DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Was tun bei einem Insulinpumpenausfall?

Gut zu(m) Fuß - Die richtige Fußpflege bei Diabetes

Diabetes und Alkohol - Rausch und Realität

Vitamin C - Der Alleskönner, der lange Zeit unentdeckt blieb

Kreuzworträtsel

MEDIQ DIREKT DIABETES

4. AUSGABE 2016

BIOTEST
PRONTO
I mog
zuverlässige
Eagebnisse.
Goanz
oafach.
BIOTEST PRONTO
mg/dL
108
04-03- 15:25
Blutzucker messen
ohne Schnickschnack!

GUT VORBEREITET SEIN & RICHTIG REAGIEREN

Was tun bei einem Ausfall der Insulinpumpe?

Es gibt verschiedene Situationen, in denen die Insulinpumpentherapie zeitweise unterbrochen werden kann oder muss:

- eine gewünschte Pumpenpause im Urlaub
- am Strand
- in der Sauna
- bei bestimmten Sportarten
- bei verschiedenen Untersuchungen (CT, MRT ...)
- während einer OP (vorher klären)
- falls versäumt wurde, rechtzeitig notwendiges Pumpenzubehör zu beschaffen
- infolge eines Handlingsfehlers oder technischen Pumpendefektes

Egal, aus welchem Grund die Insulinpumpe abgelegt wird, die Überbrückung der entstehenden Insulinlücke muss zeitnah erfolgen!

Als Insulinpumpenträger ist man in der ungünstigen Situation, kein Insulindepot im Körper zu haben. Dies bedeutet, dass im Falle eines Pumpen-Stopps nach ca. 1-2 Stunden das Analoginsulin oder nach ca. 2-3 Stunden das Normalinsulin über die Pumpe, eine Insulinspritze oder den Pen gegeben werden muss.

Doch bevor ich darauf näher eingehe, möchte ich an einige Schulungsinhalte zum Start Ihrer Insulinpumpentherapie erinnern.

1. Die richtige Urlaubsvorbereitung

Bei der Reisevorbereitung darf auf alle Fälle der „Ersatzteilkoffer“ nicht fehlen. Auch bei einer Pumpentherapie müssen alle lebensnotwendigen Utensilien der Injektionstherapie (CT, ICT) verfügbar sein:

- Not-BE (Traubenzucker, Cola ...)
- Insulin
- Insulinspritze bzw. Pen
- Glukagonspritze
- das gesamte Zubehör zum Blutzuckermessen (sowie eventuell Reserve CGM-Sensoren, Transmitter)
- Ketonkörper-Teststreifen
- Notfallausweis

Berücksichtigen Sie bitte unbedingt die notwendige Transport- und Lagertemperatur.

Hinzu kommt nun noch das unmittelbare Zubehör für die Pumpentherapie in ausreichender (also mindestens doppelter) Menge. Dazu gehören:

- Infusionssets (Katheter, Kanülen und ggf. Setzhilfe)
- Insulinpumpenreservoire bzw. Leerampullen
- Ersatzbatterien
- Pflaster
- Desinfektionsspray
- mindestens eine U100 Insulinspritze

Nutzen Sie den Service, 6-8 Wochen vor einer Reise ins Ausland bei Mediq Direkt eine Urlaubspumpe zu bestellen. Diese können und dürfen Sie nur im Notfall, also bei einem Defekt Ihrer Pumpe öffnen und mit Ihren Einstellungen programmieren und verwenden. Um alles Weitere kümmern Sie sich dann nach der Reise.

Unbedingt empfehlenswert ist es, die Pumpenkurzanleitung zusammen mit Ihren aktuellen Therapiedaten, also Ihren individuellen Pumpen-, CGM- und Bolusrechnerdaten, stets bei sich zu tragen.

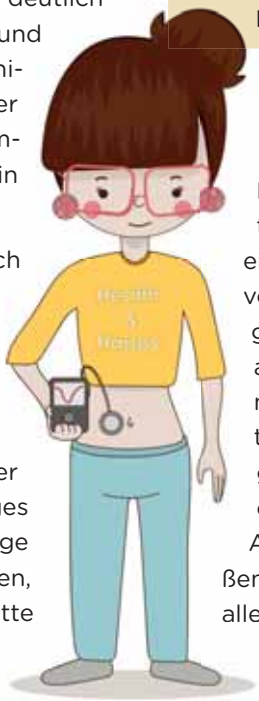
Welche Daten gehören dazu?

- alle Basalratenprofile
- Bolusrechnereinstellungen (z. B. Zeitblöcke, BE/KHE/g Faktoren, Korrekturfaktoren, Blutzuckerzielbereich, Wirkdauer und Verzögerungszeit, Snackgröße, Insulinabgabegeschwindigkeit und weitere individuell ausgetestete Anpassungen in bestimmten Situationen)
- Einstellungen von Meldungen und Alarmen (z. B. Reservoire fast leer, Tastensperre, Autostop, Insulin an Bord)
- Einstellungen der CGM-Alarme, Transmitter-Nummer

Ohne diese Informationen, die auf ein Blatt Papier passen, können Sie weder die Zeit eines gewünschten, noch die eines Notstopps der Pumpe adäquat mit Insulin abdecken. Bedenken Sie, dass Sie bei einem Ausfall Ihrer Pumpe an all´ diese therapieentscheidenden Informationen nicht mehr herankommen, Ihr behandelndes Diabetesteam bereits Feierabend haben könnte und Ihr Computer eventuell weit weg ist ...

2. Regelmäßige Kontrolle und „Pflege“

- Gleich welche Insulinpumpe Sie nutzen, kontrollieren Sie regelmäßig das Gehäuse auf mögliche Risse und tiefe Schrammen. An diesen Stellen könnte evtl. Feuchtigkeit in die Pumpe eindringen und zum Totalausfall führen.
- Wann haben Sie zuletzt den Batteriefachdeckel erneuert? Sollte es keine Möglichkeit geben, sich diesen rezeptieren zu lassen, wenden Sie sich bitte an den Mediq Direkt Kundendienst. Wird dieser Deckel nicht alle 3–12 Monate gewechselt (s. Herstellerempfehlungen), erhöht sich deutlich das Risiko, dass auf Grund einer porösen Gummidichtung das Wasser beim Baden, Schwimmen oder Schwitzen in die Pumpe eindringt.
- Ist das Display noch komplett und gut erkennbar? Falls sich das Display verfärbt hat, die Anzeige an Leuchtkraft deutlich nachgelassen hat oder Kratzer kein eindeutiges Ablesen der Anzeige mehr möglich machen, wenden Sie sich bitte an den Mediq Direkt Kundendienst.



3. Gab es in der letzten Zeit für Sie unerklärliche Fehlermeldungen oder Alarme?

Auch in diesem Fall wenden Sie sich bitte an den Kundendienst und halten für Nachfragen folgende Informationen bereit:

- Pumpenname, Seriennummer und Maßeinheit
- seit wann nutzen Sie diese Pumpe, besteht noch Garantieanspruch?
- die genauen Fehlercodes bzw. -meldungen, Problembeschreibung
- Namen und Chargennummer der verwendeten Infusionssets, Kanülen bzw. Reservoire

DER ERNSTFALL

Haben Sie mit Ihrem Diabetesteam bereits in Ruhe über einen kurzfristigen Wechsel von Pumpentherapie auf Pen gesprochen, wird es Ihnen auch im Falle eines technischen Pumpenausfalles trotz Stress und Aufregung gut gelingen, die Insulinlücke bis zum Eintreffen einer Austauschpumpe zu schließen. Überprüfen Sie dennoch alles Zubehör und Ihre Einstellungsdaten auf Haltbarkeit und Aktualität.

Nur in Ausnahmefällen (z. B. bei Schwangeren oder Kindern bis 12 Jahre) können Ersatzpumpen schon vor dem Auftreten eines Problems nach der Auslieferung der eigentlichen Pumpe beim Hersteller angefordert und im Notfall eingesetzt werden. Geht die eigentliche Pumpe kaputt, muss diese dann reklamiert werden.

Ansonsten können Sie sich bei technischen Ausfällen, Handhabungsschwierigkeiten oder anderen technischen Notfällen an den Pumpen-Notruf von Mediq Direkt unter 0800-0560580 wenden. Diese Nummer steht Ihnen 24 Stunden täglich zur Verfügung. Wenn Sie die technische Einweisung für Ihre Pumpe von Mediq Direkt erhalten haben, finden Sie diese Notfallnummer auch auf der Rückseite Ihrer Pumpe.

Im Notruffall werden zusätzlich zu den unter Punkt 3 genannten Informationen noch Ihre Adressdaten (die bei Mediq Direkt bekannte sowie im Bedarfsfall Ihre vorübergehende Adresse in Deutschland) und die Telefonnummer, über die Sie für weitere Rückfragen erreichbar sind, aufgenommen.

Sollte sich das Problem nicht sofort lösen lassen und eine Ersatzpumpe benötigt werden, (erfolgt meist innerhalb von 24 Stunden) müssen Sie diese Zeit mit Insulinboli über Spritze bzw. Pen überbrücken. Dafür sind engmaschige Blutzuckerkontrollen notwendig. Starten Sie die Bolusgabe zum Ersatz der Basalrate erst ca. zwei Stunden nach dem Pumpenstop, um eine Wirküberlappung zu vermeiden.

Sollte Ihr Diabetesteam Ihnen keine andere Empfehlung gegeben haben, können Sie entweder vom Pumpeninsulin

- alle 2-3 Stunden die Summe der für die letzten 2-3 Stunden programmierten Basalrate per Bolus spritzen (Achtung: um gefährliche Unterzuckerungen zu vermeiden, nicht aufrunden. Beachten Sie auch, dass bei größerer körperlicher Aktivität eine Dosisreduktion sinnvoll sein kann.)

oder

- alle 3 Stunden Analoginsulin bzw. alle 4 Stunden Normalinsulin entsprechend Ihrer Korrekturregel spritzen.

Diese Boli können Sie natürlich mit Ihrem Essenbolus kombinieren. Ein Umstieg auf ICT mit Verzögerungsinsulin ist nur bei längerer Pumpenpause empfehlenswert. Bitte holen Sie sich zeitnah Unterstützung durch Ihr Diabetesteam! Fordern Sie gern auch bei Mediq Direkt den „Ratgeber Insulinpumpe“ an, der viele nützliche Tipps und Hinweise rund um das Thema Pumpentherapie bietet. Ich wünsche Ihnen, dass keine Probleme mit Ihrer Insulinpumpe auftreten. Und falls doch, keine Panik! Je besser Sie vorbereitet sind, desto stressärmer können Sie richtig reagieren.

Alles Gute! - Ihre **Ulrike Holzmüller**, Diabetesberaterin DDG, Leipzig

Produktinformation

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Neuer Hersteller, aber gleiche Inhaltsstoffe

STEVIA-PRODUKTE JETZT VON BORCHERS

Die Produkte **„Stevia Kristalline Streusüße“** und **„Stevia Tabs“** erhalten Sie jetzt vom Feinkosthersteller Borchers. Warum? Mediq ist stetig daran interessiert kundenorientiert zu denken, d. h. deutsche Hersteller mit einer optimalen Produktauswahl und einem guten Preis/Leistungsverhältnis anzubieten.

Das Sportband bordeaux ist in verschiedenen Größen erhältlich

NEUES SPORTBAND VON BRE.PARAT

Aus weichem Stretchjersey mit breitem Gummi- und Klettband. Die Insulinpumpe selbst liegt quer (direkt) im Band. Dank seiner PZN Nummer ist die Mindestvoraussetzung für die Abrechnung mit der Krankenkasse gegeben.

SUNNY - DAS FARBENFROHE DIABETIKER-ETUI

Beispiele, Taschen o. Inhalt

Ob schick, sportlich, schrill oder individuell, es gibt für jeden Stil die passende Tasche.

Die Firma Diabag hat ein erfrischend buntes Sortiment an Taschen entworfen, welches in 2 Größen und jeweils 7 Farb-Kombinationen erhältlich ist. Die Taschen bestehen innen wie außen aus robusten Nylon und sind mit groben farbigen Reißverschlüssen abgesetzt. Im Inneren bieten Schlaufen Platz und Halt für verschiedene Utensilien.

Die Taschen haben die Maße (B x H x T) 19 cm x 10 cm x 5,5 cm (groß) und 15 cm x 11 cm x 5 cm (klein) und sind in den Farb-Kombinationen pink/cyan, cyan/orange, grün/orange, schwarz/cyan, orange/cyan, rot/cyan, anthrazit/orange erhältlich.

Nicht alle Farben und Größen sind in jedem Mediq Diabetes-Fachgeschäft erhältlich, das Vollsortiment gibt's im Webshop oder per Bestellung über das Kundenservicecenter.

NEUE MEHRWEGTASCHEN

Papiertüte: 0,30 €
Baumwolltasche: 1,00 €
Kunststoff-Tasche: 1,50 €

Mediq hat sich den Umweltgedanken zu Herzen genommen und verzichtet ab sofort auf Plastiktüten aller Art und Größe. Selbstverständlich gibt es attraktive Alternativen.

Egal ob für den kleinen Einkauf oder für den gesamten Quartalsbedarf - in unseren Diabetes-Fachgeschäften gibt es praktische Mehrweg-Tragetaschen in verschiedenen Größen und Materialien.

DIE RICHTIGE FUSSPFLEGE BEI DIABETES

Gut zu(m) Fuß

Die menschlichen Füße müssen im wahrsten Sinn des Wortes viel ertragen. Sie sind der meistbeanspruchteste Teil unseres Körpers. Ein Fuß ist ein hoch kompliziertes Gebilde: Er besteht aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln und Sehnen, 107 Bändern, sowie 1700 Nervenenden. Häufig wird den Füßen viel zu wenig Beachtung geschenkt. Eine kleine Verletzung am Fuß, ein drückender Schuh oder ein wenig Hornhaut ist doch nicht so schlimm, sollte man meinen.

Doch wenn der Diabetes bei Ihnen bereits zu Durchblutungsstörungen oder Nervenschäden geführt hat, kann aus diesen Dingen ein richtig großes Problem für Sie entstehen. Oft wird das diabetische Fußsyndrom nicht sofort bemerkt. Im Gegenteil: Es entwickelt sich schleichend über viele Jahre, ohne das Betroffene Beschwerden haben. Wenn man dann aber etwas bemerkt, ist der günstigste Zeitpunkt, etwas dagegen zu tun, meist schon verpasst.

ZU HOHER BLUTZUCKER SCHLÄGT AUF DIE FÜSSE.

Beim diabetischen Fußsyndrom werden die Füße nur noch unzureichend durchblutet. Zusätzlich funktionieren die sensiblen Nervenfasern im Fußbereich nicht mehr richtig. Beides entsteht durch einen über Jahre immer wieder zu hohen Blutzucker. Das hat zwei gefährliche Folgen.

Eine **Polyneuropathie** (Nervenschädigung) bedeutet, dass mehrere Nerven geschädigt sind, und die Reizweiterleitung nicht mehr (oder nur noch eingeschränkt) funktioniert. Oft treten Symptome zuerst an den Füßen beziehungsweise Beinen auf. Beschwerden der Nervenstörungen sind Missempfindungen

wie Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Füßen bis hin zu brennenden Schmerzen und einer übersteigerten Schmerzempfindlichkeit. Unsere Nerven signalisieren normalerweise bei Druckstellen, veränderten Temperaturen oder einem drückenden Schuh mit Schmerzen, dass etwas nicht stimmt. Fehlt diese Warnung, so spüren Sie beispielsweise nicht mehr, wenn bei Ihnen aufgrund eines drückenden Schuhs oder eines kleinen Steinchens im Fußbett kleine Druckstellen am Fuß entstanden sind. Auch wenn Sie eine Verletzung oder Blase an den Füßen nicht mehr spüren, kann es sehr schnell zu Entzündungen am Fuß kommen.

Das verminderte Temperaturempfinden aufgrund der Neuropathie kann zur Folge haben, dass Sie Ihre Füße in zu heißem Wasser baden oder sich an einer Wärmflasche oder Heizdecke verbrennen, ohne dass Sie etwas spüren.

Aufgrund der Nervenschädigung kann weniger oder gar kein Fußschweiß mehr gebildet werden. Obwohl der Fußschweiß manchmal unangenehm riecht, ist er für Ihren Fuß wichtig, denn er sorgt dafür, dass die Haut elastisch und die Hautoberfläche gesund bleibt. Fehlt der Fußschweiß, wird die Haut spröde, trocken und rissig – ideale Voraussetzungen für Erreger wie Pilze oder Bakterien. Entzündungen können die Folge sein.

Auch **Durchblutungsstörungen** können ihren Teil zu einem Fußproblem beitragen. Sind die Arterien aufgrund langfristiger hoher Blutzuckerwerte schon verengt, werden die Unterschenkel und Füße schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Da Menschen mit starken Durchblutungsstörungen bereits nach kurzer Gehstrecke Schmerzen und Wadenkrämpfe bekommen, die meist durch Stehenbleiben nachlassen, wird dies auch als „Schaufensterkrankheit“ bezeichnet. Die Anzeichen an den Füßen sind häufig eine blasse oder sogar bläulich verfärbte Haut. Die Hautoberfläche ist pergamentartig. Sie haben oft kalte Füße, beim Betasten fühlen sich die Füße auch richtig kalt an.

Dabei sind Fußprobleme alles andere als eine zwangsläufige Folge des Diabetes. Sie lassen sich durch sehr einfache Maßnahmen vermeiden: Es kommt auf die richtige Vorsorge, richtige Schuhe, richtige Fußpflege und richtiges Verhalten bei beginnenden Fußproblemen an. Ein Blick pro Tag ist die beste Vorbeugung. Nicht alle zwei Wochen, sondern wirklich täglich. Denn während wir unsere Hände automatisch jeden Tag begutachten, führen unsere Füße – zumindest bei den meisten von uns – im wahrsten Sinne des Wortes ein Schattendasein. Ein Paradies für kleine fiese Pilze, die

durch eine Miniwunde eingedrungen sind. Kontrollieren Sie täglich Ihre Füße auf Veränderungen wie zum Beispiel Druckstellen, Verbrennungen, Rötungen, Schwellungen, Verletzungen, eingewachsene Zehennägel, Fußpilz, Nagelpilz oder Entzündungen. Schmerzen können wegen der eingeschränkten Nervenleitungen hingegen völlig fehlen, und das ist ja genau das Problem.

Wer seine Fußsohlen nicht sehen kann z. B. wegen verminderter Sehkraft oder unzureichender Beweglichkeit, kann beispielsweise einen Spiegel benutzen oder Angehörige um Hilfe bitten. Bei allen Veränderungen an den Füßen sollten Sie sofort zum Arzt gehen, denn eine professionelle Wundversorgung und Entzündungsbehandlung sind das A und O.

PFLEGE DES DIABETISCHEN FUSSES

Die Haut des Diabetikers ist meist sehr trocken und spröde. Ursache dafür ist die gestörte Schweißsekretion. Hier hilft nur die konsequente Hautpflege. Waschen Sie Ihre Füße täglich mit einer milden, rückfettenden Seife. Die Wassertemperatur darf maximal 37 Grad betragen. Benutzen Sie ein Thermometer zur Kontrolle, da es bei zu heißem Wasser zu Verbrühungen kommen kann, die evtl. nicht bemerkt werden.

Wenn Sie Ihre Füße baden, sollte das Bad höchstens drei Minuten dauern. Längere Fußbäder weichen die Haut auf, es bildet sich ein guter Nährboden für Keime und Bakterien. Nach dem Waschen sollten Sie die Füße gründlich mit einem weichen Handtuch abtrocknen, besonders zwischen den Zehen, da sich bei feuchten Zehenzwischenräumen leicht Fußpilz bilden kann. Bei Juckreiz zwischen den Zehen sollte ein Diabetiker einen Arzt aufsuchen, da es sich häufig um eine Pilzinfektion handelt, die unbedingt therapiert bzw. behandelt werden muss.

Nach dem (Fuss-) Baden sollten Sie die noch feuchte Hornhaut vorsichtig mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile abrubbeln. Dies ist notwendig, da Hornhaut leicht rissig wird und so Bakterien oder Keime eindringen können. Hornhauthobel oder -raspel haben am Fuß eines Diabetikers nichts zu suchen. Ebenso dürfen in keinem Fall Hühneraugenpflaster oder Tinkturen verwendet werden, da diese ätzend wirken und die Haut schädigen.

Trockene Haut

Durch die Diabetes-Erkrankung hat die Haut eine verminderte Fähigkeit, Wasser zu speichern. Trockene, spröde oder rissige Haut sollten Sie nach dem Waschen mit einer harnstoffhaltigen Fußpflege (als Creme oder Schaum) einreiben. Die Zehenzwischenräume sollten jedoch nicht eingecremt werden!

Zudem sollten Diabetiker unbedingt jeden Tag frische Socken anziehen und auf einen guten Sitz der Socken achten. Die Socken bzw. Strümpfe sollten nicht zu groß sein, da zu große Strümpfe leicht Falten bilden und verrutschen können. Auch auf Nähte sollte geachtet werden, da diese Druckstellen verursachen können. Ein zu fester Gummizug kann die Durchblutung behindern. Bevorzugen Sie atmungsaktive Materialien wie Wolle, Baumwolle oder Seide.

Wenn das Schmerz- oder Hitzeempfinden eingeschränkt ist, sollten Sie besser keine Wärmflasche oder Heizdecke benutzen. Sie könnten sich unter Umständen Ihre Füße verbrennen. Bei Verletzungen an den Füßen sollten Sie sofort zum Arzt gehen.

Fußnägel

Zur Pflege der Füße gehört auch die Pflege der Fußnägel. Verzichten Sie auf scharfe oder spitze Geräte wie Scheren, Nagelklipser oder spitze Nagelfeilen, da die Verletzungsgefahr groß ist. Gut geeignet sind Sandblattfeilen oder abgerundete Diamant- bzw. Glas- oder Keramikfeilen

- Feilen Sie Ihre Nägel immer in eine Richtung und gerade, nicht rund. Nur unmittelbar in den Ecken leicht abrunden!
- Die Nägel nicht zu kurz feilen. Die Nägel sollten mit der Zehenkuppe abschließen, sind die Nägel zu kurz, wachsen sie schnell ein, dies kann zu Nagelbettentzündungen führen.
- Lassen Sie eingewachsene Fußnägel bzw. Hühneraugen nur vom Fachmann (Podologe/Arzt) entfernen.

Schuhe

Schuhe sollten Sie immer am Nachmittag kaufen, da die Füße im Laufe des Tages durch das Stehen anschwellen. Einen guten Schuh erkennen Sie an folgenden Merkmalen:

- Der Schuh sollte ausreichend Platz in Höhe und Breite bieten, an der Ferse Halt geben und Ihre Füße (besonders die Zehen) nicht einengen.
- Achten Sie beim Schuhkauf auf weiches Obermaterial ohne störende Nähte innen und eine nicht zu dünne, gut gepolsterte Sohle.
- Flache Absätze beugen Veränderungen an Ihren Füßen vor und

führen zu einer gleichmäßigen Verteilung des Drucks.
- Prüfen Sie mit der Hand, ob die Innenfläche des Schuhs glatt ist. Sie sollten keine Stellen fühlen, die zu Reibung oder Druck führen können.
- Auf Schuhe mit vorgefertigten Einlagen oder Fußbettungen, harten Übergängen, Nähten oder Ösen sollten Sie aufgrund der Verletzungsgefahr verzichten.
- Auch ältere Schuhe sollten regelmäßig auf Unebenheiten, wie z. B. ein gerissenes Innenfutter, aufgeplatzte Nähte oder Fremdkörper untersucht werden.

Neue Schuhe müssen erst eingelaufen werden, deshalb anfangs nicht länger als 30 Minuten tragen und die tägliche Fußinspektion nicht vergessen. Wenn Sie unter einer Neuropathie leiden, suchen Sie vor dem Anziehen das Innere der Schuhe mit der Hand auf Fremdkörper oder scheuernde Nähte ab.

Verletzungen am Fuß

Selbst kleine Wunden an Ihrem Fuß sollten Sie sofort behandeln, damit daraus kein großes Problem entsteht.

- Die Wunde mit einem farblosen Desinfektionsmittel behandeln.
- Mit einem atmungsaktiven Pflaster oder Verband abdecken.
- Die Wunde nicht mehr belasten.
- Bei Rötungen, Schwellungen, Eiterbildung oder Fieber sofort einen Arzt aufsuchen.

Sollte bei Ihnen bereits eine Nervenschädigung oder Durchblutungsstörung vorliegen, zeigen Sie jede Fußveränderung Ihrem Arzt, damit eine fachgerechte sorgfältige Wundversorgung sowie eine Druckentlastung schnellstmöglich stattfindet. Im Rahmen der jährlichen Vorsorge findet der sogenannte Fußstatus statt. Dabei werden die Durchblutung und Nervenwahrnehmung überprüft und der Befund in Ihrem Gesundheits-Pass Diabetes vermerkt.

Nutzen Sie Angebote von podologischen Praxen! Dies sind medizinische Fußpflegepraxen speziell für Menschen mit Diabetes. Auch bei Nagelpilz, Hornhaut, eingewachsenem Zehennagel, Hühneraugen oder Warzen ist es ratsam, dies fachkundig behandeln zu lassen. In einigen Fällen übernimmt die Krankenkasse Teile dieser Behandlung. Eine Übersicht der Mediq-Fußpflegepraxen finden Sie auf **www.mediqdirekt.de.**

Nehmen Sie das Wohlergehen Ihrer Füße aktiv in Ihre Hand.

Susanne Breselge
Diabetesassistentin KVN,
Ernährungs- und Diätberaterin,
Wundexpertin ICW

THERAPIENUTZEN VON CGM WIRD ANERKANNT

Was lange währt, wird endlich gut

Wir haben daran geglaubt und uns von Anfang an für die kontinuierliche Glukosemessung (CGM) eingesetzt! Erst verblindet, dann als Stand-Alone-Gerät und letztlich als sensorunterstützte Pumpentherapie auf dem Weg zum „Closed Loop“ und damit zu einer künstlichen Bauchspeicheldrüse.

Am 16. Juni 2016 hat der GBA (Gemeinsamer Bundesausschuss) den Therapienutzen der sensorunterstützten Diabetestherapie anerkannt! Für viele Menschen mit Diabetes mit einer intensivierten Insulintherapie ist dies eine Chance zu einer besseren Stoffwechseleinstellung und mehr Lebensqualität.

Was bedeutet der Beschluss des GBA? Wie geht es weiter?

Nach dem Beschluss des GBA am 16. Juni 2016 wird die kontinuierliche Glukosemessung für eine Vielzahl von Patienten in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen.

Die dazu verabschiedete Richtlinie, die auf der Internetseite des GBA veröffentlicht ist, wurde auch durch das Bundesgesundheitsministerium genehmigt und tritt nach der Veröffentlichung im Bundesanzeiger offiziell in Kraft. Danach können Real-Time CGM Systeme (rtCGM) von den behandelten Ärzten verschrieben und mit den Krankenkassen abgerechnet werden.

Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen, um die Kosten für CGM erstattet zu bekommen?

Voraussetzung für die Kostenerstattung ist eine Diabetes mellitus Erkrankung, die mit einer intensivierten Therapie (= flexible Insulintherapie mit Blutzuckerselbstkontrolle, folglich Pen- und Pumpentherapie) behandelt wird. Darüber hinaus ist ein individuelles Therapieziel unter Nutzung des CGM Systems zwischen Arzt und Patient festzulegen. Das eingesetzte CGM System muss über eine Real-Time Funktion und eine Alarmfunktion verfügen, die vor der Erreichung individuell einstellbarer Grenzwerte warnt. Außerdem muss der Datenschutz eingehalten werden.

Erfüllen die Medtronic CGM Systeme die Anforderungen des GBA-Beschlusses?

Ja. Das Medtronic MiniMed 640G und Veo CGM System erfüllen beide die Anforderungen des GBA Beschlusses. Diese übertragen die Glukosewerte kontinuierlich auf das Display der Insulinpumpe und geben Alarme zu individuell einstellbaren Grenzwerten ab.

Darüber hinaus verfügen beide Geräte über eine automatisierte Funktion, welche Hypoglykämien vermeiden kann. Diese automatisierte Funktion ist bislang einzigartig und ein großer Schritt zur künstlichen Bauchspeicheldrüse.

Moderatorin Shirin Valentine: „ Die Freiheit, Ich zu sein“

Das MiniMed® 640G System - Weltweit das erste integrierte Insulinpumpensystem mit der Möglichkeit der autonomen Einflussnahme auf die Insulinabgabe. Neue Funktionen, weniger Hypos, mehr Freiheit[1]

- innovative Insulinpumpe von Medtronic mit integriertem CGM-Monitor und SmartGuard® Technologie
- weltweit einzige Insulinpumpe mit klinisch nachgewiesener, vorausschauender Hypoglykämievermeidung[2]

[Quellen: 1 Biester T et.al. Diabetes Technology & Therapeutics 2016; 18 (suppl.1):A83. 2 Choudhary P et.al. Diabetes. 2015; 64 (Suppl 1):A27.]

VOR-ORT-SERVICE

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Gera

Im Tal der Weißen Elster gelegen, kann die Stadt in Thüringen auf über 700 Jahre Geschichte zurückblicken. Seit dem Mittelalter ist diese eng mit der des Herrschergeschlechts Reuß verbunden. Zeugen von vier Jahrhunderten reußischer Herrschaft sind der Küchengarten mit der barocken Orangerie, Reste des 1945 ausgebrannten Schlosses Osterstein und das 1901 als Fürstliches Hoftheater eingeweihte prachtvolle Jugendstiltheater. Den Stadtkern schmücken beachtliche Bürgerhäuser sowie die Salvator- und die Trinitatiskirche, am Markt das prächtige Rathaus und der seit 300 Jahren hier plätschernde Simsonbrunnen.

Nicht ganz so lange, aber seit immerhin sieben Jahren, befindet sich „unser“ Geschäft in dem Einkaufszentrum der AOK-Passage auf der Berliner Str. 147–149 und ist ganz einfach mit der Straßenbahnlinie 3 oder der Buslinie 24, Haltestelle „Straße des Bergmanns“, erreichbar.

Hier können Kunden ihre Rezepte für Diabetes-Hilfsmittel einlösen oder in unserem umfangreichen Sortiment für den Diabetiker-Bedarf stöbern. Egal, ob ein neues Blutzuckermessgerät gesucht wird, eine passende und hübsche Zubehörtasche oder Zuckeralternativen, wir beraten individuell, stellen neue Produkte vor oder helfen bei Handhabungsschwierigkeiten z. B. bei technischen Geräten.

Seit 2015 arbeiten wir – Gundula Beer und Claudia Schach – hier als Kundenberaterinnen. Bei uns ist die Woche geteilt in Montag und Dienstag sowie Mittwoch bis Freitag.

Montag und Dienstag arbeite ich – Gundula Beer – in unserem Fachgeschäft in Gera und von Mittwoch bis Freitag in Jena. Durch meine langjährige Berufserfahrung als Altenpflegerin ist vieles selbstverständlich. Außerdem habe ich 2012 selber die Diagnose Diabetes Typ-2 erhalten und kann mich so in die Lage von vielen unserer Kunden gut hineinversetzen. Mit Hilfsmitteln wie Insulinpens, Blutzuckermessgeräten, Stechhilfen und Lanzetten bin ich vertraut und kenne kleine Tricks, die ich gerne an die Kunden weiter

gebe. Neu für mich waren die Insulinpumpen, das Insulinpumpenmaterial und –zubehör. Umfangreiche Schulungen halfen mir, mich schnell in dieses Thema einzuarbeiten.

Manche Kunden kommen mit vielen Fragen, manche sind verunsichert und einige fragen skeptisch, wie das möglich sein kann, Rezepte bei Mediq ohne Zuzahlung einzulösen. So höre ich erst einmal zu. Viele Situationen sind mir selbst bekannt, und so kann ich aufklären, helfen und beraten. Viele Kunden merken schnell, dass wir hier Verständnis für ihre Situation haben, und so entstehen interessante und vor allem für alle Seiten hilfreiche Gespräche. Als Kundenberaterin freut es mich natürlich am meisten, wenn zufriedene Kunden das Diabetes-Fachgeschäft verlassen und gerne wiederkommen.

Von Mittwoch bis Freitag bin ich – Claudia-Schach – für Sie im Diabetes-Fachgeschäft Gera da. Ich arbeite gern mit Menschen zusammen, denen ich mit Rat und Tat zur Seite stehen kann. Vor Mediq war ich im Krankenhaus und in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis beschäftigt. So kann ich auf langjährige Erfahrungen und umfangreiches Wissen rund um das Thema Diabetes zurückgreifen und dieses weiter geben. An meiner Arbeit mag ich besonders die abwechslungsreichen Aufgaben, die Gespräche und Beratungen der Kunden. Kein Tag gleicht dem anderen, und wir versuchen natürlich immer, unsere Angebote an die Bedürfnisse und Wünsche anzupassen. Die diabetologische Schwerpunktpraxis in unserer Nähe führt auch Fuß-Sprechstunden durch. Deshalb haben wir unser Sortiment um verschiedene Wundversorgungsprodukte erweitert. Nun können unsere Kunden nach ihrem Termin gleich das ihnen verordnete Wundmaterial mitnehmen und natürlich, wie immer, ohne Zuzahlung.

Gundula Beer und Claudia Schach

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

TIPPS FÜR DIE INSULINPUMPENTHERAPIE BEI SPORT UND BEWEGUNG

Mit Bewegung in den Herbst

Auch der Spätsommer ist nun vorbei, die Tage werden kürzer und für viele setzt mit dem Herbst die Zeit der Gemütlichkeit ein. Die Leichtigkeit des Sommers kann aber auch in den kühleren Jahreszeiten erhalten bleiben – und zwar durch Bewegung mit Spaß! Mit jeder Muskelaktivierung werden verschiedene Botenstoffe im Körper ausgeschüttet und Glückshormone sorgen für ein Hoch der Gefühle. Im Zusammenhang mit der Insulinpumpentherapie gibt es einige Dinge auf die man achten sollte, um dem Bewegungsdrang ohne Einschränkungen folgen zu können.

PACK DIE BADEHOSE EIN

Sobald das Freibad seine Tore schließt, beginnt die Hallenbadsaison und bietet tolle Möglichkeiten für Entspannung und Spaß bei jeder Wetterlage. Achten Sie im Hallenbad darauf, Ihre Diabetesutensilien vor Feuchtigkeit zu schützen. Hierfür bieten sich beispielsweise Plastiktüten mit einem Zip-Verschluss an, die für einen kühlenden Effekt auch zusätzlich mit einem leicht feuchten Handtuch umwickelt werden können. So verpackt können Sie Ihr Zubehör auch bequem mit an den Beckenrand nehmen.

WOHIN MIT DER INSULINPUMPE?

Der Widerstand bei Bewegungen im Wasser ist ungefähr vierzehnmal so hoch wie der Luftwiderstand bei Sport an Land. Träger eines Insulinpumpensystems, wie Accu-Chek® Insight oder Accu-Chek® Combo, sollten ihre Pumpe vor dem Schwimmen ablegen. Die Kanüle bleibt beim Abkoppeln am Körper und wird durch ein wasserdichtes Katheterpflaster geschützt. Gleiches gilt übrigens auch für den entspannten Saunagang am Ende des Tages. Auch hier sollte die Insulinpumpe abgekoppelt werden, denn: Insulin ist temperaturempfindlich und verliert bei zu hoher Temperatur an Wirkung.

Alle erhältlichen Infusionssets für die Accu-Chek® Insight und Accu-Chek® Combo Insulinpumpen können auf diese Weise einfach ab- und wieder angekoppelt werden – für flexible Pumpenpausen und mehr Freiraum im Wasser. Übrigens: Durch das Schwimmen ist der Insulinbedarf deutlich geringer, weshalb ein kurzes Abkoppeln unproblematisch ist.

AUF DIE KÖRPERSIGNALE ACHTEN

Die Gedanken beim Schwimmen schweifen lassen oder einfach mal an nichts denken – das tut gut! Behalten Sie dennoch Ihre Blutzuckerwerte im Blick. Im kühlen Nass ist die körperliche Anstrengung zwar weniger spürbar als bei Sporteinheiten auf dem Trockenen, der Blutzuckerspiegel sinkt aber genauso ab. Anzeichen einer Unterzuckerung, wie Schwitzen oder Zittern, machen sich dadurch im Wasser weniger deutlich bemerkbar als außerhalb des Schwimmbeckens. Halten Sie Sport-KEs in Form von Traubenzucker-Päckchen oder Fruchtsaft am Wasserrand bereit und messen Sie vor und nach jeder Schwimmrunde – im Zweifelsfall auch zwischendurch.

Neben dem Schwimmen bieten sich je nach Interessen und Fitnessgrad auch noch weitere Sportarten an, um schonend und mit Spaß mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. In unserem Themenbereich unter www.mein-buntes-leben.de/sport-und-bewegung finden Sie dazu alle Informationen, neue Anregungen und können Ihr Sportwissen bei einem Quiz auf die Probe stellen.

Unser Tipp:

Auf der **#meinbuntesleben** Diabetes Community erwartet Sie ein kompletter Bereich mit allen Informationen, Tipps und Tricks rund um die Insulinpumpentherapie. Von der diskreten Bolusgabe bis hin zu Ideen für individuelle Pumpentaschen und Designs. Schauen Sie vorbei unter:

www.mein-buntes-leben.de/versteckspieler

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.10. bis 31.12.2016 in allen Mediq Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

PRONTO Blutzuckerteststreifen

50 PRONTO Blutzuckerteststreifen von Biotest (2 x 25) für einfaches und genaues Messen

+ GRATIS 1 Klinion Hydraline® Handcreme (50 ml) zu jeder Packung Teststreifen

19,90 €

OMRON M400

Vollautomatisches Oberarm-Blutdruckmessgerät

statt 49,95 €

42,95 €

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

Accu-Chek® Mobile Testkassette

50 Tests - keine einzelnen Teststreifen

statt 28,90 €

26,90 €

Mediq Socken

Diabetikersocken, dünn in schwarz oder natur, je Paar

statt 4,95 €

4,50 €

Allpresan diabetic Schaum-Cremes

Allpresan diabetic Basis

Mit 5 % Urea, Panthenol, Pentavitin. Empfohlen für trockene und empfindliche Haut. Ideal für Kompressionsstrumpfträger, 125 ml

statt 11,40 €

8,90 €

(7,12 €/100 ml)

Allpresan diabetic Intensiv

Mit 10 % Urea, Panthenol, Pentavitin. Empfohlen für sehr trockene und rissige Haut. Unterstützt die Wiederherstellung der geschädigten Hautbarriere, 125 ml

statt 11,95 €

9,90 €

(7,92 €/1 00 ml)

Sebamed Lippenpflege

Mit Jojobaöl, Reisöl, Vitamin E, LSF 30

statt 1,99 €

1,50 €

(31,25 €/100 g)

Xucker Hot Chocolate

Trinkschokolade mit dem Zuckerersatzstoff Xylit

3,60 €

(1,80 €/100 g)

Geschenkset für Weihnachten

bestehend aus:

- Buch „Himmlisch Backen“ mit Stevia und Co
- STEVIA Kristalline Streusüße 300 g
- Rezept-Beileger Weihnachtsbäckerei

festlich verpackt mit erzgebirgischem Baumanhänger im Organza Beutel

nur

22,90 €

ACCU-CHEK® MOBILE & ACCU-CHEK® AVIVA CONNECT

Welches Messgerät ist das richtige für mich?

Blutzuckermessgeräte gibt es wie Sand am Meer. Einzelstreifensysteme, Systeme mit Testkassetten, Geräte mit einer Anbindung an Smartphone Apps – das richtige Messgerät für die eigenen Bedürfnisse zu finden, kann bei der großen Auswahl schwierig sein. An erster Stelle sollte ein Blutzuckermessgerät verlässliche Werte liefern und einfach in der Handhabung sein.

So kann das Diabetes Management optimal in den Alltag integriert werden und zu einer strukturierten Messroutine beitragen. Denn: Eine regelmäßige Kontrolle der Blutzuckerwerte hilft, Reaktionen des Körpers auf bestimmte Ereignisse wie Sport, Stress oder Krankheit zu erkennen und entsprechend darauf zu reagieren. Wir stellen Ihnen mit Accu-Chek Mobile und Accu-Chek Aviva Connect zwei Geräte vor, die Sie ganz individuell in Ihrem Alltag unterstützen können.

IMMER UND ÜBERALL MESSEN – MIT ACCU-CHEK MOBILE

Kennen Sie diese Tage, an denen man von morgens bis abends in Bewegung ist? Meetings im Büro, danach noch schnell einkaufen, ins Fitness-Studio oder die Kinder zu Freunden bringen und wieder abholen. Hier noch den Blutzucker im Blick zu behalten, kann leicht in Vergessenheit geraten – umso wichtiger ist es, ein Messgerät zu haben, das die Messungen problemlos in den Tagesablauf einbinden lässt.

Das Messen soll schnell, einfach und überall möglich sein, ohne Vorbereitungszeit einplanen, Utensilien zurechtlegen und gebrauchte Teststreifen entsorgen zu müssen. Mit Accu-Chek Mobile haben Sie alles, was Sie zum flexiblen Messen brauchen – gebündelt in einem Gerät. Es nutzt anstatt einzelner Teststreifen eine Testkassette mit 50 Tests und eine am Gehäuse befestigte 1-Klick-Stechhilfe mit Sechs-Lanzetten-Trommel für eine einfache Blutgewinnung. Accu-Chek Mobile

ermöglicht damit Messungen auch in schwierigen oder ungünstigen Situationen und das in nur vier einfachen Schritten: (1) Spitzenschutz öffnen, (2) Blut auftragen, (3) Messen und (4) Spitzenschutz wieder schließen.

Auf **#meinbuntesleben** berichtet Community-Mitglied Frank zu seinen Erfahrungen mit Accu-Chek Mobile: „Ich benutze schon seit vielen Jahren das Accu-Chek Mobile Blutzuckermessgerät. Mir gefällt dabei am besten, dass ich keine Teststreifen aus irgendeiner Dose herauskramen muss und am Ende der Messung keine Teststreifen entsorgen muss. Wenn man zum Essen in einem Lokal ist, kann man sehr schnell und vor allem unauffällig seinen Blutzucker messen. Ich möchte dieses Gerät nicht mehr missen."

Die Vorteile von Accu-Chek Mobile auf einen Blick:

- Testkassette mit 50 Tests, keine einzelnen Teststreifen
- Integrierte 1-Klick-Stechhilfe mit Sechs-Lanzetten-Trommel
- Kein Entsorgen einzelner Teststreifen oder Lanzetten
- Speicher für 2.000 Messwerte
- Bequemes Auslesen der Daten per USB

Weitere Informationen zu Accu-Chek Mobile unter:
www.accu-chek.de/mobile

EINFACH UND SICHER MESSEN – MIT ACCU-CHEK AVIVA CONNECT

Sie möchten Ihren Blutzucker messen, ohne sich Gedanken darüber machen zu müssen, ob die Teststreifendose auch immer fest verschlossen und damit vor Feuchtigkeit geschützt war? Blutzuckerteststreifen können durch Einflüsse wie Feuchtigkeit aber auch Temperatur beschädigt und damit unbrauchbar werden. Auf Sicherheit bei der Blutzuckermessung zu setzen ist daher wichtig, denn nur so können Sie darauf vertrauen, dass die gemessenen Werte auch stimmen und Sie daraus die richtigen Entscheidungen für Ihre Therapie treffen.

Mit dem Accu-Chek Aviva Connect Blutzuckermessgerät werden solche Einflüsse auf das Messergebnis durch 150 Sicherheitschecks vor und während jeder Messung überprüft. So wird sichergestellt, dass die gemessenen Werte auch korrekt sind. Auch schlechte Lichtbedingungen, wie am Abend, in der Nacht oder bei einem Ausflug ins Kino, sind durch das beleuchtete Display und die griffigen Teststreifen mit Accu-Chek Aviva Connect einfach zu handhaben.

Die Vorteile von Accu-Chek Aviva Connect auf einen Blick:

- Einfache Handhabung – durch griffige Teststreifen
- Verlässliche Werte – durch 150 Sicherheitschecks vor und während jeder Blutzuckermessung
- Praktisch – durch beleuchtetes Display

Weitere Informationen zu Accu-Chek Aviva Connect unter: **www.accu-chek.de/connect**

Accu-Chek Aviva Connect ist Bestandteil des Accu-Chek Connect Systems – und kann durch die Accu-Chek Connect App und das Accu-Chek Connect Online-Portal ergänzt werden. Wer seine Werte nicht nur erfassen, sondern auch digital auswerten möchte, dem stehen mit dem Accu-Chek Connect System vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung. Die Blutzuckerwerte werden dabei wie gewohnt gemessen, über Bluetooth automatisch an die Accu-Chek Connect App auf das Smartphone übertragen und an das Accu-Chek Connect Online-Portal übermittelt.

Egal für welches Gerät Sie sich entscheiden: Sowohl Accu-Chek Mobile als auch Accu-Chek Aviva Connect erfüllen selbstverständlich die Kriterien der neuen DIN EN ISO 15197:2015. Also finden Sie es jetzt heraus: Welcher Accu-Chek Typ sind Sie?

DIABETES UND ALKOHOL

Rausch und Realität

Bevor das Jahr zu Ende geht, stehen noch einige Festlichkeiten und Feiern an, und das eine oder andere Glas Alkohol gehört bei vielen dazu. Natürlich können auch Menschen mit Diabetes Alkohol trinken, sie müssen nur ein bisschen mehr beachten. Deshalb ist es wichtig, bei Beratungen und Schulungen speziell wenn es um Ernährungsempfehlungen geht, offen über Alkohol zu sprechen. Es geht nicht darum, Alkohol als grundsätzlich schädlich zu brandmarken. Es geht eher darum, über die möglichen Folgen und

Gefahren die im Zusammenhang mit einem Alkoholkonsum verbunden sind, aufzuklären. Dies trifft vor allem für Patienten mit einer Insulintherapie, aber auch für Patienten, die mit einer bestimmten Form der oralen Antidiabetika, den Sulfonylharnstoffen[1)], behandelt werden, zu. Dazu aber später mehr im Text.

„Trink ihn aus, den Trunk der Labe und vergiss den großen Schmerz ...“

Diese Zeilen aus Schillers Siegesfest von 1804 veranschaulichen, woran wir in erster Linie denken, wenn über die Verwendung von Alkohol gesprochen wird. Doch das ist bei weitem nicht alles! Alkohol findet beispielsweise Einsatz in der chemischen Industrie als Reinigungs- oder Lösungsmittel, in der Kosmetikproduktion, als Grundlage von Desinfektionsmitteln oder auch als Brennstoff. Dinge, die für uns alltäglich sind und auf die nicht verzichtet werden kann. Trotzdem ist die Verwendung des Alkohols in Getränken sicherlich das für uns interessanteste oder auch reizvollste Einsatzgebiet.

Der Genuss alkoholischer Getränke gilt, solange es sich nicht um Alkoholmissbrauch handelt, als gesellschaftsfähig. Leider verschwimmen

oft die Grenzen was den Begriff „risikoarmer Konsum“ anbelangt.

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis machts, dass ein Ding kein Gift sei.“

Schon diese Zeilen des Schweizer Arztes Paracelsus (1493-1541) zeigen, wie wichtig es ist, bei allen Dingen eine, noch als „gesundes Maß“ bezeichnete Menge einzuhalten.

GIFT IM BLUT

Obwohl als Trinkalkohol bezeichnet, ist der Alkohol mit dem chemischen Namen Ethanol nur bis zu einem bestimmten Maße genießbar. Eigentlich ist dieser sogar ein verheerendes Zellgift, hätte unser Körper nicht einen raffinierten Abbauprozess, der dafür sorgt, dass zum Schluss nur harmlose Stoffe übrigbleiben, die einfach wieder ausgeschieden werden.

1) Sulfonylharnstoffe gehören zu den blutzuckersenkenden Medikamenten, die geschluckt werden (oral = über den Mund) und nicht – wie beispielsweise Insulin – gespritzt werden müssen. Im Handel sind verschiedene Sulfonylharnstoff-Präparate erhältlich wie z. B. Glimepirid (Amaryl) oder Glibenclamid (Maninil, Euglucon, Gliben...)

Nach dem Konsum wird der Alkohol über die Blutbahn relativ schnell im Körper verteilt, spätestens 90 Minuten nach dem Genuss ist die Verteilung abgeschlossen. So gelangt er auch ins Gehirn und lähmt dort unter anderem die Nervenzellen. Wichtige Funktionen wie Wahrnehmung, Reaktion und Gleichgewichtssinn werden beeinträchtigt. Unbedingt sollte daher nach Alkoholkonsum auf das Führen eines Kraftfahrzeuges oder einer Maschine verzichtet werden.

Der Abbau selbst erfolgt in den Schleimhäuten des Magens und dem Dünndarm, zu 95 bis 98 % aber in der Leber. Dies geschieht stufenweise durch verschiedene Enzymsysteme. Die Alkohol-Dehydrogenase (ADH) ist hier das entscheidende Enzymsystem. Dabei entsteht auch das giftige Abbauprodukt Acetaldehyd, dass für die bekannten „Katersymptome“ wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel sowie einen ausgetrockneten Mund verantwortlich ist. Das Acetaldehyd wird anschließend in Azetat (Essigsäure) umgewandelt, an die Körperflüssigkeiten abgegeben und schließlich als Kohlendioxid und Wasser über den Atem, Schweiß und Urin ausgeschieden.

So schnell sich der Alkohol im Körper verteilt und man erste, meist angenehme, Auswirkungen spürt, der Abbau erfolgt nur sehr langsam: Die Abbaurate, das heißt wie lange es dauert bis der Blutalkoholspiegel wieder nahe Null ist, liegt zwischen 0,1 und 0,2 Promille pro Stunde, ist aber von Person zu Person sehr verschieden. Der Prozess lässt sich auch nicht beschleunigen, weder durch Kaffee, frische Luft oder eine kalte Dusche.

Um nach 0,5 Promille (dies erreicht man oft schon, wenn man 0,5 Liter Bier trinkt) wieder nüchtern zu werden, braucht es entsprechend zwischen drei und vier Stunden. Das ist sehr langsam und stellt, vor allem bei Patienten die eine Insulintherapie durchführen oder Sulfonylharnstoffe einnehmen, eine ernstzunehmende Gefahr dar.

UNTERZUCKERUNGSGEFAHR BEI ALKOHOLGENUSS

Bei einer der oben genannten Therapieformen besteht grundsätzlich das Risiko einer Unterzuckerung. Behandelt man seinen Diabetes beispielsweise nur mit Metformin besteht diese Gefahr nicht. Insulin, egal ob aus eigenen Reserven oder ge-

spritzt, lässt, solange es im Körper wirksam ist, immer den Blutzuckerspiegel sinken. Sulfonylharnstoffe wirken direkt auf die Bauchspeicheldrüse und lassen dort Insulin ans Blut abgeben.

Wie Sie sicherlich noch aus Ihren Diabetesberatungsstunden wissen, gibt es in unserem Körper ein großes „Zuckerspeicherorgan“ - die Leber. Über 100 g Zucker sind dort als Speicherzucker gelagert. Im Falle eines sinkenden Blutzuckers wird, durch die Abgabe dieses Zuckers an das Blut der Blutzuckerspiegel rasch wieder angehoben. Ein Prozess, der von uns völlig unbemerkt abläuft. Durch den Konsum von Alkohol, auch schon von geringen Mengen, ist die Leber nicht in der Lage, Zucker abzugeben, da der Abbau des Zellgifts Alkohols für die Leber oberste Priorität hat.

Wirkendes Insulin lässt unabhängig davon den Blutzucker weiter fallen, was schwere und langanhaltende Unterzuckerungen zur Folge haben kann. Zusätzlich bemerken viele Patienten durch die anregende Wirkung des Alkohols eine beginnende Hypoglykämie kaum und reagieren dementsprechend nicht. Spielt in diesem Szenario noch körperliche Bewegung wie die heimwärts-führende Fahrradtour oder gar Sport eine Rolle, kann eine „feucht-fröhliche“ Nacht ernsthafte Konsequenzen nach sich ziehen.

Um Ihnen dennoch den Genuss von Alkohol nicht gänzlich zu verderben, gilt es einige grundsätzliche Hinweise zu beachten, an die man sich in solchen Fällen auf jeden Fall halten soll.

1. Alkohol bei Insulin- oder Sulfonylharnstofftherapie nie auf nüchternen Magen trinken, sondern immer mit kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln konsumieren.
2. Hohe Unterzuckerungsgefahr im Rahmen von körperlicher Bewegung und Sport beachten. In diesem Fall sollte auf Alkohol in jeglicher Form verzichtet werden. Entgegen der üblichen Werbeaussagen ist ein „Sportlergetränk“, das Alkohol enthält (z. B. Radler) keine Alternative.
3. Die größte Hypoglykämiegefahr besteht in der Nacht, daher sollte der Blutzucker vor dem Einschlafen nochmals kontrolliert werden. Als Zielwert gilt hier (bei Alkoholgenuss) ca. 10 mmol/l bzw. 180 mg/dl.
4. Durch den langsamen Alkoholabbau planen Sie möglichst Zwischenmessungen ein, und korrigieren Sie Ihren Blutzucker nur behutsam.

FAKTEN UND MYTHEN

Was oft übersehen wird ist, dass Alkohol auch eine Menge Energie enthält, nämlich 7 kcal pro Gramm reinem Alkohol. Das klingt erst einmal nicht viel. Bedeutet aber, dass eine Flasche Bier bis zu 250 kcal und eine Flasche Wein allein durch Alkohol ca. 620 kcal enthält. Da ist möglicher Zucker durch halbtrockene oder liebliche Weine noch nicht mit eingerechnet. Im Vergleich hat eine 100 g Schokoladentafel ca. 550 kcal.

Ein Schnaps nach dem Essen? Eine Schnapsidee! Es ist ein Mythos, dass ein Gläschen Alkohol nach dem Essen den Verdauungsprozess fördert. Im Gegenteil, Alkohol verzögert sogar die Fettverdauung. Das beste Mittel um dem trägen Magen auf die Sprünge zu helfen ist und bleibt die Bewegung, möglichst an frischer Luft. Durch das Laufen wird die Magendurchblutung angeregt und das Völlegefühl verschwindet.

Wein oder Bier geben manchen Gerichten erst den richtigen Geschmack. Doch Vorsicht! Alkohol verdunstet nicht zu 100 % beim Kochen. In Weinsoßen bleiben noch 85 % des Alkohols wirksam, nach einer Stunde Kochzeit noch 35 %. Das spielt für Kinder oder auch alkoholkranke Menschen, die mit am Tisch sitzen, eine große Rolle.

Egal für welches alkoholische Getränk Sie sich am Ende entscheiden, wichtig ist das richtige Maß zu finden. Alkohol ist und bleibt ein Genuss- und kein Lebensmittel.

In diesem Sinne: Auf Ihr Wohl! Ihre **Astrid Hofmann & Claudia Donath,** Diabetesberaterinnen DDG

DIE SELBSTHILFEGRUPPE (SHG) „PUMPEN-INSULINER“ AUS SCHWERIN STELLT SICH VOR

Hilf Dir selbst ....

... klar, das machen wir. Aber gemeinsam und mit ein bisschen Hilfe von außen geht es besser.

Seit über 10 Jahren gibt es nun schon unsere Selbsthilfegruppe „Pumpen-Insuliner“. Jeden dritten Montag im Monat treffen wir uns um 17:00 Uhr im Gebäude der Innungskrankenkasse (IKK, Ellerried 1 in Schwerin) im 3. Stock. Die Kreishandwerkschaft (KHS) stellt uns den Raum. Unterstützt werden wir von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) bei der Planung unserer Vorhaben.

So können wir uns nicht nur regelmäßig treffen und austauschen, sonder auch medizinisches und anderes Fachpersonal (z. B. eine Podologin oder Mitarbeiter vom medizinischen Dienst der Krankenkassen) und Hersteller diverser Diabeteshilfsmittel für Pumpentherapie einladen. Bislang fanden deshalb unter anderem interessante Workshops, Ernährungsberatungen und (Fach-)Vorträge zu den verschiedensten Themen statt. Und da vieles gemeinsam mehr Spaß macht, probierten wir in Schnupperkursen „Qui Gong“, „Thai Chi“, „Jin Shin Jyutsu“ und „Nordic Walking“ aus, waren zur Prävention in der “Salzgrotte“ oder fuhren zu Informationsveranstaltungen wie z. B. zum Weltdiabetestag.

Unsere SHG ist bunt gemixt und besteht aus 13 Pumpenträgern. Ob Jung oder Alt - von 18 bis 80, jeder kann sich uns anschließen, wir beißen nicht, wir stechen nur☺. Gern nehmen wir neue Ideen auf, aber auch Wiederholungen diverser Veranstaltungen sind bestimmt machbar. Also traut Euch – kommt vorbei! Wir freuen uns auf viele interessante Gespräche, neue Bekanntschaften und weitere gemeinsame Erlebnisse.

Sie wohnen in oder um Schwerin, sind Insulinpumpenträger und möchten gern mit dabei sein? Mehr Infos erhalten Sie von der KISS (**www.kiss-sn.de**) oder Sie wenden sich per Mail direkt an mich unter: **Angela.Hofmeister@web.de**

ZWEITE CHANCE STATT ABFALLEIMER

Teststreifen sparen dank Nachfülloption

Ob durch zittrige Hände, schlechtes Sehen oder bei Dunkelheit – oft haben Menschen mit Diabetes Schwierigkeiten, den Teststreifen bei der Blutzuckerselbstmessung mit ausreichend Blut zu versorgen. Ärzte und medizinisches Fachpersonal schätzen, dass aufgrund dieser Fehlversuche jeder Mensch mit Diabetes pro Jahr 100 Testreifen verschwendet[1]. Anwender der CONTOUR® NEXT Blutzuckermesssysteme können ihr Blut hingegen innerhalb von 30 Sekunden erneut in denselben Sensor nachfüllen, wenn die erste Probenmenge zu gering war (<0,6 µl). Auch ohne lästiges Nachstechen können Patienten so aus derselben Einstichstelle Blut nachfüllen.

EINEN ZWEITEN VERSUCH HABEN

Nicht nur ältere oder neudiagnostizierte, sondern auch häufig messende Menschen mit Diabetes geben an, Probleme bei der Blutzuckermessung zu haben[1]. In einer Umfrage von Bayer Diabetes Care wird das Nachstechen als unangenehmste Folge bei der Verwendung eines neuen Sensors genannt. „Wir wissen, wie frustrierend und ärgerlich es für Menschen mit Diabetes sein kann, Teststreifen zu verschwenden und noch einmal nachstechen zu müssen“, erklärt Sarah Millington, Geschäftsführerin Ascensia Diabetes Care Deutschland. „Daher freut es uns, ihnen dank der intelligenten Nachfülloption eine zweite Chance bei der Blutzuckermessung sowie ei-

Anwender der Contour® Next Messsysteme können innerhalb von 30 Sek. mehr Blut in den gleichen Sensor nachfüllen – ohne Nachstechen.

nen ökonomischen Umgang mit den Sensoren ermöglichen zu können. “Die Nachfülloption ist in allen CONTOUR® NEXT Blutzuckermesssystemen enthalten – mit jeweils unterschiedlichen Hinweisarten: Bei dem CONTOUR® XT Messsystem weisen ein blinkendes Symbol im Display sowie zwei begleitende Pieptöne den Anwender auf die Möglichkeit hin, mehr Blut in den gleichen Sensor nachzufüllen. In den anderen Messsystemen der CONTOUR® NEXT Familie erscheint eine klare Textbotschaft im Display zusammen mit zwei Pieptönen.

QUALITÄT ÜBER NACHFÜLLOPTION HINAUS

Die hohe Qualität der CONTOUR® NEXT Blutzuckermesssysteme spiegelt sich neben der Anwenderfreundlichkeit auch in der Messgenauigkeit wieder: So erfüllen die Blutzuckermesssysteme der CONTOUR® NEXT Generation auch bei Nutzung der Nachfülloption nicht nur vollumfänglich die strengeren Anforderungen an die Messgenauigkeit der ISO-Norm 15197:2015[2] – ihre Messwerte liegen sogar in einem noch engeren Toleranzbereich von +/- 10 Prozent[3,4]. Damit entsprechen sie dem höchsten technologischen Standard und bieten Sicherheit in der Diabetestherapie.

Mit der intelligenten Nachfülloption der Contour® Next Blutzuckermesssysteme können Anwender bis zu 100 Teststreifen pro Jahr sparen.

Alle Blutzuckermesssysteme der Contour® Next Generation entsprechen der neuen ISO-Norm 15197:2015 und somit dem höchsten technologischen Standard.

Quellen:
1 Data on file, Bayer Diabetes Care, Hall & Partners Online-Marktforschung, durchgeführt im April/Mail 2015, n=400 Fachkräfte.
2 Wu H-P et al. Performance of a New Algorithm for Sample Re-application During Blood Glucose Test Strip Underfill Conditions. Poster presented at the 15th Annual Canadian Diabetes Association, October 10-13, 2012, Vancouver, British Columbia, Canada.
3 Bernstein R et al. A New Test Strip Technology Platform for Self-Monitoring of Blood Glucose. J Diabetes Sci Technol. 2015; 7(5):1386-1399.
4 Bailey TJ et al. Accuracy, Precision, and User Performance Evaluation of the CONTOUR® NEXT Link 2.4 Blood Glucose Monitoring System. Data presented at the 7th International Conference on Advanced Technologies & Treatments for Diabetes 2014.

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Wir haben für Sie unser Produktangebot hinsichtlich hochwertiger Feinkost- und Trendprodukte erweitert. Schauen Sie doch einfach mal in unserem Webshop oder einem unserer zahlreichen Diabetes-Fachgeschäfte vorbei. Bitte beachten Sie, dass einzelne Produkte vorerst nur über den Webshop oder per Bestellung über das Diabetes-Fachgeschäft bzw. Kundenservicecenter verfügbar sind.

BIO-CHIA SAMEN, in schwarz und weiß

Chia Samen, schon zu Zeiten der Maya und Azteken als Grundnahrungsmittel bekannt, sind kleine neu entdeckte Wunder der Natur. Sie liefern überdurchschnittlich viel pflanzliches Eiweiß und sind reich an Omega 3 Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Chia Samen schmecken leicht nussig und können z. B. in Müslis, Joghurt, Smoothies oder Omeletts verarbeitet werden.

BIO-CHIA-ÖL, reich an Omega-3-Fettsäuren

Bei Chia-Öl handelt es sich um ein kaltgepresstes Öl, welches reich an Omega-3- und 6- Fettsäuren ist und zu 100 % aus biologisch angebauten Chiasamen besteht. Dank seines mild nussigen Geschmacks eignet es sich hervorragend in Salaten, Smoothies, Müsli und Shakes.

BIO-KOKOSBLÜTEN-SIRUP

Wird aus dem Nektar der Kokospalme gewonnen. Der frische Blütensaft wird aufgefangen und auf traditionelle Weise schonend eingedickt. BIO-Kokosblüten-Sirup ist ein süßer, goldbrauner Sirup, mit einer dezenten Karamell und Vanille Note. Er kann vielseitig eingesetzt werden, z. B. in der asiatischen Küche, Cocktails, Smoothies, Salaten, Müsli oder Heißgetränken.

BIO-KOKOSBLÜTEN-ZUCKER

Wird aus dem Nektar der Kokospalme gewonnen, schonend aufgekocht, bis er kristallisiert und die typische Zuckerkörnung bekommt. Bio-Kokosblütenzucker schmeckt wie unser Bio-Kokosblüten-Sirup und kann wunderbar in Süßspeisen, Getränken und Backwaren verarbeitet werden.

BIO-KOKOSMEHL

Wird aus schonend getrocknetem und teilentöltem Bio Kokosfleisch hergestellt. Es hat den typischen Kokosgeschmack, duftet aromatisch nach Kokosnuss, ist lactose- und glutenfrei und liefert viele Ballaststoffe. Es eignet sich hervorragend zum Backen. Bis zu 20 % des Getreidemehls können durch Kokosmehl ersetzt werden.

BIO-KOKOSÖL, kaltgepresst

Ist ein naturbelassenes Öl aus der ersten Kaltpressung des Fruchtfleisches vollreifer Bio-Kokosnüsse. Es ist weder raffiniert, desodoriert, gehärtet noch gebleicht. Dank seines aromatischen Geschmacks ist es ideal geeignet zum Backen, Braten und für die asiatische Küche. Kokosöl ist reich an essentiellen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen.

PUDERXUCKER, auf der Grundlage von Erythrit

Ist ein kalorienfreier Puderzucker-Ersatz (Tafelsüße). Erythrit ist ein Zuckeralkohol mit der 70 %-tigen Süßkraft gegenüber „normalen“ Zucker aber 0 Kalorien. Es eignet sich optimal für die Zubereitung von Gebäcken, Xuckerguss und Kaltgetränken.

HOT CHOCOLATE

„Hot Chocolate“ ist eine cremig-köstliche Trinkschokolade auf Basis von Xylit. Xylit selbst ist ein natürlicher Zuckeralkohol vorkommend in Obst/Gemüse und Baumrinde bestimmter Holzarten (Buche und Birke). Ob als Heiß- oder Kaltgetränk, „Hot Chocolate“ ist beliebt bei Groß und Klein.

VITAMIN C - DER ALLESKÖNNER, DER LANGE ZEIT UNENTDECKT BLIEB

Schlappe Matrosen und ausgefallene Zähne

Stürme oder Piraten waren in den vergangenen Jahrhunderten unter Seemännern weit weniger gefürchtet als diese seltsame Krankheit, die die Zähne faulen ließ, die Kraft und letztlich auch das Leben raubte. Bis zum 18. Jahrhundert starb auf den monatelangen Seefahrten manchmal bis zu drei Viertel der Mannschaft an Skorbut.

Erst Mitte des 17. Jahrhunderts kam ein britischer Arzt auf die Idee, mit der kargen Kost der Matrosen, die zu jener Zeit hauptsächlich aus hartem Zwieback, fauligem Wasser und salzigem Fleisch bestand, herumzuexperimentieren. Schnell zeigte sich, dass die Seemänner, die eine Diät aus Zitrusfrüchten, Sauerkraut, Kräutern und Kartoffeln erhielten, kaum noch Symptome zeigten.

Als erster Kapitän nutzte James Cook diese Erkenntnisse. Mit Unmengen von Sauerkraut und verdünntem Zitronensaft zu jeder Mahlzeit gelang es ihm, seine Mannschaft fast frei von jener rätselhaften Krankheit zu halten. Doch erst 1919 wird diesem Skorbut bekämpfenden Etwas aus Frischem der Buchstabe C verpasst und 1926 gelang es zum ersten Mal, Vitamin-C aus Zitronen und ein Jahr später auch aus Paprika zu isolieren.

Heute ist Vitamin-C auch als Askorbinsäure bekannt, die lateinische Ableitung (a scorbutus) heißt übersetzt „Vermeidung von Skorbut“.

VITAMIN-C – VIELSEITIGER HELFER

Vitamin-C ist besonders vielseitig und übernimmt zahlreiche wichtige Aufgaben, damit der Körper reibungslos funktionieren kann. So kann es zum Beispiel die Eisenaufnahme im Darm verbessern und somit helfen, für einen ausreichenden Eisengehalt im Blut zu sorgen. Dies ist wichtig für eine gute Sauerstoffversorgung des Körpers.

Bekannt ist Vitamin-C vor allem für seine Rolle im Immunsystem. Hierbei fördert es die Funktion der weißen Blutkörperchen, welche wichtig für die Abwehr von Infektionen sind. Vitamin-C schützt außerdem vor freien Radikalen. Diese entstehen im Körper durch den Stoffwechsel und durch äußere Faktoren, wie Autoabgase und Zigarettenrauch. Vitamin-C macht diese unschädlich und kann so vor bestimmten Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Außerdem hilft der Vitamin-Allrounder dem Körper, Kollagen zu produzieren. So verschweißt es Eiweiß und andere Substanzen zu Kollagenfasern und kräftigt damit das Bindegewebe. Der so entstandene Eiweißstoff sorgt für die Elastizität von Haut, Bändern, Sehnen und Blutgefäßen, sowie für die Festigkeit von Zähnen und Knochen. Narbengewebe besteht ebenfalls aus Kollagen, weshalb Vitamin-C auch für die Wundheilung so bedeutend ist.

Besonders für Diabetiker kann das Supervitamin ein nützlicher Helfer sein. Nicht nur, dass es den Körper bei der Bekämpfung von Erkältungen unterstützt, es verbessert auch die Wundheilung, die durch die Krankheit Diabetes oftmals verringert ist. Zudem bewahrt es die Zellen vor freien Radikalen, was sich positiv auf die Gefäße auswirkt und somit vor Herzerkrankungen schützen kann. Durch seine gefäßschützende Wirkung kann es auch helfen Augenschädigungen vorzubeugen.
Zu beachten ist, dass bei Rauchern, in der Schwangerschaft und während der Stillzeit, sowie bei Diabetikern ein erhöhter Vitamin-C-Bedarf besteht. Gerade bei Diabetikern zeigen sich häufig zu niedrige Vitamin-C–Werte im Blut, was auf eine zu geringe Zufuhr schließen lässt. Dadurch kann das Vitamin-C seine Aufgaben im Körper nicht voll er-

Empfohlene Tagesmenge in mg

Alter	männl.	weibl.
bis 4 J.	20	20
4 - 7 .	30	30
7 - 10 J.	45	45
10 - 13 J.	65	65
13 - 15 J.	85	85
15 - 19 J.	105	90
ab 20 J.	110	95

füllen. Anzeichen eines Vitamin C-Mangels sind meist Müdigkeit und eine höhere Anfälligkeit für Infekte.

WICHTIGE VITAMIN C–QUELLEN

Der menschliche Körper kann Vitamin-C nicht selbst herstellen. Er ist also auf ausreichende Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Doch fast jedes Lebensmittel enthält Vitamin-C, wenn auch nur in kleinen Mengen. Eine Unterversorgung lässt sich durch eine abwechslungsreiche, frische Ernährung leicht vermeiden und richtiger Vitamin C–Mangel und somit auch die Krankheit Skorbut ist zumindest in Deutschland sehr selten.

Vitamin C-Gehalt in mg/100 g

Lebensmittel (roh)	Vitamin C
Paprika	121
Rosenkohl	112
Grünkohl	105
Brokkoli	100
Fenchel	93
Kohlrabi	63
Erdbeeren	63
Zitronen	53
Orangen	50

Diabetiker sollten darauf Wert legen, Lebensmittel mit einem hohen Vitamin-C Gehalt in ihren Speiseplan einzubauen, da sie einen erhöhten Bedarf aufweisen. Eine Überdosierung durch die Aufnahme über natürliche Lebensmittel ist nicht möglich. Vitamin-C ist wasserlöslich, und alles, was der Körper nicht benötigt, wird einfach wieder ausgeschieden. Anders sieht es bei Megadosierungen über Pillen aus. Da kann es unter Umständen zu Ablagerungen in den Nieren und zu Nierensteinen kommen. Außerdem verhält sich chemisches Vitamin-C anders und kann vom Körper schlechter verarbeitet werden. Also besser die Pillen liegen lassen und zu Orangen oder Paprikaschoten greifen.

Da Vitamin-C hitzeempfindlich ist, sollte auf einen abwechslungsreichen Speiseplan mit einer Mischung aus Rohkost und Gekochtem Wert gelegt werden. Auch schonende Zubereitungsmethoden wie Dampfgaren oder die Zubereitung im Wok helfen, den Vitaminverlust beim Kochen zu reduzieren.

Quellen:
Vitamin C-Gehalt: Ernst Kofranyi, Willi Wirths: Einführung in die Ernährungslehre. 13., überarbeitete und erweiterte Auflage.
Vitamin C Zufuhrempfehlungen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

GESUND LEBEN MIT REZEPTEN VON MEDIQ

Bunt ist gleich gesund - und reich an Vitamin-C

Orangen sind Vitamin C-Bomben, Zitronen und andere Zitrusfrüchte auch, oder? Das jedenfalls glauben viele. Richtig ist, dass Zitrusfrüchte reich an Vitamin C sind. Es gibt aber jede Menge Lebensmittel, die deutlich mehr enthalten. Testen Sie doch einfach mal unsere Rezepte für Ihren Vitamin C-Kick!

MEDITERRANES GEMÜSE

Zutaten für 2 Portionen

400 g Gemüse aus Paprika, Zucchini und Fenchel
Rosmarin (frisch oder getrocknet)
Thymian (frisch oder getrocknet)
1/2 Bund Petersilie
1/2 unbehandelte Zitrone
1 EL Speiseöl
4 EL flüssige Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

90 kcal
6 g Fett
3 g Eiweiß
5 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

0 BE

Zubereitung

Das Gemüse waschen und in dicke Streifen schneiden. Frische Kräuter waschen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und in dünne Spalten schneiden. Dann das Gemüse mit den Kräutern, den Zitronenspalten, Öl und Gemüsebrühe mischen. Die Pfanne heiß werden lassen und das Gemüse darin bissfest garen, dabei ab und zu wenden. Zum Schluss die Zitronenspalten entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung eignet sich als Vorspeise oder als Beilage zu Fisch oder Fleisch.

KOHLRABI – KARTOFFEL – GRATIN

Zutaten für zwei Portionen

600 g Kohlrabi
200 g festkochende Kartoffeln
1 EL gehackte Petersilie
$^1/_2$ TL Sonnenblumenöl
100 ml Sojasahne
250 ml fettarme Milch
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

301 kcal
12,4 g Fett
13 g Eiweiß
32,8 g Kohlenhydrate (davon 20,9 g anrechnungspflichtig)
6 g Ballaststoffe

1,7 BE

Zubereitung

Den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi, Kartoffeln und Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C). Eine Auflaufform mit Öl auspinseln und die Kohlrabi-Kartoffel-Mischung in die Form füllen. Sojasahne und Milch mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskantnuss abschmecken und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen 35 Minuten backen und anschließend servieren.

ROTE GRÜTZE MIT JOGHURTSAUCE

Zutaten für zwei Portionen

Für die Grütze:

250 g Beerenobst (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
125 ml roter Traubensaft (ohne Zuckerzusatz)
1TL Zitronensaft
1/2 TL Agar Agar (alternativ Gelatine)
1 EL Zucker

Für die Sauce:

150 g Joghurt, 1,5 % Fett
Schale einer viertel Zitrone (unbehandelt)
20 Tropfen Süßstoff (z. B. Stevia flüssige Tafelsüße)
2 TL Haferkleie

Zubereitung

Die Beeren waschen und einige schöne Beeren zum Garnieren beiseite legen. Zwei Esslöffel Traubensaft mit Agar Agar verrühren. Den restlichen Traubensaft mit dem Zitronensaft und dem Zucker zum Kochen bringen. Agar Agar unterrühren und kurz aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren und erneut aufkochen lassen. Zwei Minuten auf der noch warmen, ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen und anschließend in Portionsformen verteilen. Ungefähr vier Stunden, bzw. bis die Grütze fest wird, kalt stellen.

Für die Joghurtsauce den Joghurt mit Zitronenschale, Süßstoff und Haferkleie verrühren. Die Grütze auf Teller stürzen, mit der Sauce anrichten und mit den zu Beginn beiseite gelegten Beeren garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

183 kcal
1,5 g Fett
3,6 g Eiweiß
29,8 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

2,5 BE

GUTEN APPETIT WÜNSCHT IHNEN MEDIQ DIREKT.

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Silke Höbold
Springerin als Kundenberaterin in den Diabetes-Fachgeschäften

Abteilung:
Diabetes-Fachgeschäfte Support

Arbeitsort:
Deutschlandweit

Bei Mediq seit: 2009

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- den reibungslosen Ablauf in den Diabetes-Fachgeschäften im Urlaubs- bzw. Krankheitsfall, manchmal auch zur Einarbeitung neuer Kollegen

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- die Herausforderung, immer in anderen Fachgeschäften zu arbeiten und so deutschlandweit regionale Besonderheiten kennen zu lernen
- den Kontakt zu unseren Mediq-Kunden

Besonders gut kann ich:
- mich in Stresssituationen nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und gut zuhören

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Unehrlichkeit, Hinterlist und Intoleranz

In meiner Freizeit:
- unternehme ich gern Fernreisen
- lese, tanze und koche ich gern
- verbringe ich viel Zeit mit unseren beiden Waschbären Lenni und Karl

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- meine Familie, viele Bücher, meinen Fotoapparat

Ich möchte einmal:
- mit meiner Familie Urlaub auf einer Finca machen

Unbedingt sagen möchte ich:
Mach deine Eltern stolz, deine Feinde neidisch und dich selbst glücklich.

Meine Aufgaben bei Mediq Direkt sind:

- Ich weise unsere Kunden in die Handhabung und Bedienung technischer Geräte wie Blutzucker- und Blutdruckmessgeräte sowie Insulinpens ein.
- Ich berate unsere Kunden zu Insulinpumpen, Pumpenzubehör und weiteren Diabetesbedarf.
- Für das Fachgeschäft kümmere ich mich um Produktbestellung und Lagerhaltung sowie Rezeptabrechnung, Barverkäufe und Kassenabrechnung (Geld).

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- Die abwechslungsreiche Tätigkeit im Diabetes-Fachgeschäft, das eigenständige Arbeiten und die Kommunikation mit Kunden und meinen Kollegen

Besonders gut kann ich:

- zuhören, mich auf Menschen und ihre Bedürfnisse einstellen, Prioritäten setzen und mich auf das Wesentliche konzentrieren
- organisieren und dekorieren.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Unehrlichkeit

In meiner Freizeit:

- gehe ich gerne essen, Fahrradfahren, pflege meinen Garten, vor allem bin ich als ehemalige Handballerin ein großer Fan der Füchse Berlin

Auf einer einsamen Insel hätte ich gern dabei:

- Ich möchte nie einsam sein!!!

Ich möchte einmal:

- Viel Zeit haben zum Reisen mit einem Wohnmobil durch Skandinavien.

Unbedingt sagen möchte ich:

Das es mir sehr gefällt, freundliche Kolleginnen und Kollegen in allen Bereichen an meiner Seite zu wissen, die mich mit Rat und Tat unterstützen.

Regina Gutjahr
Kundenberaterin im Diabetes-Fachgeschäft

Arbeitsort: in Nuthetal bei Potsdam

Bei Mediq seit 15 Jahren

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 Mal je ein **UPmove Fitnesstracker** von JAWBONE

Das Lösungswort der Ausgabe 02/2015 lautete: PRONTO - Blutzucker messen ohne Schnickschnack
Gewinner: B. Beer, P. Elias, B. Lemke

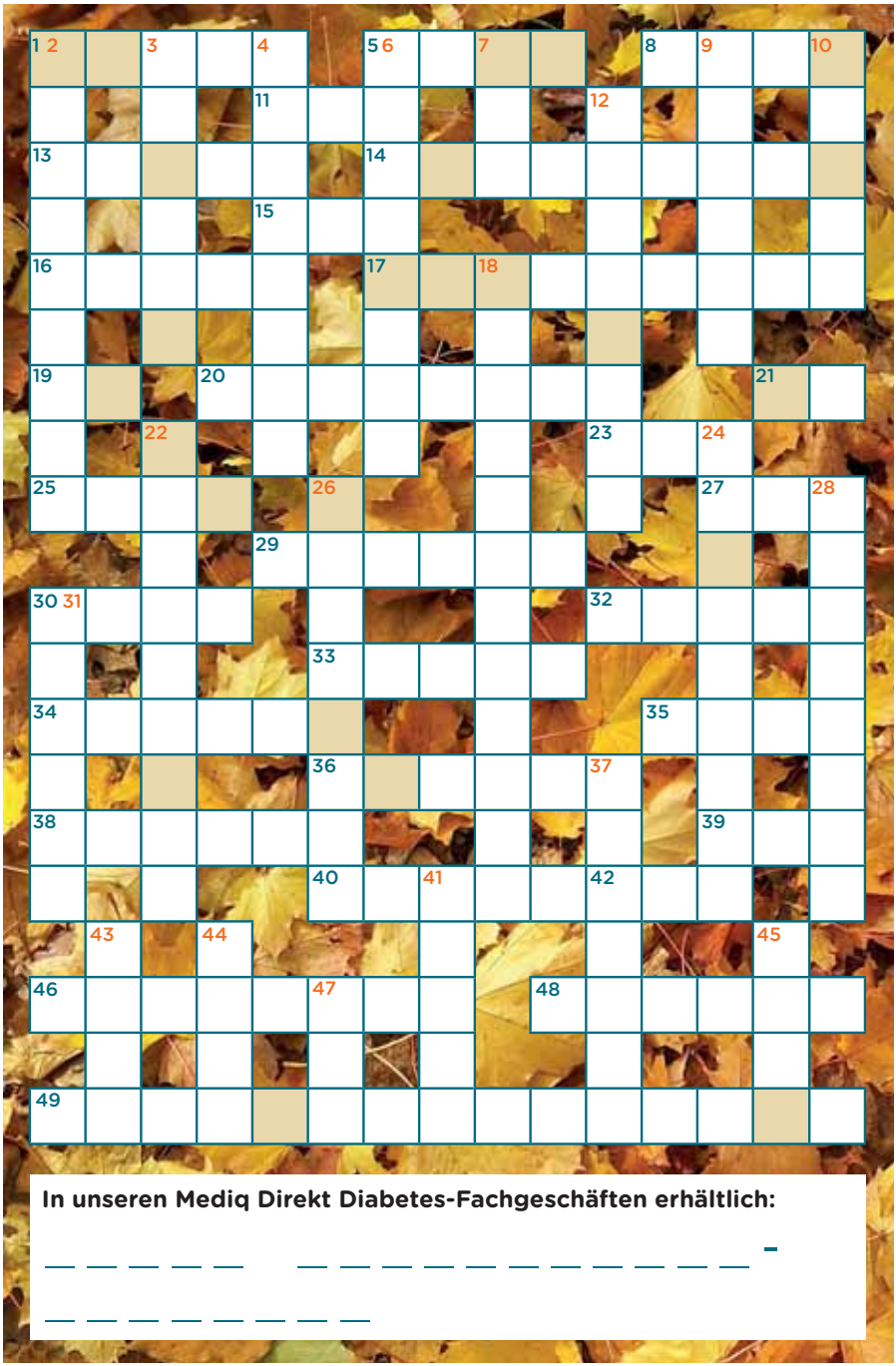
Einsendeschluss ist der 15.01.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

WAAGERECHT

1 feine Backware
5 engl.: Mauer
8 Erzählung
11 Hochgeschwindigkeitszug
13 Bodendunst
14 Verkehrsteilnehmer
15 Aufforderung zum Leisesein
16 russ. Waldgebiet
17 Handelsagent
19 Pronomen
20 Glanzschicht der Muscheln
21 Zeichen für Eisen
23 Titel
25 Schwertwal
7 gefrorenes Wasser
29 ukrainische Stadt
30 Schnur
32 Belustigung
33 arktisches Volk
34 Heißgetränk
35 Tierfett
36 Fisch
37 Fruchtstand des Weins
39 zu keinem Zeitpunkt
40 Zahl
42 knapp, begrenzt
46 betreuen
48 Teil der Kleidung
49 größte Arterie

SENKRECHT

2 Aufnahmeraum beim Rundfunk
3 Abschnitt, Kategorie
4 Postsendung
6 bedeutsam
7 Abkürz.: Leuchtdiode
9 hübsch, kultiviert
10 Computerbegriff
12 Schlafunterlage
18 Signal aus Qualm
22 maritimer Industriezweig
24 Staatsführung
26 schriftlich festhalten
28 schnell laufen
31 Stadt in Nigeria
37 nicht hoch
41 weit weg
43 weibl. Vorname
44 Luxus
45 Füchsin
47 Aggregatzustand



In unseren Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäften erhältlich:

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ -

__ __ __ __ __ __ __ __

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

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

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

12409133 - Stand 08/2016

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_Q

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.