DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Unser neues Diabetes-Fachgeschäft in Oberhausen

Bluthochdruck und Diabetes
Hilfe - ich stehe unter Druck

Sortimentserweiterung
Die Neuen bei Mediq

Kräuter - vergessene kleine Alleskönner

Kreuzworträtsel

MEDIQ DIREKT
DIABETES

3. AUSGABE 2016

BIOTEST
PRONTO
Janz einfach messen
is jenau meen Ding.
Ick hab ja och noch
janz ville vor!
BIOTEST PRONTO
mg/dL
108
04-03- 15:25
Blutzucker messen
ohne Schnickschnack!

JETZT AUCH VOR ORT IN OBERHAUSEN

Unser neues Diabetes-Fachgeschäft in einer Stadt des Wandels

Viele Menschen dürften mit „Oberhausen“ in erster Linie das westliche Ende der A2 verbinden. Seit vielen Jahrzehnten ist der Name der Stadt vor allem auf den Wegweisern rund um die Autobahn zu lesen.

Dabei hat Oberhausen, als ehemaliges Zentrum der Montanindustrie im westlichen Ruhrgebiet, einen rasanten Strukturwandel hinter sich: Wo einst in der Gutehoffnungshütte Schwermetall verarbeitet wurde, erstreckt sich heute das größte Einkaufs- und Freizeitzentrum Europas und gleichzeitig Deutschlands größtes Shoppingcenter, das CentrO, welches in diesem Jahr seinen 20. Geburtstag feiert.
In unmittelbarer Nähe befinden sich auch eine großen Anzahl touristischer Attraktionen, zum Beispiel die König-Pilsener-Arena, als Freizeitpark für Familien der CentrO-Park und ein Multiplex-Kino. Sie können Oberhausen sogar mit dem Schiff erreichen, denn die neue Heinz-Schleußer-Marina bietet neben dem Sea-Life-Aquarium auch einen echten Freizeithafen!
Berühmt als Ausstellungshalle und Aussichtspunkt ist auch der Gasometer Oberhausen sowie als Museum, Galerie und Veranstaltungszentrum das Schloss Oberhausen. Eines der schönsten deutschen Musical-Theater, das Metronom Theater, befindet sich ebenfalls hier am CentrO. Auch im Erlebnisbad AQUApark, im Legoland Discovery Centre oder dem Sea Life Abenteuer Park gestalten heutzutage viele Menschen ihre Freizeit - an der gleichen Stelle, wo einst hart gearbeitet wurde.

Für viele Touristen aus den Nachbarländern, vor allem aus den Niederlanden, ist Oberhausen mit dieser „Neuen Mitte“ deshalb ein beliebtes Ziel für eine Kurzreise oder eine ausgedehnte Shopping-Tour.

Viele Oberhausener meiden dagegen das CentrO - schon allein wegen des oft dichten An- und Abreiseverkehrs, wenn es um tägliche Be-

sorgungen und den Wocheneinkauf geht. Das ist vermutlich der Grund, warum Oberhausen neben der „neuen Mitte“ noch viel Platz für weitere Neuausrichtungen hat: Vor allem der Stadtteil Oberhausen-Sterkrade, nördlich des Rhein-Herne-Kanals gelegen, hat in den letzten Jahren einen rasanten Ausbau zu einem Zentrum der Nahversorgung hinter sich! Mit dem „Sterkrader Tor“ ist ein großes, gut zu erreichendes Einkaufscenter mitten in der Innenstadt von Oberhausen-Sterkrade errichtet worden, welches vor allem von ortsansässigen Verbrauchern breit frequentiert wird.

Und auch der jüngste Strukturwandel in Oberhausen fand im geschäftigen Ortsteil Sterkrade statt: Der Umbau der Alten Post zu einem Gesundheitszentrum in allerbester Lage, direkt gegenüber dem Bahnhof, mitten in der Innenstadt.
Genau in diesem alten Postamt befinden sich neuerdings in modernsten Räumlichkeiten eine große chirurgisch-orthopädische Praxis, eine physiotherapeutische Einrichtung, sowie eine diabetologische Schwerpunktpraxis, ein Sanitätshaus – und seit Anfang April 2016 auch das erste Diabetes-Fachgeschäft in Oberhausen!

Mediq Direkt Diabetes bietet nun hier – im Zentrum des Stadtteils Sterkrade und damit für alle Kunden optimal erreichbar – das komplette Sortiment rund um Diabetes mellitus an.
Nach fast einem Jahr Umbauarbeiten am ehrwürdigen, alten Postamt sind nun alle wichtigen Hilfsmittel für Diabetiker an zentraler Stelle erhältlich. Lassen Sie sich vom nach wie vor klassischen, äußeren Eindruck des Gebäudes nicht täuschen: Die Geschäftsräume von Mediq Direkt Diabetes sind komplett neu ausgebaut. Hier im modernen, freundlichen und hellen Fachgeschäft stehen Ihnen die beiden erfahrenen Kundenberaterinnen, Frau Große und Frau Gönder mit Rat und Tat zur Seite!

Wenn Sie mit dem PKW kommen, finden Sie vor dem Gebäude Kurzzeitparkplätze, nach Abschluss der Umbauarbeiten in Kürze auch reservierte Parkmöglichkeiten auf dem Hof. Und ebenso komfortabel erreichen Sie uns, wenn Sie mit Bus oder Bahn anreisen: Sie finden das neue Fachgeschäft unmittelbar gegenüber des (Bus-)Bahnhofs.

Hier erhalten Sie ab sofort alle Hilfsmittel - egal ob es um Insulininjektion, Insulinpumpen oder Blutzuckermessung geht - gleich zum Mitnehmen. Als registrierter COMFORT. Kunde bekommen Sie auch bei jedem Besuch unsere Treuepunkte zum Sammeln, die Sie in attraktive Prämien einlösen können.

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

Kundenberaterinnen **Bettina Große** und **Deniz Goender**

Als herstellerunabhängiger Fachhändler bieten wir Ihnen alle gängigen Produkte und darüber hinaus noch viele günstige und hochwertige Exklusivmarken. Lassen Sie sich zum Beispiel hier vor Ort die Vorteile des neuen Blutzuckermessgerätes „PRONTO“ zeigen, welches eine einfache, genaue und sichere Messung ohne jeden Schnickschnack ermöglicht!

Neben dem hellen, großzügigen Verkaufsraum finden Sie in unserem Diabetes-Fachgeschäft in Oberhausen auch einen separaten Beratungsraum, in dem Sie sich in aller Ruhe technisch beraten lassen können.

Bereits am Eröffnungstag haben uns zahlreiche Kunden mit ihrem Besuch bewiesen, dass wir hier am richtigen Ort mit dem richtigen Angebot zu finden sind. Viele von ihnen haben sich gleich für die Vorteile als COMFORT. Kunden entschieden und für das Vorzugsprogramm registrieren lassen.

Wir sind uns deshalb sicher, mit unserem Engagement in Oberhausen nicht nur etwas für die Verbesserung der Versorgung von Menschen mit Diabetes zu tun. Durch unser neues Fachgeschäft haben wir auch einen kleinen Beitrag zum Strukturwandel der Stadt und des Ruhrgebiets geleistet, wo Sie unsere Fachgeschäfte neben Oberhausen-Sterkrade auch in Essen, Bochum und Herne-Wanne finden.

Und wir freuen uns sehr, auch Sie ab jetzt und regelmäßig bei uns begrüßen zu dürfen!

BLUTHOCHDRUCK UND DIABETES

„Hilfe - ich stehe unter Druck...“

... und damit nicht alleine da. In Deutschland ist jeder 5. Erwachsene ab dem 40. Lebensjahr von einem erhöhten Blutdruck betroffen. Beispielsweise wird bei 80 % der Diabetespatienten zusätzlich ein Bluthochdruck, medizinisch Hypertonus genannt, diagnostiziert.

DIE BLUTDRUCKMESSUNG

Problematisch dabei ist, dass diese Erkrankung am Anfang keinerlei Schmerzen oder Beschwerden verursacht. Falls Blutdruckmessungen ausbleiben, führt ein nicht entdeckter und dadurch unbehandelter Hypertonus später zu weitreichenden und oft ernsten Komplikationen am Gefäßsystem.

Die Blutdruckmessung ist die am häufigsten weltweit durchgeführte Untersuchung in Krankenhäusern und Arztpraxen. Ihre Geschichte geht bis ins 18. Jahrhundert zurück. Die heute zur Verfügung stehenden Geräte sind kaum noch mit den ersten Apparaten dieser Art vergleichbar. Erst mit der Erfindung des Kautschuks, als elastischer gummiartiger Werkstoff, ist die Blutdruckmessung heute einfach und schnell durchführbar.
Während man früher als Grenzwert für den Blutdruck das Lebensalter des Patienten plus 100 als „normal“ betrachtete, gilt heute laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) ein Blutdruck als erhöht, wenn mehrmals, zu verschiedenen Zeiten Werte über 140/90 mmHg gemessen werden.

GEFÄSSVERÄNDERUNGEN

Beide Erkrankungen, der Bluthochdruck und die Diabeteserkrankung, verändern die Wand der arteriellen Blutgefäße. Während ein gesundes Blutgefäß sich durch seine natürliche Elastizität verändernden Druckverhältnissen anpassen kann, verliert ein durch Diabetes und Hypertonie geschädigtes Gefäß diese Eigenschaft.

Ein weiterer negativer Faktor für die Gefäßveränderungen ist die sogenannte Arteriosklerose oder auch Gefäßverkalkung. Bei diesem Prozess verengt sich durch Plaqueablagerungen der innere Durchmesser der Arterien. Die Blutmenge, die durch solch ein verengtes Gefäß geleitet werden muss, ist aber nicht geringer. Ein starres, verengtes und unflexibles „Rohr“ mit einem daraus folgendem erhöhtem Innendruck ist die Folge. Vergleichbar ist dies am ehesten mit einem Gartenschlauch, der neu gekauft biegsam und elastisch ist. Im Laufe der Jahre diese Eigenschaften aber verliert und dann dem steigenden Druck ausgesetzt ist.

Betroffen sind in erster Linie die großen Arterien, die vorrangig am Herz zu finden sind, Gefäße die das Gehirn versorgen und die großen Gefäße im Bein. Betroffene kleinere Arterien sind in den Nieren und in den Augen vorhanden. Die heimtückischen Folgen geschädigter Blutgefäße bekommt vor allem das Herz zu spüren. Es muss permanent gegen den sich erhöhenden Gefäßdruck arbeiten. Dadurch kommt es zu einer dauernden Überbeanspruchung, was zu einer schleichenden Schwächung der Herzmuskulatur führt. Bluthochdruck und Diabetes stellen ein bedrohliches Duo dar, das sich leider in höheren Zahlen an Herzinfarkten oder Schlaganfällen widerspiegelt. Beide Geschehen sind in jedem Falle lebensbedrohlich und benötigen sofortige medizinische Versorgung.

UNSER HERZ

Um zu verdeutlichen, welche Arbeit ein Herz im Laufe seines Lebens leisten muss, hier ein paar Zahlen:
Unser Herz – ist ein etwa faustgroßes und etwa 300 g „schweres“ Leichtgewicht. Es pumpt 70 ml Blut pro Schlag. Das sind 5 Liter Blut pro Minute, ca. 7000 Liter pro Tag und 2 Millionen Liter im Laufe eines 80-jährigen Lebens ...

Eine immense Herausforderung. Es gibt zurzeit keine Maschine auf der Welt, die es langfristig mit dieser Leistung aufnehmen kann.

Wie jede Maschine sollte auch unser Herz „gewartet“ und regelmäßigen

Kontrollen unterzogen werden. Eine dieser Kontrollen ist die von Ihnen zu Hause korrekt durchgeführte Blutdruckmessung. Sie bietet einen besseren Überblick, ob man medikamentös gut eingestellt ist.

Werte, die in ärztlichen Praxen gemessen werden, sind aufgrund der Nervosität vieler Patienten beim Arzt, häufig falsch zu hoch (Weißkittelhochdruck). Daher sollten sie nach Möglichkeit nicht allein als Grundlage der Therapie herangezogen werden.

REGELN ZUR BLUTDRUCKMESSUNG

Damit eine realistische Interpretation Ihrer Werte möglich ist, gilt es sich an folgende „Spielregeln“ bei der Durchführung der Blutdruckmessung zu halten.

1. Gönnen Sie sich vor der Messung 5 Minuten Ruhe.

2. Messen Sie nicht über der Kleidung.

3. Die Messung sollte im Sitzen erfolgen. Der Arm wird dabei abgelegt, damit die Messung in Herzhöhe erfolgen kann.

4. Während der Messung sollte nicht gesprochen werden.

5. Kontrollieren Sie regelmäßig und zu festen Zeitpunkten, für die Vergleichbarkeit der Werte.

6. Es sollten keine schnell aufeinander folgenden Messungen an einem Arm durchgeführt werden.

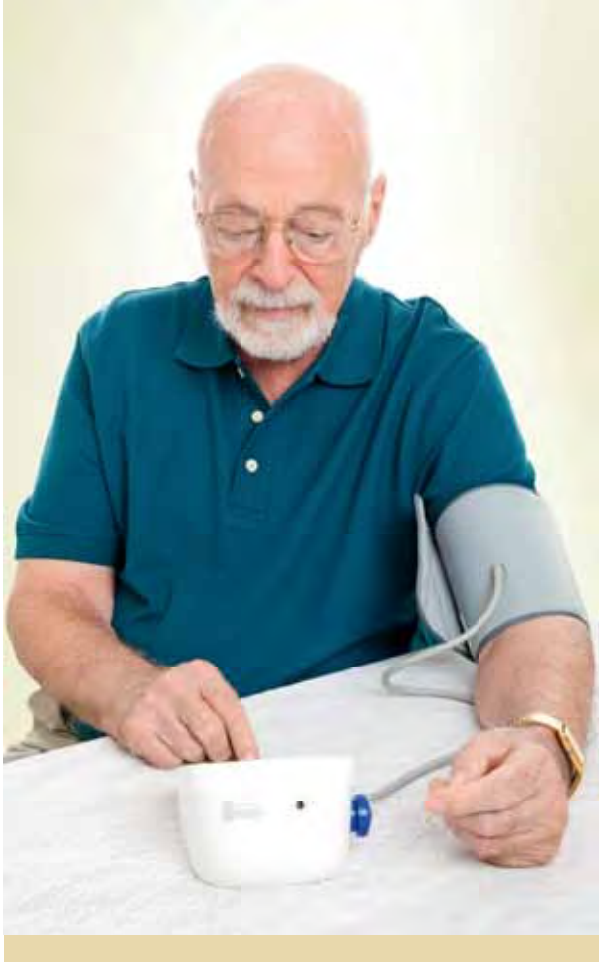
7. Bei der Verwendung von Oberarmmanschetten, bitte den angegebenen maximalen Armumfang beachten. S-XL-Manschetten sind im Handel erhältlich.

8. Dokumentieren Sie ihre Messungen für sich und Ihr ärztliches Team.

DIE RICHTIGE THERAPIE

Hypertonie stellt in den allermeisten Fällen eine chronische und damit lebenslange Erkrankung dar, sollte aber nicht nur allein mit Medikamenten beeinflusst werden.

Sie selbst können viel für eine gute Einstellung tun. Eine gesunde Lebensführung mit ausreichend Bewegung, Vermeidung von Übergewicht und Nikotinkonsum, moderater Alkoholgenuss und die Reduktion der Aufnahme von tierischen Fetten sind wichtige und langfristig realisierbare Empfehlungen.



Trotzdem kann auf begleitende Medikation oft nicht verzichtet werden. Hierfür steht dem Arzt eine Palette unterschiedlichster Wirkstoffe zur Verfügung. Blutdruckmedikamente haben im Körper verschiedene Wirkmechanismen. Es gibt Präparate für die Erweiterung der Gefäße. Andere regeln die Flüssigkeitsausscheidung über die Niere, reduzieren die Stresshormonbildung in der Nebenniere oder wirken direkt im zentralen Nervensystem.

Reicht ein Medikament allein nicht aus, gibt es die Möglichkeit auf Kombinationspräparate zurückzugreifen oder es kann notwendig sein mehrere Tabletten einzunehmen. Die notwendige Therapie bespricht Ihr behandelnder Arzt mit Ihnen.

EIN ANLIEGEN ZUM SCHLUSS:

Verändern Sie nie eigenmächtig Ihre Medikamentendosierungen und halten sie sich unbedingt an die Einnahmevorschriften Ihres Arztes. Dies ist eine notwendige Bedingung für eine erfolgreiche Therapie. Machen sie keinen „Urlaub“ von ihrer Tablettenbehandlung.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allzeit eine gute Herzgesundheit!

Ihre Astrid Hofmann und Claudia Donath, Diabetesberaterinnen DDG

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Neuer Insulinpen

BERLIPEN AREO 3

Berlin Chemie hat einen neuen Insulinpen, den „PerliPen areo 3“. Neben einer verbesserten Lesbarkeit der Dosisanzeige, einer optimierten Gewindeoberfläche sowie einer hör- und fühlbaren Dosiseinstellung erhält man diesen in einem komfortablen schwarzen Etui. Dieses bietet Platz für zwei Pens, und hat zusätzlich ein großes Zubehörfach. Es ist besonders leicht zu reinigen und hat ein sehr geringes Gewicht.

Der Insulinpen ist in fünf brillanten Metallicfarben (schwarz, blau, gelb, grün, rot) erhältlich.

---

6 und 8 mm - jetzt in 2 Stärken erhältlich

Für jeden Typ die passende **KLINION KANÜLE**

Die Qualitätsnadeln KLINION Soft Fine Plus gibt es jetzt auch in den Längen 6 mm und 8 mm in der Nadelstärke 32G.
Was bedeutet das „G“? Das „G“ steht für Gauge und bezeichnet die Feinheit des Außendurchmessers einer Pen-Nadel. Je größer der „Gauge“ Wert, desto feiner ist der Außendurchmesser.
Beide Nadelgrößen sollten senkrecht in eine Hautfalte oder schräg ohne Hautfalte injiziert werden.

In der Packung sind, wie gewohnt 110 Nadeln. Es gibt zu jeder Packung eine Abwurfbox mit Sicherheitsverschluss kostenlos dazu.

Auch auf Rezept erhältlich.

Sortimentserweiterung bei **BRE.PARAT**

Bre.Parat steht für farbenfrohe Pumpentaschen und weiteres hübsches und praktisches Zubehör nicht nur für Kinder mit Diabetes. Bre.Parat bietet jetzt neben den Pumpentaschen „Vögel grün“ und „dunkelblau mit Sternen“ eine neue Pumpentasche, „lila mit Schmetterlingen“, an, die rezeptiert werden kann. Fragen Sie bei Interesse Ihren behandelnden Arzt nach einem Rezept.

Neue Packungsgröße

Die innovativen **CONTOUR® NEXT SENSOREN** zur Blutzuckerbestimmung gibt es nun NEU in einer kleineren Packungsgröße – 25 Stück – optimiert für Typ-2-Diabetiker ohne Insulintherapie.

Passend für alle CONTOUR® NEXT Blutzuckermessgeräte, wie z. B. das CONTOUR® XT. DIN EN ISO Norm 15197:2013 konform.

Mit nur einem Klick verbunden.

ELASTISCHE, FARBIGE MEDIQ BAUCHTASCHEN

Verstauen Sie Ihre Diabetikerutensilien praktisch nah am Körper! In diesem sportlichen Accessoire finden aber auch z. B. Handy, Schlüssel, MP3-Player oder Portemonnaie Platz.
Die Tasche ist in den Farben türkis, schwarz, rot, blau und pink erhältlich mit reflektierenden Streifen.
Der Gurt besteht aus einem schwarzen Gummiband mit einem Gürtelclip aus schwarzem Kunststoff.
Die Tasche hat ein Fach und die Maße 20 cm x 5 cm x 4 cm (dehnbar). Sie ist für einen Bauchumfang bis 85 cm geeignet.

DDG FRÜHJAHRSTAGUNG 2016

Der Ruf der Deutschen Diabetes Gesellschaft nach Berlin

Anfang Mai, wie jedes Jahr über Himmelfahrt, fand der 51. Diabetes Kongress der Deutschen Diabetes Gesellschaft unter dem Motto „Diabetologie interdisziplinär“ statt - ein Kongress für Ärzte und medizinisches Fachpersonal.
Neben dem umfangreichen wissenschaftlichen Programm gab es auch auf der Industrieausstellung einige Neuerungen zu entdecken. Manche Produkte sind schon auf dem Markt, andere folgen demnächst.
Stefanie John aus unserem Schulungsteam und Sandra Buhlmann, Produktmanagerin bei Mediq, haben sich für Sie umgeschaut ...

MITSCHNITTE & ERKENNTNISSE AUS DEN FACHVORTRÄGEN

Thema Insulinpumpe deutschland- und weltweit:
Aufgezeigt wurde der Anteil von Kindern mit Typ-1-Diabetes unter Insulinpumpentherapie im deutschlandweiten Vergleich. Relativ gering ist der Anteil mit ca. 25 % in Bremen, Bayern, Sachsen-Anhalt. Relativ hoch in Schleswig-Holstein, Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen mit 40-50 %.

Weltweit betrachtet zeigen sich deutliche Unterschiede je nach Alter der insulinpflichtigen Kinder. Betrachtet man die Altersgruppe der Kinder bis zum vollendeten sechsten Lebensjahr wird deutlich, dass Deutschland und Österreich mit ca. 70 % den höchsten Anteil von Insulinpumpenträgern haben. Hält man die Zahlen für die Altersgruppen der 10-14 Jährigen oder der 14-18 Jährigen daneben, ist erkennbar, dass die USA hier deutlich zulegen.

Vorstellung der Fr1da-Studien
Typ-1-Diabetes ist die häufigste Stoffwechselerkrankung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Mit den Fr1da Forschungsprojekten soll eine frühzeitige Diagnose und Prävention gefördert werden.

Dazu gibt es eine Studie zur Früherkennung und eine Studie zur Prävention:

Fr1da-Studie „Typ 1 Diabetes: Früh erkennen - Früh gut behandeln“

Ziel ist es, die Erkrankung frühzeitig zu erkennen, bevor sie überhaupt ausgebrochen ist, um eine lebensgefährliche Stoffwechselentgleisung (Ketoazidose), zu vermeiden. So können die betroffenen Familien intensiv und frühzeitig, ohne Zeitdruck mithilfe verschiedener Schulungsprogramme auf das Krankheitsbild Diabetes mellitus vorbereitet werden.

Die Untersuchung wird im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen U7, U7a, U8 und U9 oder einer Routineuntersuchung per Blutanalyse durchgeführt.

Was wird gemacht?
Das Blut wird auf sogenannte Inselzellantikörper untersucht.

Die Teilnahme an der Fr1da-Studie kann nur bei registrierten Kinderärzten in Bayern durchgeführt werden. Dies sind laut Stand vom Mai 2016 etwa 520 Ärzte. Interessierte Eltern können ihr Kind einfach anmelden.
Kinder, die mindestens einen Antikörper im Blut aufweisen, haben die

© K.I.T. / Foto: Deckbar

Diagnose „früher Typ-1-Diabetes“ erhalten.
39.049 Kinder wurden untersucht, bei 122 Kindern (0,3 %) wurde ein „früher Typ-1-Diabetes“ diagnostiziert.

Präventionsstudie Fr1da-Insulin-Intervention

Voraussetzung für die Teilnahme:
Alter zwischen 2-12 Jahren, mindestens 2 Inselzellantikörper positiv und ein unauffälliger Zuckerbelastungstest (oGTT).

Was wird gemacht?
Die Kinder erhalten über 12 Monate hinweg 1 Kapsel mit 67,5 mg Insulinpulver. Dies kann z. B. in einem Joghurt gerührt werden. Das Insulin wirkt nicht blutzuckersenkend sondern soll ähnlich einer Schutzimpfung das Immunsystem positiv beeinflussen.

Derzeit wir die Studie auf weitere Bundesländer ausgeweitet, z. B. Fr1dolin in Niedersachsen.

Medikamentöse Therapie bei Diabetes-Typ-1
Derzeit wird ein neuer Therapieansatz, orale Antidiabetika, für Menschen mit Typ-1-Diabetes getestet. Die Patienten erhielten neben ihrem Insulin zusätzlich ein orales Antidiabetika.
Im Verlauf zeigte sich eine Senkung des HbA_{1C}-Wertes und eine Gewichtsreduktionen. Es kam zu geringeren Anstiegen des Blutzuckers nach dem Essen. Abschließend ist wichtig zu erwähnen, dass aktuell keines der oralen Medikamente für die Therapie des Typ-1-Diabetes zugelassen ist!

Schulungs- und Behandlungsprogramm zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) für Menschen mit Diabetes-Typ-1
Im Rahmen der Weiterentwicklung des kontinuierlichen Glukosemonitorings (CGM) ist es von immenser Bedeutung, die Patienten ausführlich auf dessen Anwendung und Interpretation zu schulen aber auch weiter zu betreuen. Zwei Arbeitsgemeinschaften der DDG, die Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Technologie und die Arbeitsgemeinschaft Pädiatrische Diabetologie, haben gemeinsam ein herstellerunabhängiges CGM-Schulungs- und Behandlungsprogramm entwickelt.

Das Programm erhielt den Namen SPECTRUM. Das Akronym steht für „Schulungs- und Behandlungsprogramm für eigenständiges continuierliches Glucose-Monitoring“.

SPECTRUM gibt es in drei verschiedenen Versionen, dem Erwachsenen-, Kinder- und Jugendmodul.

Ein Blick in die Glaskugel, was soll Neues kommen: die „künstliche Bauchspeicheldrüse“ (Closed-Loop).

Die Forschergruppe um Professor Dr. med. Thomas Danne und Professorin Dr. med. Olga Kordonouri aus Hannover hat zusammen mit internationalen Wissenschaftlern ein Gerät entwickelt, dessen Wirkungsweise einer künstlichen Bauchspeicheldrüse entspricht, indem es Blutzuckermessungen und notwendige Insulingaben automatisch steuert und aufeinander abstimmt. Das „Closed-Loop“-System wird bereits an Patienten mit Typ-1-Diabetes erprobt.

Professionelles Erkennen von Lipohypertrophien und die praktische Anleitung für die optimale klinische Unterstützung

Herr Dr. med. Gerhard-W. Schmeisl - Facharzt für Innere Medizin, Angiologie, Rehabilitationswesen, Sportmedizin, Diabetologe DDG, Sozialmedizin, Bad Kissingen - referierte über die Problematik von Spritzstellen.

Immer wieder haben Patienten für sich selbst unerklärliche Blutzuckerschwankungen. Ein Grund dafür können Lipohypertrophien (geschwulstartige Verdickungen des Unterhautfettgewebes) sein. Diese können an häufig benutzten Spritzstellen entstehen. Spritzt man in eine solche sein Insulin, kann es nicht mehr gleichmäßig im Körper weitertransportiert werden und die Wirkung ist unkalkulierbar.

Ziel sollte daher die Sensibilisierung von Patient und Praxispersonal

© K.I.T. / Foto: Deckbar

im richtigen Erkennen von solchen Lipohypertrophien sein.

Am Ausstellerstand von **Becton Dickinson** konnten Interessierte an einem Dummy Lipohypertrophien ertasten.

WAS GIBT ES AUSSERDEM NEUES VON DER INDUSTRIE?

Roche/Senseonics implantierbares CGM System

Auf dem Roche-Stand wurde das CGM-System von Senseonics vorgestellt. Es besteht aus einem Sensor, dem Eversense Smart Transmitter und der dazu passenden Smartphones App.

Der Sensor selbst ist so groß wie eine Arzneimittelkapsel und wird für 90 Tage unter die Haut implantiert (kleiner ambulanter Eingriff). Der Eversense Smart Transmitter muss mithilfe eines Pflasters am Oberarm darüber geklebt werden. Alternativ wird ein Haltegurt angeboten. Wichtig: der Eversense muss täglich 15 Minuten aufgeladen werden. Die Gewebeflüssigkeits-Daten werden via Bluetooth an die dafür vorgesehene Smartphone App gesendet, wo sich der Anwender über seine Zuckerverläufe informieren kann.

Wann es auf den Markt kommt, ist allerdings noch unklar.

„myLife-Ypsopump“

Neben dem mylife OmniPod soll es eine einfache Insulinpumpe ohne viel drum herum geben.

Ypsomed präsentierte seine neue Insulinpumpe „mylife Ypsopump“ – das intuitive Pumpensystem. Hierbei handelt es sich um eine einfache Insulinpumpe mit 2 Basalraten und einem 1,6 ml Reservoir. Bedient wird die Pumpe, sprachunabhängig durch ICONS (Symbole), via Touchscreen. Sie hat weder Fernbedienung noch CGM, einfach nur das nötigste zur Insulinpumpenversorgung.

Die Orbit-Katheter „360° Bewegungsfreiheit“ sind mit einem Spezial-Anschluss versehen und als Stahl- und Teflonkanüle in verschiedenen Längen erhältlich. Es soll sowohl selbst befüllbare wie auch vorgefüllte Ampullen mit Insulin geben. Welches Insulin wurde noch nicht bekannt gegeben. Die Markteinführung der „mylife Ypsopump“ ist für Ende 2016 geplant.

Der erste Bluetooth-Insulin-Pen von Emperra

Das ESYSTA Diabetes Selbstmanagement unterstützt die Therapie durch die Dokumentation von Insulineinheiten und Blutzuckermesswerte.

Bestandteile des ESYSTA Systems sind der ESYSTA® BT-Pen, das ESYSTA Lab (Blutzuckermessgerät), die ESYSTA Basis (Empfangsgerät) und das ESYSTA Portal. Das System funktioniert schnell und präzise per Datenübertragung.
Der Insulinpen ESYSTA® BT-Pen ist für alle Insuline anwendbar, beinhaltet ein 3 ml Reservoir und ist in den Farben schwarz und weiß erhältlich. Er überträgt automatisch die Daten (Datum, injizierte Insulindosen, Uhrzeit, und Temperaturwarnung) an die ESYSTA Basis oder eine App.
Die Blutzuckermessung erfolgt mit einem Bluetooth-fähigen Blutzuckermessgerät, z. B. ESYSTA Lab oder dem Accu-Chek Aviva Connect, welches die Daten direkt an die App weiterleitet. Auch die Benutzung eines herkömmlichen Blutzuckermessgerätes ist möglich. Hierbei sind die Messdaten manuell in der App zu hinterlegen.

Das ESYSTA Portal dient der ständigen Analysierung von Daten. Die Auswertung der Daten ist grafisch dargestellt. Abweichungen von Zielbereichen sind farblich gekennzeichnet via Ampelsystem. Patienten können ihre Grafiken direkt an den Arzt weiterleiten oder zur kommenden Sprechstunde Ihrem Arzt vorlegen.

© K.I.T. / Foto: Deckbar

ANWENDERBEFRAGUNG

„HAMMER“ oder „GEIL“ – das sagen Anwender zur MiniMed 640G Insulinpumpe

Medtronic hat im Frühjahr 2016 eine anonyme Anwenderbefragung zur MiniMed 640G Insulinpumpe durchgeführt. Das sagen Anwender zur MiniMed 640G Insulinpumpe:

ANWENDER 1:

Mein Therapieziel seit 14 Jahren? Ein echter HbA_{1C} von 7,5 ohne Unterzuckerungen! PUNKT!

Beruflich und privat führe ich ein aktives Leben. Für mich war in den letzten 13 Jahren die Diabeteseinstellung eine sehr besondere Herausforderung. Für meine Diabetologin ganz zu schweigen.
Mein HbA_{1C} von 8,4 kam jahrelang einfach nicht runter in einen gesunden Bereich. Trotz allem Engagement und aller Bemühungen gelang es mir nicht.
Hoch/Runter/Hoch/Runter - einfach ätzend!

Dann vor ca. 12 Monaten bekam ich die MiniMed 640G mit Sensor. Was für ein Quantensprung für mich. Ich lese die Pumpe regelmäßig mit der Carelink Software aus.

Der Lerneffekt - auf Zuckerkurven schauen zu können und neue Erkenntnisse über den eigenen Körper zu erfahren, an der Basalrate zu optimieren - ist derart lehrreich und bringt mich Stück für Stück einer stabilen Stoffwechsellage näher.

Neulich war ich bei meiner Diabetologin, mein HbA_{1C} lag bei 7,5. Ich fühle mich gesegnet und bin sehr dankbar, dass ich diese Technik habe.

ANWENDER 2:

Im Grunde kann ich das in einem Wort sagen: „HAMMER“ oder „GEIL“ ;-)

Nein, ich liebe diese kleine neue Pumpe. Aber um das anschaulicher darzustellen:

Also, von der SmartGuard Funktion mal abgesehen, finde ich es toll, dass:

- sie wasserdicht ist,
- die Anzeige für die Menge an Insulin, das noch wirkt, im Display angezeigt wird,
- die Bedienung super einfach ist,
- man das Display gut lesen kann.

Was mich stört ist,

- das man Alarme nicht intuitiv mit der gewöhnlichen Tastenkombination „wegdrücken“ kann, sondern immer aufs Display schauen muss um die Tastensperre zu lösen. Beim Sport und besonders beim Radfahren - das war bei der Veo besser ;-) Aber ja, ich weiß, Sicherheit geht vor - dennoch - das stört ein bisschen.

Therapie

- Den Alltag erleichtert sie durch SmartGuard - ich habe deutlich weniger Hypos als mit der Veo und der HbA_{1C} ging runter von knapp 7,9 auf 7,3.
- Ich geh mit weniger hohen Werten in die Sporteinheiten rein (hab ja die Sicherheit von SmartGuard) und muss weniger essen während des Sports.

Melanie: „Okay, die managt das für mich – rechtzeitig!“

Ben: „Das ist richtig gut mit der Pumpe. Denn die passt auf mich auf!“

Shirin: „Ich bin keine Muster-Diabetikerin, aber durch die Pumpe mit Hypo-Schutz gut eingestellt!“

Melanie, Ben und Shirin
– drei glückliche Anwender mit ihrer MiniMed 640G Insulinpumpe.

- Die Basalratenreduktion nach langen Einheiten über die Nacht fällt weg und im Grunde auch das Zu Essen von Spät-KE um gut durch die Nacht zu kommen fällt weg (außer ich hab Hunger, dann gibt es die natürlich - aber eben wegen des Hungers und nicht trotzdem ich satt bin aber für die Nacht)
- Gleiches gilt, wenn ich mal Party mache. Ok, das ist weniger geworden. Das liegt aber an meinem Lebenswandel und nicht an der Pumpe. Ich habe weniger Angst nachts wegen des Alkohols zu unterzuckern ;-)

Man gewöhnt sich schnell daran, dass man erst wieder merkt, was einem fehlt, wenn man sie nicht mehr hat ;-)

ANWENDER 3:

Ich muss sagen, die Abschaltfunktion ist super genial. Meine Pumpe schaltet sich durchschnittlich 3,7 Mal am Tag aus (3:38 Stunden). Also ich bin extrem begeistert, vor allem, weil die Pumpe in der Regel damit Hypos verhindert und sogar immer, wenn nur wenig Insulin wirkt. Wenn noch viel Insulin wirkt, funktioniert es eher nicht (was ja auch logisch ist, da die Basalrate im Vergleich zu hohen Boli ja auch sehr niedrig ist). Von den 3,7 Abschaltungen/Tag waren aber nur 3 % dabei unterhalb der Hyposchwelle und die war bis vorhin noch bei 75 mg/dl. Subjektiv habe ich damit erheblich bessere Zuckerwerte. Ich habe jetzt die Hyposchwelle mal etwas niedriger gelegt, um zu schauen, ob ich damit die stabile Blutzuckerlage auf einen etwas niedrigeren Durchschnitt herunterziehen kann.

Ich muss echt sagen, je länger ich die Pumpe mit Sensor benutze, desto besser finde ich sie. Überzeugender kann nur ein Closed-loop sein.

Wir haben bei mir die Basalrate etwas erhöht, damit die starken Schwankungen nach oben weniger werden. Das scheint bisher, toi toi toi, auch zu funktionieren. Die Anzahl der Unterzuckerungen ist bei mir verschwindend gering, weil die Pumpe dafür sorgt. Mein HbA_{1C} erholt sich auch von einer stressigen Zeit und ist von knapp über 7 wieder auf knapp unter 7 gesunken. Mal schauen, ob ich auf das Ziel 6,5 komme. Die Standardabweichung hat sich bei Mitte 40 eingependelt, was für mich schon ein extrem niedriger Wert ist (ich war vorher immer so bei gut 90).

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Wir haben für Sie unser Produktangebot hinsichtlich der Süßstoffe und Zuckerersatzstoffe erweitert. Schauen Sie doch einfach in unserem Webshop oder einem unserer zahlreichen Diabetes-Fachgeschäfte vorbei. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Produkte in jedem Fachgeschäfte verfügbar sind.

TAGATESSE STICKS 50 X 2,5 G

Tagatesse ist ein neuer Zucker-Ersatzstoff, doppelt so süß wie herkömmlicher Zucker. Er eignet sich für die Zubereitung von kalten und warmen Speisen sowie Getränken, z. B. Kaffee, Tee, Quark, Obst oder Pfannkuchen. Tagatesse ist gluten- und lactosefrei. Als Tipp: Verwenden Sie in Rezepten nur die Hälfte der angegebenen Zuckermenge.

BOLERO DRINKS

Das zuckerfreie Instant-Erfrischungsgetränk gibt es in den Geschmacksvariationen Orange, Zitrone, Rote Traube, Schwarze Johannisbeere und Pfirsich. Einfach den Inhalt eines Beutels in 1,5 - 3 Liter Wasser anrühren (je nach Geschmack) – idealerweise kalt stellen - und die zuckerfreie Erfrischung genießen. 1,5 l trinkfertiges Getränk (ein Beutel) liefert 0,2 BE.

XYLITOL BIRKENZUCKER GRANULAT 500 G

Xylitol befindet sich als natürlicher Zuckeralkohol in Obst/Gemüse sowie in der Baumrinde bestimmter Holzarten (Birke und Buche) und wird aus nicht genmanipuliertem Mais gewonnen. Er hat einen erfrischenden Geschmack und ist wunderbar in der veganen Küche einsetzbar. Weiterhin hat er keine Auswirkungen auf den Blutzucker und ist daher für Diabetiker ideal zu verwenden.

Mit Punkten zur Wunschprämie

MEDIQ DIREKT
DIABETES

Sammeln Sie jetzt
COMFORT.Punkte
und freuen Sie sich
auf Ihre Prämien!

Genießen Sie die Prämienvielfalt!

Punkten Sie als COMFORT.Kunde!

Sie nutzen unsere Diabetes-Rund-um-Versorgung und die zahlreichen Informations- und Beratungsangebote von Mediq?
Für Ihre Treue und Ihr Vertrauen möchten wir uns bei Ihnen bedanken. Punkten Sie als COMFORT.Kunde und freuen Sie sich über attraktive COMFORT.Prämien.

JE DREI COMFORT.PUNKTE ERHALTEN SIE:

- für die persönliche Beratung rund um das Thema Diabetes oder Wundversorgung durch unsere Kundenberater/innen vor Ort.
- für die Nutzung des Mediq Diabetes Services in einem unserer Diabetes-Fachgeschäfte, spezialisierten Fußpflegepraxen (Podologien) und bequem von zu Hause aus.
- wenn Sie als Insulinpumpenträger Mediq Beratungs- und Serviceleistungen in Anspruch nehmen.
- bei der Teilnahme an regionalen Mediq Infoveranstaltungen und Aktionstagen.
- anläßlich Ihres Geburtstages. Sprechen Sie in Ihrem Geburtsmonat einfach vor Ort unsere Kundenberater/innen an.
- für die Teilnahme an Mediq-Kundenzufriedenheitsanalysen.

Nutzen Sie die besonderen Vorteile bei einer Dauerverordnung.

Lösen Sie Ihre COMFORT.Punkte gegen attraktive Prämien ein - gratis oder zum COMFORT. Vorteilspreis!

SIE MÖCHTEN COMFORT.KUNDE WERDEN?

Dann fordern Sie noch heute den COMFORT.Flyer mit Anmeldecoupon an.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie umgehend Ihre persönliche COMFORT.Card, kostenfrei und unverbindlich.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.07. bis 30.09.2016 in allen Mediq Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

PRONTO-Sparset

Mit PRONTO entspannt zurücklehnen

PRONTO Teststreifen, 50er Pack
+ Klinion Hydraline Fußcreme, 3 % Urea

Setpreis nur

19,90 €

Klinion Hydraline Bodylotion

Mit Panthenol. Empfohlen für die tägliche milde und pflegende Hautreinigung. 200 ml.

statt 6,90 €

4,90 €

(2,45 €/100 ml)

Kinesiotape

Für den Einsatz bei sportlichen Aktivitäten und Korrekturen des Bewegungsablaufs.
5 cm breit, 5 m lang.

statt 11,90 €

8,90 €

Solange der Vorrat reicht!

Nevella Stevia Tabs

Ideal zum Süßen heißer Getränke geeignet. Eine Tablette enthält weniger als 1 kcal und hat dieselbe Süße wie ein Teelöffel Zucker. 100 Tabs.

statt 2,90 €

1,50 €

(0,015 €/1 Tablette)

Xucker light Sticks

Tafelsüße auf der Grundlage von Erythrit, geeignet für Süßspeisen und Getränke. Zahnfreundlich und kalorienarm. Die Süßkraft entspricht etwa 70 % der Süßkraft von Zucker. Inhalt 100 Sticks á 5 g.

statt 8,40 €

7,50 €

(0,075 €/1 Stick)

3:1 Gelierxylitol

Kann wie herkömmlicher Gelierzucker verwendet werden. Inhalt: 400 g

statt 5,99 €

4,99 €

(1,25 €/100 g)

Laufgürtel mit einer Tasche

Mit diesen elastischen Gürteltaschen tragen Sie Ihre Diabetiker-Utensilien immer nah am Körper. In fünf verschiedenen Farben erhältlich.

statt 6,90 €

4,90 €

ES STELLT SICH VOR ...

Die Selbsthilfegruppe Insulinpumpenträger Dresden

Der erste Werktag-Montag im Monat ist Treffpunkt im DINZ. Für Nichteingeweihte: das DINZ ist das Haus 27 (Diagnostisch Internistisches Zentrum des Universitätsklinikum Dresden). Dort trifft sich die Selbsthilfegruppe ‚Insulinpumpenträger Dresden & Umgebung' im Konferenzraum 0.637 im Erdgeschoss.
Technisch ist der Raum perfekt ausgestattet. Das ist auch sinnvoll, weil bei den Treffen der Gruppe häufig Spezialisten referieren, die gerne die Präsentationsmöglichkeiten mit Whiteboard oder PowerPoint und Beamer nutzen.

Gesprächsthemen sind natürlich die Entwicklungen in der Pumpentechnik und alle damit zusammenhängenden Bereiche im Diabetes Typ 1. Immer wieder kommen auch Spezialisten aus der benachbarten Insulinpumpenambulanz im Haus 81 des Uniklinikums.

Aber auch Fragen des Versicherungsrechts, Diabetes und Führerschein, des Sozialrechts, Ernährungs- und Diätfragen wie exotische Früchte, die Wechselwirkungen bei Medikamenten, usw. werden diskutiert. Im Blick bleibt auch der T1Day

Kontakt:
SHG Insulinpumpenträger Dresden
im Deutschen Diabetiker Bund LV Sachsen c/o Jürgen Prigge
Kesselsdorfer Str. 46, 01159 Dresden
Telefon und Fax: 0351/43437150
E-Mail: shg-pumpen-dresden@t-online.de
oder Joachim Kranz: Telefon 0351/2501938

in Berlin, an dem Gruppenmitglieder teilnehmen und die Ergebnisse diskutieren. Daneben sind Treffen im Johannstädter Fährgarten und jährliche Ausflüge (z. B. zur Landesgartenschau Oelsnitz 2015 oder in diesem Jahr nach Leipzig zu Wasser und im Bus).

Die Selbsthilfegruppe ist auch Veranstalter des jährlichen Dresdner Insulinpumpentages, der in Zusammenarbeit mit der Insulinpumpenambulanz des Universitätsklinikum Dresden veranstaltet wird. In diesem Jahr findet schon der 17. Insulinpumpentag am 12. November 2016 (08:00 bis 13:00 Uhr) im Hörsaal des Medizinisch Theoretischen Zentrums (Haus 91) des Uniklinikums Dresden statt. Eine Besonderheit in Dresden ist, dass kein Eintritt erhoben wird und auch der umfangreiche Imbiss dank großzügiger Sponsoren (u. a. Mediq Direkt) nach wie vor kostenlos ist.

ÜBRIGENS ...

Gern können Sie an dieser Stelle auch Ihre Selbsthilfegruppe vorstellen. Oder möchten Sie Ihre persönlichen Geschichte erzählen und so Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen?
Wir bieten Ihnen die Plattform. Schreiben Sie uns eine Mail an info@mediqdirekt.de mit Stichwort „Update-Vorstellung“ oder sprechen Sie unsere Kundenberater in den Diabetes-Fachgeschäften an.

INSULINPUMPENTHERAPIE

Der kleine DiabeTiger – Bunte Begleiter für mehr Spaß im Alltag

Brotdose, Saftpäckchen, eine Extraportion Obst oder Gemüse – und natürlich die gesammelten Diabetesutensilien. Gut gerüstet in den Kindergarten oder die Schule zu starten, heißt für Kinder mit Diabetes und ihre Eltern noch einen Extra-Knoten ins Taschentuch zu machen. Doch gerade die Kleinsten gehen oftmals besonders eigenständig und offen mit ihrer Situation um.

Der kleine DiabeTiger von Accu-Chek® wird bei diesen ersten Schritten zum treuen Begleiter und bringt mit bunten und kindgerechten Materialien Spaß und Farbe in den Diabetesalltag. Er lädt alle Kinder mit Diabetes ein, ihn auf seinen Abenteuern zu begleiten und dabei zu lernen, dass sie mit Diabetes gut leben können. Wenn sie Bescheid wissen. Natürlich erlebt er

auch, dass nicht immer alles einfach ist. Doch dann sagt er: Sei stark wie ein kleiner DiabeTiger!

Besonderer Service: Hat Ihr Kind vor kurzem oder wird es im Laufe des Jahres eine Accu-Chek® Insulinpumpe erhalten? Über den Mediq-Bestellservice können Sie in diesem Fall eine Vielzahl von DiabeTiger-Materialien bestellen und damit die Diabetesutensilien Ihres Kindes aufpeppen. Von bunten Taschen für die Insulinpumpe, über lustige Bügelbilder bis hin zu Pixibüchern gegen die Langeweile oder coolen abwaschbaren DiabeTiger-Tattoos – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Die Materialien können über die kostenlose Servicenummer 0800-3427325 bei Mediq Direkt bestellt werden.

#LIEBLINGSSTÜCK ACCU-CHEK® MOBILE:

Geschichten aus dem echten Leben, online erzählt

Heißhunger, Schweißausbrüche, zittrige Hände, Herzklopfen – die Symptome einer beginnenden Unterzuckerung sind nicht besonders angenehm. Für Erwin und seine Frau stand nach zwei schweren Unterzuckerungen fest: Es muss sich dringend etwas ändern. So beschreibt es Accu-Chek Mobile Fan Erwin auf www.mein-buntes-leben.de. „Meine Frau und ich haben uns daher überlegt, eine Diabetikerwarnhündin in unser Leben zu lassen. Das auch deswegen, weil ich keine Anzeichen mehr für eine Unterzuckerung gemerkt habe und auch heute noch nicht merke“, berichtet der frischgebackene Hundebesitzer in seinem Beitrag auf der Webseite zum Mitmachen.

Die Hundedame Cara hat die Herzen des Ehepaars nicht nur im

#Lieblingsstück beim Wandern:
Was haben Sie schon mit Accu-Chek Mobile erlebt?

Sturm erobert, sondern auch mit Bravur die Prüfung zur Diabetikerwarnhündin gemeistert. „Cara warnt mich rechtzeitig vor Unter- und Überzuckerungen. Dabei holt sie unter anderem einen Notfallbeutel, in dem neben der Insulinspritze und flüssigem Traubenzucker auch mein Accu-Chek Mobile Blutzuckermesssystem ist. Dadurch, dass hier 50 Messungen mit einer Testkassette möglich sind und die Stechlanzette inklusive sechs Lanzetten direkt am Gerät angebracht ist, eignet sich dieses Messgerät besonders. Im Falle eines Falles brauche ich nicht mit Messstreifen zu hantieren und habe alles sofort zur Hand. So hat mich Cara nicht nur einmal vor einer gefährlichen Unterzuckerung bewahrt. Insgesamt ist meine Lebensqualität wieder gestiegen."

Persönliche Geschichten, Erlebnisse und Erfahrungen – auf www.mein-buntes-leben.de können Sie sie mit anderen teilen. Was haben Sie schon alles mit Ihrem Accu-Chek Mobile Blutzuckermesssystem erlebt und warum möchten Sie es nicht mehr missen? Erzählen Sie von Ihren Erlebnissen und lassen Sie uns wissen, warum Accu-Chek Mobile Ihr persönliches #LIEBLINGSSTÜCK ist. Einfach auf www.mein-buntes-leben.de/lieblingsstück gehen und mit etwas Glück einen von 5 Mydays Gutscheinen gewinnen. Wir freuen uns auf Ihre Erfahrungen!

BEREICHERN SIE IHRE KÜCHE

Kräuter - vergessene kleine Alleskönner

Immer wieder hört und liest man: „der Verzehr von Kochsalz in Deutschland ist zu hoch, verwenden Sie lieber frische Kräuter und Gewürze“. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene pro Tag 6 g Kochsalz. Die wirklichen Verzehrmengen liegen jedoch täglich zwischen 8 g und 10 g.

Ein dauerhaft erhöhter Kochsalzverzehr gilt neben zu geringer Bewegung, Stress, Alkohol oder Nikotin als Risikofaktor bei der Entstehung von Bluthochdruck. Dennoch soll dies jetzt nicht als Verzicht von Genuss oder Geschmack wahrgenommen werden, sondern lediglich als Hinweis. Verwenden Sie natürliche Kräuter und Gewürze in Ihrer Küche anstatt zu viel Salz.

ABER WAS MACHT KRÄUTER SO BESONDERS?

Kräuter sind vielseitig einsetzbar, egal ob zur geschmacklichen Abrundung frisch gekochter Speisen, als natürlicher Duftstoff oder als helfendes Mittelchen in der Hausapotheke. Durch die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten erfreuen sich Kräuter großer Beliebtheit.

In Speisen verarbeitet sind Kräuter, optisch und geschmacklich, ein absolutes Highlight. Sie liefern unserem Körper viele Vitamine, z. B. Vitamin A und C, Mineralstoffe, wie Calcium oder Eisen, sowie sekundäre Pflanzenstoffe und helfen nebenbei Salz einzusparen. Denn bei so viel Geschmack können Sie Ihren Salzkonsum auf ein gesundes Maß reduzieren ohne Verzicht.

STREUEN SIE SICH DOCH EINFACH EIN PAAR ZUSÄTZLICHE NÄHRSTOFFE ÜBER DAS ESSEN.

Frische Kräuter sollten nach dem Kauf bzw. nach eigener Ernte schnell verarbeitet werden. Waschen Sie Ihre Kräuter unter fließendem Wasser, tupfen Sie diese vorsichtig mit einem Küchentuch trocken und schneiden Sie die Kräuter (Schere, Wiegemesser). Somit erhalten

Sie sich das volle Aroma. Verwenden Sie keine Küchenmaschinen, da beim Herstellungsprozess Aromen verloren gehen können.

Tipp: Kräuter erst kurz vor Garende zu den Speisen geben. Dies garantiert, dass Farbe, Aussehen, Aroma und die wertvollen Nährstoffe erhalten bleiben.

Werden nicht alle Kräuter aufgebraucht, einfach in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Kühlschrank lagern. Sie können zu viel zubereitete Kräuter auch einfrieren oder zur Herstellung von Kräuteröl bzw. Essig verwenden.

10 BELIEBTE KRÄUTER IM ÜBERBLICK

Basilikum (Ocimum basilicum), das „Königskraut“, genießt große Beliebtheit in der italienischen Küche. Verarbeitet in Nudelgerichten, Salaten, Pesto oder Fleischgerichten kann Basilikum seinen arteigenen süßlich pfeffrigen Geschmack entfalten. Basilikum wirkt dank seiner Inhaltsstoffe entkrampfend und entzündungshemmend. In den Sommermonaten Juni - August ist Erntezeit.

Dill (Anethum graveolens) wertet, frisch hinzugegeben, Blatt-Salate, Räucherlachs und Eierspeisen geschmacklich auf. Für die warme Küche empfiehlt sich Dill zu gedünsteten Fischgerichten, Lauch- und Möhrengemüse. Er fördert die Verdauung und kann zwischen Juni und Oktober frisch geerntet werden.

Estragon (Artemisia dracunculus) passt wunderbar zu Fleisch-, Ei- und Rahmgerichten. Estragon kann mit in den Kochtopf gegeben werden, ohne dass sein arteigener Geschmack verloren geht. Dieser entfaltet sich eher noch durch die Erhitzung der Speise. Dank seiner Inhaltsstoffe kann Estragon die Verdauung unterstützen und appetitanregend wirken. Erntezeit ist von Frühjahr bis zum ersten Frost.

Oregano (Origanium vulgare) ist sehr beliebt in der italienischen und mediterranen Küche. Man findet ihn verarbeitet in Tomatensoßen, Pizzen Eierspeisen, Suppen, Soßen und frischen Salaten. Durch seine verdauungsfördernde und antibakterielle Wirkung kann er als Tee getrunken werden. Er sollte vor dem Blühen, im Mai – Juni, geerntet werden.

Petersilie (Petroselinum crispum) ist das beliebteste Kraut der Deutschen, Universell einsetzbar z. B. in Salaten, Kräuterquark oder als Pesto. Möchten Sie warme Speisen mit Petersilie verfeinern, so wählen Sie den Zeitpunkt kurz vor dem Servieren, denn Petersilie verliert durch Hitze sowohl den arteigenen Geschmack wie auch die Farbe. Sie eignet sich hervorragend als Atemerfrischer, z. B. nach dem Verzehr von Knoblauch und kann ganzjährig geerntet werden.

Rosmarin (Rosmarinus officinalis) ist Bestandteil der französischen Kräutermischung „Kräuter der Provence“ und eignet sich hervorragend zu Kartoffel-, Nudel- und mediterranen Gemüsegerichten. Tipp: Rosmarin sparsam dosieren, da er sehr intensiv und aromatisch ist. Innerhalb der traditionellen chinesischen Medizin oder Naturheilkunde findet er viele Anwendungsbereiche, z. B. bei Durchblutungsstörungen oder Verdauungsproblemen. Rosmarin wird zwischen Mai – Oktober geerntet.

Salbei (Salvia) findet in typisch italienischen Gerichten wie z. B. Kalbsschnitzel á la Saltimbocca seine Verwendung. Aber auch in Butter gebratene Salbeiblätter zu Pasta, Gnocchi oder Gemüsegerichten erfreuen sich großer Beliebtheit. Das Küchenkraut enthält viele Gerb- und Bitterstoffe, die im Verdauungsprozess positiv wirken bzw. Linderung erzielen (Blähungen) können. Dank seiner antibakteriellen Wirkung eignet er sich ideal als Erkältungstee. Salbei sollte vor dem Blühen zwischen April – September geerntet werden, alternativ können Sie zwischenzeitlich die Blüten abschneiden.

Schnittlauch (Allium schoenoprasum) ist sehr vielseitig anwendbar, sei es in Eierspeisen, einfach über das Butterbrot gestreut oder als Salatverfeinerung in Dressings und Marinaden. Je feiner Schnittlauch zerkleinert wird, desto aromatischer entwickelt sich sein Geschmack. Dieses Zwiebelgewächs enthält wertvolle Senföle, welche einen positiven Einfluss auf die Verdauung haben. Sie lösen Blähungen und regen den Appetit an. Geerntet wird er von Mai – September.

Thymian (Thymus vulgaris), **Zitronenthymian** (Thymus citriodorus) eignet sich zur Zubereitung von Fisch-, Lamm-, Gefügelgerichten und deren Soßen. Aber auch in der vegetarischen Küche findet man

sehr viele Gerichte mit Thymian verfeinert, z. B. Brat- oder Thymiankartoffeln. Er ist eine der Hauptzutaten der beliebten Kräutermischung „Kräuter der Provence“. Getrockneter Thymian sollte sparsam dosiert werden, da er deutlich kräftiger würzt als Frischer. Er wirkt antibakteriell, krampf-, schleim- und hustenlösend und findet oft bei kräftigen Erkältungen, in Form von Tee, Anwendung. Thymian erntet man zwischen Mai – Oktober.

Zitronenmelisse (Melissa officinalis) eignet sich besonders gut zu Fischgerichten. Ideal im Ofen gegart oder zu sommerlichen Salaten, egal ob als Blattsalat oder in fruchtigen Obstsalaten. An heißen Sommertagen ist die leicht erfrischende Note von Zitronenmelisse eine ideale Zutat für Limonaden oder selbst zubereiteten Eistee. Was viele nicht wissen, Zitronenmelisse hilft bei Herpesbläschen und lindert erste Anzeichen. Ihre Inhaltsstoffe wirken auch bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen. Geerntet wird Zitronenmelisse in den Sommermonaten Juli – September.

GESUND LEBEN MIT REZEPTEN VON MEDIQ

Frisch aus dem Kräutergarten

KRÄUTERESSIG

Beliebte Kräutermischungen sind:
- mediterran mit Oregano, Thymian und Basilikum
- Kräuteressig mit Petersilie und Estragon
- Exotisch mit Zitronen-Melisse, Minze und Zitronenschalen

Zutaten

Weinessig je nach Auswahl des Gefäßes
Kräuter der Wahl

Zubereitung

Die Kräuter unter fließendem Wasser abwaschen, und vorsichtig mit einen Küchentuch trocken tupfen.

Beim Befüllen zuerst die Kräuter in das Gefäß geben und dann mit Weinessig aufgießen. Anschließend luftdicht verschließen.

Nach zwei bis drei Wochen hat der Essig den Geschmack angenommen.

Tipp: Luftblasen an den Kräutern verschwinden durch leichtes Schütteln.

KRÄUTERÖL

Zutaten

Ein bis zwei Hände voll Kräuter
500 ml Öl
gern auch Knoblauchzehen, Paprikaschoten

Zubereitung

Die Kräuter unter fließendem Wasser abwaschen, vorsichtig mit einen Küchentuch trocken tupfen und in die gewünschte Größe schneiden (Schere, Wiegemesser).

Beim Befüllen zuerst die Kräuter in das Gefäß geben. Anschließend das Öl drüber gießen, das Gefäß luftdicht verschließen und idealerweise an einen sonnigen Standort stellen.

Mehrere Wochen durchziehen lassen, zwischendurch öfter mal schütteln.

Tipp: Lecker und gesund in der kalten Küche zu Salaten, Dipps, Kräuterquark und vielem mehr.

GRÜNES PESTO (BASILIKUM, BÄRLAUCH ODER RUCOLA)

Die italienische Soße als Zugabe zu verschiedenen Teigwaren, Salaten und als Brotaufstrich.

Zutaten für 6 Portionen

40 g Pinienkerne
2 frische Knoblauchzehen
3 Bunde Basilikum
1/2 TL grobes Meersalz
250 ml Olivenöl
50 g Parmesan

Zubereitung

Pinienkerne in eine Pfanne ohne Fett geben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, anschließend auf ein Küchenpapier geben und abkühlen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken, Basilikumblätter vorsichtig abwaschen, trocken tupfen und abzupfen.

Basilikumblätter, Salz und Knoblauch in einen Blitzhacker geben und fein zerkleinern. (Alternativ kann auch mit einem Wiegemesser gearbeitet werden)

150 ml Olivenöl nach und nach zugießen und die Masse gut durchmixen, die abgekühlten Pinienkerne zugeben und fein zerkleinern.

Parmesan fein reiben und unterrühren, bitte nicht mehr mixen sondern auf einen Rührlöffel zurückgreifen.

Zum Aufbewahren das Pesto in 1-2 saubere Gläser füllen, die Oberfläche mit Olivenöl bedecken und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. So hält es sich 3-4 Tage.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

454 kcal
47,7g Fett
4,3 g Eiweiß
1,5 g Kohlenhydrate
0,2 g Ballaststoffe

0 BE

FÜR DEN FRISCHEKICK: BEEREN-SOMMER SMOOTHIE

Zutaten für 4 Portionen

250 g Beeren (z. B. Erdbeeren/Brombeeren/Johannisbeeren/Himbeeren)
½ Kopfsalat
150 - 250 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)
Minze oder Zitronenmelisse

Zubereitung

Beerenobst waschen, von Blüte oder Stiel befreien und in einen Mixer geben.

Kopfsalat ebenfalls waschen, kurz abtropfen lassen, in kleinere Stücke zupfen und ebenfalls in den Mixer geben.

Mit der gewünschten Menge Wasser auffüllen und 2 Minuten auf stärkster Stufe mixen.

In Gläser füllen und mit Kräuterblättern dekorieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

24 kcal
0,6 g Fett
1,0 g Eiweiß
4,5 g Kohlenhydrate
1,0 g Ballaststoffe

0,25 BE

Weitere leckere Rezepte finden Sie auf **www.mediqdirekt.de** in der Rubrik „Gesund Leben“.
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen.

Ihr Team von Mediq Direkt

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 je ein Bauchgurt & ein Gluky Puzzle

Lösungswort der Ausgabe 01/2016 lautete: SENFÖLGLYKOSIDE
Gewinner: R. Wittig, K. Weise, C. Buchholz

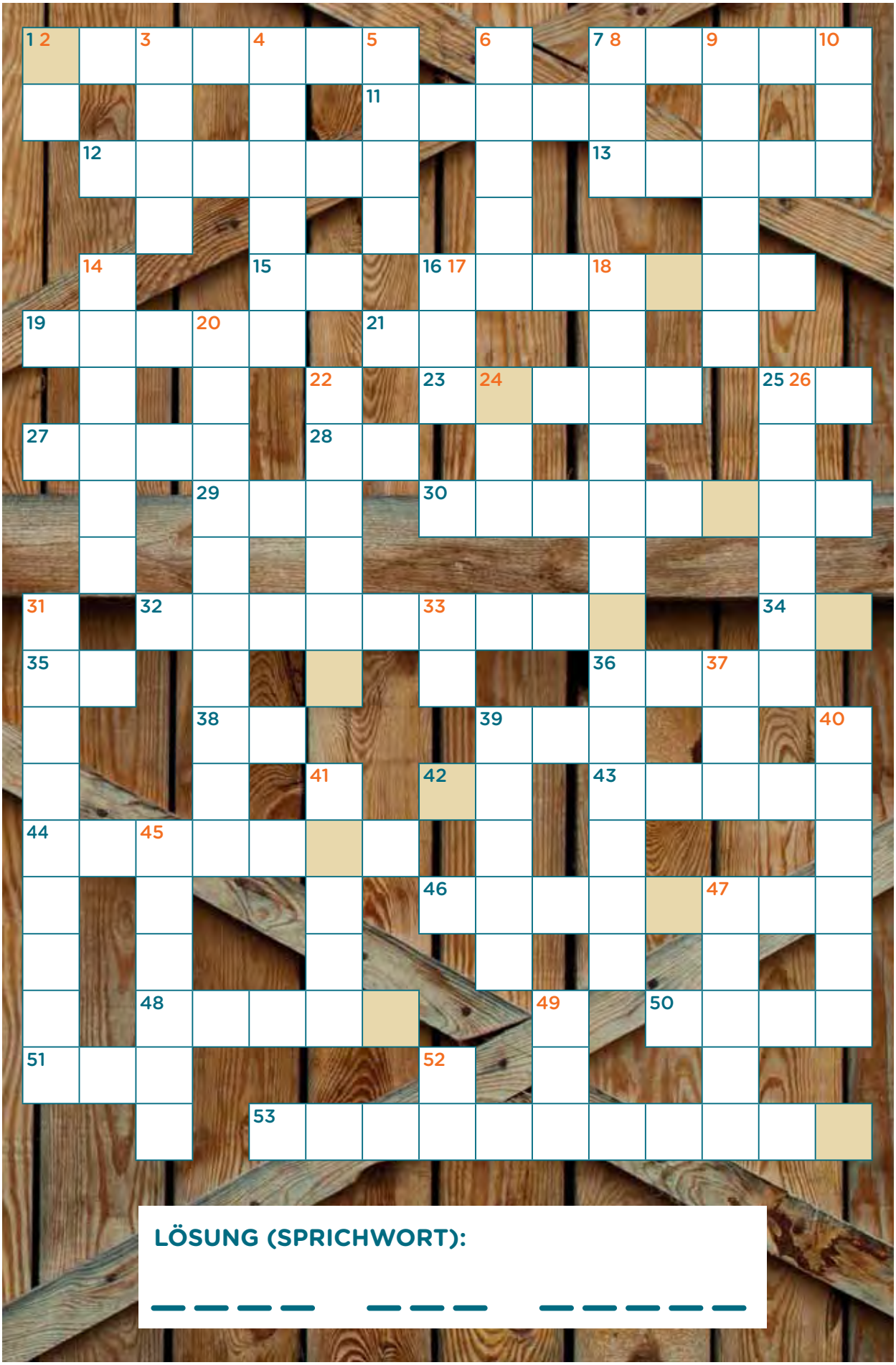
Einsendeschluss ist der 15.10.2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

WAAGERECHT

1 Saalöffnung
7 Messeinteilung
11 Lehrmeinung
12 span.: Taube
13 festlicher Tisch
15 Vogelprodukt
16 dt. Architekt
19 Baustoff
21 Abk.: Nordost
23 Stern im gr. Bären
25 Abk.: Geldwert
27 Schriftsammlung
28 geschlossen
29 grob
30 Kartenspiel
32 Königskraut
34 chem. Z. f. Nickel
35 Wehlaut
36 berühmte Biene
38 auf diese Weise
39 US-Geheimdienst
42 Fragewort
43 Veranstaltung
44 hart gebrannter Ziegel
46 Ebbe und Flut
48 Tasteninstrument
50 Rauchfang
51 bestimmter Artikel
53 Waagerechte

SENKRECHT

2 Pronomen
3 Erbauer der Arche
4 Inselgruppe
5 Verkehrsstockung
6 altes Schreibgerät
8 Gruppe
9 Lift
10 Speisefisch
14 Wasserbehälter
17 indische Stadt
18 EDV-Beruf
20 Stadt im Ruhrgebiet
22 Edelstein
24 mittelwarm
26 Zigeunertanz
31 festl. Kleidungsstück
33 kurz für: in dem
37 engl. Vorname
39 Berg auf Grönland
40 Zeiteinheit
41 bunte Bühnenshow
45 Wareneinfuhr
47 Oper Puccinis
49 Zweigesang
52 ital.: ja



LÖSUNG (SPRICHWORT):

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 05/2016

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_P

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.