Kinder gerichtete Bewerbung von Lebensmitteln kritisiert. Derzeit sind etwa 15 % aller Kinder in Deutschland übergewichtig (Quelle: KIGGS Kinder und Jugend Gesundheitssurvey).

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, wird ein Verbot der an Kinder- und Jugendliche gerichteten Werbung gefordert. Viele der „Kinderlebensmittel“ weisen einen sehr hohen Zucker- und Fettgehalt auf und fördern so die Entstehung von Übergewicht und damit verbundener Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2.
Bisher gibt es jedoch keine gesetzliche Richtlinie, welche die an Kinder gerichtete Bewerbung von Lebensmitteln, die nicht den Ernährungsempfehlungen entsprechen, untersagt.

MIT DIABETES ARBEITEN, FAHREN UND FLIEGEN

„Läßt sich mein Berufswunsch mit dem Diabetes vereinbaren?“
„Kann ich meinen Beruf trotz Diabetes weiter ausüben?“
Rund um das Thema Diabetes und Beruf gibt es jede Menge Vorurteile. Viele Beschränkungen wurden mit der Zeit aufgeweicht oder sogar aufgehoben. Trotzdem gibt es immernoch Berufe, die man mit Diabetes nicht ausüben darf.
Lange Zeit galt die generelle Fahruntauglichkeit für LKW, Taxi und Bus. Dank der Fortschritte in der Medizin und intensiver Aufklärungsarbeit stehen diese Berufe heute auch Diabetikern offen. Es bedarf dazu eines gut eingestellten Diabetes, der in regelmäßigen Abständen auch nachgewiesen werden muss.
Die meisten Berufe lassen sich ohne Einschränkungen ausüben. Wichtig ist aber immer, das man sich mit den jeweiligen Anforderungen auseinander setzt, um den Diabetes gut einzustellen.
Der Berufswunsch Pilot muss für Menschen mit Diabetes noch ein Traum bleiben. Ob sich dies dank CGM und damit oft stabilerer Stoffwechsellagen zukünftig ändern wird? Mag sein. Die englische Luftfahrtbehörde gibt seit 2012 Fluglizenzen auch an insulinpflichtige Diabetiker, allerdings nur für den englischen Luftraum.

VOR-ORT-SERVICE

Mediq Diabetes-Fachgeschäft und Podologie in Leipzig Mockau

Mockau liegt im Nordosten der sächsischen Metropole Leipzig, von der man gern auch als Messe-, Buch- oder Kulturstadt spricht.
Im Zentrum des Stadteils befindet sich das Leipzig Mockau Center und diesem gegenüber die ehemalige Mockauer Post. Von hier ist es gar nicht weit zu unserem schönen Mediq Diabetes-Fachgeschäft und der Mediq Podologie in der Mockauer Straße 134.
Unser Geschäft ist sehr gut zu erreichen. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln - den Buslinien 70 und 80 und den Straßenbahn-Linien 1 und 9 - fahren Sie zur Haltestelle „Mockau Post“. Ein kurzer Fußweg führt Sie, hinter dem Parkhaus entlang in Richtung Wasserturm, direkt zu uns.

Seit der Neueröffnung des Diabetes-Fachgeschäftes im April 2015 beraten wir hier freundlich und kompetent unsere Kunden. So erfahren sie mehr über Möglichkeiten das Leben mit Diabetes zu erleichtern und finden das für sie passende Meßgerät, oder einfach die Tasche, die sie schon lange suchen. Für mich, Simone Drogosch, ist es sehr wichtig, jeden Kunden individuell zu beraten. So kann ich mit ihm gemeinsam gezielt nach Lösungen suchen, wie man den Alltag erfolgreich meistern kann. Die Arbeit mit Menschen bereitet mir viel Freude und ich freue mich auf jedes neue Gesicht hier im Geschäft.
Viele Informationen können die Kunden auch in Form von kostenlosen Ratgebern und Infomaterial mit nach Hause nehmen. Auf besonderes Interesse stößt dabei auch das kostenlose Mediq Diabetes-Magazin update, das vierteljährlich erscheint.

Durch unser großes Sortiment an Diabeteshilfsmitteln und Wundversorgungsprodukten vor Ort können die Kunden ihre Rezepte hier bei Mediq direkt zuzahlungsfrei einlösen, aber auch Bareinkäufe tätigen.

Der Erfolg gibt uns recht. Und so nehmen immer mehr Menschen unsere Services in Anspruch.

Kundenberaterin **Simone Drogosch** und Podologin **Kathrin Hutt**

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

Im August 2015 öffnete nebenan die podologische Praxis. Seither bin ich, Kathrin Hutt - „Podologin mit Herz“ - für meine Patienten da.

Auf gesunden Füßen geht es sich leichter, und so stehen Behandlungen von Nagelerkrankungen und -korrekturen oder auch Hyperkeratosen und Hühneraugen auf meinem täglichen Plan. So sorge ich für Druckentlastung und widme mich auch sonstigen Haut- und Fußproblemen.
Gern berate ich auch zur persönlichen Fußpflege und Fußgymnastik.

Eine Nachbarschaft zum Wohle unserer Kunden, denn wir arbeiten Hand in Hand. Und so erhalten unsere Kunden nach einer Beratung in der Podologie die genau passenden, wertvollen Fußpflegeprodukte sowie die gefragten Spezialsocken für Diabetiker, Sport und Freizeit im Mediq Diabetes-Fachgeschäft gleich nebenan.

Ob Kunde im Fachgeschäft oder in der Podologie, an unserem COMFORT.Programm kann jeder teilnehmen und viele schöne COMFORT. Prämien erhalten. Kommen Sie vorbei.

UNSER MOTTO?

„Nur wenn der Kunde zufrieden ist, sind wir auch zufrieden.“

Ihre Podologin Kathrin Hutt und Kundenberaterin Simone Drogosch

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Neue Sorte

MEDIQ TRAUBENZUCKER - mehr drin!

Den Mediq Traubenzucker gibt es neu im Beutel mit 25 Würfeln. (1 Würfel = 0,5 BE)
Die kleinen Energiepakete sind nicht nur praktisch für unterwegs. Verstaut in der Hand- oder Hosentasche haben Sie Ihre wohlschmeckende Zuckerreserve jederzeit schnell zur Hand.

Neben der beliebten Sorte Zitrone, ist der Traubenzucker jetzt auch mit Himbeergeschmack erhältlich.

Zuzahlungsfrei

BRE.PARAT PUMPENTASCHEN - jetzt auch auf Rezept.

Von Bre.Parat gibt es jetzt auch Pumpentaschen auf Rezept. Für einige farbenfrohe Taschen und Bauchgurte konnten nun PZN vergeben werden, eine Mindestvoraussetzung für die Abrechnung mit der Krankenkasse.

Derzeit sind die beiden Taschen „Vögel“ und „Sterne blau“ sowie das Sportband dunkelblau verordnungsfähig.

Fragen Sie bei Interesse Ihren Arzt nach einem Rezept.

Es wird bunt!

DIA's DIABETIKERTASCHEN in weiteren Farben erhältlich.

Die beliebten Taschen sind ab sofort auch in den Farben grün und pink erhältlich.

Durch die zwei separaten Fächer bieten sie ausreichend Platz um Messgerät, Teststreifen und Insulinpen sicher zu verstauen.

Mit dem beiliegenden Kühlakku ist die Tasche auch für den kommenden Sommer gerüstet.

Außer Handel

YPSOPEN seit November 2015 außer Handel.

Der Insulinpen von Ypsomed ist nicht mehr erhältlich.

Jetzt auch bei Mediq!

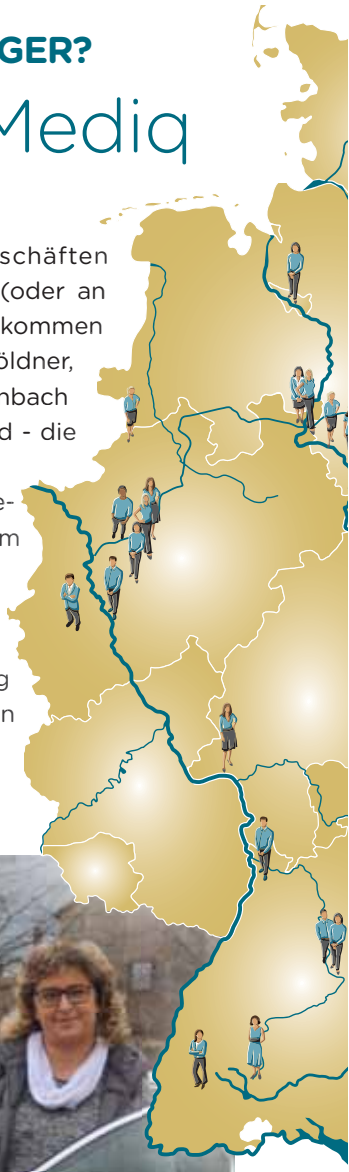
NEVELLA STEVIA KRISTALLINE STREUSÜßE

Die Streusüße mit Stevia ist ideal zum Kochen und Backen, und das ganz ohne Kalorien.
Dabei muss nicht kompliziert umgerechent werden, denn Sie kann im Rezept 1:1 gegen Zucker ausgetauscht werden.

Seit Januar 2016 ist Stevia Streusüße in den Mediq Diabetes-Fachgeschäften und über den Webshop erhältlich. Weitere Zuckerersatzprodukte folgen demnächst.

WAS MACHT EIGENTLICH EIN SPRINGER?

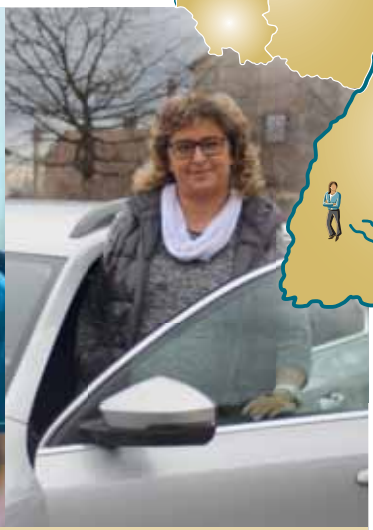
„Not“-Einsatz bei Mediq



Oberstes Ziel von Mediq Direkt ist es, unseren Kunden ein zuverlässiger und kompetenter Partner zu sein.
Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, steht Ihnen während der Öffnungszeiten unserer Diabetes-Fachgeschäfte geschultes Personal für Ihre Fragen zur Verfügung und versorgt Sie mit dem notwendigen Diabetikerbedarf.

Eine spannende und wichtige Aufgabe, die auch eine Herausforderung darstellt.
Immer dann, wenn in den Mediq Diabetes-Fachgeschäften „Not am Mann (oder an der Frau)“ ist, kommen wir - Judith Göldner, Stefanie Rietenbach und Silke Höbold - die überregionalen Springer bei Mediq Direkt zum Einsatz.

Kann die Urlaubsvertretung mal nicht von einer Kollegin oder einem Kol-



legen vor Ort übernommen werden oder droht durch Krankheit die vorübergehende Schließung eines Fachgeschäftes, dann gibt es eine Anfrage an die Zentrale in Dresden. Hier erfolgt die Einsatzplanung der drei Damen. Die Einsatzorte und Zeiten müssen geplant werden, alle Beteiligten informiert, Hotelzimmer gebucht und Schlüssel übergeben werden.

WIR SPRINGER IN DEUTSCHLAND

Unsere Arbeit führt uns quer durch ganz Deutschland. Mittlerweile hat Mediq Direkt mehr als 80 Diabetes-Fachgeschäfte in 65 Städten. So haben wir schon eine Vielzahl großer und kleiner, historischer und moderner Städte besucht, viele Hotelbetten kennengelernt und genauso viele Diabetes-Fachgeschäfte.

Die Tätigkeit ist abwechslungsreich, denn jedes Fachgeschäft hat seine ganz individuellen Besonderheiten. Das macht den Charme unserer Arbeit aus und bedeutet für uns aber immer wieder eine neue Herausforderung.
Mit jedem Einsatz werden wir immer wieder aufs Neue gefordert uns in kürzester Zeit mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut zu machen.

Die Anforderung, die wir an uns selbst stellen, ist, dass sich die Kunden genau so wohl fühlen wie bei ihrer persönlichen „Stammkundenberaterin“. Dafür geben wir alles.

Durch die Hingabe und Kompetenz unserer Kolleginnen und Kollegen in den Fachgeschäften, haben sie sich ein großes Vertrauen bei den Kunden erarbeitet. So fällt es nicht jedem leicht, sich nun der „Vertretung“ anzuvertrauen und es gibt auch mal ein enttäuschtes Gesicht.
Doch mit Freundlichkeit, Fachkom-

petenz und jeder Menge Erfahrung im Gepäck schmelzen das ein oder andere Eis.

Eine kleine Hürde bei der Beratung stellt ab und zu auch die Sprache dar, wenn zwei Welten von Dialekten aufeinander prallen. Aber frei nach dem Motto „Geht nicht gibt es nicht!“ lösen wir auch dieses Problem mit einem Lächeln.

Auch 2016 kommen weitere Diabetes-Fachgeschäfte dazu und so werden neue Städte auf unserer Route liegen. Wir freuen uns, neue Menschen kennenzulernen und neue Regionen zu erobern.

Produktinformation

TECHNIK, DIE DEN ALLTAG VEREINFACHT

Bolusberechnung mit dem Accu-Chek® Insight Insulinpumpensystem

Das Diabetes Management in den Alltag zu integrieren, ist nicht immer einfach. Mahlzeiten, Sport und andere Aktivitäten müssen im Vorfeld einkalkuliert werden. Allem voran steht die Blutzuckerselbstkontrolle. Ein Beispiel hierfür ist die Bestimmung des Ausgangswerts vor der Berechnung eines Insulinbolus.
Gefolgt von einer Einschätzung, wie sich zum Beispiel der Snack für Zwischendurch auf den Blutglukosespiegel auswirkt (Kohlenhydratschätzung). Blutzuckerzielwert, Kohlenhydrat- und Korrekturfaktor sind dabei wichtige Kennwerte für die Berechnung – und den täglichen Umgang mit insulinpflichtigem Diabetes. Kenntnisse über die möglichst präzise Berechnung der notwendigen Insulinmenge geben Menschen mit Diabetes nicht nur Sicherheit bei ihrem Diabetes Management, sondern können auch dazu beitragen, Schwankungen des Blutzuckers zu vermeiden.

PRÄZISE, ZUVERLÄSSIG UND OHNE VIEL RECHNEREI

Ein integrierter Bolusrechner, wie im Accu-Chek Insight Insulinpumpensystem und dem Accu-Chek Aviva Insight Diabetes Manager, unterstützt Menschen mit Diabetes bei der präzisen Bestimmung ihrer Insulinboli.
Bei der Berechnung wird auf Basis des aktuellen Blutzuckerwertes, der geschätzten Kohlenhydrat-Zufuhr und der vorab eingestellten Korrekturfaktoren ein individueller Bolusvorschlag abgegeben. Die Berechnung kann durch zusätzliche Faktoren, wie den aktuellen Gesundheitszustand und sportliche Aktivitäten, zudem weiter optimiert werden.
Nicht zuletzt kann der Bolusrechner auch noch aktives Insulin im Körper automatisch berücksichtigen sodass sich Mehrfachkorrekturen vermeiden lassen.

WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Studien[1,2] belegen, dass eine Insulintherapie mit Hilfe eines Bolusrechners dabei hilft, den HbA_{1C}-Wert langfristig zu senken und Unterzuckerungen (Hypoglykämien) zu reduzieren. Dadurch sinkt die Gefahr von stark schwankenden Blutzuckerwerten.

Gleichzeitig wird dazu beigetragen, dass festgelegte Therapieziele konsequenter eingehalten werden und die Blutzuckerwerte über einen längeren Zeitraum besser im Zielbereich gehalten werden können.

Bolusberechnung mit Accu-Chek Connect

Von den Funktionen des Bolusrechners können übrigens auch Menschen mit Diabetes profitieren, die mit einer intensivierten-konventionellen Insulintherapie (ICT) behandelt werden – zum Beispiel mithilfe des Blutzuckermesssystems Accu-Chek Connect.

Erfahren Sie mehr zu den Funktionen und Vorteilen von Accu-Chek Connect ab Seite 32.

Quellen:

1. Schöllkopf K et al. (2013)

2. Ziegler R et al. (2013)

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

Unsere Angebote gelten vom 02.01. bis 31.03.2016 in allen Mediq Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

Nevella Stevia Streusüße

Ideal zum Kochen und Backen.
Zu verwenden wie Zucker.
Inhalt: 300 g

statt 3,95 €

3,50 €

(1,17 € / 100 g)

Xucker light

Tafelsüße auf Grundlage von Erythrit, geeignet für Süßspeisen und Getränke. Zahnfreundlich und kalorienfrei. Die Süßkraft entspricht etwa 70 % der Süßkraft von Zucker. Inhalt: 1 kg

statt 9,95 €

7,95 €

(0,80 € / 100 g)

Digitale Küchenwaage KS 19 Berry

mit moderner Sensortastenbedienung.
5 kg Tragkraft.

statt 19,90 €

14,90 €

Für Selbstzahler

Accu-Chek Aviva Teststreifen

50 Blutzuckerteststreifen für verlässliche Messwerte

statt 28,90 €

24,90 €

Kalt-Warm-Kompresse

bestehend aus einem mit Gel befüllten Beutel, der Kälte bzw. Wärme speichert. Mikrowellengeeignet. Maße: 13 x 14 cm

statt 1,90 €

1,20 €

Reinilind Duschgel

mit Aloe Vera. Inhalt: 250 ml

Reinilind Shampoo

mit Panthenol. Inhalt: 250 ml

Reinilind Hautfluidgel

zur Vitalisierung müder Beine mit Rosskastanienextrakt, Salbei- und Eukalyptusöl. Inhalt: 250 ml

je 2,99 €

(1,20 € / 100 ml)

ES STELLEN SICH VOR ...

Die Diabetiker-Selbsthilfegruppen Freising

„Wir wollen was bewegen.“ - Die zwei Selbsthilfegruppen Erwachsene mit Diabetes-Typ-1 und Diabetes-Typ-2 sowie Eltern diabetischer Kinder treffen sich regelmäßig einmal im Monat. Alle Gruppen stehen selbstverständlich auch Angehörigen und Besuchern, die sich nur über ein sie aktuell persönlich bewegendes Thema informieren wollen, offen.

In den Gruppen findet ein reger Informationsaustausch statt und dank der Vielzahl und Vielfältigkeit der Erfahrungen kann auch der ein oder andere hilfreiche Rat gegeben werden, wie Beispiele aus der Vergangenheit immer wieder gezeigt haben.

Ob Sie selbst von Diabetes betroffen sind oder ein Angehöriger von Ihnen, kommen Sie gern vorbei.

Häufig angesprochene Themen:

- Alltäglicher Umgang mit dem Diabetes
- Mein Kind in der Schule, im Kindergarten
- Urlaub und Klassenfahrten
- Erfahrungen von Angehörigen
- Aktuelles aus der Industrie
- Ernährungsthemen
- Unterzucker – wie verhalte ich mich als Angehöriger
- Ursachen von Unterzucker

Die Gruppentreffen finden statt:

Erwachsene mit Typ-1 und Typ-2
Jeden ersten Mittwoch im Monat ab 19.30 Uhr im Gasthaus Nagerl in Marzling (ohne Anmeldung)

Ansprechpartner:
Manfred Wadenstorfer
Telefon: 08761/4668
shg.freising@diabetikerbund-bayern.de

Eltern diabetischer Kinder
Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 19.30 Uhr im Gasthaus Lerner in Freising-Vötting (ohne Anmeldung).

Wegen wechselnder Termine/Ferienzeit erfragen Sie die aktuellen Termine bitte per Telefon oder Email bei den Ansprechpartnerinnen.

Ansprechpartnerinnen:
Christine Walig
Telefon: 08161/82495
jek-freising@diabetikerbund-bayern.de
Conny Seitz
Telefon: 0176/24339706

WIR HABEN FÜR SIE GETESTET ...

OneTouch Select® Plus und OneTouch Verio Flex™

Für die optimale Diabetestherapie sind zuverlässige Blutzuckermesswerte unerlässlich. Mit der neuen ISO-Norm 15197:2013 werden verbesserte Standards von den Blutzuckermesssystemen gefordert. Neben der höheren Messgenauigkeit müssen die Messgeräte auch die Anforderungen an die Bedienerfreundlichkeit erfüllen.
Im Mai 2016 wird diese Norm für alle neuen Messgeräte Pflicht. Viele Hersteller von Blutzuckermessgeräten haben daher Ihre bestehende Technik überarbeitet oder auch gänzlich neue Geräte auf den Markt gebracht. Johnson & Johnson Diabetes Solutions Companies hat zwei neue Blutzuckermessgeräte auf dem Markt platziert, die diese strengere ISO-Norm 15197:2013 erfüllen und wir haben uns diese Geräte für Sie einmal genauer angeschaut.

DAS BLUTZUCKERMESSGERÄT ONETOUCH VERIO FLEX™

Der erste Eindruck

Das OneTouch Verio Flex wird mit einer praktischen, stabilen, kleinen Tasche geliefert. Für Messgerät, Stechhilfe und Teststreifendose gibt es zudem eine Halterung mit Clip in dunklem anthrazit. Damit habe ich als Anwender alles griffbereit.

Das Gerät liegt gut in der Hand und hat eine leicht geschwungene, moderne Form. Das Display ist ausreichend groß und die Zahlen sind gut lesbar.

Geräteeinstellungen

Der Hersteller verspricht ein einfach einzurichtendes Blutzuckermesssystem, das sofort einsatzbereit ist. Es soll dem Anwender genaue, leicht verständliche Messergebnisse auf eine Weise liefern, die ihnen hilft,

Maria Zedel
Produktmanagerin

bessere Entscheidungen für die Behandlung ihres Diabetes zu treffen.

Das Gerät hält, was es verspricht. Datum und Uhrzeit lassen sich mit wenigen Knopfdrücken programmieren. Die mit dem Diabetesteam besprochenen Zielwerte sind genauso einfach eingestellt.

Für die Einstellung von Datum, Uhrzeit und Zielbereich gibt es auf der Geräterückseite eine sehr kurze Anleitung als Gedächtnisstütze.

Wie erfolgt die Messung?

Das Messen des Blutzuckerwertes stellt sich als unkompliziert dar. Teststreifen aus der Dose nehmen und oben ins Gerät einschieben. Jetzt erscheint auf dem Display ein Tropfen als Information, das Sie das Blut auftragen können.

Der eingeschobene Teststreifen wackelt etwas, daher darf man beim Blutantragen nicht zu grob vorgehen.

Anders als bei den meisten Geräten üblich, wird das Blut beim Verio Teststreifen seitlich angetragen. Wenn man dies nicht gewohnt ist, bedeutet es eine kleine, aber durchaus machbare Umstellung.

Nach ungefähr 5 Sekunden erscheint im Display der Wert. Im unteren Bereich des Displays sieht man zudem einen Pfeil links, mittig oder rechts, der anzeigt, in welchem Bereich sich der Blutzuckerwert befindet. Liegt der gemessene Wert im „grünen Bereich“, ist er innerhalb der voreingestellten

OneTouch® Verio Flex	
Blutmenge	0,4 µl
Messdauer	5 sec
Speicherplätze	500 Messergebnisse mit Datum und Zeit
Gewicht	48 g
passende Teststreifen	OneTouch® Verio Teststreifen (2x25er)
Batterie	CR 2032 Lithium Knopfzelle

OneTouch® Select Plus	
Blutmenge	1 µl
Messdauer	5 sec
Speicherplätze	500 Messergebnisse mit Datum und Zeit
Gewicht	55 g
passende Teststreifen	OneTouch® Select Plus Teststreifen (50er)
Batterie	2 x CR 2032 Lithium Knopfzelle

Bereichsgrenzwerte. Zeigt der Pfeil auf Blau ist der Blutzuckerwert unterhalb und auf rot oberhalb des „grünen Zielbereichs“. Zu beachten ist hier, dass das Gerät dabei nicht fragt, ob die Messung vor oder nach der Mahlzeit stattfindet. Dies muss der Anwender, bei der Bewertung des Ergebnisses selbständig bedenken.

Das OneTouch Verio Flex verfügt über eine Bluetooth Funktion. Der Anwender hat so die Möglichkeit, seine Blutzuckermessergebnisse zu einem kompatiblen mobilen Gerät zu übertragen und dort nachzuvollziehen.
Die OneTouch Reveal Mobile App kann im App-Store oder Play-Store heruntergeladen werden.

DAS BLUTZUCKERMESSGERÄT ONETOUCH SELECT® PLUS

Der erste Eindruck

Das OneTouch Select Plus ist ein schmales Messgerät, das ebenso wie das OneTouch Verio Flex mit einer praktischen, stabilen, kleinen Tasche und einer Halterung mit Clip für Messgerät, Teststreifendose und Stechhilfe geliefert wird.

Geräteeinstellungen

Wenn das Gerät ohne Teststreifen eingeschaltet wird, befindet sich der Anwender automatisch im Menü. Hier können die Einstellungen vorgenommen und vergangene Messwerte sowie Mittelwerte eingesehen werden.
Die 4-Knopfbedienung ist mit wenig Geschick nahezu selbsterklärend.

Auch beim OneTouch Select Plus können Zielwerte einprogrammiert werden. Anders als

Möchten Sie kostenlos umstellen?

Einfach diese Ecke ausschneiden und bis 29.05.16 im Mediq Diabetes-Fachgeschäft gegen Ihr neues OneTouch Verio Flex oder OneTouch Select Plus eintauschen.

2016_01R

beim Verio Flex gibt es hier die Möglichkeit, unterschiedliche Zielbereiche für den Zeitraum vor und nach einer Mahlzeit zu programmieren.

Wie erfolgt die Messung?
Um den Blutzuckerwert zu messen, wird ein Teststreifen oben in den entsprechenden Schlitz eingesteckt. Dieser ist recht tief und hat etwas Widerstand. Dafür ist der Teststreifen fest und wackelt nicht.

Auf dem Display erscheint ein animiertes Bild, wie das Blut aufgetragen werden soll.

Auch hier erscheint ungefähr 5 Sekunden nach dem Blut auftragen der Wert im Display. Mit der Auswahl unter dem Wert kann dieser markiert werden „vor Mahlzeit", „nach Mahlzeit" oder „ohne Markierung". Erst jetzt gibt das Gerät an, ob der gemessene Wert im entsprechenden Zielbereich liegt, niedriger oder höher ist.

Die Unterscheidung der beiden Zielbereiche vor und nach der Mahlzeit machen die 3-farbige Bereichsanzeige noch komfortabler.

Das OneTouch Select® Plus Messsystem ist zudem in Deutschland in der B-Kategorie gelistet und damit zum kostengünstigeren B-Preis erhältlich.[1]

Ergebnis
Insgesamt können wir beide Geräte guten Gewissens empfehlen.
Besonders die 3-farbige Bereichsanzeige gibt einen schnellen ersten Überblick, wo sich der Blutzuckerwert gerade befindet. Handlungsempfehlungen können Ihnen diese Blutzuckermessgeräte natürlich nicht geben. Hier sind Ihre in der Schulung erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen weiterhin gefragt.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit Ihr altes Messgerät kostenlos gegen ein Messgerät nach neuer ISO-Norm zu tauschen. In unseren Diabetes-Fachgeschäften deutschlandweit halten wir passende Blutzuckermessgeräte bereit. Gern zeigen wir Ihnen die verschiedenen Modelle und weisen Sie in Ihr neues Gerät ein. Natürlich können Sie unseren Service auch ganz bequem von zu Hause aus nutzen. Auf unserer Website www.mediqdirekt.de gelangen Sie zu der Aktionsseite, auf der Sie sich Ihr Wunschgerät kostenlos* anfordern können.

*Nur in Verbindung mit einer Bestellung. Keine Versandkosten bei Einsendung eines Kassenrezeptes oder ab einem Bestellwert von 50 € innerhalb Deutschlands.

1. OneTouch Select® Plus ist in Deutschland in der B-Kategorie gelistet. Dies gilt nicht im KV-Bezirk Niedersachsen. Im KV-Bezirk Hessen gilt EK plus 5% als Erstattungspreis (19,16 € Netto).
Quelle: Lauer Taxe mit Stand 01.10.2015.

WELTDIABETESTAG 2015

4000 kamen nach Düsseldorf

„Ich habe Diabetes Typ-1, was kann ich werden, wenn ich groß bin?“, „Welche Pen-Nadeln gibt es für meinen Insulinpen?“ „Haben Sie auch Informationsmaterial speziell für Kinder?“ Mit solchen und ähnlichen Fragen wurden unsere Kundenberater am Mediq-Stand bestürmt. Gerade weil das Thema Diabetes immer präsenter in unserer Gesellschaft wird - schließlich ist die Stoffwechselerkrankung weltweit auf dem Vormarsch - gibt es jede Menge Informationsbedarf. Dies bewiesen auch die Besucherzahlen der am 8. November 2015 stattgefundenen Informationsveranstaltung anlässlich des Weltdiabetestages: 4.000 Besucher strömten ins Congress Center Düsseldorf.

In unserem kleinen „Diabetes-Fachgeschäft“ vor Ort auf dem Weltdiabetestag – beantworteten unsere Insulinpumpenspezialisten, Diabetesberaterinnen und -assistentinnen mit Einfühlungsvermögen, Geduld und viel Erfahrung die zahlreichen Fragen.
Fast 100 kg Informationsmaterial wie z. B. Diabetes-Ratgeber, Insulinpumpen-Ratgeber, Tagebücher oder Info-Blätter zu den Themen „Diabetes und Reisen“, „Diabetes und Straßenverkehr“ oder „Diabetes und Haut“ fanden interessierte Abnehmer.

SINGEN UND TANZEN FÜR GROSS UND KLEIN

Beim abwechslungsreichen Rahmenprogramm gab es natürlich jede Menge Spaß und Unterhaltung. Wer bei Vorträgen zu lange still gesessen hatte, konnte beim Seniorentanz

Weltdiabetestag in Düsseldorf, Diabetes Walk
©diabetesDE/Deckbar

so richtig loslegen oder einfach mit dem Shanty-Chor „Luf & Lee“ bekannte Lieder mitsingen. Kinder und Eltern erlebten beim Medi-Circus der Dr. Dietrich Grönemeyer Stiftung eine fantastische Reise durch die Wunderwelt des menschlichen Körpers und erfuhren so nebenbei jede Menge Wissenswertes über Bewegung, gesunde Ernährung und Freude am Leben.

UNTERSTÜTZUNG AUF VIER PFOTEN BEIM DIABETES-WALK

Ein Höhepunkt des Rahmenprogramms war der gemeinsame Walk für den guten Zweck entlang des Rheinufers. Vor und nach dem Walk wurde jedem Teilnehmer der Blutzucker gemessen. Moderator Harry Wijnvoord und seine Hündin Luna sorgten für gute Stimmung beim strammen Spazierengehen. Und so zählte wortwörtlich jeder Schritt: Denn fast jeder Teilnehmer stellte beeindruckt fest, dass die Blutzuckerwerte nach dem Lauf tatsächlich niedriger waren. Außerdem spendete Mediq für jeden Teilnehmer 25 Euro für das Projekt „SMS“.

Die Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ richtet sich an Grundschulkinder und deren Familien mit dem Ziel, die Schülerinnen und Schüler für gesunde Ernährung und mehr Bewegung zu begeistern.

PRÄVENTION, INFORMATION, AUSTAUSCH

Es waren vor allem die Fachvorträge und Workshops, die bei Betroffenen und Angehörigen auf großes Interesse stießen. Unter anderem konnten sich Interessierte über mögliche Diabetes-Therapieformen, Folgeerkrankungen, Selbsthilfe, Beratung und Hilfe im Alltag sowie Diabetes bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen informieren. Viele Referenten – unter ihnen verschiedene Fachärzte oder bekannte Sportler - beantworteten noch lange nach den Vorträgen Fragen und gaben wertvolle Hinweise und Tipps.

Einige besprochene Themen möchten wir Ihnen an dieser Stelle gern näher bringen.

BURN-OUT BEI DIABETES ELTERN

Die Diagnose Diabetes mellitus bringt viel Unruhe und Unsicherheit ins Leben. Ist das eigene Kind betroffen, ändert gerade diese Diagnose für Eltern eines Kindes mit Diabetes alles. Die Diagnose wird zunächst als Belastung empfunden, von welcher sowohl das Kind als auch das gesamte Familienleben betroffen ist. Die Eltern haben Angst davor, Ihrem Kind Schmerzen zuzufügen und sehen sich oftmals dem Druck nicht gewachsen, in Zu-

kunft alles richtig machen zu müssen, um die Gesundheit Ihres Kindes nicht zu gefährden. Ebenso stellen sich Eltern häufig die Frage nach der Schuld, warum gerade Ihr Kind betroffen ist.

Um den Alltag mit einem Kind mit Diabetes dennoch gut meistern zu können, wurden folgende **Tipps** genannt:

- Gemeinsam mit dem Kind kleine, realistische Zielsetzungen in der Therapie vereinbaren, dabei auch selbst gewählte Zielsetzungen des eigenen Kindes ernst nehmen
- Blutzuckerwerte als Herausforderungen ansehen und diese gemeinsam meistern
- Die Handlungskompetenz des Kindes wertschätzen und bereits erreichtes hervorloben

Als Hilfestellung gibt es zahlreiche **Elterntrainings-Programme**:

- Starke Eltern – Starke Kinder
- STEP – Elterntraining
- DELFIN-Programm
- EFFEKT Entwicklungsförderung in Familien

TYP 1 KINDER IN KINDERGARTEN UND SCHULE

Die Therapiemöglichkeiten und damit auch die Anforderungen der Betreuung von diabetischen Kindern sind in den vergangenen Jahren immer umfassender geworden. Aufgrund von Ganztagsschulen und der damit inbegriffenen Über-Mittag-Betreuung kommen zusätzliche Aufgaben auf Lehrer und Erzieher zu, welche häufig Ängste und eine gewisse Abwehrhaltung hervorrufen.

Weltdiabetestag in Düsseldorf, Publikum ©diabetesDE/Deckbar

Die Kinder haben nicht selten mit Ausgrenzungen bei Klassenfahrten oder Wandertagen zu kämpfen. Auch die völlige Verweigerung der Aufnahme in die Einrichtung durch mangelnde Handlungskompetenzen der Lehrer und Erzieher sind keine Seltenheit.

Viele Situationen im normalen Schulalltag, bedürfen bei Kindern mit Diabetes besonderer Beachtung. Dazu zählen zum Beispiel Klassenarbeiten, die mit dem richtigen Blutzuckerwert viel besser gemeistert werden können, oder der Schulsport. Auch Pausensituationen und Schulausflüge bis hin zum Heimweg von der Schule sind zu

meisternde Herausforderungen.
Besonders in diesen Situationen sollte vorab geklärt werden, wer dem Kind beim Spritzen des Insulins behilflich ist und was alles mitgenommen werden muss, um den Diabetes gut behandeln zu können. Bei der Organisation des Schulalltages haben Eltern verschiedene Möglichkeiten um Unterstützung zu erhalten: Pflegedienste, Integrationskräfte, Diabetes Nannys oder ein Team der Sozialmedizinischen Nachsorge können in vielen Fällen bei Krankenkasse oder Sozialamt beantragt werden. Hier unterstützt Sie Ihr Diabetesteam.

MODERNE SELBSTHILFE VIA TWITTER, FACEBOOK UND CO.

Der Austausch untereinander ist für viele junge Diabetiker genauso wichtig, wie für ältere. Es gibt eine Vielzahl an Selbsthilfegruppen, in denen sich regelmäßig Betroffene treffen um Erfahrungen auszutauschen. Der Begriff „Selbsthilfegruppe“ wirkt auf manche junge Menschen jedoch eher „abschreckend“. Feste Orte und Zeiten, zu denen man sich trifft, werden als Einschränkung empfunden. So findet der Austausch der Jugendlichen und jungen Erwachsenen seit einigen Jahren vermehrt im Internet statt. Beim Weltdiabetestag wurden durch Bastian Hauck (dem Gründer von #dedoc.de) zahlreiche Diabetesblogs und nützliche Internetforen vorgestellt. Viele der Blogger waren auch selbst vor Ort, um persönlich mit den Nutzern des Blogs in Kontakt zu kommen. Die Vorteile der Selbsthilfe im Internet wurden dabei allen Interessenten näher gebracht. Hinweise zu nützlichen Blogs und Links finden Sie auf unserer website www.mediqdirekt.de.

SCHWANGERSCHAFTS-DIABETES

Rund 4 % aller Frauen entwickeln in der Schwangerschaft einen Gestationsdiabetes.
Die Auswirkungen des Gestationsdiabetes betreffen dabei vorrangig die Geburt und das Kind. Die Nährstoffe, unter anderem auch die Kohlenhydrate, gehen über den Mutterkuchen und die Nabelschnur auf das Kind über. Es reagiert auf die hohen Blutzuckerwerte mit einer erhöhten Insulinproduktion und baut den Zucker als Fett in den eigenen Körper ein. Hierdurch wird das Kind dicker und größer (Makrosomie). Gleichzeitig produziert das Kind mehr Urin, wodurch die Fruchtwassermenge zunimmt. Das Risiko einer Frühgeburt nimmt dadurch erheblich zu.

In 85 % aller Fälle lässt sich der Gestationsdiabetes mit Hilfe einer Ernährungsumstellung ausreichend

therapieren. Nur bei 15 % der betroffenen Frauen muss zusätzlich Insulin gegeben werden, um die Blutzuckerwerte im Normbereich zu halten. Die Motivation der Schwangeren eine gute Stoffwechseleinstellung zu erreichen, ist meist sehr hoch, da sie das Leben des ungeborenen Kindes schützen möchten.

In den überwiegenden Fällen verschwindet der Diabetes nach Geburt des Kindes wieder von selbst. Nach der derzeitigen Studienlage entwickeln jedoch 35-60 % der Frauen nach einem Schwangerschaftsdiabetes innerhalb von 10 Jahren eine Glukosetoleranzstörung.
Stillen reduziert jedoch das Risiko nach der Schwangerschaft einen Typ 2-Diabetes zu entwickeln um 50 %.

Gleich nach dem langen aber interessanten und abwechslungsreichen Tag stand für alle Beteiligten fest: Auch im nächsten Jahr wird es wieder ein bunt gemischtes und spannendes Programm zur zentralen Informationsveranstaltung anlässlich des Weltdiabetestages geben - dann am 20. November in Berlin!

GESUNDE ERNÄHRUNG

Grünkohl - die Nährstoffbombe unter den Wintergemüsen

Grünkohl zählt zu den gesündesten und vitalstoffreichsten Gemüsen überhaupt. Besonders herausragend ist sein hoher Gehalt an Vitamin C. Bezogen auf 100 g enthält er doppelt so viel **Vitamin C** wie Orangen; zur Stärkung des Immunsystems in der Erkältungszeit also bestens geeignet.

Aber auch andere Vitamine sowie Mineralstoffe sind reichlich vorhanden, wie **Folsäure** für das Zellwachstum und die antioxidativ wirksamen **Vitamine A und E**, die Mineralstoffe **Calcium, Kalium, Magnesium** und **Eisen**. 100 g Grünkohl enthält fast die gleiche Menge an knochenstärkendem Calcium wie 200 ml Milch.

Ein weiterer Pluspunkt ist sein hoher Gehalt an **sekundären Pflanzenstoffen**, die als natürliches Schutzschild gegen diverse Krankheiten fungieren. Hier sind es vor allem die **Senfölglykoside** und die **Carotinoide**, welche nachweislich Infektionen vorbeugen, die Krebsentstehung hemmen, das Immunsystem stärken und vor Herz-Kreislauferkrankungen schützen.

Aktuell erlebt Grünkohl einen wahren Boom als neues Trendgemüse. Auf Grund seiner wertvollen Inhaltsstoffe aber auch wegen seiner lange verkannten kulinarischen Vielfalt völlig zu Recht.

Wurde er bisher als traditionelle Hausmannskost vor allem zu deftigen Eintöpfen oder matschigen Gemüsebeilagen verarbeitet, häufen sich in letzter Zeit viele alternative Zubereitungsideen mit deutlich verkürzten vitaminschonenden Garzeiten.

Der Imagewandel hat seinen Ursprung in den USA, in denen Grünkohl als neu entdecktes Superfood in keinem Sternerestaurant mehr fehlen darf. Dort wird Grünkohl unter anderem als Rohkost verzehrt und ist z. B. Bestandteil von Salaten oder Smoothies. Aber auch in warmen Speisen macht Grünkohl eine gute Figur.

Einige dieser Rezepte habe ich für Sie zusammengestellt, probieren Sie sie einfach mal aus!

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

Grünkohl mal anders

GRÜNKOHL-KARTOFFEL-SUPPE MIT CHORIZO

Zutaten für 4 Personen

350 g frischer Grünkohl
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
125 g Chorizo
1 EL Olivenöl
2 EL Paprikapulver
750 ml klassische Gemüsebrühe
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Grünkohl mehrfach waschen und putzen, dabei gegebenenfalls die dicken Blattrippen entfernen. Den Grünkohl in feine Streifen schneiden.

Grünkohl in kochendes Salzwasser geben und 5 Minuten kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Bis zur weiteren Verwendung in etwas kaltes Wasser legen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Chorizo in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Chorizo darin 3 Minuten braten. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und beiseitelegen.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

307 kcal/1288 kJ
13,8 g Eiweiß
15,5 g Fett
23,8 g Kohlenhydrate
6,8 g Ballaststoffe

2 BE

Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und 3 Minuten glasig dünsten. Kartoffelwürfel dazugeben und alles mit dem Paprikapulver bestreuen. Brühe zugießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen.

GRÜNKOHLSALAT MIT GERÄUCHERTER ENTENBRUST

Zutaten für 4 Personen

500 g frischer Grünkohl
1 weiße Zwiebel
4 Gewürzgurken
2 EL Walnusskerne
1 rote, milde Peperoni
2 hart gekochte Eier
200 g geräucherte Entenbrust
2 Tomaten gelb und rot
40 g schwarze, entsteinte Oliven

Für die Vinaigrette

4 EL weißer Balsamessig
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
6 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Grünkohl von den Stielen abstreifen, gründlich waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurken in feine Scheiben schnei-

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

332 kcal/1391 kJ
23,4 g Eiweiß
21,6 g Fett
8,6 g Kohlenhydrate
8,5 g Ballaststoffe

0,7 BE

den. Die Walnusskerne grob hacken. Die Peperoni waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, dabei die Samen entfernen.

Die Eier schälen und achteln. Die Entenbrust in feine Scheiben schneiden.

Die Tomaten einige Sekunden überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zutaten für die Vinaigrette gut miteinander verrühren.

Den Grünkohl mit den Gewürzgurken, Zwiebel, Peperoni, Tomaten, und Oliven in einer Schüssel mischen, die Vinaigrette untermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit der Entenbrust und den Eiern garnieren und mit den Walnüssen bestreut servieren.

GRÜNKOHLLASAGNE

Zutaten für 4 Personen

600 g tiefgekühlten Grünkohl
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g gewürfelter Speck
400 g Tomaten aus der Dose
9 Lasagneblätter
100 g Allgäuer Bergkäse
125 g Mozzarella
250 ml fettreduzierte Kochsahne (15% Fett)
3 EL Olivenöl
½ TL Salz
etwas Zucker
2 Lorbeerblätter
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch gemahlene Muskatnuss

4 Stängel frischen Thymian
Abrieb einer halben Zitrone

Zubereitung:
Grünkohl auftauen und etwas ausdrücken.

Zwiebeln fein würfeln und im Olivenöl in einer Pfanne 1 Minute anschwitzen. Speck dazu geben und mit anbraten. Den Grünkohl und eine gepresste Knoblauchzehe dazu geben. Den Grünkohl unter kräftigem Rühren 1 Minute mit anschwitzen. Mit Salz und Zucker würzen.

Die Tomaten und ein Lorbeerblatt dazu geben und 3 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit schwarzem Pfeffer würzen. Mit Muskat abschmecken.

Kochsahne erhitzen, die Thymianblätter, eine fein gehackte Zehe Knoblauch, das zweite Lorbeerblatt und den Zitronenabrieb dazu geben. 5–7 Minuten köcheln lassen, bis das Ganze beginnt dicker zu werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt entfernen.

Eine flache Form mit Olivenöl auspinseln. 3 Lasagneblätter hinein legen. Die Hälfte des Grünkohls darauf setzen. 1/3 der Sahne-Mischung darüber verteilen. 1/3 des Käses darüber streuen.
Drei weitere Lasagneblätter darauf setzen den restlichen Grünkohl darauf verteilen, ein weiteres Drittel Sahnemischung und ein weiteres Drittel des Käses darauf verteilen. Mit den restlichen drei Lasagneblättern abdecken.

Die verbliebene Sahnemischung darauf verteilen. Den restlichen Bergkäse darüber streuen, den Mozzarella in Stückchen reißen und darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 40 Minuten backen.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

618 kcal/2589 kJ
32,8 g Eiweiß
33,0 g Fett
40,6 g Kohlenhydrate
9,6 g Ballaststoffe

3,5 BE

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

71 kcal/296 kJ
2,7 g Eiweiß
4,8 g Fett
1,6 g Kohlenhydrate
1,1 g Ballaststoffe

0,2 BE

GRÜNKOHLCHIPS

Zutaten für 4 Personen:

250 Gramm Grünkohl
2 Esslöffel Olivenöl
½ Teelöffel Salz

Zubereitung:

Schneiden Sie zunächst die Grünkohlblätter von dem Strunk ab und reißen Sie diese anschließend in mundgerechte Stücke. Da der Grünkohl im Ofen schrumpft, dürfen die Stücke nicht zu klein sein. Als nächstes den Grünkohl waschen gründlich trocknen lassen, am besten mithilfe einer Salatschleuder.

Heizen Sie den Backofen auf 130 Grad vor. Mischen Sie danach das Olivenöl mit dem Salz und wenden Sie die Grünkohlblätter darin. Achten Sie drauf, dass alle Blätter mit der Marinade bedeckt sind.

Verteilen Sie die Stücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Die einzelnen Chips sollten nicht zu eng aneinander liegen damit sie gleichzeitig trocknen können.

Backen Sie sie etwa 30 bis 40 Minuten.

Tipp: Öffnen Sie zwischendurch den Ofen kurz, so dass der Wasserdampf entfliehen kann.

GUTEN APPETIT WÜNSCHT IHNEN MEDIQ DIREKT.

ACCU-CHEK CONNECT

Ein System. Drei Komponenten. Viele Vorteile.

Schnell im Internet gucken, wann die nächste Bahn fährt, eine Mail beantworten oder eine Wegbeschreibung abfragen. Das Smartphone ist uns in vielen Alltagssituationen ein treuer Begleiter. Warum nicht also auch schnell mal über das Smartphone die eigenen Blutzuckerwerte überprüfen? Für ihr persönliches Diabetes Management können Menschen mit Diabetes nun sowohl Smartphone als auch Internet nutzen, zum Beispiel mit dem vernetzten Blutzuckermesssystem Accu-Chek Connect. Das Prinzip ist einfach: Die gemessenen Blutzuckerwerte werden automatisch über Bluetooth an das Smartphone geschickt und dort gespeichert sowie vom Smartphone auf das Accu-Chek Connect Onlineportal gesendet. So müssen sich Menschen mit Diabetes keine Gedanken mehr über die lückenlose Dokumentation ihrer gemessenen Werte machen.

ACCU-CHEK CONNECT APP – INKL. TAGEBUCH, BOLUSRECHNER, SMS-FUNKTION UND MAHLZEITENFOTOS

Die Live-Dokumentation in der App erspart ein handschriftliches Tagebuch. Alle wichtigen Informationen, z. B. Zusammenhänge zwischen Blutzucker und individuellen Faktoren wie Sport, Ernährung oder Stress, können jederzeit abgerufen werden.

Erstmals ist es auch möglich, Fotos von einzelnen Mahlzeiten mit dem Smartphone aufzunehmen, mit der Kohlenhydratschätzung zu kombinieren und im elektronischen Tagebuch zu speichern. So können Patient und Diabetesberaterin später besser nachvollziehen, ob die Kohlenhydratmenge für die Bolusabgabe richtig berechnet wurde – und den Schokokuchen das nächste Mal besser einschätzen.

Auch der integrierte Bolusrechner ist praktisch, denn mit ihm lassen sich Flüchtigkeitsfehler bei der Berechnung der notwendigen Insulinmenge vermeiden. Die aufwendige Rechnerei mit Blutzuckerwerten und Kohlenhydraten entfällt und sogar das noch wirksame Korrekturinsulin wird automatisch berücksichtigt. Dadurch sinkt die Gefahr von Unterzuckerungen (Hypoglykämien) nach dem Essen.

Über eine SMS-Funktion können die Werte zusätzlich auch direkt an ein beliebiges anderes Handy übermittelt werden: Insbesondere Eltern erhalten dadurch mehr Sicherheit im Alltag, da sie die aktuellen Blutzuckerwerte ihres Kindes im Auge behalten können.

Aber auch ältere Patienten profitieren von der neuen Technologie, indem sie ihre Kinder oder Enkelkinder zur Sicherheit in ihr Diabetes Management einbeziehen.

UNTERSTÜTZUNG DES ARZTGESPRÄCHS MIT DEM ACCU-CHEK CONNECT ONLINEPORTAL

Alle Daten aus der App können auch über das Accu-Chek Connect Onlineportal abgerufen und bei Bedarf auch für weitere Personen freigeschaltet werden. So können Arzt, Patient oder Angehörige anhand von intuitiven Grafiken und ausführlichen Reports auf den ersten Blick sehen, an welchen Stellen der Blutzucker aus dem Gleichgewicht gerät und wo Handlungsbedarf bei der Therapie besteht. Auch eine nachträgliche Überprüfung der Kohlenhydratschätzung durch den Arzt ist ganz einfach möglich.
Viele Patienten sind erleichtert, wenn sie erleben, wie einfach sie ihre Therapie selbst in die Hand nehmen können.

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:

3 x

ein OMRON Walking Style IV Schrittzähler

Das Lösungswort der Ausgabe 03/2015 lautete: SOMMERZEIT
Gewinner: U. Kwant-Thies, P. Barwitzky, M. Rakowski

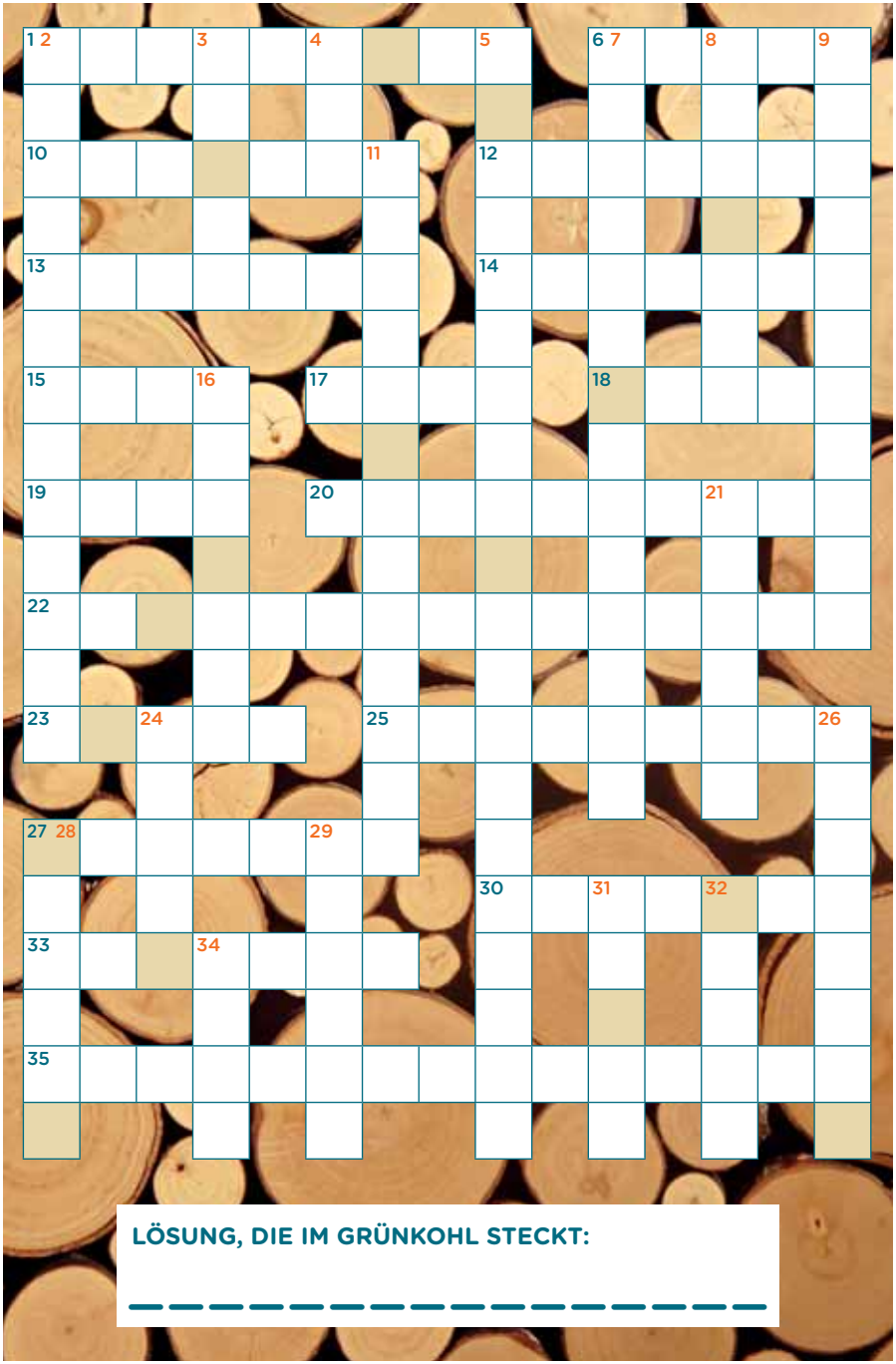
Einsendeschluss ist der 15.04.2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

WAAGERECHT

1 Gaunersprache
6 amerik. Filmstar (Zsa Zsa)
10 Hülsenfrucht
12 Nachrichtenagentur
13 unangenehmer Kerl
14 separat
15 englisch: Neuigkeit
17 asiat. Körnerfrucht
18 Wortteil für „Knochen“
19 2,54 Zentimeter
20 Fahrzeugbeleuchtung
22 Ermittlung des Mahlzeit- bzw. Korrekturabhängigen Insulinbedarfs
23 Enzym, das organische Stoffe aufspaltet
25 Qualitätsüberpfüfung des Bieres durch Verkosten
27 westafrikanischer Staat
30 Big Apple
33 brenzlig
35 Insulinpumpe von Roche

SENKRECHT

2 Teil des Skeletts
3 Blessur
4 Glückspapier
5 Anliegen, Wunsch
7 Rezept aus unserer Rubrik essbar
8 angerichtete Speisen
9 Höhepunkt in der Karnevalszeit
11 Wetterphänomen im Winter
16 Ende
21 Gutschein, Abschnitt
24 Pseudonym des deutschen Dichters Matthias Claudius
26 Hofsitte
28 Erholungsort
29 Kleidersaum
31 lebenserfahren
32 griech. Buchstabe
34 beinahe



LÖSUNG, DIE IM GRÜNKOHL STECKT:

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 11/2015

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 34/35

68_N

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.