DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Zwischen Hunger und Übergewicht - Diabeteshilfe für West-Afrika

Artificial Pancreas Neues von der DiaTec2016

T1Day - der Tag von, mit und für Typ-1er

Gerste - Nur zum Bierbrauen viel zu schade

Kreuzworträtsel

MEDIQ DIREKT DIABETES

2. AUSGABE 2016

Ik heff allns wat
ik bruk!
BIOTEST
PRONTO
BIOTEST PRONTO
mg/dl
108
04-03- 15:25
Blutzucker messen
ohne Schnickschnack!

DIABETES HILFE FÜR WEST-AFRIKA

Zwischen Hunger und Übergewicht

Afrika ist der zweitgrößte Kontinent der Erde. Rund 1,1 Milliarden Einwohner leben in 55 Staaten. Spektakuläre Landschaften, verschiedene Klimazonen, die kulturelle Vielfalt der unterschiedlichsten Bevölkerungsgruppen mit mehr als 2000 Sprachen und beeindruckende Tier- und Pflanzenwelten faszinieren viele Europäer.

Doch der Kontinent der Gegensätze ist auch für seine Probleme bekannt. Sofort denkt man an Armut, Kriege und Hunger und hat die Bilder von ausgemergelten Kindern, mit großen Augen und dicken Bäuchen im Kopf. Auch Malaria, Aids, Ebola und Tuberkulose assoziiert man mit diesem Kontinent. Aber Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes?

Doch wie in allen Entwicklungsländern weltweit, ist die Krankheit Diabetes auch in Afrika auf dem Vormarsch. Laut Experten rolle eine „gewaltige Diabeteswelle“ durch Afrika. Der für viele Afrikaner so erstrebenswerte westliche Lebensstil wird per TV jeden Tag gezeigt, und aus Fernsehspots bekannte Fertiggerichte, Coca-Cola und Chips gehören dazu. Diese „Amerikanisierung“ des Lebensstils ist an sich schon problematisch. Dazu kommt jedoch, dass in afrikanischen Ländern höherer Körperumfang häufig mit Reichtum assoziiert wird: Wer dick ist, gilt als gesund. Denn Aidskranke sind dünn. Und wer dick ist, kann sich offenbar Essen leisten, ist also nicht arm.

Doch ohne öffentliches Bewusstsein für die Folgen von Übergewicht, für Diabetes und Bluthochdruck, fehlt auch die notwendige Bereitschaft für eine Änderung des Lebensstils und die Aufmerksamkeit für die Früherkennung. In einer afrikanischen Studie wussten drei Viertel aller an Diabetes Erkrankten nichts von ihrem Leiden. Im Schnitt wird die Diagnose erst sieben Jahre nach Auftreten der ersten Symptome gestellt; viele erfahren es nie. „Ich habe einen Tuberkulosetest machen lassen, ich weiß alles Mögliche über Aids oder Krebs, aber über Diabetes weiß ich nichts“, berichtet eine junge Afrikanerin.

Aber auch Menschen, bei denen Diabetes diagnostiziert wurde, werden oftmals nicht optimal behandelt. Zu wenige Kliniken in erreichbarer Nähe, Geldmangel oder ein Defizit an benötigten Medikamenten oder Zubehör sind die Hauptgründe. So ist die Sterblichkeitsrate für Diabetiker in Afrika zehnmal höher als z. B. in England. Bei Menschen mit Typ-1-Diabetes, die auf Insulin angewiesen sind, ist diese Rate noch höher.

Um diese Situation zu ändern, hat Georges Ezeani bereits 2007 den Verein „Diabetes Care West Africa“ gegründet. Ezeani (51) ist in Nigeria geboren, lebt jedoch seit Jahren in Mannheim. Der medizinisch technische Assistent investierte all seine Ersparnisse und setzt sich mit seinem Verein für die Förderung von Früherkennung und Aufklärung rund um das Thema Diabetes ein. Er veranstaltet kostenlose Screenings, gibt Koch-Workshops, Diabetes-Schulungen, und bietet Unterstützung für betroffene Kinder und Erwachsene in Westafrika an. Ziel ist die Verbesserung der medizinischen Grundversorgung und der Lebensqualität in den afrikanischen Dörfern und Städten.

„Als ich nach Deutschland kam, wusste ich recht wenig über Diabetes. Erst während meiner Arbeit am Forschungszentrum der Uni-Klinik Frankfurt am Main kam ich mit dem Thema in Berührung. Da wurde mir klar, dass viele Todesfälle in meinem Heimatland weniger mit Voodoo als mit den Folgen von Diabetes zu tun hatten. Ich wollte mein Wissen unbedingt mit den Menschen dort teilen und sie bestmöglich unterstützen“ so Ezeani.

Doch viel Unterstützung seitens der west-afrikanischen Regierungen

gibt es nicht. Obwohl Ezeani und sein Verein beispielsweise die kostenlose Aus- und Weiterbildung von medizinischem Personal im Bereich Diabetes anbieten, gibt es nur wenig Nachfrage. Vielen Regierungen fehlt schlichtweg das Bewusstsein für diese Krankheit oder sie sind derzeit mit anderen Problemen beschäftigt. Deshalb ist Ezeani, inzwischen selbst ausgebildet zum Diabetesassistenten, für seine Arbeit auf Sach- und Geldspenden angewiesen. Seine Vision ist es, möglichst viele Menschen mit seinen Früherkennungsmaßnahmen zu erreichen und ein „mobiles Diabetes-Labor“ ins Leben zu rufen.

Für sein jahrelanges Engagement wurde Ezeani im letzten Herbst mit dem Thomas-Fuchsberger Preis geehrt. Dieser wird jährlich in Gedenken an den vor fünf Jahren verstorbenen Sohn von Fernsehlegende „Blacky“ Fuchsberger verliehen. Der an Typ-1 erkrankte Thomas Fuchsberger war im Alter von 53 Jahren durch eine Unterzuckerung in einen Bach bei München gestürzt und auf tragische Weise ertrunken. Der Preis wird jährlich an eine ehrenamtlich tätige Person verliehen, die sich für die Aufklärung und die praktische Hilfe im Umgang mit der Krankheit einsetzt. Eine unabhängige Jury aus Ärzten, Wissenschaftlern, Diabetesberatern und Betroffenen wählt den Preisträger. Jurypräsident ist Prof. Dr. Hellmut Mehnert, jahrelang behandelnder Arzt von Thomas Fuchsberger. Joachim Fuchsberger hat bis 2013 selbst den Preis überreicht, seitdem sind seine Enkel Jennifer und Julien in seine Fußstapfen getreten.

Sie möchten den Verein und Herrn Ezeani unterstützen? Dann spenden Sie an:

Diabetes Care West Africa
Naspa Bank Wiesbaden
IBAN:
DE17 510 0015 0110 2704 36
SWIFT bzw. BIC:
NASSDE55

Weitere Informationen finden Sie auch unter:
www.diabetes-care-west-africa.com

Produktneuheiten und Neuigkeiten

PROFESSIONELLES BLUTDRUCKMESSGERÄT OMRON HBP1100

Der schlanke Profi für den Schreibtisch.

Das Blutdruckmessgerät von Omron ist für den professionellen Gebrauch in Praxen und Pflegeheimen entwickelt worden.

Je nach Präferenz oder Situation kann zwischen vollautomatischem oszillometrischen oder manuellem auskultatorischen Messmodus (Nutzung mit Stethoskop) gewählt werden.

Das Messgerät ist mit einer Reihe Manschetten von XS (12-18 cm) bis XL (42-50 cm) kompatibel und wird mit einem Netzteil geliefert.

BAYER DIABETES CARE WIRD ZU ASCENSIA DIABETES CARE

Im Januar 2016 wurde der Verkauf von Bayer Diabetes Care an Panasonic Healthcare endgültig abgeschlossen. Unter dem Namen Ascensia Diabetes Care werden die Patienten nun in 125 Ländern mit Blutzuckermessgeräten und Teststreifen sicher und zuverlässig versorgt.

Auch in Deutschland werden zukünftig die Blutzuckermessgeräte sowie die Teststreifen unter dem Namen Ascensia vertrieben.

ASCENSIA
Diabetes Care

Seit Dezember 2015 in Deutschland erhältlich.

NEUES INSULIN: **ABASAGLAR®**

Das Basalinsulin von Lilly und Boehringer Ingelheim ist zur Behandlung von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab zwei Jahren mit Typ-1-0 und Typ-2-Diabetes zugelassen.

Abasaglar® kann sowohl mit dem vorgefüllten Abasaglar® KwikPen als auch mit dem wiederverwendbaren Savvio®-Pen injiziert werden.

Einfach, hygienisch und präzise.

Blutzuckermessgerät PRONTO von Biotest

Qualität ohne Schnickschnack
Kinderleichte Bedienung, große Zahlen und bei jedem Licht ein gut sichtbares Display. sowie die sichere Entsorgung der Teststreifen mit Hilfe der seitlichen Auswurftaste machen das Gerät perfekt für all Jene, die einfach, hygienisch und präzise ihren Blutzucker messen wollen.

Mit nur einem Klick verbunden.

PUSHPHONE - Das perfekte Notfalltelefon bzw. Notfallhandy für unterwegs und zu Hause

Das PushPhone ist ein kleines Telefon, in dem nur 3 Nummern gespeichert werden können. Das Telefon hat kein Display und nur die Funktionen, die auch im Ernstfall benötigt werden, um die Bedienung des Gerätes zu erleichtern.

Durch die wenigen Knöpfe, die automatische Freisprecheinrichtung sowie den extra großen Notfallknopf ist es optimal auf die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst.

VOR-ORT-SERVICE

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Wismar

JETZT KOMMT FRISCHE OSTSEE-LUFT - AHOI WISMAR!

Die alte und zugleich lebendige Hansestadt an der Ostsee begrüßt Sie mit all ihren interessanten Sehenswürdigkeiten, touristischen Dienstleistungsangeboten, Bau- und Kulturdenkmälern, Eindrücken, Geschichten und ihrem unverwechselbaren Flair.

Umgeben ist Wismar von einer reizvollen grünen Natur sowie dem Blau der Ostsee und dem gelben Küstensand. Aber das Allerbeste: hier gibt es gleich zwei Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäfte!

„Mein“ Geschäft befindet sich etwas außerhalb vom Stadtkern in Wendorf, auf der Rudolf-Breitscheid-Str. 19. Seit 2014 ist dies mein täglicher Arbeitsplatz. Natürlich gibt es hier das gesamte Produktsortiment für den Diabetikerbedarf – auf Rezept oder zum Kauf. Zu meinen Aufgaben gehört aber weit mehr, als nur „Produkte verkaufen“: beraten, helfen, mit Rat und Tat zur Seite stehen, über neue Produkte und Trends rund um das Thema Diabetes informieren oder einfach mal zuhören.

All das liegt mir besonders gut, da ich mich in viele Situationen meiner Kunden gut hineinversetzen kann: Ich habe selbst seit 22 Jahren Diabetes Typ-1, und weiß, welche großen und kleinen Hürden der ganz normale Alltag bereit halten kann.

Mein ganz persönlicher Tipp und mein Lieblingsprodukt ist die Klinion Handcreme für 4,90 Euro. Der dort enthaltene Wirkstoff Isoquercetin verhindert die Verhornung und Schuppenbildung der Haut und beugt dadurch Rissbildung vor. Ohne Verhornung wird das Aufplatzen der Haut verhindert, und es entstehen keine Wunden, die sich entzünden. Seitdem sieht man meine Einstichstellen an den Fingerkuppen nicht mehr. Die schwarzen Pünktchen sind dank dieser Handcreme verschwunden.

Zu meinem Spezialgebiet gehören Einweisungen und Schulungen

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

Kundenberaterin **Isabel Bleil**

für den Umgang mit Hilfsmitteln und Zubehör wie z. B. Insulinpumpen, Blutzuckermessgeräte, Insulinpens, Stechhilfen und Lanzetten. Ich schätze den täglichen Erfahrungsaustausch mit meinen Kunden, denn so erfahre ich manch hilfreichen „Insidertipp“, den ich dann wiederum weitergeben kann.

Seit Sommer 2015 ist hier vor Ort auch Insulinpumpenmaterial und -zubehör erhältlich. Dies auch in diesem Fachgeschäft anzubieten, war mir besonders wichtig, da ich selbst Pumpenträgerin bin. Jetzt haben wir für jeden Diabetiker-Typ alles Notwendige gleich zum Mitnehmen parat.

Und das alles ohne Zuzahlung. Das heißt, die bei einer Rezepteinlösung fällige Zuzahlung übernimmt Mediq Direkt. Da macht das Herkommen natürlich gleich doppelt so viel Spaß. Ich löse meine Rezepte auch bei Mediq ein, und das so gesparte Geld wandert in die Urlaubskasse meiner Familie.

Unser zweites Diabtes-Fachgeschäft befindet sich in der Friedrich-Wolff-Str. 19 im Gebäude des Medizinischen Versorgungszentrums im Haus E, im ersten Stock. Natürlich werden alle Kunden dort auch fachgerecht und kompetent von unseren Profis Marcel Sperling und Rita Götz beraten.

Ich freue mich auf Ihren Besuch, Ihre Isabel Bleil.

DEIN LEBEN – DEINE WAHL BEI DER INSULINPUMPENTHERAPIE

Einstieg leicht gemacht

Spontane Sporteinheiten, Mahlzeiten, länger ausschlafen können – der Wechsel vom Pen zur Insulinpumpe bringt eine Vielzahl an Vorteilen mit sich, die man schon nach kurzer Zeit nicht mehr missen möchte. Besonders für Menschen, bei denen einer oder mehrere der folgenden Punkte zutreffen, bietet sich eventuell der Wechsel auf eine Insulinpumpentherapie an:

- Diagnose von Diabetes Mellitus im Kleinkindalter
- Große Insulinsensitivität und geringer Insulinbedarf
- Häufige und/oder nächtliche Unterzuckerungen
- Erhöhte Werte in den frühen Morgenstunden – Dawn Phänomen
- (Geplante) Schwangerschaft
- Starke Schwankungen des Blutzuckers, insbesondere in Verbindung mit Folgeerkrankungen
- Unvereinbarkeit der aktuellen Therapie mit dem beruflichen und/oder privaten Umfeld

Ob ein Wechsel der Therapie für einen infrage kommt und welche Bedingungen für eine Genehmigung durch Ihren Diabetologen oder Ihre Krankenkasse erfüllt werden müssen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine lückenlose und ausführliche Dokumentation der Blutzucker- und Insulinwerte sowie die Auflistung von Problemen bei der Einstellung des Stoffwechsels sind nur zwei davon. Für eine individuelle Beratung, sollte man sich an den behandelnden Diabetologen oder das Diabetesteam wenden.

Ist dieser erste Schritt getan, gilt es, die passende Insulinpumpe zu finden. Accu-Chek bietet mit den beiden Insulinpumpensystemen Accu-Chek Insight und Accu-Chek Combo zwei individuelle Möglichkeiten für Ihren Alltag mit Diabetes. Die beiden Systeme bestehen jeweils aus zwei Komponenten: Einem Blutzuckermessgerät, das gleichzeitig als Fernbedienung Verwendung findet, und der zugehörigen Insulinpumpe. Durch den in das Messgerät integrierten Bolusrechner sind die Bestimmung des

aktuellen Blutzuckers, Berechnung der nötigen Insulinmenge und Insulinabgabe mit wenigen Handgriffen erledigt. Das Diabetes Management lässt sich so flexibel in den Alltag integrieren. Besonders in stressigen Situationen kann der Bolusrechner eine wichtige Stütze sein. Ohne Kopfzerbrechen und durch Einbezug von individuellen Werten – wie das im Körper noch aktive Insulin – trägt er dazu bei, Blutzuckerschwankungen zu vermeiden und das Risiko für Unterzuckerungen zu senken.

ACCU-CHEK INSIGHT – DAS MODERNE INSULINPUMPENSYSTEM

Das Accu-Chek Insight Insulinpumpensystem unterstützt Sie durch individuelle Einstellungen. So können zum Beispiel Basalraten zu verschiedensten Situationen wie Frühschicht, Spätschicht oder Wochenende definiert werden und je nach Bedarf über den Accu-Chek Insight Diabetes Manager aktiviert werden. Ereignisse wie das wöchentliche Fußballtraining können über temporäre Basalraten ebenfalls vordefiniert und individuell benannt werden - für eine bessere Übersicht ohne Verwechslungen.

Einen besonderen Schutz vor Über- oder Unterzuckerungen liefert die Startverzögerung. Durch eine zeitlich versetzte Insulinabgabe von bis zu 60 Minuten können auch kurzfristige Anpassungen des Tagesablaufs besser mit der Therapie in Einklang gebracht werden. Auch die Handhabung der Insulinpumpe, zum Beispiel beim Wechsel der vorgefüllten Insulinampulle, ist schnell und problemlos mit wenigen Handgriffen möglich. Für Accu-Chek Insight steht aktuell das Infusionsset Accu-Chek Insight Flex mit biegsamer Teflonkanüle zur Verfügung. Mit drei verschiedenen Kanülen- und Schlauchlängen bietet Accu-Chek Insight Flex einen besonderen Tragekomfort, ganz nach den individuellen Bedürfnissen.

Durch eine große Griffläche und Setzhilfe bietet es sich gerade am Anfang einer Insulinpumpentherapie an. Die Führungsnadel klappt nach dem Setzen automatisch weg und reduziert damit die Verletzungsgefahr.

ACCU-CHEK COMBO – DAS BEWÄHRTE INSULINPUMPENSYSTEM

Wird bei der Insulinpumpentherapie besonderer Wert auf eine große Flexibilität und Unabhängigkeit gelegt, ist das Accu-Chek Combo Insulinpumpensystem die Lösung. Mit der 3,15 ml Leerampulle für alle Insuline und einer großen Auswahl an Infusionssets erlaubt es eine individuelle Therapie, ganz nach den persönlichen Wünschen. Die handliche und einfache Nutzung wird durch das Accu-Chek Combo Blutzuckermessgerät unterstützt, durch eine einfache Menüführung und intuitive Anordnung der Tasten.

Für das Accu-Chek Combo Insulinpumpensystem stehen zwei Teflon-Infusionssets und ein Stahl-Infusionsset zur Auswahl:

- Gerade für Ein- und Umsteiger gibt es das Accu-Chek FlexLink Infusionsset mit Teflonkanüle und Adaptergriff, für eine einfache Handhabung in wenigen Schritten. Die biegsame Teflonkanüle mit 90° Einführungswinkel passt sich den Bewegungen des Körpers an - für mehr Bewegungskomfort im Alltag.

- Durch eine extrafeine Stahlkanüle, lässt sich das Accu-Chek Rapid-D Link Infusionsset möglichst sanft anlegen und ist durch das besonders flache Kanülengehäuse unter der Kleidung kaum sichtbar.

- Das Accu-Chek TenderLink Infusionsset mit biegsamer Teflonkanüle kann variabel mit einem Einführungswinkel zwischen 20° und 45° gesetzt werden – je nachdem was beim Tragen als angenehm empfunden wird.

Welches Infusionsset am besten zu einem passt, kann direkt zu Beginn der Insulinpumpentherapie durch Ausprobieren der verschiedenen Möglichkeiten herausgefunden werden. Stahlkanülen sind in der Regel schnell und einfach anzulegen, Teflonkanülen überzeugen durch einen hohen Tragekomfort. Auch die Länge des Schlauchs sollte sich an den persönlichen Bedürfnissen orientieren, beispielsweise daran, wo man seine Pumpe am liebsten trägt. Um die richtige Lösung zu finden bietet es sich an, eine enge Absprache mit dem Diabetesteam zu führen – für einen guten Einstieg in die Insulinpumpentherapie.

ARTIFICIAL PANCREAS - DIE KUNST DES HEILENS

Neues von der DiaTec 2016

Die diesjährige Fachtagung DiaTec stand unter dem Motto ARTificial Pancreas – „die künstliche Bauchspeicheldrüse“.

Susan Schlichting, Mitarbeiterin im Mediq-Schulungsteam, hat sich für Sie informiert.

Es gibt bereits erste Systeme, die in klinischen Studien über einen längeren Zeitraum erfolgreich getestet wurden. Doch wie ist der aktuelle Stand zur Entwicklung?

Die Entwicklung einer künstlichen Bauchspeicheldrüse, dem so genannten AP-System, kann in drei Generationen bzw. Stufen eingeteilt werden. Die erste Generation ist bereits erhältlich. Hierbei handelt es sich um die Insulinpumpen MiniMed Veo und MiniMed 640G von Medtronic, die in Kombination mit den Enlite Glucosesensoren dafür sorgen, Hypoglykämien durch automatische Abschaltung der Insulinzufuhr auf Grundlage der Sensorwerte zu vermeiden.

Die zweite Generation wurde bereits erfolgreich getestet. Zusätzlich zum Sensor und der Insulinpumpe wird dabei ein Kontroller benötigt, der die im Unterhautfettgewebe gemessenen Glukosewerte verarbeitet und mit Hilfe eines Algorithmus die Insulinabgabe über die Insulinpumpe steuert. Nur so kann das System auf Blutzuckerschwankungen schnell und richtig reagieren. Es gibt derzeit drei verschiedene Algorithmen, die z. B. nach dem aktuellen Glukosewert, dem voreingestellten Zielwert, dem Glukoseverlauf der letzten 30 Minuten, dem aktuellen Verlauf (steigend, gleichbleibend, fallend) und/oder dem im Vorfeld bereits abgegebenen Insulin berechnen, wieviel Insulin benötigt wird. Die Insulininfusion wird aller fünf bis zehn Minuten angepasst.

Zukunftsmusik ist derzeit noch die dritte Generation. Hier wird alles automatisch gesteuert. Dazu werden allerdings neue Sensoren, schnellere Insuline und ggf. Bewegungssensoren oder Herzfrequenzmesser erforderlich sein. Denn der Kontroller benötigt nicht nur die Glukosewerte sondern auch Informationen darüber, wieviel man sich bewegt.

Bei allen drei Stufen wird die Regulierung des Glukosewertes allein über die Insulinzufuhr gesteuert. Ob ein duales System mit Insulin und dem Hormon Glukagon eine bessere Wirkung erzielen kann, ist noch unklar. Für so ein System werden ein dualer Katheter und ein stabiles Glukagon benötigt. Beides steht momentan noch nicht zur Verfügung.

Was ist wichtig um Entwicklungen weiter voranzutreiben?

Nicht nur die Technik muss funktionieren, auch die Diabetolog(inn)en und Diabetesberater(innen) müssen mit diesen Geräten und den damit neu gewonnenen Behandlungsmöglichkeiten umgehen können. Dafür ist es zum Beispiel wichtig, dass sie jetzt schon lernen, die mit Systemen der kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) gewonnenen Daten zu deuten und die Therapie darauf anzupassen.

Auch Betroffene müssen die neue Technik bedienen können. Und nicht jeder Typ-1-Diabetiker wird diese dann auch wollen. Viele kommen mit einer ICT (Intensivierten Insulintherapie) oder Insulinpumpentherapie ggf. unterstützt durch ein CGM-System sehr gut zurecht und erzielen eine gute Stoffwechsellage. Die Frage, ob Diabetolog(inn)en und Diabetesberater(innen) fürchten bald „arbeitslos“ zu sein, wurde mit einem klaren und deutlichen „Nein“ beantwortet. Allein das Aufgabengebiet und die Schulungen werden sich erweitern und verändern. Um CGM-Schulungen zu erleichtern, steht seit Januar 2016 „SPEKTRUM“ - ein herstellerunabhängiges Schulungsprogramm - zur Verfügung. Hiermit können strukturierte Schulungen zum CGM durch die Arztpraxen angeboten werden. Allerdings steht die Evaluierung noch aus, was wiederum bedeutet, dass die Schulungseinheiten noch nicht abgerechnet werden können.

Wie können wir dafür sorgen, dass AP-Systeme auch bald in Deutschland zur Verfügung stehen?

In den USA hat im letzten Jahr eine 180 Grad Kehrtwendung stattgefunden. Durch die Mobilisierung der betroffenen Typ-1-Diabetiker wurde die Meinung zum CGM grundlegend geändert. Die Forschung und Entwicklung von AP-Systemen wird nun auch seitens der Diabetesge-

sellschaften und Kostenträger unterstützt. Es wird damit gerechnet, dass spätestens 2017 das erste AP-System in den USA auf den Markt kommt.

Sollte es in Deutschland nicht auch möglich sein, sich dafür zu engagieren und Kräfte zu bündeln?

Jeder Einzelne kann seiner Stimme mit einer Mitgliedschaft bei Diabetes-DE mehr Gewicht verleihen. Gemeinsam können Betroffene, Angehörige und Fachpersonal für optimale Behandlungsbedingungen kämpfen um die Lebensqualität zu verbessern.

Welche Neuigkeiten und Entwicklungen erwarten uns noch?

Interessant war auch die Frage nach anderen „Heilungsansätzen". Dabei ging es um Inselzell- und Pankreastransplantation. Ein einfaches Rechenbeispiel zeigte jedoch, dass es zu wenige Spenderorgane gibt, um jedem eine „Heilung" zu ermöglichen.

Für alle Insulinpumpenträger, die Probleme mit verstopften Infusionssets haben, ist sicher interessant, dass voraussichtlich diesen Herbst ein neues Infusionsset für Insulinpumpen auf den deutschen Markt kommen wird: In Zusammenarbeit mit Medtronic wurde der BD FlowSmart entwickelt. Durch eine zweite Öffnung für den Insulinaustritt soll ein gleichmäßiger Insulindurchfluss gewährleistet werden. Noch unklar ist, mit welchen Anschlüssen der BD FlowSmart erhältlich sein wird.

DER TAG VON, MIT UND FÜR TYP-1ER IN BERLIN

T1Day, ich war dabei ...

Für mich ist es jedes Mal ein Highlight, wenn ich Berufliches mit Privatem verbinden kann.

Hallo, ich bin Stefanie John. Ich habe im Dezember 1996 mit 16 Jahren Typ-1-Diabetes bekommen. Seit 1999 bin ich Insulinpumpenträgerin, und seit rund 5 Jahren trage ich auch CGM (System zur kontinuierlichen Glukosemessung).

Gleich nach meiner Ausbildung zur Diätassistentin begann 2001 mein Start in das Berufsleben bei Mediq Direkt (damals noch DiaReal): zuerst

als Kundenberaterin in Hannover und Dessau, jetzt schule ich unser Fachpersonal in ganz Deutschland. Da ist es nicht verwunderlich, dass ich mich gefreut habe, am T1Day in Berlin teilnehmen zu dürfen.

Gleich beim Start sorgte der große Ansturm für eine kleine Verzögerung und ließ die Spannung auf das Kommende in dem großen, vollen Saal förmlich greifbar werden. Ilka Gdanietz und Fredrik Debong, zwei dynamische Typ-1-er, erlösten uns Wartende und führten durch den Tag.

Es ging los mit einem Vortrag von Melanie Schipfer, einer erfolgreichen Sportlerin mit Typ-1-Diabetes. Parallel dazu startete erstmals die Diab Kids Lounge. Dort konnten sich Kinder untereinander austauschen oder sich einfach ausruhen, Eindrücke wirken lassen und spielen, natürlich gut betreut, unter anderem von einer Ärztin.

Stefanie John beim T1Day

Während der Session I gab es interessante Vorträge zu den Themen Berufswahl (was dürfen Diabetiker und was nicht), Schule und zur künstlichen Bauchspeicheldrüse. Das Interesse daran war riesig, bei Eltern von Kindern mit Diabetes ebenso wie bei Typ-1-ern.

Nach einer kleinen Pause ging es zum „Marktplatz“. Hier wurden Erfindungen vorgestellt, die helfen könnten, den Alltag von Diabetikern und/oder deren Angehörigen zu verbessern. Fast alle „Tüftler“ waren selbst Menschen mit Diabetes. Interessant fand ich „Pumpsi“, einen Simulator für die Insulinpumpe Minimed Veo, an dem beliebig oft alles durchgespielt und trainiert werden kann. Viel Beachtung fand das elektronische Blutzuckertagebuch mySugr, eine App mit Insulinrechner.

Sehr spannend fand ich auch die App lumind, die regelmässig daran erinnern soll, den Blutzucker zu messen. Anhand von Licht an einem Empfängergerät (z. B. ein Smartphone), kann man die Höhe seines zuletzt gemessenen Blutzuckerwertes (muss eingegeben werden) sehen. Wenn es dann wieder Zeit zum Messen ist, fängt das Licht zu blinken an. Der Clou ist, dass auch Angehörige das Licht bzw. den Wert empfangen und so die Therapie mit unterstützen können.

Anschließend konnte man sich in kleinen, themenbezogenen Diskussionsgruppen (Session II) zusammensetzen. Hart und dennoch sachlich wurde debattiert, unter anderem zur Interaktion zwischen Patient und Arzt, Typ-F Diabetikern (Angehörige von Diabetikern), diversen Apps oder Medien.

Während der Pausen bestand die Möglichkeit, sich auf der Industrieausstellung über Neuerungen auf dem Diabetesmarkt zu informieren.

Nachmittags startete Session III mit weiteren interessanten Vorträgen. Diesmal zur Zukunft der Diabetestherapie, den Unterschied zwischen Blutzuckermessung und der Messung im Gewebe (CGM, FGM) und zur Kostenerstattung von CGM durch die Krankenkasse.

Besonders das Thema der Kostenerstattung interessierte natürlich die Mehrheit der Typ-1er. Herr Andreas Karch von der Barmer GEK informierte über das BSG-Urteil vom 8. Juli 2015, woraus hervorgeht, dass CGM immer noch eine neue Untersuchungs- und Behandlungsmethode (NUB) ist. Bis 30. 06. 2016 soll der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) darüber entscheiden, ob CGM ins Hilfsmittelverzeichnis aufgenommen wird. Sollte es hier zu einer positiven Entscheidung kommen, wird CGM in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen und kann erstattet werden, nachdem es vom Arzt verordnet wurde. Hierbei wird es natürlich ähnlich zur Insulinpumpe bestimmte Kriterien geben, die erfüllt sein müssen.

Abgeschlossen wurde der T1Day mit einer Diskussion zum Thema Selbsthilfe in den USA und Deutschland, wobei per Skype Amy Tendrich aus den USA zugeschaltet war. Amy Tendrich ist Typ-1-Diabetikerin und hat einen BLOG in den USA.

Es war wieder ein Tag, vollgepackt mit Informationen. Ich hätte aber keines der Themen missen möchten. Alles interessant und hilfreich für den Alltag mit Typ1-Diabetes.

Ich werde auch im nächsten Jahr wieder dabei sein, dienstlich und/oder privat. Auf jedenfall habe ich mir den 29.01.2017 schon dick in meinem Kalender markiert.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.04. bis 30.06.2016 in allen Mediq Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

Einführungs-Sparset Blutzuckermessgerät PRONTO

Mit PRONTO entspannt zurücklehnen

Unser Startangebot für Sie:

PRONTO Blutzuckermessgeräte-Set
+ 50 Pronto Teststreifen
+ 110 Klinion soft fine Lanzetten
+ Nackenkissen

nur

24,90 €

Für dieses Sparset fallen keine Versandkosten an.

FRIO Kühltasche Doppel

für 2 Pens oder 1 Pen mit Ersatzampullen
Maße: 8 x 18 cm

statt 25,49 €

20,90 €

Contour Next Sensoren

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

statt 26,90 €

24,90 €

Nevella Stevia Streusüße

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

statt 3,95 €

3,50 €

(1,17 €/100 g)

3:1 Gelierxylitol

Kann wie herkömmlicher Gelierzucker verwendet werden. Inhalt: 400 g

statt 5,99 €

4,99 €

(1,25 €/100 g)

Bolero Drinks Orange

Zuckerfreies Instant Getränkepulver mit Stevia Extrakt. Einfach mit Wasser anrühren.

statt 3,95 €

2,95 €

1 Beutel (= 0,2 BE) reicht für die Zubereitung von 1,5 bis 3 Liter Erfrischungsgetränk.
Inhalt: 12 Beutel

Omron Walking Style IV, weiß

Elektronischer Schrittzähler inkl. Befestigungsband, Batterien und Gebrauchsanweisung.

statt 29,95 €

23,90 €

EINFACH MESSEN MIT PRONTO

Große Zahlen für mehr Selbständigkeit

Heinz ist 80 Jahre alt und hat für uns das neue Blutzuckermessgerät PRONTO getestet:

Vor fast 20 Jahren wurde bei mir Diabetes diagnostiziert. Die ersten Jahre habe ich auf meine Ernährung geachtet, später musste ich auch Tabletten nehmen. Während dieser Zeit war eine Bestimmung des Blutzuckerwertes nur selten nötig. Meist habe ich nur alle paar Monate einen Tag lang mehrmals gemessen, um so ein Tagesprofil anzulegen. Nur wenn es mir schlecht ging, habe ich auch zwischendurch meine Werte gemessen. Damals lief der Diabetes eher nebenbei. Ich wollte mich und meine Krankheit nicht in den Vordergrund stellen. Schließlich war ich ja auch nicht mehr der Jüngste und mit dem Alter kommen eben die Zipperlein. Auch über das Blutzuckermessen, die Werte und das Messgerät habe ich mir wenig Gedanken gemacht.

Doch vor vier Jahren waren meine Werte trotz Diät und Tabletten konstant hoch, so dass meine Therapie umgestellt wurde. Seit dem musste ich mich nun anfangs erst einmal täglich, später dann früh und abends spritzen. Zuerst hat mich dieser Schritt etwas erschreckt, zumal das ja nicht eine vorübergehende Situation war, sondern von da an das Spritzen zu meinem Leben gehörte. Rückblickend muss ich aber sagen, dass ich mich daran ganz gut gewöhnt habe. Das Blutzuckermessen

und das Spritzen gehören jetzt einfach zu meinem Alltag. Allerdings hat das Messen durch die Umstellung der Therapie einen anderen Stellenwert für mich bekommen. Ich muss jetzt täglich auf meine Werte achten und diese protokollieren.

Dies ist nicht immer einfach, da aufgrund meiner Makuladegeneration auf beiden Augen mein Sehvermögen stark eingeschränkt ist. Kleine Werte auf unscharfen Displays kann ich einfach nicht mehr erkennen. Bei meinem alten Gerät brauchte ich manchmal sogar Hilfe beim Ablesen der Werte. Deshalb war ich froh, das PRONTO-Messgerät ausprobieren zu dürfen. Die großen Zahlen sind für mich leicht erkennbar. Auch das Messen ist einfach: Dose öffnen, Teststreifen rausnehmen, diesen ins Messgerät stecken, Blutstropfen an den Teststreifen halten, kurz warten und Messwert ablesen. Das funktioniert sogar, ohne dass ich irgendeine Taste betätigen muss. Die Werte notiere ich mir, aber zur Not kann meine Diabetologin die Werte auch aus dem Gerät auslesen. Es ist mir wichtig, dass ich im Alltag allein zurechtkommen kann, auch mit meiner Diabetes-Therapie, und das PRONTO hilft mir dabei.

Seit März 2016 ist das Blutzuckermessgerät PRONTO in unseren Diabetes-Fachgeschäften und im Webshop erhältlich. Natürlich erfüllt das Messgerät alle Anforderungen der neuen ISO-Norm 15197:2013. Zudem ist es einfach zu bedienen. Durch das große Display sind die Werte bei jedem Licht gut lesbar und die seitliche Auswurftaste hilft bei der sicheren und hygienischen Entsorgung der Teststreifen.

Technische Daten PRONTO (Biotest)	
Geräte PZN:	für mg/dl: 11341187 für mmol/l: 11341193
Gewicht:	60 g (inkl. Batt.)
Speicherplätze:	500 mit Datum und Uhrzeit
PC-Schnittstelle:	USB-Kabel
empfohlene Software:	Diabass 5.0
Batterie:	2 x CR 2032
Teststreifen:	PRONTO Teststreifen 2 x 25 Stück
Teststreifen PZN:	11341201
Preis Teststreifen:	19,90 Euro

PRONTO-Startset mit Messgerät , 50 Teststreifen, 110 Lanzetten und Nackenhörnchen jetzt für

24,90 Euro

siehe Angebote von Seite 18

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Wir haben für Sie unser Sortiment erweitert und können Ihnen nun auch verschiedene Süßstoffe, Zuckerersatzstoffe und eine Reihe weiterer Produkte des täglichen Bedarfs anbieten. Schauen Sie doch einfach mal in unserem Webshop oder einem unserer zahlreichen Diabetes-Fachgeschäfte vorbei. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Produkte in jedem Fachgeschäfte verfügbar sind.

Xucker light

Die Tafelsüße auf der Grundlage von Erythrit ist für Süßspeisen und Getränke geeignet. Der Geschmack ist mild süß und ähnelt von allen Zuckeralkoholen am stärksten dem Zucker. Die Süßkraft entspricht etwa 70 % der Süßkraft von Zucker. Das Produkt wird in Frankreich zu 100 % ohne Gentechnik hergestellt und ist vegan. Xucker wird insulinunabhängig verstoffwechselt und eignet sich dadurch sehr gut für Diabetiker.

Stevia Granulat

Das Granulat besteht aus Stevia und Erythritol, welches aus verschiedenen Pflanzen und Gemüsen gewonnen wird. Aufgrund seines edlen Geschmacks und der guten Dosierbarkeit ist dieses Produkt als Streusüße für Obstsalate, Desserts aber auch für die Zubereitung von herzhaften Gerichten geeignet.

3:1 Gelier Xylitol

Gelier-Xylitol kann wie herkömmlicher Gelierzucker verwendet werden. Durch das enthaltene Süßungsmittel Xylit wird der Gelierzucker insulinunabhängig verstoffwechselt und lässt somit den Blutzucker nicht ansteigen. Ideal zur Herstellung von Fruchtaufstrichen, Saft und Süßspeisen.

Dextro Energy Liquid Gel

Eine schnell wirksame Kombination rasch verfügbarer Kohlenhydrate. Ganz einfach und schnell zu verwenden durch die flüssige Konsistenz. Passt überall rein, praktisch für unterwegs. Ein Beutel entspricht 2,3 BE.

Sebamed Pflegeserie

Die Sebamed Pflegeserie ist besonders für Menschen mit empfindlicher Haut geeignet. Der hauteigene pH-Wert 5,5 fördert dabei optimal den Säureschutzmantel der Haut als natürliche Barriere gegen Austrocknung und Reizungen.

Produktinformation

AUF KLASSENFAHRT MIT DEM DIABETES-SCHUTZENGEL

Die neue Insulinpumpe MiniMed 640G

„DAS WAR RICHTIG GUT MIT DER PUMPE. DENN DIE HAT AUF MICH AUFGEPASST.“

Lesen Sie Im Interview mit Ben und Michaela Weweck über Bens erste Klassenfahrt ohne eine eigene Begleitperson. Denn Ben trägt seit April 2015 die MiniMed 640G und er und seine Mutter vertrauen ihrem Diabetes-Schutzengel.

Ben, wie war deine erste Klassenfahrt? Wohin ging es? Was habt ihr da gemacht?

Es war gut, wir waren fünf Tage in Rothenburg. Wir waren in der Stadt, haben eine Stadtrallye gemacht, wir waren im Park und in der Spielscheune, wo man Trampolin springen kann. Und wir waren im Universum. Das ist ein Museum in einem Wal, der im Wasser liegt.

War das alles anders als sonst mit der neuen Pumpe?
Das war gut mit der Pumpe. Denn die hat auf mich aufgepasst. Dadurch fühle ich mich sicherer. Im Urlaub hatte ich mal eine schlimme Unterzuckerung, das will ich nie wieder haben.

Frau Weweck, was hat sich für Sie als Mutter durch die MiniMed 640G geändert, welche besonderen Herausforderungen können Sie mit dieser Pumpe besser meistern?
In der Grundschule haben wir immer eine Person extra bezahlt, die mitkam bei Ausflügen oder Klassenfahrten. Jetzt kann fast keine Unterzuckerung mehr passieren, weil sich die Pumpe frühzeitig ausstellt. Ben macht das aber auch ganz toll.Er hat sich während der fünf Tage kein Mal gemeldet, also wusste ich, es ist alles gut. Er kann alles schon ganz allein. Man macht sich natürlich trotzdem Sorgen als Mutter. Aber wir haben es geschafft, die erste Klassenfahrt ohne Begleitperson!

Haben Sie jemals etwas nicht getan, aufgrund von Bens Diabetes?
Nein. Reisen, Ausflüge, Sport - wir haben immer alles möglich gemacht und getan. Ben sollte aufwachsen wie andere Kinder auch und wir wollten leben wie andere Familien auch.

Ben, wie gehen deine Klassenkameraden mit deinem Diabetes um?
In der Grundschule wurde ich oft geärgert, jetzt nicht mehr. Meine Klasse kennt das ja auch schon, denen ist das egal, das interessiert die auch nicht.

Ben trägt nun schon seit längerem eine Insulinpumpe der Firma Medtronic - Wie sind Sie damals auf Medtronic aufmerksam geworden?
Anfangs trug Ben die Insulinpum-

pe eines anderen Herstellers. Seine Werte waren in den ersten Monaten aber katastrophal. Wir sind zu einer Spezialklinik für Kinder mit Diabetes gewechselt, wo direkt festgestellt wurde, dass die Pumpe nicht die kleinsten Basal-Einstellungen hat, die aber für Ben nötig waren.

Die Insulinpumpe von Medtronic hatte das. Das war dann medizinisch indiziert. Und für uns Eltern war die Hauptsache, dass unser Kind gut eingestellt war, deshalb sind wir später auch nicht zurück gewechselt. Die Pumpe des anderen Herstellers hatte auch keinen BolusExpert. Und mit BolusExpert ist für uns alles viel einfacher.

Haben Sie Ängste in Bezug auf die Diabetes-Erkrankung Ihres Sohnes?
Ben hatte schon zwei starke Unterzuckerungen – mit Lähmungserscheinungen und so. Selbst seine Diabetes-Assistenten hatten das früher nicht im Griff. Aber jetzt, mit der MiniMed 640G, wird alles einfacher werden, ist es ja auch schon. Die Sicherheit, die ich jetzt habe, ist unbeschreiblich.

Klar macht sich eine Mutter immer Sorgen um ihre Kinder. Aber mit diesem System wird einem ein ganzes Stück abgenommen, so dass Ben normal groß wird - wie andere Kinder auch, die nicht dieses Laster haben. Der Sensor und das Frühwarnsystem sind für uns das Nonplusultra! Ich kann Ben sicher überall hin gehen lassen und muss ihn nicht mehr ständig kontrollieren. Es sollte gar keine andere Insulinpumpe mehr geben als diese!

Auf **www.medtronic-community.de** können Sie Ben`s „Ich bin Ich“- Video zum Interview sehen.

Ben Weweck

Alter: 11 Jahre
Wohnort: Oldenburg, Deutschland
Beruf: Schüler in der Oberschule
Hobbys: Handball, Schwimmen, Wasserball, Bogenschießen, Malen
Vorbilder: Julius Jenkins
Lieblingsgericht: Milchreis vom Opa
Lieblingsgetränk: MischMasch
Diabetes: Typ-1 seitdem er elf Monate alt ist
Therapieprodukte: MiniMed® 640G System mit CGM (kontinuierliche Glukosemessung)

AUCH DIABETOLOGEN ENTDECKEN JETZT DEN NUTZEN VON BETA-GLUCAN-GERSTE

Nur zum Bierbrauen viel zu schade

Manchmal gibt es im Leben so kleine Quantensprünge. Da müssen sich nur die richtigen Menschen zum richtigen Zeitpunkt treffen. So geschehen vor einem Jahr als der Mindener Diabetologe Dr. Meinolf Behrens während eines Kongresses auf Oecotrophologin Karin Dieckmann von der Saatzucht Dieckmann traf. So unterschiedlich die Lebenswege der beiden bis dahin auch verlaufen waren, dort wo sie sich kreuzten, ist nun etwas Neues entstanden.

Karin Dieckmanns Geschichte ist eindeutig die längere von beiden. Sie begann vor etwa 25 Jahren. Damals erwachte ihr Interesse an der Zucht eines Getreides, nämlich einer speziellen Gerste, die in Asien nicht nur als Futtermittel für das Vieh, wie bei uns üblich, sondern vor allem zum menschlichen Verzehr genutzt wird. Mit einer Handvoll Saatkörner begann das Experiment. Würde die asiatische Gerste auch hier gedeihen? „Das tat sie natürlich erstmal nicht“, erklärt Dieckmann. „Unter den für sie ungewohnten Klima- und Bodenbedingungen tat sich das aus Asien stammende Getreide schwer.“ 15 Jahre Auslesezüchtung waren notwendig, um die Pflanzen an hiesige Bedingungen anzupassen. Dann konnten die ersten Parzellen im Zuchtgarten angelegt werden. Gleichzeitig leitete der Saatzuchtbetrieb die ersten Schritte auf dem steinigen Weg zum Anerkennungsverfahren beim Bundessortenamt ein, von dem es mittlerweile grünes Licht gegeben hat.

Karin Dieckmann auf einem Gerstenfeld

Bis zur Marktreife der neuen Produkte vergingen weitere vier Jahre. Neben dem klassischen Schälen der Speisegerste entwickelte Dieckmann gemeinsam mit einem Mühlenunternehmen ein Vorgarverfahren, bei dem die wertvollen Inhaltsstoffe geschützt werden. Und die spätere Garzeit verkürzt sich durch diese Vorverarbeitung auf alltagsfreundliche 20 Minuten.

Was die Züchterin aus dem Schaumburger Land all die Jahre bei der Stange hielt, war ihre Überzeugung, mit diesem Getreide ein ganz besonders wertvolles Nahrungsmittel gefunden zu haben. Laboruntersuchungen hatten nämlich neben einem für Getreide hohen Eiweißgehalt einen Inhaltsstoff in bedeutender Menge ausgemacht, dem heute viele gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen werden: das Beta-Glucan.

Diese ganze Entwicklung ist vermutlich der Doppelqualifizierung Dieckmanns als Ernährungswissenschaftlerin und Mitarbeiterin in der Saatzucht zu verdanken. Sie blieb nicht bei der schlichten Veredlung zu einer neuen Getreidesorte stehen, sondern machte sich auch Gedanken, wie man den Menschen den Zugang zum gesunden Korn erleichtern könnte. Am Ende dieses Prozesses ist ein Produkt entstanden, die Beta-Glucan-Gerste, welches man heute entweder in Flockenform oder als ganzes Getreidekorn in den Reis- und Müsli-Regalen erster heimischer Supermärkte finden kann. Zugleich wächst die Anzahl von Bäckereien, die die Beta-Glucan-Gerste zum Brotbacken verwenden. Dieses Angebot in Form des Grundnahrungsmittels Brot macht es den Verbrauchern natürlich ganz besonders leicht, sich täglich ausreichend mit Beta-Glucan zu versorgen.

Die Geschichte von Dr. Behrens ist etwas schneller erzählt. Er gehört zu den Gründern der ersten diabetologischen Schwerpunktpraxis im Mindener Raum, die seit 2002 besteht. Als Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Diabetologie, Sport- und Ernährungsmedizin ist er ständig auf der Suche nach neuen Erkenntnissen und Wegen, die seinen Patienten hilfreich werden könnten.

Seine persönliche Leidenschaft liegt in der Förderung von Bewegung. „Sie kennen ja sicher das Bild der Ernährungspyramide, das man für die Veranschaulichung gesunder Ernährung gern verwendet. Für unsere Beratungsarbeit nutzen wir eine besondere Variante. Dort finden Sie ganz unten, also als wichtigste Grundlage für Gesundheit, den Bereich ‚Bewegung'. 3.000 Schritte oder 30 Minuten Bewegung zusätzlich, so lautet die Empfehlung an

unsere Patienten. Und an der Spitze der Pyramide steht bei uns eine durchgestrichene Zigarette“, erklärt der Fachmediziner. Denn Rauchen sei für Diabetiker mit ihren häufig auftretenden Durchblutungsstörungen sowieso völlig tabu.

Was den Rest der Ernährungspyramide anginge, entspreche sie den gängigen Modellen. „Man tut sich in Fachkreisen schwer, eine spezielle Empfehlung für Diabetiker zu entwickeln“, berichtet Dr. Behrens. „Ein Satz aus der nationalen Versorgungsleitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes deutet doch auf eine gewisse Ratlosigkeit hin. ‚Die Entscheidung über die Wahl der Kostform sollte individuell getroffen werden, da keine ausreichenden Studiendaten für eine Empfehlung vorliegen’, heißt es in diesem Papier.“

Doch ganz so unwissend, wie man an dieser Stelle befürchten könnte, ist die Ärzteschaft natürlich nicht. „Gewichtsreduktion, Entfettung der Leber und das Durchbrechen der Insulinresistenz sind die drei großen Ziele bei der Behandlung. Und eine Neuorientierung hinsichtlich der Ernährung ist hier oft das A und O“, erklärt der Facharzt.

Es habe immer schon diätetische Therapien gegeben, deren Wirksamkeit unbestritten sei. „Vor hundert Jahren machte man beispielsweise

reife Gerste

Haferkuren (nach Carl von Noorden) mit den Patienten. Regelmäßig immer mal wieder drei Tage ein zu legen, an denen man nur Hafer zu sich nahm, hat sich damals bewährt.“, führt Behrens aus. „Warum das so war, wusste man noch nicht. Spätere Untersuchungen zeigten: es liegt zum einen an der Kalorienarmut der Diät und zum anderen an einem speziellen löslichen Ballaststoff, dem Beta-Glucan, das im Hafer enthalten ist.“

Aus Erfahrung weiß er, dass moderne Patienten so einer rustikalen Haferkur heute nicht mehr besonders aufgeschlossen gegenüber stehen. Doch der Markt habe sich auf die aktuellen Bedürfnisse eingestellt und biete jetzt beta-glucan- und eiweißreiche, kalorienarme Formulaprodukte (Produkte, die mit Flüssigkeit angemengt werden und ganze Mahlzeiten ersetzen) zur Leberentfettung an.

Durch Kuren mit diesen Produkten würden auch sehr gute Ergebnisse

erzielt. (Ein weiterer positiver Nebeneffekt bei dieser Ernährung sei übrigens die Senkung des Cholesterinspiegels). „In unseren Beratungsgesprächen stellen wir immer wieder fest, dass es den Patienten zwar recht leicht fällt, sich für einen überschaubaren Zeitraum auf Verzicht und Disziplin im Bereich der Ernährung einzustellen, dass es für sie jedoch schwierig ist, langfristige Veränderungen bei ihrem Essverhalten herbeizuführen."

An dieser Stelle kommt für den Diabetologen die schicksalhafte Begegnung mit Karin Dieckmann ins Spiel. „Ein Grundnahrungsmittel entdeckt zu haben, das von Natur aus reich an Beta-Glucan, vergleichsweise kohlenhydratarm, bekömmlich und dazu lecker ist, das ist für mich natürlich eine besondere Freude", so Dr. Behrens dankbar.

Man sei, was die empfohlenen Mengen angehe, noch in der Erprobungsphase. Derzeit rate man den Patienten zu einer Einstiegskur mit einer auf 900 kcal beschränkten Kost und einer täglichen Zufuhr von 130 g Speisegerste, was der Aufnahme von 6 g Beta-Glucan entspreche. Danach würde den Patienten eine längere Phase mit 1.500 kcal und etwa 110 g Beta-Glucan-Gerste (5 g Beta-Glucan) empfohlen. Im Ernährungsalltag jenseits aller Diäten sollten dann weiterhin mit 70 g Gerstenflocken oder Kernen ca. 3 g Beta-Glucan Bestandteil der täglichen Nahrung sein.

Ernährungsberaterin **Jessica Fuchs** und Diabetologe **Dr. Meinolf Behrens** vom Diabeteszentrum Minden

Dass das ganz leicht fiele, versichert Karin Dieckmann. „Man kann die Gerstoni Fitness-Flocken morgens als Müsli essen, mit den Gerstenkörnern wie mit Reis oder Couscous abwechslungsreiche Mittagsgerichte und Salate herstellen oder einfach Brote aus Gerste vom Bäcker in den persönlichen Speiseplan mit aufnehmen."

Zur Tauglichkeit im Alltag hat auch Dr. Behrens noch etwas anzumerken: „Das Positive bei der verstärkten Zufuhr von Beta-Glucan ist, dass die Patienten schnell eine deutliche Verbesserung im Wohlbefinden verspüren. Das stärkt Motivation und Durchhaltekraft, aber auch das Selbstbewusstsein unserer Patienten. Sie erfahren, ‚Ich kann selbst etwas wirklich Hilfreiches für meine Gesundheit tun'. Selbstwirksamkeit lautet dann auch der psychologische Begriff für diesen wunderbaren Mechanismus."

Ein Blick in neueste Forschungsreihen, die sich mit gesunder Ernährung, Neigung zu Übergewicht, Veranlagung zu Stoffwechsel- und Autoimmunerkrankungen und ähnlichem befassten, würden ihn bescheiden machen, meint Dr. Behrens. Da sei so viel in Bewegung, und vermutlich würde man in ein paar Jahren über den heutigen Wissensstand lächeln. „Heute wird die Komplexität dieses Gebietes langsam sichtbar. Hirnforscher, Verhaltensforscher, Experten für Darmflora, Psychologen und Forscher, die Umwelteinflüsse untersuchen, sind mit den Themen Ernährung und Gesundheit beschäftigt." Doch dass dem Beta-Glucan weiterhin eine wichtige Rolle zukommen wird, davon ist der Mediziner überzeugt. „Gerade mit seinem zusätzlichen positiven Einfluss auf die Darmflora, hat dieser Stoff ein überaus zukunftsträchtiges Profil", so die Einschätzung des Fachmannes.

Dass die Beta-Glucan-Gerste auch von Feinschmeckern geschätzt wird und jedem gut tut, versteht sich von selbst. Umso erfreulicher, dass es für Menschen, die sich um gesunde Ernährung Gedanken machen, schon viele Möglichkeiten gibt, das neue Getreide zu erstehen. Wer bei seinem Bäcker um die Ecke kein Gerstenbrot findet oder im heimischen Supermarkt nicht fündig wird, kann die Beta-Glucan-Gerstenprodukte unter **www.gerstoni.de** online bestellen.

Text: Claudia Masthoff, freie Journalistin

REZEPTE AUS DER essBar

Gerste mal süß, mal herzhaft - aber immer gesund

Statt herkömmlicher Gerste können Sie auch auf Gerstoni Produkte zurückgreifen. Damit reichern Sie Ihre Mahlzeit mit dem gesunden Beta-Glucan an und verkürzen die Garzeit auf 20 Minuten. Bitte beachten Sie dazu die Packungshinweise.

BUNTER GERSTEN-SALAT MIT LACHS

Zutaten für 4 Portionen

200 g Gerstengraupen oder Gerstoni Mini
1 EL Olivenöl
1/2 Salatgurke
2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 gelbe Paprika und 1/2 rote Paprika
200 g Lachs in Scheiben
5 EL frisch gepresster Zitronensaft
6 EL Weizenkeimöl
1 EL Schnittlauch in Röllchen geschnitten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

491 kcal
28 g Fett
20,8 g Eiweiß
38,6 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe

3,2 BE

Zubereitung

Die Gerste in einem Topf mit dem Olivenöl verrühren und in 500 ml Wasser 40 Minuten bei mäßiger Hitze garen, abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Gemüse und Lachs in feine Stücke schneiden. Für das Dressing Zitronensaft mit Öl verrühren und Schnittlauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing zu der abgekühlten Gerste geben und Gemüse und Lachs vorsichtig unterheben.

ZUCCHINI-TOMATEN-PFANNE MIT HACKBÄLLCHEN

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
100 g Gerste oder Gerstoni Classic
1 TL Thymianblättchen
350 ml heiße Gemüsebrühe
1 Zucchini
4 Tomaten
2 EL Öl,
Salz, Pfeffer

Für die Hackbällchen:
300 g Rinderhack
1 Zwiebel, gehackt
1 Ei
1 EL Kapern, gehackt
1 TL Senf
4 EL saure Sahne
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Öl zum Braten
4 EL saure Sahne

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch im Öl anschwitzen; Gerstoni hinzufügen. Thymian, Brühe sowie Salz und Pfeffer unterrühren. Alles 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Zucchini und Tomaten putzen und in dünne Streifen oder Stückchen schneiden. Unter die Gerstoni mischen. Alles noch 5 Minuten köcheln lassen. Evtl. noch Brühe unterrühren.

Die Zutaten für die Hackbällchen (außer Öl) vermengen. 8 Bällchen aus der Masse formen und im Öl braten. Mit Zucchini-Tomaten-Gerstoni und saurer Sahne servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

264 kcal
10g Fett
23 g Eiweiß
22 g Kohlenhydrate
2,5 g Ballaststoffe

1,8 BE

MILCHGERSTE MIT HIMBEEREN

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Milch, 1,5 % Fett
100 g Gerste oder
Gerstoni Gourmet-Gerste Classic
1/2 Vanilleschote, längs aufgeschlitzt
1 TL Zucker
1 Prise Salz
1/2 TL abgeriebene Orangen- und Zitronenschale (unbehandelt)
1/2 Stange Zimt
1 kleines Stück Ingwer (nach Belieben)
250 g Himbeeren (TK oder frisch)

Zubereitung

Die Gerstengraupen mit 500 ml Milch und Gewürzen in einen Topf geben. Aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Umrühren 40 bis 50 Min. quellen lassen, bis der gewünschte Biss erreicht ist. Je länger es köchelt, desto cremiger wird die Milchgerste. Mit den Himbeeren als süße Mahlzeit warm oder als Dessert servieren.

Wenn die Milchgerste nach dem Erkalten zu fest geworden ist, noch einmal kalte Milch unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. (Achtung: zusätzliche Milch wurde in den Nährwertangaben nicht mit berechnet)

GUTEN APPETIT WÜNSCHT IHNEN MEDIQ DIREKT.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

171 kcal
2,3 g Fett
7,6 g Eiweiß
29,1 g Kohlenhydrate
4,3 g Ballaststoffe

2,4 BE

DIE ANFORDERUNGEN AN BLUTZUCKERMESSGERÄTE VERSCHÄRFEN SICH

Blutzuckermessung braucht Qualität

Wie reagiert der Körper auf Stress? Welchen Einfluss hat ein Glas Orangensaft auf die Blutzuckerwerte, im Gegensatz zum morgendlichen Kaffee? Wie sich der Blutzucker auf die Einflüsse des Alltags auswirkt, kann von Mensch zu Mensch verschieden sein. Umso wichtiger ist es, die Gründe möglicher Blutzuckerschwankungen, Über- und Unterzuckerungen zu erkennen – und korrekte Ableitungen zu treffen. Eine strukturierte und regelmäßige Blutzuckermessung bildet hierfür die Basis und hilft, das Bewusstsein für den eigenen Körper und die Diabetestherapie zu erhöhen.

Bei der Wahl des passenden Blutzuckermessgeräts sollte im Vordergrund stehen, dass die Messung ohne großen Aufwand durchgeführt werden kann und die Messergebnisse sicher und präzise sind.

Für den Benutzer selbst nicht erkennbar, laufen im Hintergrund einer Messung mit Accu-Chek Aviva Connect 150 Sicherheitschecks ab. Durch sie wird sichergestellt, dass die gemessenen Werte auch korrekt sind. Neben der handlichen Größe des Messgeräts, unterstützt auch der griffige Teststreifen mit gut erkennbarer Blutauftragsfläche bei einer schnellen und problemlosen Messung. Äußere Einflüsse, die das Messergebnis verfälschen könnten, wie ein beschädigter Teststreifen, Feuchtigkeit oder Temperatur, werden durch das Messgerät erkannt. Die Messung wird in solchen Fällen abgebrochen,

damit keine fehlerhaften Werte gemessen werden.

Offiziell werden Qualitätsstandards von Blutzuckermessgeräten durch die ISO-Norm 15197 festgelegt. Ab Mai 2016 tritt eine neue und verschärfte Version verbindlich in Kraft – die ISO-Norm 15197:2013. Sie legt fest, wie hoch die maximale Abweichung von gemessenen Werten im Vergleich zum Laborwert ausfallen darf.

Hier verschärft sich die ISO-Norm: Bisher war eine Abweichung von 20 Prozent bei Werten über 100 mg/dl zulässig, ab sofort nur noch maximal 15 Prozent. Bei unter 100 mg/dl darf der gemessene Wert nicht mehr als 15 mg/dl vom tatsächlichen Wert abweichen. Geräte und die zugehörigen Teststreifen, die diese Abweichung überschreiten, gelten demnach als zu ungenau und dürfen ab Mai nicht mehr auf den Markt gebracht werden. Zusätzlich legt die ISO-Norm 15197:2013 auch Kriterien für eine patientenfreundliche Handhabung und den maximal erlaubten Einfluss von Störgrößen auf das Messergebnis fest.

Accu-Chek Aviva Connect erfüllt – wie alle aktuellen Messgeräte von Accu-Chek – sämtliche Anforderungen der neuen verschärften ISO-Norm. Falls Sie kein Accu-Chek Blutzuckermessgerät benutzen, informieren Sie sich zeitnah, ob Ihr aktuelles Blutzuckermessgerät die Anforderungen der neuen ISO-Norm 15197:2013 erfüllt.

Eine Übersicht aller Accu-Chek Blutzuckermessgeräte erhalten Sie unter **www.accu-chek.de/produkte**.

Übrigens:

Das Accu-Chek Aviva Connect Blutzuckermessgerät ist Bestandteil des Accu-Chek Connect Systems – und erlaubt Ihnen auf Wunsch eine digitale Übersicht und Auswertung Ihrer Diabetesdaten. Dabei werden die Blutzuckerwerte wie gewohnt gemessen, über Bluetooth an die Accu-Chek Connect App auf Ihrem Smartphone geschickt und an das Accu-Chek Connect Onlineportal übermittelt. Ob unterwegs oder daheim am Laptop, so haben Sie Ihre Werte immer im Blick. Alle Informationen zum Accu-Chek Connect Blutzuckermesssystem finden Sie unter **www.accu-chek/connect.**

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Mandy Kluge
Logistik/Auftragsvorbereitung

Abteilung:
Versand

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2014

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- das alle Bestellungen noch am selben Tag unser Haus verlassen und die Zusammenarbeit mit unseren Logistik-Dienstleistern funktioniert

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- die abwechslungsreiche Arbeit
- die Zusammenarbeit mit meinen Kollegen
- die Herausforderungen, die der Arbeitsalltag täglich bereit hält

Besonders gut kann ich:
- meine Kollegen motivieren und unterstützen
- ehrlich und direkt sein

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Unzuverlässigkeit, Unpünktlichkeit und Knöpfe

In meiner Freizeit:
- verbringe ich viel Zeit mit meiner Tochter
- bin ich ein großer Fan von Dynamo Dresden
- treffe ich mich mit meinen Freunden

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- meine Tochter, ein Taschenmesser und eine Hängematte

Ich möchte einmal:
- mit meiner Familie nach Australien reisen

Unbedingt sagen möchte ich:
Häufig sind es die schwersten Wege, die irgendwann zu den schönsten Zielen führen.

Benjamin Espe
Mitarbeiter in der Abteilung Ladensupport

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2015

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- die reibungslose Zusammenarbeit zwischen unseren über 80 Diabetes-Fachgeschäften in ganz Deutschland und dem Innendienst

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- die vielen verschiedenen Aufgaben
- die Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen in den Fachgeschäften sowie in unserem Firmensitz in Dresden

Besonders gut kann ich:
- organisieren
- motivieren
- gut zuhören
- andere zum Lachen bringen

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Unehrlichkeit, Pessimismus und manchmal meinen Schweinehund

In meiner Freizeit
- gehe ich mit meinem Hund spazieren
- unternehme ich viel mit meinen Freunden
- bin ich viel unterwegs, z. B. reise ich gerne, fahre Snowboard und gehe ins Fitnessstudio

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- meinen Hund
- reichlich gutes Essen und Trinken
- eine Hängematte

Ich möchte einmal:
- in den Weltraum fliegen und ET treffen

Unbedingt sagen möchte ich:
Die Antwort auf alles ist „42“!

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:

2 x ein Xucker-Set für leichte Süße

1 x ein Stevia Backbuch

Das Lösungswort der Ausgabe 04/2015 lautete: RENTIER
Gewinner: K. Gutheil, R. Möllenberg, V. Münster, S. Pieper, R. Jantzen

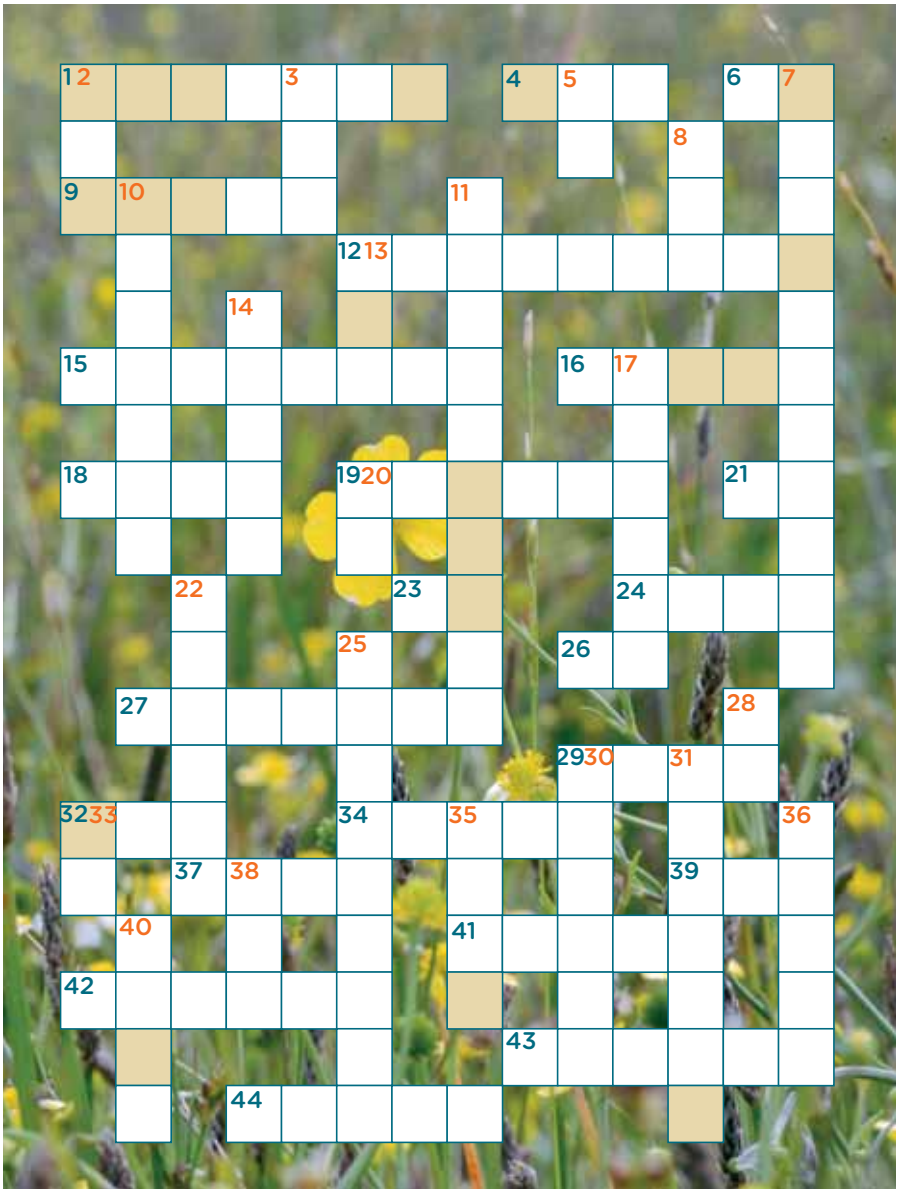
Einsendeschluss ist der 15.07.2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

WAAGERECHT

1 Eiweißstoff
4 Zeiteinheit
6 kampfunfähig
9 bereits
12 Sport-, Sprunggerät
15 Verbandsmaterial
16 Gartengerät
18 Teil des Auges
19 dtsch. Hafenstadt
21 Spielkarte
23 Abk.: zu Händen
24 Körperteil
26 dort
27 röm. Göttin des Glücks
29 Bund, Union
32 norwegische Stadt
34 Blume
37 Behältnis für Pasten
39 Großvater
41 lat.: es ist erlaubt
42 Prachtbau, Gebäude
43 Getreideart
44 frz.: Mode

SENKRECHT

2 Tanzschritt (Ballett)
3 unbestimmter Artikel
5 chem. Zeichen für Gold
7 Getränk
8 Meeressäugetier
10 Mediq Direkt Prämienprogramm
11 russ. Holzpüppchen
13 Abk.: Titel
14 lateinamer. Tanz
17 Kontinent
20 Fragewort
22 Musiker, Bläser
25 immer am 8. Mai
28 Bewilligung
30 Singvogel
31 bizarr, komisch
33 ital.: nein
35 Farbe
36 it. Schriftsteller der „göttlichen Komödie“
38 Frauenname
40 kleiner Fluss



- Blutzucker messen ohne

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 02/2016

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_O

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.