DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Das lebensnotwendige Allround-Talent
Macht Vitamin B 12 schlau?

Diabetes bei Kindern und Jugendlichen

Vor-Ort-Service
Unser Diabetes-Fachgeschäft in Halle

Ran an die Löffel!
Herbstzeit ist Suppenzeit

MEDIQ DIREKT DIABETES

4. AUSGABE 2017

NEU
mit frischem Duft

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut

Erfrischender Duft mit einem Hauch von Limone - vitalisiert und belebt!

KLINION® Hydraline Pflegeserie - ausgewählte pflegende und heilungsunterstützende Inhaltsstoffe sorgen für mehr Feuchtigkeit und Gesundheit Ihrer Haut.

DAS LEBENSNOTWENDIGE ALLROUND-TALENT

Macht Vitamin B 12 schlau?

Cobalamin, auch Vitamin B 12 genannt, ist ein wasserlösliches Vitamin, welches unser Körper nicht selbst herstellen kann. Es muss also mit der Nahrung aufgenommen werden. Dafür kann das Vitamin über mehrere Jahre in der Leber gespeichert werden. Ein Vitamin B 12-Mangel fällt daher oft erst nach Jahren der Unterversorgung auf.

Dabei braucht der Körper das Vitamin für viele verschiedene lebensnotwendige Prozesse. Kaum ein anderes Vitamin hat einen vergleichbaren Einfluss auf unser körperliches, mentales und emotionales Wohlergehen. So spielt es in etlichen Stoffwechselvorgängen (Proteinsäurestoffwechsel, Nukleinsäurestoffwechsel, Folsäurestoffwechsel) eine entscheidende Rolle. Damit ist das Vitamin am DNA-Aufbau (also der Bildung des menschlichen Erbguts), der Zellteilung und der Blutbildung beteiligt. Auch für den reibungslosen Ablauf in unserem Nervensystem wird das Vitamin benötigt, denn mit seiner Hilfe wird der Transport von Nervensignalen im ganzen Körper bewältigt. Außerdem unterstützt es die Verdauung, schützt unser Herzkreislaufsystem vor der in hohen Konzentrationen schädlichen Aminosäure Homocystein und wirkt sich positiv auf Stimmung, Konzentration und Leistungsfähigkeit aus.

Eigentlich benötigen wir nur eine winzige Menge, 3 µg pro Tag für Jugendliche und Erwachsene (DGE-Referenzwerte) sind schon genug. Stillende und Schwangere benötigen 1 bzw. 0,5 µg zusätzlich.

WARUM IST EIN VITAMIN B12-MANGEL DENNOCH SO VERBREITET?

Das liegt zum einen daran, dass es nicht viele Nahrungsmittel gibt, in denen das Vitamin vorkommt. Zum anderen ist das Vitamin sehr komplex aufgebaut. Durch gesundheitliche Beeinträchtigungen kann der Körper das Vitamin nicht mehr gut aufnehmen, selbst wenn in der Nahrung ausreichend enthalten war. Dazu kommt, dass mit zunehmendem Alter die Fähigkeit, dieses lebensnotwendige Vitamin aus der Nahrung zu verwerten, abnimmt. Vitamin B 12 kommt nur in tierischen Lebens-

mitteln, insbesondere in der Leber, aber auch in Muskelfleisch, Eiern, Milch, Käse und Fisch vor. In pflanzliche Nahrungsmittel kann es nur durch Bakteriengärung gelangen, wie z. B. bei Sauerkraut oder Bier.

Zu den Risikogruppen für einen B 12 Mangel gehören daher Vegetarier und Veganer, Senioren, Schwangere, Alkoholiker, Menschen mit Nieren- oder Magen-Darm-Erkrankungen (Magenresektion, Morbus Crohn oder Heliobacter pylori- Infektion) und Diabetiker.

Niedrige Vitamin B 12-Spiegel können die Folgen von Problemen und Entzündungen im Magen-Darm-Bereich, einer langjährigen Mangel- und Fehlernährung oder einem strengen Vegetarismus und Veganismus sein. Ein erhöhter Verbrauch oder Verlust des wichtigen Vitamins kann außerdem in einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Dünndarms oder einer schweren chronischen Leber- oder Nierenerkrankung begründet sein. Des Weiteren vermindern diverse Medikamente wie beispielsweise Statine, Omeprazol oder **Metformin** die Aufnahmefähigkeit von Vitamin B 12.

Ein Mangel an Vitamin B 12 betrifft nahezu alle Zellen wie z. B. die des Nervensystems, der Mund- oder Rachenschleimhaut. Besonders aber werden die Stoffwechselvorgänge

gestört, die an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt sind.

Nicht genügend B 12 kann zu einem erhöhten Homocystein-Spiegel führen. Das gelegentlich auch als Zellgift bezeichnete Homocystein ist eine Aminosäure, die als natürliches Zwischenprodukt beim menschlichen Stoffwechsel entsteht. Eine geringe Konzentration davon im Blutplasma ist also völlig normal, denn es wird vom Körper zu anderen wichtigen Stoffen weiterverarbeitet. Für diesen Umbau des Homocysteins werden jedoch Vitamin B 12 und Folsäure gebraucht. Fehlen die beiden Vitamine, kann das Homocystein nicht weiterverarbeitet werden und sammelt sich an. Ab einer bestimmten Konzentration wird es kritisch für den Körper. Ein erhöhter Homocystein-Spiegel schädigt massiv die Blutgefäße und kann daher Ursache für viele Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Auch Demenzer-

krankungen und Alzheimer werden damit in Zusammenhang gebracht. Erste Symptome für eine zu hohe Homocystein-Konzentration können beispielsweise Blutarmut, eine geringe Anzahl weißer Blutkörperchen (Leukozyten) oder der sogenannten Blutblättchen (Thrombozyten) sein. Damit einher gehen Hautblässe, Ermüdungserscheinungen, allgemeine Schwäche oder neurologische Ausfallerscheinungen.

Die Auswirkungen einer B 12-Unterversorgung sind also sehr allgemein und nicht immer eindeutig, denn es können natürlich auch andere Ursachen dahinter stecken. Eine frühzeitige Diagnose ist sehr wichtig, da eine langanhaltende Mangelversorgung schwerwiegende und oft auch irreparable Folgen haben kann.

Der einfache B 12-Blutserum-Test gibt aber keine zuverlässige Auskunft über einen vorliegenden Mangel, weil neben dem inaktiven Vitamin B 12, welches vom Körper nicht aufgenommen werden kann, auch das in der Leber gespeicherte B 12 mit gemessen wird.

Die Messung des Holotranscobalamin-Spiegels ist für die Diagnose aussagekräftiger, da dabei nur das aktive Vitamin B 12 gemessen wird. Da ein auffälliger Holotransobalamin-Test aber auch andere Ursachen als Vitamin B 12-Mangel haben kann, empfiehlt sich zur endgültigen Abklärung auch noch die Bestimmung des Homocystein-Spiegels.

Personen, die zu den genannten Risikogruppen gehören, sollten mit ihrem behandelnden Arzt über eine regelmäßige Kontrolle ihres Vitamin B 12 Spiegels sprechen. Meist gehören diese Tests nicht zu den Standardleistungen der gesetzlichen Krankenkassen und müssen selber finanziert werden. Die Kosten des Holotranscobalamin-Tests belaufen sich auf ca. 50 Euro, der Homocystein-Spiegel-Test kostet ca. 40 Euro.

Anja Gratzik, qualifizierte Ernährungstherapeutin nach Quetheb e. V.

Wichtige Vitamin B 12 Lieferanten:

Lebensmittel	B 12 Gehalt pro 100 g
Leber	60 - 80 µg
Nieren	15 - 63 µg
Austern	15 µg
Hering	8,5 µg
Rindfleisch (Tatar)	bis zu 5 µg
Tunfisch	4,3 µg
Seelachs	3,5 µg
Camenbert	3,1 µg
Lammkeule	3 µg
körniger Frischkäse	2 µg
Hühnerei	1,9 µg
Salami	1,4 µg
Huhn	0,4 µg

VOR-ORT-SERVICE

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Halle

Halle ist bekannt für seine herrlich verwinkelte Altstadt, den Roten Turm und schmucken Marktplatz. Meine Geheimtipps sind die Kleine Ullrichstraße zum Bummeln und die Saale mit Peissnitzinsel zum Verweilen und um die Seele baumeln zu lassen.

Wenn ich morgens, kurz vor Acht, den Schlüssel zum Diabetes-Fachgeschäft ins Schloss stecke, sind schon viele Leute in der Geiststraße unterwegs. Dann sieht man hier alteingesessene Rentner in den gegenüberliegenden kleinen Einkaufsmarkt huschen und Berufstätige von den Haltestellen „Hermannstraße“ und „Moritzburg“ zum Büro eilen. Hier in der nördlichen Innenstadt von Halle liegt unser Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäft, welches wir im Mai 2016 eröffnet haben. Vor unserem Geschäft mit den zwei großen Schaufenstern kann man parken.

Mein Name ist Anja Pfützner. Ich bin Kundenberaterin und heiße Sie in unserem Fachgeschäft für Diabetikerbedarf, Wundversorgungs- und Gesundheitsprodukte herzlich willkommen.

Gern stelle ich Ihnen Blutzuckermessgeräte der führenden Hersteller vor. Gegen Rezept oder als Selbstzahler erhalten Sie bei mir die passende Teststreifen, Nadeln für den Insulinpen, Lanzetten für ihre Stechhilfe u. v. m. Dass die Kunden keine Zuzahlung leisten müssen, finden diese natürlich gut. Auch für Insulinpumpenträger ist ein großes Sortiment vorhanden. Für Kinder mit Diabetes haben wir Pumpentaschen mit hübschen Motiven.

Was erhalten Sie hier außerdem noch für Ihr Wohlbefinden? Beispielsweise Pflegeprodukte. Hilfe aus der Tube: Probieren Sie gern bei mir einmal verschiedene Hautpflegecremes aus - ganz ohne, mit sehr leichten Duftstoffen oder mit Urea. Hier im Diabetes-Fachgeschäft finden Sie auch viele Zuckeralternativen, Kühltaschen, Socken für Diabetiker und Sachbücher. Gern erkläre ich Ihnen die verschiedenen Produkte und deren Vorteile.

Neu im Sortiment haben wir Gesundheitsprodukte, wie Massage-

geräte, Blutdruckmessgeräte und Fieberthermometer. Die Sport-Puls-Armbänder in den verschiedenen Farben sind echte Hingucker und bei den Kunden sehr beliebt.

ERNÄHRUNGSTIPPS ZUM MITNEHMEN

Hier im Fachgeschäft führen wir regelmäßig Kundennachmittage zu verschiedenen Themen durch: „Wie ernährt man sich ausgewogen?“, „Wie genau bleibt man beweglich bis ins hohe Alter?“, „Wohlbefinden für Ihre Haut“, „Mit Diabetes auf Reisen“. Vorträge finden statt, offene Runden zum aktiven Austausch, kleine Sportprogramme. Kunden nehmen auch immer gern an den Gewinnspielen teil. Fragen Sie gern nach unseren nächsten Terminen.

Ich selbst bin Ernährungswissenschaftlerin. Manche Kunden kommen zu mir, weil sie ihre Essgewohnheiten mit Diabetes umstellen oder beim Supermarkteinkauf zu gesünderen Produkten greifen möchten. Gern gebe ich dazu meine Erfahrungen, Tipps und Tricks für den Alltag weiter.

Anfang dieses Jahres haben wir auf den 102 Quadratmetern, hier im Erdgeschoss, auch eine Podologie (medizinische Fußpflege) eröffnet. Frau Frances Hockauf behandelt und pflegt Ihre Füße auf Verordnung aber auch gegen eigene Zahlung. Sie berät bei Nagelfehlstellung, versorgt Wunden am Fuß u. v. m.

Ich freue mich auf Ihren nächsten Besuch in der Geiststraße!
Ihre Anja Pfützner

Frances Hockauf, Podologin (links), **Anja Pfützner**, Kundenberaterin (rechts)

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Neues Infusionsset für die Accu-Chek Insight

Das neue **ACCU-CHEK® INSIGHT TENDER INFUSIONSSET** für die Accu-Chek Insight Insulinpumpe hat folgende Vorteile:

- variabler 20-45°-Einführungswinkel für hohen Tragekomfort an vielen Körperstellen
- griffiges Nadelgehäuse,
- vielseitig kontrollierbare Einführungstiefe,
- praktischer Nadelschutz für ein einfaches & komfortables Einführen dank integrierter Nadelkappe
- besonders auch für Kinder geeignet.

Die Sanftheit der sicheren Fixierung

Der neue Fixierverband von BSN medical:
FIXOMULL® GENTLE TOUCH

Dank des sanft haftenden Silikonklebers ist selbst extrem empfindliche Haut sicher versorgt. So wird die Haut optimal geschont und eine erfolgreiche Therapie unterstützt – für eine garantierte Zufriedenheit aller Beteiligten.

Das Blutzuckermessgerät **GLUCOMEN LX PLUS** von Menarini geht außer Handel

Die dazugehörigen Teststreifen sind weiterhin erhältlich. Alternativ bietet Ihnen Mediq folgende Messsysteme, die sowohl den Blutzucker als auch den Ketonwert ermitteln können: FreeStyle Precision Neo und Wellion GALILEO GLU/KET.

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Voller Genuß, ohne Zucker

BOLERO DRINKS JETZT AUCH IN DEN SORTEN KOLA, ICE TEA PEACH UND ELDERFLOWER

Wir erweitern unser Bolero-Sortiment um die beliebten Geschmäcker Kola, ICE TEA Peach (Pfirsich) und Elderflower (Holunderblüte).

Ihr Vorteil: die Erfrischungsgetränke sind sehr ergiebig (bis zu 3 Liter), preiswert, zuckerfrei und vegan. Das Getränkepulver kann auch in Cremes, Joghurt oder ähnlichem eingemischt werden.

BEURER – WELLNESSARTIKEL

Das Leben mit Diabetes ist anstrengend. Auch wenn moderne Technik vieles im Diabetes-Alltag vereinfacht, erfordert es doch jeden Tag aufs Neue Disziplin und Eigenverantwortung.

Grund genug, sich ab und zu eine kleine Auszeit zu gönnen. Massagen und Wärmetherapie können da manchmal kleine Wunder bewirken.

In unserem neuen Mediq-Webshop unter der Rubrik Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie ab sofort viele neue „Alltags-Begleiter“ von beurer, einem deutschen Traditionsunternehmen, wie zum Beispiel Massagegeräte oder Geräte für die Licht- und Wärmetherapie.

ACCU-FINE & PENDIQ 2.0

Was ist eigentlich ein Smart Insulin-Pen?

Situationen, die jeder aus dem Alltag kennt: Hab ich die Tür abgeschlossen oder nicht? Hab ich den Herd ausgeschaltet oder nicht? Bei Menschen mit Diabetes kommt noch eine besonders wichtige Frage hinzu: Hab ich Insulin gespritzt oder nicht?

Für diese Momente gibt es jetzt eine ganz neue Art von Pen – einen Smart Insulin-Pen. Pendiq 2.0 weiß nämlich mehr: Die Memory-Funktion speichert automatisch Datum, Uhrzeit und Menge der vergangenen 1.000 Insulininjektionen. Die Daten können jederzeit direkt auf dem Pen-Display abgerufen werden – so gerät eine Insulininjektion nie wieder in Vergessenheit.

UNTERSTÜTZUNG BEI DER INSULINTHERAPIE

Veränderungen im Alltag, wenig Zeit oder Stress – da kann die Insulintherapie schon einmal in den Hintergrund geraten. Selbst wenn die Injektion zwischendrin abgegeben wurde, heißt das noch lange nicht, dass auch Zettel und Stift zur Hand sind. Da kommt dann auch die Frage auf: Hab ich, hab ich nicht? Das kann zu doppelten oder ausgelassenen Insulinabgaben führen – die eventuell Hypo- bzw. Hyperglykämien nach sich ziehen.

Die Memory-Funktion von Pendiq 2.0 unterstützt Menschen mit Diabetes in ihrem Alltag mit der Insulin-Therapie, so dass immer nachvollziehbar ist, ob schon eine Injektion abgegeben wurde. Die gespeicherten Daten können darüber hinaus beim Arzt mit einer kompatiblen Software einfach ausgelesen werden. So ermöglicht der Smart Insulin-Pen einen direkten Vergleich von Blutzuckerwerten und Insulindaten, wodurch individuelle Therapieprobleme wie z. B. falsche BE-Faktoren gezielt erkannt und behandelt werden können.

FÜR MEHR ZEIT IM ZIELBEREICH

Außerdem kann die zu injizierende Insulinmenge beim Smart Insulin-Pen Pendiq 2.0 in feinen Dosierungsschritten von 0,1 I.E. eingestellt werden. Kleine Insulinmengen können so verabreicht und Über- oder Unterdosierungen vermieden werden. Mithilfe der Memory-Funktion, der Datenübertragung sowie der feinen Dosierung unterstützt Pendiq 2.0 Menschen mit Diabetes dabei, mehr Zeit in ihrem individuellen Zielbereich zu verbringen.

Der Smart Insulin-Pen Pendiq 2.0 wird von der Firma Pendiq vertrieben und in Kooperation mit Roche Diabetes Care in Deutschland vermarktet.

PEN-NADELN FÜR EINE SCHMERZARME INSULINABGABE

Ein Insulin-Pen kommt in der Regel mehrmals täglich zum Einsatz und sollte daher möglichst optimal in den Alltag integriert werden können. Um unnötige Schmerzen bei der Insulinabgabe zu vermeiden, kommt es auf eine qualitativ hochwertige Pen-Nadel, die passende Länge und regelmäßiges Wechseln an. Die neuen Accu-Fine Pen-Nadeln ermöglichen nun eine schmerzarme Insulinabgabe: Dank des Feinschliffs der Nadeln und einer Gleitbeschichtung lassen sie sich mühelos und schmerzarm einführen.

Die Accu-Fine Pen-Nadeln sind für alle gängigen Pens geeignet und in unterschiedlichen Längen erhältlich – für eine individuelle Auswahl, den eigenen Anforderungen entsprechend.

ENTSORGUNG LEICHT GEMACHT

Jeder Nutzer eines Insulin-Pens weiß, wie lästig und unpraktisch die Entsorgung der verwendeten Nadeln sein kann. Daher hat Roche Diabetes Care auch bei der hygienischen Entsorgung der Nadeln mitgedacht: Als besonderer Service steht für die Nutzer der Accu-Fine Pen-Nadeln eine praktische Abwurfbox zur Verfügung, die kostenfrei über die Accu-Chek Website bestellt werden kann. Die verwendeten Nadeln können so ganz einfach, diskret und sicher bis zur Entsorgung verstaut werden.

DIABETES BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Mit Unterstützung und Lob den Alltag bewältigen

In Deutschland gibt es derzeit ca. 31.000 Kinder und Jugendliche*, die an einem Typ-1 Diabetes erkrankt sind. Jedes Jahr kommen 3-5 % an neuerkrankten Kindern hinzu. Damit ist der Typ-1 Diabetes die häufigste Stoffwechselerkrankung im Kindes- und Jugendalter. Alarmierend ist auch die Tatsache, dass jährlich ca. 200 Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren an einem Typ-2 Diabetes („Alterszucker“) erkranken.

Beim Typ-1 Diabetes handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, d. h. der eigene Körper zerstört die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Das führt zu einem absoluten Insulinmangel. Die Ursache ist trotz intensiver Forschung bis heute nicht geklärt, hat aber nichts mit ungesunder Ernährung, Bewegungsmangel oder dem Gewicht des Kindes zu tun. Erst wenn 80 % der insulinproduzierenden Zellen zerstört sind, wird die Diagnose Typ-1 Diabetes gestellt. Durst, häufiges Wasserlassen, nächtliches Einnässen (obwohl das Kind schon trocken war), Gewichtsabnahme, Müdigkeit, aber auch eine angestrengte tiefe Atmung und der Geruch nach Aceton sind typische Anzeichen dafür. Wird die Krankheit diagnostiziert, benötigt das Kind von diesem Moment an das lebensnotwendige Hormon Insulin als Zugabe und muss es ein Leben lang spritzen. Die Diagnose stellt das Leben der betroffenen Familie von einem Tag auf den anderen völlig auf den Kopf.

MODERNE THERAPIEFORMEN ERMÖGLICHEN EIN (FAST) NORMALES LEBEN

Noch vor einigen Jahren mussten sich Kinder mit Diabetes an strenge Regeln halten und Flexibilität im

Alltag war fast unmöglich. Dank moderner Therapieformen können diese Kinder und Jugendlichen heute ein fast normales Leben führen. Jedes Kind erhält einen individuellen Therapieplan für eine intensivierte Insulintherapie mit Pen (ICT) oder Insulinpumpe (CSII), der an den Alltag des Kindes angepasst wird.

Bei der Therapie mit dem Pen spritzt das Kind täglich ein langwirksames Basalinsulin, um den Insulingrundbedarf abzudecken. Zu den Mahlzeiten wird ein kurzwirksames Insulin gespritzt. Bei Bedarf muss zusätzlich der Blutzuckerspiegel mit Insulin korrigiert werden. D. h. 4 bis 6 Insulininjektionen sind pro Tag mindestens notwendig.

Bei der Pumpentherapie wird das Insulin von der Pumpe über ein Infusionssystem und eine im Unterhautfettgewebe liegende Kanüle (aus Stahl oder Teflon) verabreicht. In der Insulinpumpe befindet sich nur ein

schnellwirksames Insulin. Die Pumpe gibt kontinuierlich über 24 Stunden eine individuelle Menge an Insulin zur Grundversorgung ab (Basalrate). Zu den Mahlzeiten ruft das Kind die benötigte Insulinmenge (Bolus) über Knopfdruck an der Pumpe ab. Die Kanüle (Katheter) muss alle 1-3 Tage gewechselt werden. Heute tragen mehr als 30 % aller Kinder und Jugendlichen, bei Kleinkindern sogar mehr als 85 %, eine Insulinpumpe*. Ob eine Pumpe für das Kind in Frage kommt, entscheidet der Arzt gemeinsam mit Eltern und Kindern.

Neben dem Spritzen gehört das regelmäßige Messen des Blutzuckerwerts zum Alltag. Dieser wird benötigt, um die richtige Insulinmenge zu berechnen bzw. um den Stoffwechsel zu kontrollieren. Ziel ist es, den Wert in einem möglichst normnahen Bereich zwischen 5-8 mmol/l (90-145 mg/dl) zu halten. Das ist nicht immer leicht, denn viele Faktoren (z. B. Bewegung, Zusammensetzung der Nahrung, Krankheit, Stress, Hormone) beeinflussen den Blutzuckerspiegel und nicht jeder Blutzucker landet trotz exakter Berechnung von Insulin, Kohlenhydraten und Bewegung im Zielbereich.

Immer mehr Kinder nutzen heute die neuen Messmethoden (die automatische Messung der Glukose in der Zwischenzellflüssigkeit). Das CGM (kontinuierliche Glukosemes-

sung) oder das FGM (Flash Glukosemonitoring) helfen, den Zucker besser im Blick zu behalten und Trends rechtzeitig zu erkennen. Damit können Zeiten der Über- und Unterzuckerungen erkannt und die Therapie entsprechend angepasst werden.

„DU HAST DIABETES, DU DARFST NICHTS SÜSSES ESSEN!“

... dieser Satz ist heute zum Glück überholt. Die Ernährung aller Kinder sollte gesund und ausgewogen sein. Kinder mit einem Typ-1 Diabetes dürfen alles essen wie gesunde Kinder ... auch Süßigkeiten. Wichtig ist, dass Eltern und Kinder lernen, die Zusammensetzung der Nahrung und den Einfluss auf den Blutzucker richtig einzuschätzen.

Oft fragen Kinder bei Neuerkrankung, ob sie weiter zum Training gehen dürfen. Natürlich! Sport ist ohne Einschränkung mit Diabetes möglich, sogar Leistungssport. Wer kennt nicht den Gewichtheber Matthias Steiner? Er ist Olympiasieger mit Typ-1 Diabetes geworden. Aber: Sport senkt den Blutzucker. Das muss bei der Therapie berücksichtigt werden, damit die Kinder beim Sport nicht unterzuckern. Hier haben sie die Möglichkeit entweder zusätzliche Kohlenhydrate zu essen (da kann es auch was Süßes sein) und/oder die Insulindosis entsprechend anzupassen. Das ist bei der Pumpentherapie einfacher, da man durch das Absenken der Basalrate schneller auf den veränderten Insulinbedarf reagieren kann.

ERFAHRUNGSAUSTAUSCH MIT BETROFFENEN FAMILIEN & DEM DIABETES-TEAM SIND WICHTIG

Diese und viele weitere Themen besprechen die Familien während des stationären Aufenthaltes bei Neuerkrankung eines Kindes mit dem Arzt, der Diabetesberaterin, der Ernährungsberaterin und dem Psychologen. Die Behandlung sollte immer in einem auf Kinder spezialisierten Diabeteszentrum erfolgen. Das Ziel ist es, den Eltern und Kindern so viel Wissen über diese Erkrankung zu vermitteln, dass sie ihren Alltag mit Diabetes gut meistern können. Dieses Wissen muss in regelmäßigen Abständen aufgefrischt und erweitert werden Das kann in einer Schulung mit gleichaltrigen Kindern

im Diabeteszentrum, im Rahmen einer Reha oder auch einer Diabetes-Ferienfreizeit erfolgen. Nach dem stationären Aufenthalt werden die Familien nicht allein gelassen. Viele Zentren verfügen über ein „Diabetestelefon“. Dort können sich Eltern und Kinder jederzeit Rat holen.Zudem sind Blutzuckermessgeräte, Insulinpumpen, CGM und FGM auslesbar. Diese Daten können an den Diabetologen gesendet werden. So kann auch zwischen 2 Sprechstundenterminen die Therapie besprochen und ggf. angepasst werden.

Ganz wichtig finde ich den Kontakt zu anderen betroffenen Familien. Der Erfahrungsaustausch untereinander hat schon so manches Problem gelöst. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten. Bei uns in Jena gibt es z. B. einen Diabetesverein für Kinder und Jugendliche. In vielen Städten gibt es Selbsthilfegruppen, aber auch im Internet ist der Austausch mit anderen Familien möglich (z. B. www.diabetes-kids.de).

Kinder mit Diabetes sind genau so leistungsfähig und belastbar wie vor der Erkrankung und können Kindergarten und Schule besuchen. Die Wiedereingliederung dieser Kinder vor allem in Kindergarten und Grundschule gestaltet sich dennoch oft schwierig. Kinder benötigen in diesem Alter Unterstützung bei der Therapie durch einen Erwachsenen. Das kann ein Angehöriger, eine Erzieherin, eine Lehrerin aber auch ein Pflegedienst sein. Es gibt bis heute (obwohl die Zahl der Neuerkrankungen stetig steigt) keine bundesweit einheitliche Regelung zur Wiedereingliederung, und wer die Kosten dafür übernimmt. Daran arbeitet die AG „Inklusion“ der AGPD mit Hochdruck.

Ältere Kinder führen ihre Therapie in der Schule selbständig durch. Trotzdem sollte eine Schulung für Lehrer verpflichtend sein, damit den Kindern keine Nachteile entstehen.

Kindern mit Diabetes stehen heute alle Türen offen und können ein ganz normales Leben führen. Sie können in die Schule gehen, an Klassenfahrten teilnehmen, reisen, feiern, Abitur machen, studieren, Führerschein machen, eine Familie gründen..., aber eins darf man nie vergessen. Diese Kinder haben eine große zusätzliche Aufgabe jeden Tag, das ganze Leben lang, zu meistern. Da sollte Lob nie fehlen! An eine Mama kann ich mich gut erinnern. Sie mal-

te ihrer Tochter immer ein Smiley in ihr Tagebuch, wenn alles Besprochene gut geklappt hat. Das hat sie viele Jahre lang gemacht. Heute ist die Tochter erwachsen, aber darüber hat sie sich immer gefreut.

Berit Brese, Diabetesberaterin DDG und Kundenberaterin in den Mediq-Fachgeschäften Gera und Jena

**Quelle: Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2017*

Produktinformation

NEUE BERICHTE FÜR CARELINK® PERSONAL - THERAPIEMANAGEMENT-SOFTWARE

Ihr Diabetes-Tagebuch auf einen Klick

Üblicherweise dokumentieren Sie alle Daten im Blutzucker-Tagebuch. Dies ist aufwendig und oft fehlt im Tagesverlauf die Zeit dazu. Beim Nachtragen der Daten am Ende eines Tages besteht die Gefahr, dass Informationen verloren gehen. Die Software CareLink Personal erleichtert die Dokumentation Ihrer Therapiedaten für alle Medtronic Geräte (Insulinpumpe & CGM-System). Innerhalb weniger Minuten werden die wichtigsten Informationen kompakt für Sie aufbereitet.

Shirin: „Ich finde es spannend und sehr hilfreich, mir meine Daten regelmäßig anzuschauen. So kann ich Muster erkennen und bei immer wiederkehrenden Ereignissen, wie zum Beispiel beim Sport, sehr viel aus den Berichten lernen."

- Berichte bieten mehr Informationen als Blutzuckermessgeräte-Software und Blutzuckertagebücher alleine.
- Neue übersichtliche Berichte mit konkreten Therapiehinweisen helfen Ihnen zu verstehen, wie sich Insulinabgabe, Nahrungsaufnahme, Bewegung und Medikamente auf den Glukosespiegel auswirken – der Schlüssel zur Verbesserung Ihrer Diabeteseinstellung.
- Vorhandene Berichte können Sie für einen bevorstehenden Arztbesuch nutzen – kein mühsames Tagebuch führen.
- Möglichkeit, dem Arzt die Daten zu senden oder automatisch zu übertragen – spart Ihnen Zeit.

ANMELDEN, ZURÜCKLEHNEN, LOSLEGEN!

CareLink Personal ist eine kostenfreie Software für alle Medtronic Geräte (Insulinpumpe & CGM-System). Hier anmelden und loslegen:
www.carelink.minimed.eu

Nutzen Sie zum Einstieg in die Software die CareLink Personal Kurzanleitung. Diese enthält alle wichtigen Informationen, um mit der Software zu starten. Zusätzlich bietet die Kurzanleitung eine Hilfestellung bei der Dateninterpretation. Sie erklärt in vier einfachen Schritten, wie man schnell und effektiv das Diabetes-Management verbessern kann.

Die Kurzanleitung können Sie beim Mediq Kundenservice kostenfrei bestellen. Rufen Sie uns unter **0800 - 342 73 25** an oder schreiben Sie an **info@mediqdirekt.de** und geben Sie die Artikelnummer **12409719** an.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.10. bis 31.12.2017 in allen Mediq Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

Der Herbst wird süß!

Xylitol Birkenzucker Granulat

auch als Xylit oder Birkenzucker bekannt, ist ein natürlicher Zuckeralkohol. Er kann Zucker in der Küche 1:1 ersetzen. Xylit hat keinen Beigeschmack, 40 % weniger Kalorien als normaler Haushaltszucker und beeinflusst den Blutzuckerspiegel nur in sehr geringem Maße. Inhalt: 500 g.

statt 4,99 €
4,50 €
(0,90 €/100 g)

Bio Kokosblütenzucker

hat eine feine Karamellnote und ist reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Schwefel, Bor und Zink. Er besteht zu 93 % aus Zucker. Durch seinen niedrigen glykämischen Index lässt er den Blutzucker langsamer ansteigen als Haushaltszucker, wodurch hohe Blutzuckerwerte besser vermieden werden können. Inhalt: 275 g.

statt 4,99 €
4,00 €
(1,45 €/100 g)

Erythrit Puder-Xucker

besteht zu 100 % aus Erythrit, einem Zuckeralkohol, ist kalorienfrei und ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Er hat 70 % der Süßkraft von Haushaltszucker, keinen Beigeschmack und hinterläßt einen angenehm kühles Gefühl im Mund. Er ist besonders zum Backen, Herstellen von Zuckerguss oder Süßen von heißen und kalten Getränken sowie Desserts geeignet. Inhalt: 700 g.

statt 8,90 €
7,90 €
(1,13 €/100 g)

Xylit-Xucker Trinkschokolade

ist ein mit Xylit gesüßtes Trinkschokoladenpulver. Xylit enthält 40 % weniger Kalorien als Zucker, ist zahnpflegend und hat einen geringeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel als Haushaltszucker. Einfach 2 gehäufte Esslöffel Pulver mit etwas warmer Milch verrühren und dann mit heißer oder kalter Milch aufgießen. Die Trinkschokolade ist als 200 g oder 750 g Dose erhältlich.

200 g

statt 3,60 €
2,90 €
(1,45 €/100 g)

750 g

statt 9,50 €
7,90 €
(1,05 €/100 g)

Nährwert-Analysewaage DS 61 von beurer

Die Waage verfügt über Wiege-, Berechnungs-, Summierungs- und Speicherungsfunktionen. Die DS 61 zeigt sowohl Kilokalorien, als auch Kilojoule, Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Broteinheiten und Cholesterin an. Bereits vorgespeichert sind Nähr- und Energiewerte von 950 Lebensmitteln, 50 Speicherplätze sind individuell belegbar.

statt 39,90 €
34,90 €

Unsere Weihnachtsaktion:

GRATIS*

Beim Kauf von Pflegeprodukten oder Socken im Wert von mindestens 9,50 Euro gibt es **einen** original erzgebirgischen Weihnachtsanhänger gratis dazu.

*** Aktion gilt vom 27.11. bis 31.12.2017 in allen Mediq Fachgeschäften, nur solange der Vorrat reicht.**

DIE DIN EN ISO-NORM 15197:2015 FÜR BLUTZUCKERMESSGERÄTE IST SEIT JUNI BINDEND

Nicht alle Messsysteme erfüllen die Vorgaben

Gute Nachrichten für Menschen mit Diabetes: Am 30. Juni 2017 ist die Harmonisierung der DIN EN ISO-Norm 15197:2015 eingetreten und damit auch ein neuer, strengerer Qualitätsstandard für die Messgenauigkeit von Blutzuckermesssystemen. Eine hohe Messgenauigkeit bildet die Grundlage für richtige und wichtige Therapieentscheidungen im Alltag. Denn je genauer die Werte sind, desto stabiler lässt sich der Stoffwechsel einstellen, Insulin exakter dosieren und Hypoglykämien besser vermeiden.

Die neuen Qualitätsstandards können im Alltag von Menschen mit Diabetes zu einer höheren Therapiesicherheit beitragen, verdrängen aber auch alte, ungenauere Systeme vom Markt. Verwender der Contour® Next Blutzuckermesssysteme sind auf der sicheren Seite: Die Systeme erfüllen alle Anforderungen der neuen DIN EN ISO-Norm 15197:2015.

Bisher wurden die Qualitätsanforderungen an Blutzuckermesssysteme und an die Systemgenauigkeit durch die DIN EN ISO-Norm 15197:2003

Daran erkennen Sie ein hochwertiges Blutzuckermesssystem:

- ✓ Erfüllung aller Anforderungen der DIN EN ISO-Norm 15197:2015
- ✓ Nachgewiesene Systemgenauigkeit und leichte Handhabung bei Verwendung durch Fachpersonal und Patienten
- ✓ Keine Beeinflussung der Messgenauigkeit durch Störfaktoren wie z. B. Medikamente und hohe oder niedrige Hämatokritspiegel
- ✓ Intelligente Nachfülloption zum Einsparen von Teststreifen
- ✓ Unterstützende Zusatzfunktionen wie smartLIGHT Farbsignal und Diabetes App für ein unkompliziertes Diabetesmanagement im Alltag
- ✓ Guter Service rund um das Blutzuckermesssystem, z. B. umfassende, kostenfreie telefonische Betreuung mit kompetenten Ansprechpartnern

festgehalten. Diese ist nun im Juni 2017 durch eine neue Fassung, die DIN EN ISO-Norm 15197:2015, ersetzt, worden, die strengere Anforderungen an die Systemgenauigkeit von Blutzuckermesssystemen stellt. In der nun auslaufenden DIN EN ISO-Norm 15197:2003 durften die Abweichungen der Glukose-Konzentrationen bei 95 % der gemessenen Ergebnisse unterhalb von 75 mg/dl (4,2 mmol/l) bei bis zu ± 15 mg/dl (0,8 mmol/l) und über 75 mg/dl (4,2 mmol/l) bei ± 20 % liegen.

Die neue Regelung sieht nun eine Abweichung von maximal ± 15 % bei Glukosekonzentrationen von über 100 mg/dl (5,6 mmol/l) sowie von bis zu ± 15 mg/dl (0,8 mmol/l) bei Glukosekonzentrationen unter 100 mg/dl (5,6 mmol/l) vor. Diese Vorgabe muss bei jeweils 95 % aller Messergebnisse erfüllt sein.[1]

VERBINDLICHE REGELUNG AUCH FÜR DIE HANDHABUNG

Um die Blutzuckermessung noch sicherer zu machen, wird in der neuen, strengeren ISO-Norm auch erstmals die Anwenderfreundlichkeit als Qualitätskriterium definiert: Damit ein Blutzuckermesssystem die Anforderungen erfüllt, müssen Menschen mit Diabetes in der Lage sein, das Blutzuckermessgerät spontan bedienen zu können, wenn sie lediglich die Bedienungsanleitung gelesen haben – eine Schulung oder Einweisung durch Fachpersonal darf nicht notwendig sein.

CA. 20 % DER MESSSYSTEME IN EUROPA ERFÜLLEN NICHT DIE ANFORDERUNGEN

Der neue Standard für die Messgenauigkeit von Blutzuckermesssystemen markiert einen wichtigen Schritt in der Diabetes Care–Branche für Patienten, Ärzte und Apotheker. Als Konsequenz führt die neue ISO-Norm auch dazu, dass Hersteller nicht-konforme Blutzuckerteststreifen ab dem 1. Juli nicht mehr in Verkehr bringen dürfen und Menschen mit Diabetes gegebenenfalls auf neue Systeme umgestellt werden müssen. Aktuell erfüllen etwa 20 % der Messsysteme in Europa nicht die Anforderungen der neuen DIN EN ISO-Norm 15197:2015.[2]

CONTOUR NEXT FAMILIE IST MESSGENAUER ALS DIE VORGABEN

Mit den Blutzuckermesssystemen der Contour Next Familie können sich Anwender, aber auch Ärzte und Apotheker auf eine besonders hohe Qualität in der Blutzuckermessung verlassen: Die Systeme erfüllen bereits seit ihrer Markteinführung die strengeren Standards der neuen DIN EN ISO-Norm 15197:2015.[3,4,5] Stu-

dien zeigen sogar, dass die Messergebnisse der Systeme in einem noch engeren Toleranzbereich von ± 10 % bzw. innerhalb von ± 10 mg/dl (0,56 mmol/l) liegen und die Vorgaben der ISO-Norm damit übertreffen.[3,4,5] Insbesondere im kritischen niedrig glykämischen Bereich (< 70 mg/dl bzw. 3,89 mmol/l) punkten die Systeme mit einer besonders hohen Genauigkeit.[6]

FÜR JEDEN ANWENDER DAS RICHTIGE MESSSYSTEM

Unabhängig von der hohen Qualität in der Blutzuckermessung überzeugt das Portfolio von Ascensia Diabetes Care durch eine besonders leichte Handhabung und bietet für jeden Anwender das richtige Blutzuckermesssystem. Die Systeme Contour XT und Contour Next zeichnen sich durch eine sehr einfache Bedienung aus – Contour Next Sensor einstecken, Blut auftragen und nach fünf Sekunden den Messwert ablesen. Das Contour Next One Blutzuckermesssystem bietet über die einfache Bedienung hinaus weitere Vorteile wie eine beleuchtete Sensoröffnung für einfaches Messen im Dunkeln und das smartLIGHT Farbsignal, das die Messwerte direkt farblich einordnet und eine schnelle Reaktion ermöglicht.*

Die Verknüpfung des Blutzuckermesssystems mit der Contour® Diabetes App ermöglicht es dem Patienten außerdem, den Einfluss seiner Alltagsgewohnheiten auf den Blutzuckerspiegel besser zu verstehen.

ASCENSIA Diabetes Care Contour next

* *Voreingestellter Zielbereich im Contour Next One Blutzuckermessgerät, individuelle Zielbereiche nur über die Contour Diabetes App einstellbar.*

Quellen:

1 *BS EN ISO 15197:2015-12. Testsysteme für die In-vitro-Diagnostik – Anforderungen an Blutzuckermesssysteme zur Eigenanwendung bei Diabetes mellitus; Beuth Verlag, Berlin; Dezember 2015.*
2 *Data on file, Marktdaten, Ascensia Diabetes Care, basierend auf IMS Daten 2016.*
3 *Bernstein R et al. J Diabetes Sci Technol 2013; 7 (5): 1386–1399.*
4 *Bailey TJ et al. „Accuracy (...), Contour® Next Link 2.4 (...)", Posterpräs., ATTD, 02/2014; Wien.*
5 *Christiansen M et al. „A new, wireless-enabled blood glucose meter (...)", Posterpräs., ATTD, 02/2016; Mailand.*
6 *Link M et al. „Performance evaluation of four blood glucose monitoring systems", Posterpräs., ATTD, 02/2014, Wien.*

DER DIAWALK AM 14. OKTOBER 2017

Lauf Dich gesund!

Bewegung tut gut und macht Spaß – das haben seit Jahren die Teilnehmer an diesem Lauf-Event in Tuttlingen entlang der Donau erfahren. Begonnen im kleinen Format wird seit 2012 dieses Angebot vom „Runden Tisch Diabetes“ organisiert und von namhaften Firmen unterstützt.

Wann: *14. Oktober 2017*
Start: *Messen ab 13:00 Uhr*
Lauf: 14:00 Uhr
Wo: *Rundweg entlang d. Donau*
Strecken zwischen 3 und 11 km, Start und Ziel ist das TUWass (Tuttlinger Thermal- und Erlebnisbad)
Teilnahme kostenlos
+ gratis Getränke und Proviant

Vor und nach dem Laufen werden Blutzucker und Blutdruck von medizinisch erfahrenen Helfern gemessen, um Risiken auszuschließen und den günstigen Effekt von Bewegung messbar und sichtbar zu machen. Zum Lauf starten alle gemeinsam im eigenen Tempo ohne Zeitmessung.

Ihrer Gesundheit zu liebe - laufen Sie mit!

BESUCHEN SIE UNSEREN NEUEN WEBSHOP

Wir haben aufgerüstet - damit Sie jederzeit und überall schnell und einfach Ihre benötigten Produkte bestellen können.

- neuer Look, mehr Funktionalität, größere Bilder
- umfangreiches Sortiment, viele neue Produkte
- optimiert für Smartphone, Tablet und PC
- viele Informationen und Tipps, Veranstaltungshinweise, leckere Rezepte & Erfahrungsberichte

www.mediqdirekt.de

5 Euro für Sie!

Testen Sie unseren Webshop und erhalten Sie 5 Euro Rabatt* mit dem Code: UPDATE_04

* ab einem Bestellwert von 10 €, gültig bis 31.12.2017

INNOVATION, DIE UNTER DIE HAUT GEHT

Das Eversense CGM System

90 Tage lang das gute Gefühl von Ruhe und Sicherheit im Alltag mit Diabetes genießen – klingt gut? Dann lernen Sie jetzt mit Eversense das erste Langzeit-CGM System in Deutschland kennen. Dabei wird ein kleiner Sensor am Oberarm unter die Haut gesetzt und misst dort bis zu 90 Tage kontinuierlich die Glukosewerte.

Der weniger als zwei Zentimeter kleine Sensor wird von einem speziell geschulten Diabetologen eingesetzt. Das Verfahren dauert nur wenige Minuten und wird ambulant durchgeführt. Genäht werden muss der Schnitt nicht – er wird lediglich mit Steri-Strips und einem kleinen Pflaster verschlossen. Der Smart Transmitter wird mit einem Pflaster über dem Sensor befestigt. Er sendet die Glukosewerte per Bluetooth automatisch an die App auf dem Smartphone. Ein separates Empfangsgerät ist nicht notwendig. „Wenn ich in einem Meeting sitze, kann ich ganz einfach auf meinem Smartphone meine Werte ablesen – und niemand bekommt etwas mit. Diese Möglichkeit schätze ich sehr“, berichtet eine Studienteilnehmerin.

DIE WERTE JEDERZEIT IM BLICK – FÜR MEHR ZEIT IM ZIELBEREICH

Die Eversense App zeigt jederzeit den aktuellen Glukosewert an. Für zusätzliche Orientierung beim aktuellen Tagesverlauf sorgen Trend-

So funktioniert’s:

Unter die Haut einsetzbarer **Sensor für bis zu 90 Tage** sendet Daten an Smart Transmitter

Abnehm- & aufladbarer **Smart Transmitter** berechnet die aktuelle Glukosekonzentration und sendet diese an die App

Leicht verständliche **Smartphone-App** zeigt die Glukosewerte an

pfeile: Sie zeigen an, ob der Glukosewert ansteigt oder abfällt. Zudem können Sie entscheiden, ob Sie von der App 10, 20 oder 30 Minuten, bevor Sie Ihren Zielbereich verlassen, gewarnt werden möchten. Dadurch können Sie vorausschauend handeln und beispielsweise eine Unterzuckerung durch einen kleinen Snack vermeiden. Das bestätigt auch eine weitere Studienteilnehmerin: „Durch die frühzeitigen Warnungen ist es für mich viel leichter geworden, im Zielbereich zu bleiben."

FLEXIBILITÄT UND SICHERHEIT IM ALLTAG MIT DIABETES

Am Wochenende mit Freunden ausgehen, ein ärmelloses T-Shirt oder Kleid tragen und nicht auf das CGM System aufmerksam machen? Mit Eversense kein Problem: Der Smart Transmitter kann jederzeit ab- und wieder angelegt werden, ohne dass ein neuer Sensor gesetzt werden muss. So sind Menschen mit Diabetes in ihrem Alltag flexibel.

Ein gutes Gefühl von Sicherheit geben zudem die Warnfunktionen des Eversense CGM Systems: die Smartphone App zeigt an, wenn der individuelle Zielbereich verlassen wird. Gleichzeitig vibriert der Smart Transmitter direkt am Körper – je nach Über- oder Unterzuckerung in unterschiedlichem Rhythmus. Für diese Vibrationsalarme muss das Smartphone nicht einmal in der Nähe sein. So können Sie zum Beispiel beim Sport das Smartphone beruhigt in der Tasche lassen – der Smart Transmitter warnt Sie trotzdem.

Die Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Unter die Haut eingesetzter Langzeit-Sensor statt wöchentlichem Wechsel des Sensors
- ✓ Abnehmbarer Smart Transmitter ermöglicht Flexibilität im Alltag
- ✓ Vibrationsalarme des Smart Transmitters direkt am Körper geben ein gutes Gefühl von Sicherheit
- ✓ Glukosewerte auf dem Smartphone Display immer im Blick - ohne zusätzliches Empfangsgerät

RAN AN DIE LÖFFEL ...

Herbstzeit ist Suppenzeit!

Wer kennt nicht das wohlige Gefühl, das eine heiße Suppe oder ein deftiger Eintopf vermitteln kann? Der Herbst ist eben leider nicht immer nur golden, sondern manchmal auch ganz schön grau, windig und nass-kalt. Wenn man dann von draußen herein kommt, tut eine Suppe gut, wärmt Körper und Seele. Die Spanne der Suppen reicht dabei von der klaren Brühe mit Backerbsen oder Eierstich über gebundene Rahm- und Cremesuppen bis zu deftigen Eintöpfen und Suppenmahlzeiten.

In der Gastronomie werden reichlich Creme-, Sahne- oder Rahmsuppen gekocht und angeboten, meist mit Fisch, Gemüse oder Pilzen, wenig Kartoffeln dafür reichlich Sahne und Creme fraiche für die „Cremigkeit“. Doch der hohe Fettgehalt (und besonders der große Anteil der gesättigten Fettsäuren) empfehlen Sahne & Co. nicht gerade für eine (herz-)gesunde Ernährung. Ein fettarm zubereiteter Gemüse- oder Nudeleintopf auf der Speisekarte hat dagegen eher Seltenheitswert.

Auch viele der in Kochshows öffentlich „vorgekochten“ Suppen enthalten eine Menge Fett, meist vor allem gesättigte Fettsäuren, denn oft hört man den Satz „mit Sahne runden wir den Geschmack ab“.

SELBST GEKOCHT – DA WEISS MAN, WAS MAN ISST...

Unsere Rezepte sollen Ihnen zeigen, dass es ganz leicht ist, eine gute Suppe selbst zu kochen, die nicht nur gut schmeckt, sondern

auch all Ihre Erwartungen an eine gesunde Ernährung erfüllt. Mit viel Sahne schmackhaft kochen ist einfach. Doch mit ein paar Tricks und Kniffen schaffen Sie es auch mit deutlich weniger Fett und weniger gesättigten Fettsäuren.

Suppen und Eintöpfe sind besonders geeignet für eine fettarme Zubereitung. Die Cremigkeit und Bindung von Cremesuppen können Sie durch das Pürieren von Gemüse und Kartoffeln erreichen. Ein Pürierstab oder Mixer leistet hier gute Dienste. Lassen Sie einfach einige Gemüsestücke unpüriert und verwenden Sie diese zum Dekorieren oder als Einlage. So können Sie gut auf die Sahnezugabe verzichten. Fehlt noch etwas Bindung, rühren Sie einfach einen Esslöffel Mehl oder Stärke in kaltem Wasser an und geben eine Teilmenge in Ihre Suppe. Sobald Stärke oder Mehl mit aufgekocht wurden, sehen Sie, ob die Bindung nun ausreicht oder ob noch etwas mehr nötig ist.

Wer solche Suppen mit Abnehmen oder Vorspeisen verbindet, hat einerseits Recht, denn die meisten Suppen haben wenig Kalorien und wenig Fett. So kann man gleichzeitig dem eventuellen Winterspeck etwas entgegenarbeiten… schadet ja meistens nicht. Andererseits können solche Suppen aber mit der entsprechenden Beilage richtig satt machen und sind eine vollwertige Mahlzeit.

SUPPE PUR – ODER MIT BEILAGE?

Essen Sie zu Ihren überwiegend vegetarischen Suppenkreationen ein Vollkornbrötchen, ggf. dünn bestrichen mit Margarine oder fettarmen Frischkäse. Rösten Sie für Cremesuppen gewürfelten Vollkorntoast in ein wenig Pflanzenfett an und dekorieren Sie Ihre Kreation damit kurz vor dem Servieren. Auch Haferflocken, ohne Fettzugabe in der Pfanne angeröstet und direkt vor dem Servieren über die Suppe gestreut, geben zusätzliche Geschmacksvielfalt. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte wie Brot und Getreideflocken mit ihren komplexen Kohlenhydraten machen länger satt. Für zusätzliche Vitamine, dekorative Farbtupfer und weitere Geschmacksrichtungen sorgen klein geschnittene, kurz vor dem Servieren darüber gestreute frische Kräuter.

Also, holen Sie den Suppentopf aus seiner Versenkung! Die Vielfalt an Rezepten ist unendlich, und mit frischen Zutaten sind Suppen besonders in der kalten Jahreszeit sehr gesund. Sie stärken das Immunsystem und spenden an kalten Tagen

die nötige Wärme. Wir stellen Ihnen vier Suppen vor, die perfekt für die kalte Jahreszeit geeignet sind und so richtig einheizen! Ein schnelles, sehr einfaches und lange sättigendes Suppengericht ist meine schnelle Kartoffelsuppe mit Kasseler. Neben Flüssigkeit und Vitaminen enthält es viel Protein zum richtig satt werden.

Viel Spaß beim Nachkochen, und lassen Sie es sich schmecken,

Ihre Isabel Bleil

Kundenberaterin im Mediq Diabetes-Fachgeschäft in Wismar, R.-Breitscheid-Str.

GESUND LEBEN MIT REZEPTEN VON MEDIQ

Suppen: schnell & einfach

KARTOFFELSUPPE MIT KASSELER

Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
Garzeit ca. 25 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

439 kcal
15,9 g Fett
31,7 g Eiweiß
41,4 g Kohlenhydrate, davon 29,6 g anrechnungspflichtig
10,6 g Ballaststoffe

2,5 BE

Zutaten für 1 Portion

1 kleine Zwiebel
1 Stange Lauch oder Porree
1 Karotte (mittel)
200 g Kartoffeln
1 TL Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
100 g Kasseler, gepökelt, roh, (Kasselerrücken)
1 Prise Muskatnuss
1 TL Saure Sahne / Sauerrahm 10 % Fett
1 TL gehackte Petersilie

Für den herzhaften Geschmack des Klassiker sorgt mageres Kasselerfleisch.

Zubereitung

Zwiebel würfeln. Lauch in Ringe schneiden, Karotte und Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Gemüse und Kartoffeln dazugeben und mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten garen. Suppe pürieren. Kasseler würfeln, dazugeben und ca. 5 Minuten mitgaren und mit Muskatnuss und saurer Sahne verfeinern. Suppe mit Petersilie bestreuen.

SELFMADE-10-MINUTEN SÜPPCHEN (WENN MAL KEINE ZEIT IST)

Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
Garzeit ca. 10 Minuten

Schmeckt auch mit anderen Gemüsesorten lecker!

Zutaten für 1 Liter Suppe

1 Karotte (mittel)
1/2 Kohlrabi (mittel)
150 g Broccoli
2 TL Gemüsebrühe (Instantpulver)
1 Prise Xucker
1 TL Limettensaft
2 EL Sojasoße
60 g Mie-Nudeln (Chin. Eiernudeln, trocken)

NÄHRWERTE PRO LITER CA.:

316 kcal
2,4 g Fett
18,11 g Eiweiß
54,6 g Kohlenhydrate davon 43,2 g anrechnungspflichtig
8,4 g Ballaststoffe

3,6 BE

Zubereitung

Am Vorabend Gemüse ganz klein schneiden, am besten hobeln, und in ein Bügelglas (1 Liter Füllmenge) füllen. Gemüsebrühepulver, Xucker, Limettensaft, Sojasoße und die zerbröselten Mie-Nudeln mit ins Glas geben. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag vor dem Servieren gut schütteln, mit kochendem Wasser übergießen, bis das Glas voll ist, und 10 Minuten ziehen lassen. Auch ideal für die Arbeit.

KAROTTENSUPPE MIT LINSEN (VEGAN)

Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
Garzeit ca. 25 Minuten

Suppe to go? Dann ab in ein Glas mit Schraubverschluss, zur Arbeit mitnehmen, erwärmen und genießen.

Zutaten für 1 Portion

1 Zwiebel (mittelgroß)
2 Karotten (mittel)
1 TL Rapsöl
3 EL Linsen, trocken, rot
650 ml Gemüsebrühe
1/4 TL Kurkuma
je 1 Prise Pfeffer, Kreuzkümmel & Jodsalz

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

209 kcal
8,4 g Fett
11,6 g Eiweiß
22,3 g Kohlenhydrate davon 12 g anrechnungspflichtig
10 g Ballaststoffe

1 BE

Zubereitung

Zwiebeln würfeln und Karotten in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Karotten ca. 3 Minuten darin andünsten. Linsen zufügen, kurz mitdünsten, mit Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten garen. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Löffel für Löffel genießen. Mmmmmh...

GRUNDREZEPT KLARE GEMÜSEBRÜHE:

80 g Zwiebeln, sehr fein gewürfelt
5 g Knoblauch, fein geschnitten
120 g Möhren, grob gewürfelt
120 g Pastinaken, grob gewürfelt
120 g Knollensellerie, grob gewürfelt
100 g Lauch, in Scheiben geschnitten
100 g Staudensellerie, fein gewürfelt
1 Lorbeerblatt
2 TL Salz
2 Liter Wasser

Zubereitung

Das Gemüse putzen und wie in der Zutatenliste beschrieben vorbereiten. Zuerst die Zwiebeln bei kleiner Hitze, ohne Fett oder Öl, farblos anschwitzen. Nach und nach das weitere Gemüse hinzufügen und ca. 10 Min. anschwitzen. Das Wasser und das Lorbeerblatt dazugeben, alles kurz aufkochen lassen und dann ca. 20 Minuten ganz leicht köcheln lassen. Die Brühe durchseihen und mit der entsprechenden Salzmenge abschmecken.

Dieses Grundrezept ergibt eine sehr schmackhafte Brühe und kann bezüglich der Schärfe, Süße und Säure mit weiteren Zutaten den persönlichen Vorlieben geschmacklich angepasst werden.

Im Kühlschrank lässt sich die Brühe ca. 3 Tage aufbewahren. Portionsweise eingefroren ist sie mehrere Monate haltbar. „Einkochen“ funktioniert auch super: Suchen Sie sich Schraubdeckelgläser in der gewünschten Portionsgröße, spülen diese mit heißem Wasser aus und füllen die kochend heiße Brühe ein. Deckel zuschrauben und auf den Kopf gestellt abkühlen lassen. So haben Sie monatelang IHRE Brühe immer bereit.

Das Auge isst mit!

Sie haben unsere Rezepte ausprobiert oder kreativ abgewandelt? Oder ganz andere Leckereien, die Sie gern teilen wollen? Wir freuen uns auf Ihre Fotos, Vorschläge, Empfehlungen und Erfahrungen auf unserer Facebookseite
www.facebook.com/mediqdirekt

Mehr Infos, Tipps & Trends
aktionstage expertenteam mediq direkt news tipp angebote infos kontakt like fachberatung trends facebook fan foto events mitarbeiter service veranstaltungen kommentar entwicklungen teilen
facebook.com/mediqdirekt

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Robert Schröder
Sachbearbeiter in der Kassenvertragsabteilung

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2016

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- die Vorbereitung und die Vertragsverhandlungen mit gesetzlichen Krankenkassen sowie die Umsetzung der ausgehandelten Verträge.

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- die täglich neuen Herausforderungen,
- das Verhandeln von neuen und bestehenden Verträgen.

Besonders gut kann ich:
- auf Menschen eingehen und organisieren.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Chaos und Pessimismus.

In meiner Freizeit:
- unternehme ich viel mit meiner Familie,
- gärtnere ich gern,
- bin ich ehrenamtlicher Rettungsassistent beim DRK.

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- meine Familie, einen Notfallrucksack & einen Grill.

Ich möchte einmal:
- Großvater von vielen Enkeln werden.

Unbedingt sagen möchte ich:
Das Wichtigste im Leben ist das Glück und nicht die Gesundheit, denn die Passagiere auf der „Titanic“ waren alle gesund, nur Glück hatten sie keines.

Ich bin bei Mediq verantwortlich:

- dass viele neue Produkte rund um das Thema Diabetes den Weg in unsere Geschäfte & den Webshop finden, sowie die Weiterbildung und Schulung unserer Kundenberater in den Fachgeschäften für das neue Sortiment,
- für die Weitergabe von Sicherheits- und Produktinformationen der Hersteller an unsere Kunden
- für Aktualisierung und Weiterentwicklung unserer Informationsbroschüren.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- die Abwechslung und Zusammenarbeit mit den verschiedenen Abteilungen und Kollegen.

Besonders gut kann ich:

- auf fremde Menschen zugehen und mich auf neue Situationen einlassen.

Sandra Buhlmann
Produktmanagerin
Abteilung Marketing

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2016

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Unpünktlichkeit & Unehrlichkeit,
- Zimt & Knoblauch.

Meine Freizeit:

- verbringe ich am liebsten mit meiner Familie und Freunden, z. B. beim Kochen, Fahrrad fahren oder bei Tagesausflügen.

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:

- ein spannendes Buch, meine Familie, Sonnencreme.

Ich möchte einmal:

- das verschneite Kanada mit einem Hundeschlitten erleben.

Unbedingt sagen möchte ich:

Das Glück ist das einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt. (Albert Schweitzer)

Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt tolle Preise.

Einfach das Rätsel lösen (Umlaute werden als ae, ue, oe geschrieben) 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 zwei Mediq-Tassen mit einer 750 g Dose Xucker „Hot Chocolate“ Trinkschokolade

Das Lösungswort der Ausgabe 2/2017 lautete: RHABABERKUCHEN
Gewinner: H. Otto, W. Wohland

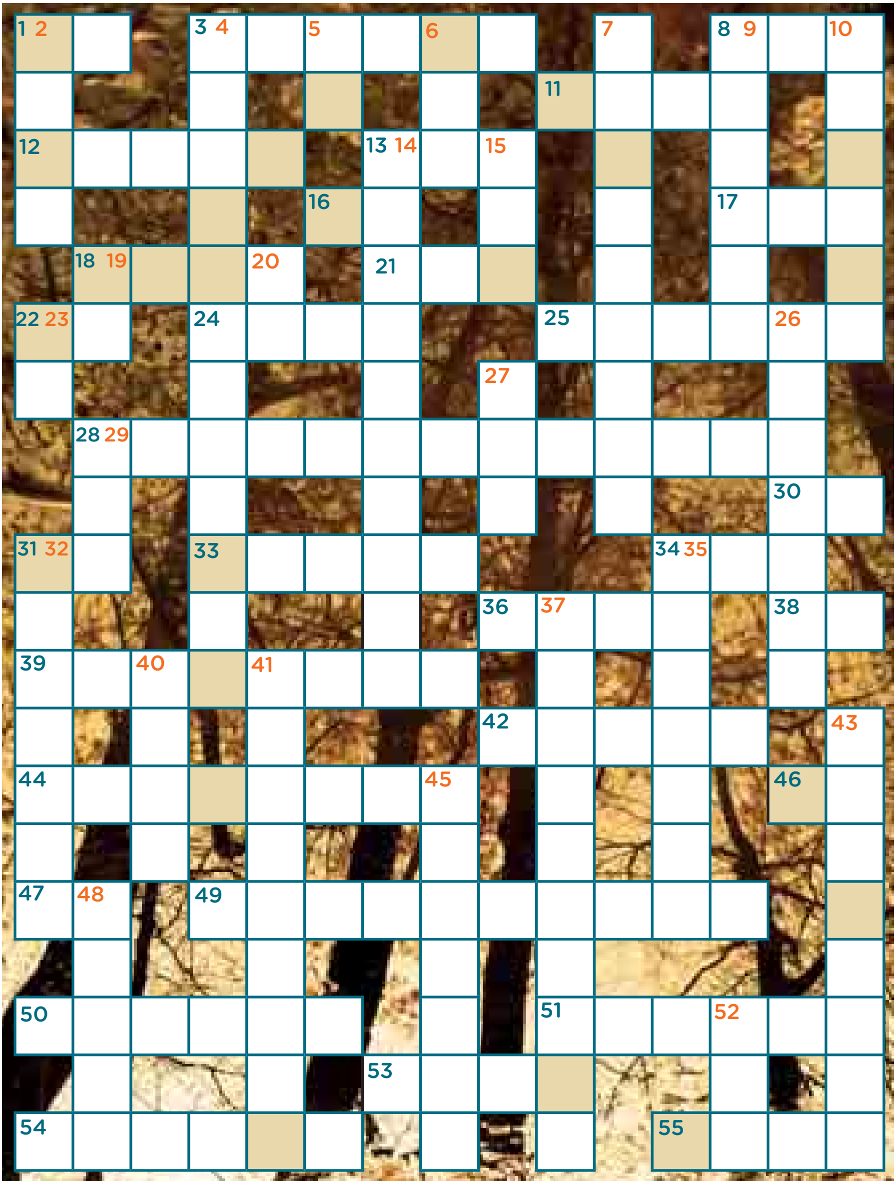
Einsendeschluss ist der 15.01.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Waagerecht

1. Fragewort
3. am. Bluessängerin
8. Erbfaktor
11. Haustier der Indios
12. Land in Afrika
13. span.: Brot
16. Abk: Nummer
17. röm. Göttin d. Ernte
18. farbenfroh
21. tatsächl. Bestand
22. Zustimmung
24. Possessivpronomen
25. heiße Zone d. Erde
28. Zeit n. d. Hochzeit
30. Autokennz.: Türkei
31. in Betrieb
33. Getreideart
34. Abk.: Konto
36. Zwergvolk in Afrika
38. italienischer Fluss
39. Liebkosung
42. Geheimagent
44. wirkungsvoll, erfolgreich
46. chem. Z. f. Silizium
47. Abk. für: Testpilot
49. beobachten, bemerken
50. mobiler Computer
51. japan. Unterhalterin
53. Laubbaum
54. Bildwerk aus bunten Steinen
55. Flüssigkeitsbehälter

Senkrecht

2. Loch im Eis
4. Teenager
5. Autokennz.: Polen
6. Frauenkurzname
7. Wildart
9. Pferdegangart
10. Hafenstadt in Norwegen
14. Adelstitel
15. arge Lage
19. Abk.: British Airways
20. lateinisch: dich
23. französisch: ich
26. einfache Mahlzeit
27. männlicher Vorname
29. engl.: Spaß
32. Halsschmuck
35. Wurzelgemüse
37. Hauptstadt in Europa
40. Klettertier
41. italienische Nudelart
43. Möbelstück
45. Backaroma
48. Instrument
52. Wellnessbad


1 2
3 4
5
6
7
8 9
10
11
12
13 14
15
16
17
18 19
20
21
22 23
24
25
26
27
28 29
30
31 32
33
34 35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55

Lösung:

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _   _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _!

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

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

Mehr Infos, Tipps & Trends

facebook.com/mediqdirekt

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

12409133 - Stand 09/2017

Bitte schicken Sie mir kostenlos zu:

- ◯ Kurzübersicht - Produktwelt
- ◯ Ratgeber Diabetes
- ◯ Ratgeber Insulinpumpe
- ◯ Gluky erklärt Kindern Diabetes
- ◯ Tagebuch für CT
- ◯ Tagebuch für ICT und CSII

Des Rätsels Lösung von Seite 34/35

68_U

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.