DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Keine Angst vor dem Alltag
Diabetes & Recht

Zucker und Seele im Blick behalten
Diabetes & Psyche

Was bringt die Zukunft?
Unterwegs auf dem Diabetes Kongress 2018

Frische Salattrends im Einmachglas

MEDIQ DIREKT
DIABETES

3. AUSGABE 2018

powered by **beurer**

easy*pharm* -GL

Blutzuckermessen

mit easy*pharm* -GL

Das machst Du Ganz Lässig.

ZUCKER UND SEELE IM BLICK BEHALTEN

Diabetes & Psyche

Die aktuellen Erhebungen ergaben, dass es in Deutschland mehr als 6,7 Millionen Diabetiker gibt. Etwa 95 Prozent davon Typ-2-Diabetiker und etwa 300.000 Typ-1-Diabetiker. Jeden Tag kommen etwa 1000 Neuerkrankungen dazu.

Menschen mit dieser Erkrankung werden seit Jahren in speziellen Diabetesschulungen darüber informiert, wie ihre Krankheit entsteht, wie man den Blutzucker misst, die Medikamente/Insulin korrekt anwendet, wie wichtig Bewegung ist und was man tun kann und sollte, um Folgeerkrankungen zu verhindern. Und gleichzeitig werden ständig neue Medikamente gegen erhöhte Blutzuckerspiegel entwickelt und neue Hilfsmittel, die das Leben erleichtern sollen, auf den Markt gebracht. Lange Zeit wurde der psychische Aspekt, den der Alltag mit Diabetes mit sich bringt, nicht sehr beachtet.

WAS DIABETIKER AM MEISTEN BELASTET

Inzwischen beschäftigen sich jedoch immer mehr Fachleute mit diesem Thema. Dabei ist es doch eigentlich ganz verständlich, dass der Alltag mit Diabetes nicht ohne Folgen bleiben kann.

Stellen Sie sich vor, was es heißt:

- sich mehrmals täglich selbst zu verletzen,
- ständig darauf zu achten, was man wann und in welcher Menge an Nahrung zu sich nimmt,
- anhand seiner Blutzuckerwerte bewertet zu werden,
- Angst vor Unterzuckerungen und Folgeschäden zu haben,
- trotz aller Bemühungen immer wieder hohe Blutzuckerwerte zu messen,
- das Blutzuckerequipment jederzeit bei sich haben zu müssen und
- neugierige Blicke und Fragen einzufangen.

Diese ständigen Belastungen können zu einer dauernden Überforderung führen - nicht selten zu psychischen Erkrankungen. Andererseits wirken sich wechselhafte Blutzuckerlagen natürlich ebenfalls auf das emotionale Befinden des einzelnen Patienten aus. Als erstes mag man an Depressionen denken, aber auch andere Störungsbilder, wie zum Beispiel Angst- oder Essstörungen, können auftreten.

DEPRESSION

Diabetes und Depressionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Beide Erkrankungen können dabei in Zusammenhang gebracht werden. Menschen mit Diabetes sind im Vergleich zum Rest der Bevölkerung häufiger von Depressionen betroffen. Wie schon zu Beginn beschrieben, liegt dies an den nicht zu vernachlässigenden Belastungen, aber auch persönliche Schicksalsschläge können natürlich (Mit-) Auslöser sein.

Symptome für eine Depression können zum Beispiel tiefe Traurigkeit, verminderte Antriebs-, Hoffnungs- und Lustlosigkeit, Schlafstörungen oder ein vermindertes Selbstwertgefühl sein.

Eine erfolgreiche Behandlung des Diabetes erfordert jedoch eine gute Mitarbeit des Patienten, der durch sein Verhalten den Verlauf der Erkrankung entscheidend mitbestimmt. Patienten mit depressiver Symptomatik gelingt es sehr viel schlechter, das Diabetesmanagement durchzuführen, sie können ihre Therapie häufig nicht konsequent durchsetzen. Sie führen weniger Selbstkontrollen durch, nehmen ihre Medikamente nicht regelmäßig ein, bewegen sich weniger und zeigen eher gesundheitsschädigendes Verhalten in Form von ungesundem Essverhalten, Gewichtszunahme, Rauchen oder vermehrtem Alkoholkonsum.

Als Folge schwankt der Blutzuckerspiegel und es steigt die Gefahr für Folgeschäden. Eine amerikanische Studie ergab, dass bei Diabetikern mit einer Depression das Risiko für mikrovaskuläre Komplikationen (z. B. diabetische

Netzhautschädigungen) um das 8-fache und das für makrovaskuläre (z. B. Herzinfarkte) um das 2,5-fache erhöht ist. Übrigens haben Nichtdiabetiker mit Depression ein stark erhöhtes Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln.

ANGSTSTÖRUNGEN

Angststörungen sind bei Diabetikern nur unwesentlich häufiger anzutreffen, als bei Nichtdiabetikern. Treten sie jedoch auf, dann stehen sie oft in direktem Zusammenhang mit der Erkrankung. Diabetesspezifisch sind beispielsweise Ängste vor Hypoglykämien, vor Folgeerkrankungen oder vor Injektionen.

Doch was ist Angst überhaupt? Angst gehört zu unseren Grundgefühlen und ist die natürliche Antwort unseres Körpers auf bedrohliche Situationen. Sie wird erst dann zum Problem, wenn sie den Menschen in seinem Alltag einschränkt. Auf körperlicher Ebene zeigt sich die Angst durch schnellere Atmung, einen erhöhten Puls, der Blutdruck steigt und die Muskeln spannen sich an. In der Urzeit des Menschen waren diese Reaktionen wichtig und sinnvoll, um schnell aus Gefahrensituationen fliehen oder kämpfen zu können.

Der Körper schüttet in Stresssituationen u. a. Adrenalin aus, um körpereigene Energiereserven zu mobilisieren. Adrenalin ist allerdings auch ein Gegenspieler des Insulins. Das heißt, dass es unter Angst und Stress zu einem Anstieg des Blutglukosespiegels kommt.

Angst vor Hypoglykämien:
Um nicht in eine gefürchtete Unterzuckerung zu kommen, werden deutlich erhöhte Blutzuckerwerte in Kauf genommen. Oder die Angst vor dem Kontrollverlust in einer Unterzuckerung ist so groß, dass es zum Problem wird das Haus überhaupt zu verlassen.

Angst vor diabetischen Folgeerkrankungen:
Die übermäßige gedankliche Beschäftigung mit Folgeerkrankungen kann zu krankhaftem Grübeln und somit zu einer Angststörung führen.

Angst vor Injektionen:
Aus Angst vor der Nadel, wird auf eine regelmäßige Insulinabgabe verzichtet, hohe Blutzuckerwerte sind die Folge.

ESSSTÖRUNGEN

Besonders PatientInnen mit Typ-1-Diabetes leiden häufig an einer Essstörung. Dabei treten ähnlich wie bei Nichtdiabetiker hauptsächlich Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und die Anorexia nervosa (Magersucht) auf.

Binge Eating ist eine relativ neu benannte Essstörung und tritt auch bei Typ-2-Diabetes auf. Wie bei Bulimie essen die Betroffenen dabei unkontrolliert große Mengen an Lebensmitteln, ohne jedoch anschließend zu erbrechen. Dies bedeutet natürlich eine weitere Gewichtszunahme, eine verstärkte Insulinresistenz und somit wieder erhöhte Blutzuckerwerte. Allerdings existiert auch eine diabetesspezifische Essstörung:

Insulin–Purging
Besonders gefährdet sind junge Typ-1-DiabetikerInnen. Um abzunehmen wird möglichst wenig, teilweise gar kein Insulin gespritzt. Dadurch ist der Blutzuckerspiegel stets erhöht und ein großer Teil der durch die Nahrung zugeführten Kohlenhydrate steht dem Körper nicht als Energielieferant zur Verfügung, sondern wird über den Urin ausgeschieden. Dies wurde inzwischen als eine Form der Essstörung anerkannt. Insulin-Purging ist zwar zunächst eine schnelle Methode der Gewichtsreduktion, jedoch ist die Gefahr von Folgeerkrankungen durch ständig erhöhte Blutzuckerwerte sehr hoch. Wird das Insulin komplett weggelassen, entsteht innerhalb weniger Stunden eine lebensbedrohliche Ketoazidose.

VORSORGE

Damit es nicht zu den beschriebenen Störungen kommt, können Sie selbst etwas tun: Seien Sie gut zu sich! Gönnen Sie sich gelegentlich etwas Schönes. Alles was Sie lächeln lässt, reduziert Stress und weniger Stress bedeutet eine bessere Blutzuckerlage. Bewegen Sie sich! Gehen Sie raus in die Natur, machen Sie Dinge, die Ihnen Spaß bereiten. Dafür gibt es natürlich

keine allgemeingültigen Tipps. Was für den einen der tägliche Gassigang mit seinem Hund, ist für den anderen vielleicht schwimmen, gärtnern, radfahren, tanzen, wandern oder einfach ein Spaziergang im Park. Gehen Sie los, erst wird es schwer sein, aber es wird stets besser werden. Die Bewegung tut übrigens nicht nur der Psyche gut, auch Ihr Blutzucker wird sinken.

Wissen macht stark: Informieren Sie sich über Ihren Diabetes. Nehmen Sie mal wieder an einer Diabetesschulung teil. Der Kontakt mit anderen Betroffenen wird oft als entlastend empfunden.

THERAPIE

Der Weg aus psychischen Störungen ist nicht einfach, jedoch meist mit Hilfe von außen zu schaffen. Neben dem „es sich selbst eingestehen", ist ein weiterer wichtiger Schritt, das nähere persönliche Umfeld einzuweihen. Suchen Sie das Gespräch mit Familie und Ihren Freunden, um mit belastenden Momenten besser umgehen zu können.

Besprechen Sie zusätzlich die Situation mit einem Arzt Ihres Vertrauens. Eine Psychotherapie, insbesondere eine Verhaltenstherapie, ist in den meisten Fällen sehr hilfreich. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse, dort erhalten Sie Listen mit geeigneten, zugelassenen Therapeuten. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit einer medikamentösen Behandlung. Inzwischen gibt es auch Präparate, die auch bei Diabetikern eingesetzt werden können, da sie keine Gewichtszunahme verursachen und die Blutzuckerwerte nicht negativ beeinflussen.

Ihre **Anja Melzer**
Diabetesberaterin DDG

Unser Tipp:
Informieren Sie sich zu Veranstaltungen in Mediq Diabetes-Fachgeschäften. Hier finden Vorträge zu verschiedenen Themen statt wie z. B.:

- Diabetes und Sport
- Diabetes und Haut
- Diabetes und Zuckeralternativen

Mediq lädt auch zu kleinen Fitnessworkouts ein oder zum gemütlichen Austausch in offener Runde, wie zu Stammtischen für Insulinpumpenträger.

Jeder ist herzlich willkommen. Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Informationen finden Sie hier:
www.mediqdirekt.de

VOR-ORT-SERVICE

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Meißen

AUF ZUR BRAUHAUSSTRASSE

Der erste Gedanke, der Einem zu Meißen durch den Kopf geht, ist wahrscheinlich das Tafelgeschirr mit den gekreuzten Schwertern in Kobaltblau. Doch neben legendären handbemalten Kunstwerken aus Porzellan hat die Domstadt noch mehr zu bieten: Meißen begeistert mit der liebevoll restaurierten historischen Altstadt, mit den Schaufelraddampfern auf der Elbe und ist für ausgezeichneten Wein aus der Region bekannt.

Nicht weit vom S-Bahnhof entfernt, führt unser Gang zum Ärztezentrum Meißen-Cölln in die Brauhausstraße 12. Hier befindet sich seit nunmehr sieben Jahren unser Mediq Diabetes-Fachgeschäft. Pfeile in orange auf dem Fußboden erleichtern das Finden in der 1. Etage und der Aufzug ermöglicht es den Menschen, die nicht so gut zu Fuß sind, das Geschäft bequem zu erreichen.

Die Kunden kommen aus Meißen, aber auch aus dem Umfeld: von Radebeul, Radeburg, Coswig, Nossen, Klipphausen und Großenhain. Dabei können sie ihr Auto auf dem großen gebührenfreien Parkplatz schräg gegenüber abstellen.

Ich, Petra Hanschke, arbeite seit Juni 2016 hier im Mediq Diabetes-Fachgeschäft als Kundenberaterin. Im kleinen Fachgeschäft sind alle herzlich willkommen. Schwangere, Kinder mit neu diagnostiziertem Typ-1-Diabetes, Langzeit-Typ-1-Diabetiker, Typ-2-Diabetiker, Menschen mit chronischen Wunden, Angehörige von Pflegebedürftigen, Ernährungsbewusste und Neugierige besuchen mich.

VON BLUTZUCKERMESSGERÄT BIS VERWÖHN-LOTION

Unser Sortiment ist breit gefächert und beinhaltet auch neue Trendprodukte: Blutzuckermessgeräte, Teststreifen, Lanzetten, Nadeln, Pumpenzubehör, Taschen für die Insulinaufbewahrung und -kühlung, Desinfektions- und Verbandsmaterial, Notfallzucker zur Akutversorgung,

Stevia und Kokosblütenzucker, Sport-Aktivitätssensoren, Pflegeprodukte und vieles mehr. So macht es Freude, Kunden zu beraten und gemeinsam genau das Passende zu finden.

WIR SIND FÜR SIE DA

Viele Kunden berichten von ihrem Alltag mit Diabetes. Manche, meist Kunden mit frischer Diagnose bitten mich darum, die Handhabung ihrer Hilfsmittel noch einmal zu erklären. Gern demonstriere ich unsere Produkte und gebe Hinweise zur kontinuierlichen Glukosemessung. Viele nette Begegnungen bleiben in meiner Erinnerung. Einige meiner Stammkunden setzen sich, plaudern, lösen ihre Rezepte ganz vertraut ein und fragen nach bei Unsicherheiten hinsichtlich neuer Situationen.

Mediq übernimmt die Zuzahlung auf Hilfsmittel- und Wundversorgungsrezepte – ein großes Lächeln gibt es noch extra dazu.

GESUND DURCHSTARTEN

Ich motiviere gern Menschen, etwas Neues in Sachen Gesundheit auszuprobieren. So empfehle ich bspw. sportliche Bewegung mit unseren Schrittzählern. Ich berate zu Zuckeralternativen, unseren gesunden Tees ebenso wie zu Hautpflegeprodukten mit Panthenol und Isoquercetin. Wenn Kunden beim nächsten Besuch begeistert von ihren Erfahrungen berichten, freue ich mich mit ihnen.

Schauen auch Sie vorbei - spontan, in Verbindung mit einem Tagesausflug oder als Stammkunde - ich freue mich auf Ihren Besuch!

Ihre **Petra Hanschke**

Petra Hanschke, Kundenberaterin im Diabetes-Fachgeschäft

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

MODERNE THERAPIELÖSUNGEN VON ACCU-CHEK®

Die Smarte Pen-Therapie

MEHR ÜBERBLICK DANK APP, SMART INSULIN-PEN UND BLUTZUCKERMESSGERÄT

Wann habe ich mir zuletzt Insulin gespritzt? Wie ist mein Blutzucker gerade? Fragen, die sich insulinpflichtige Menschen mit Diabetes täglich stellen. Auch in den stressigsten Alltagssituationen fordert der Diabetes zusätzlich viel Aufmerksamkeit: Den Blutzucker regelmäßig messen, Insulin dosieren und injizieren, alle wichtigen Daten dokumentieren und dabei nie den Überblick verlieren.

Damit der Diabetes nicht den Alltag bestimmt, gibt es von Accu-Chek individuelle Unterstützung: Durch die Vernetzung von verschiedenen Produkten und Services der täglichen Diabetes-Routine zu einer Therapielösung.

Ziel dabei ist, Messwerte und Daten unterschiedlicher Geräte zusammenzuführen und übersichtlich auszuwerten. So erhalten nicht nur Menschen mit Diabetes, sondern auch ihre Behandler einen leicht verständlichen Überblick über die Stoffwechseleinstellung und können

so im Austausch gemeinsam die Therapie verbessern.

EIN SMARTES TEAM FÜR EINE VERBESSERTE DIABETESTHERAPIE

Eine moderne Therapielösung für Menschen mit ICT: die Smarte Pen-Therapie. Das Accu-Chek Guide Blutzuckermessgerät, der Pendiq 2.0 Smart Insulin-Pen in Kombination mit den Accu-Fine® Pen-Nadeln und die mySugr App bilden ein cleveres Team für das tägliche Diabetesmanagement. Dabei werden sowohl die Blutzuckerwerte des Messgeräts als auch die Insulinabgaben mit dem Smart Insulin-Pen in der mySugr Tagebuch App zusammengeführt – so benötigen Sie kein handschriftliches Tagebuch mehr, haben alle Daten zentral gebündelt und können Zusammenhänge besser erkennen.

Mit dem Accu-Chek Guide Blutzuckermessgerät werden die gemessenen Werte per Bluetooth automatisch in die mySugr Tagebuch App auf dem Smartphone übertragen – ohne dass Sie sie manuell eingeben müssen. Das Blutzuckermessgerät erleichtert das regelmäßige Messen zudem dank der praktischen Teststreifenbox, der breiten Blutauftragsfläche und des beleuchteten Teststreifeneinschubs.

Wer häufig in stressigen Situationen vergisst, ob er schon gespritzt hat oder nicht, den unterstützt Pendiq 2.0: Er speichert Dosis und Uhrzeit der zuletzt verabreichten Insulindosis und zeigt sie auf dem Pen-Display an. So können Über- und Unterzuckerungen durch vergessene oder doppelte Injektionen vermieden werden. Auch die automatisierte Übertragung der Insulindaten von Pendiq 2.0 in die mySugr App ist in Planung.

Die Accu-Fine Pen-Nadeln ermöglichen zudem eine schmerzarme Insulinabgabe.

Übrigens: Beim Arzt können sowohl Blutzuckermessgerät als auch Pendiq 2.0 in die Accu-Chek Smart Pix Software 3.0 ausgelesen werden – so bekommt auch Ihr Behandler einen besseren Überblick über Werte und Insulinabgaben. Ihnen genügt ein Blick aufs Smartphone und Sie haben alles im Griff – eine echte Unterstützung für bessere Werte und mehr Motivation im Alltag mit Diabetes.

DIABETES & RECHT - NACH DER DIAGNOSE

Keine Angst vor dem Alltag

Nach der Diagnose steht erst einmal die medizinische Behandlung im Vordergrund. Eine kompetente Betreuung erfolgt durch ein Team von Fachärzten und Diabetesberatern in der Praxis oder der Klinik. Schnell wird dabei die Therapie zur Routine und schon bald heißt es für Betroffene und deren Angehörige, allein im Alltag klarzukommen.

Fragen, die nach und nach in den Vordergrund rücken, sind: Was ändert sich nach der Diagnose in der Schule, in der Ausbildungseinrichtung, dem Sportverein oder der Tanzgruppe? Welche Rechte und Möglichkeiten zur Unterstützung stehen mir zur Verfügung und wo kann ich diese erhalten? Da hinzukommend in Deutschland fast jedes Bundesland eigene Vorgaben und Regelungen hat, scheuen Sie sich nicht, Unterstützung, vor allem bei rechtlichen Fragen, in Anspruch zu nehmen.

KINDER: SCHWERBEHINDERTENAUSWEIS UND MÖGLICHKEITEN DER UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Allein in Deutschland erkranken jedes Jahr schätzungsweise 2.500 Kinder neu an Typ-1-Diabetes zu den bereits 31.000 diagnostizierten jungen Patienten. Im ersten Teil des „Diabetes und Recht“ Artikels (Update Ausgabe 02/2018) sind wir bereits ausführlich auf das Thema Schwerbehindertenausweis eingegangen. In Bezug auf Kinder hat diese Problematik weitreichendere Auswirkungen als Sie vielleicht im ersten Moment annehmen. Denn nicht das betroffene Kind ist der Antragsteller, sondern Sie.

Als „Betreuer“ möchten Sie natürlich nur das Beste, Sie sind der Entscheidungsträger. Für Kinder unter 10 Jahren ist der ausgestellte Ausweis erst einmal bis zur Voll-

endung des 10. Lebensjahres, für Kinder zwischen 10 und 15 bis zum 20. Lebensjahr befristet. Nach Ablauf dieser Zeit muss ein neues Feststellungsverfahren beim zuständigen Versorgungs- oder Landratsamt erfolgen.

Geprüft wird dabei, ob sich der GdB (Grad der Behinderung) verändert hat. Der Schwerbehindertenausweis für Kinder dient dem Nachteilsausgleich und dem geltend machen verschiedener Leistungen, auch Eltern können dadurch einen Nachteilsausgleich erfahren.

Bis zum 16. Lebensjahr des Kindes wird automatisch das Merkzeichen „H“ (= hilflos) vergeben. Dies erlaubt dem Kind die kostenlose Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs. Für die Eltern erhöht sich der Steuerfreibetrag um bis zu 3.700 € und medizinisch begründete Fahrtkosten KÖNNEN übernommen werden. Das Merkzeichen “H“ gibt es auch dann, wenn Sie sich gegen einen Schwerbehindertenausweis für Ihr Kind entschieden haben.

PFLEGEDIENSTE UND ALLTAGSBEGLEITUNG IN DER KITA UND SCHULE

Die Eltern können die Mitarbeiter der Kita oder Schule mit der Stoffwechselüberwachung und Insulin-

gabe betrauen. Eine schriftliche Regelung aller Belange wäre notwendig. Dies kann, muss aber nicht vom Personal der Einrichtung übernommen werden. Eine qualifizierte Schulung und die Bereitschaft des Personals sind wichtige Voraussetzungen.

Der Einsatz eines speziellen Pflegedienstes, der mehrmals täglich die Behandlung übernimmt, könnte diese Versorgungslücke schließen. Sollte in Einzelfällen dies aus Kapazitätsgründen auch nicht möglich sein, oder die Einrichtung wünscht eine externe Betreuung des Kindes, müssen seit einem endgültigem Gerichtsurteil, die Kosten für eine Begleitperson für ein Kind mit Diabetes übernommen werden.

Dadurch wird dem betroffenen Kind der Besuch einer Regelkita oder Regelschule ermöglicht. Diese Assistenzleistung kann auch bei Klassenfahrten bzw. Besuchen eines

Schullandheims genutzt werden. Das Einkommen der Eltern ist für die entstehenden Kosten unerheblich.

Auch besteht die Möglichkeit ein „persönliches soziales Budget“ (monatliche Geldleistung) zu beantragen, womit eine selbst gewählte Person die oben genannten Aufgaben übernehmen könnte. Viele betroffene Eltern wissen leider nicht, dass es diese Variante gibt. Gleichzeitig lehnen Krankenkassen unberechtigterweise entsprechende Anträge ab.

Bitte geben Sie nicht auf und nehmen Sie in solchen Fällen juristische Hilfe in Anspruch. Eine vorab gerichtliche Anordnung auf Kostenübernahme, die durch einen Rechtsstreit entstehen würde, kann gestellt werden.

WER IST FÜR WELCHE BELANGE ZUSTÄNDIG?

Es ist nicht immer einfach, sich mit seinen Wünschen und Anträgen an die jeweils richtige Behörde zu wenden:

- Für **medizinische Hilfeleistungen** (Stoffwechselkontrolle und Insulingaben) und die Pflegegeldbeantragung ist die Krankenkasse der entsprechende Ansprechpartner.
- Der **Antrag für eine Begleitperson** im Alltag muss beim zuständigen Integrationsamt gestellt werden.
- Ein **Antrag auf Schwerbehinderung** muss beim Versorgungsamt bestellt werden (siehe 1. Teil des Artikels).

IST EIN ANTRAG AUF PFLEGEGRAD SINNVOLL?

Bei einer Antragstellung wird der Pflege- und Betreuungsaufwand für ein erkranktes Kind mit dem Aufwand verglichen, den ein gesundes Kind gleicher Altersklasse benötigen würde. Da auch gesunde Säuglinge und Kleinkinder viel Hilfe benötigen, ist es äußerst schwierig hier eine positive Entscheidung zu erwirken.

Für die Betreuung und Pflege älterer Kinder ist es nur dann möglich Pflegegeld zu bekommen, wenn der tatsächliche krankheitsbedingte Mehraufwand für die Bereiche „Körperpflege“, „Ernährung“ und „Mobilität“ mehr als 45 Minuten pro Tag beträgt. Es muss eine minutengenaue Auflistung für mehrere Tage erstellt werden. Jedes zusätzliche medizinische Problem (Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Einnässen, Verhaltensauffälligkeiten oder Entwicklungsverzögerungen) erhöhen die Chancen auf einen positiven Bescheid und sollten angegeben werden.

Bei einem abgelehnten Antrag können Sie in Widerspruch gehen, ein diesbezüglich geführter Rechtsstreit kann jedoch sehr lange dauern und die Familie stark belasten.

STIFTUNG DIANINO

Trotz der sehr guten medizinischen Betreuung durch Ärzte und Pflegepersonal benötigen viele Familien weitere Hilfe und Unterstützung. So müssen beispielsweise Erzieher oder Lehrer über den Umgang mit Diabetikern aufgeklärt werden. Liegen „soziale Härtefälle“ vor oder ist die Familie z. B. durch Scheidung oder einen Trauerfall in eine schwere Lebenssituation gekommen, kann in Deutschland die „Stiftung Dianino“ schnell und kostenlos einspringen. Gerade alleinerziehende Elternteile gelangen oft durch die Erkrankung ihres Kindes an ihr kräftemäßiges Limit. In diesen Fällen werden konkrete Hilfestellungen im psychosozialen Bereich angeboten, um Alltagsprobleme, die im Zusammenhang mit der Erkrankung auftreten, in den Griff zu bekommen.

EIN PAAR WORTE ZUM SCHLUSS

Wir hoffen mit den beiden Beiträgen zum Thema „Diabetes und Recht“ etwas Licht in den „Bürokratendschungel“ gebracht zu haben. Machen Sie sich schlau, es lohnt sich. Sie haben mit Sicherheit bei der Herausforderung Diabetes jetzt schon viel geschafft. Behalten Sie Ihre Zuversicht, Ihr Selbstvertrauen und gehen Sie einen Schritt nach dem anderen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute, Ihre **Claudia Donath** und **Astrid Hofmann**, Diabetesberaterinnen aus Leipzig.

DIABETES & FLIEGEN - ERFAHRUNGSBERICHT

Mit dem Gleitschirm hoch hinaus

Herr Schäfer, bitte stellen Sie sich kurz vor:

Mein Name ist Michael Schäfer, ich bin 58 Jahre alt, verheiratet, habe keine Kinder, dafür aber seit 14 Jahren ein anspruchsvolles Hobby: das Gleitschirmfliegen. Meine Frau ist auch Gleitschirmfliegerin, das passt natürlich hervorragend. Ich lebe in Hofbieber an der Rhön und bin Verkaufsleiter. Wenn ich nicht mit meinem Gleitschirm unterwegs bin, bewirtschafte ich in meiner Freizeit eine große Streuobstwiese.

Wie erleichtert Ihnen der Guardian Connect von Medtronic die Ausübung Ihres Hobbys? Fliegen und Diabetes – geht das zusammen?

Natürlich geht das zusammen, man steigt als Diabetiker in ein Flugzeug und lässt sich von einem erfahrenen, gut ausgebildeten Piloten an einen gewünschten Ort fliegen. Das geht

mit Diabetes genauso gut wie ohne Diabetes.

Der Pilot: Beim Gleitschirmfliegen ist man selbst der Pilot, man sitzt vorne und kann die Luft hautnah spüren. Da ist man als Pilot ganz allein mit seinen Entscheidungen. Eine gute Ausbildung geht dem Ganzen voraus und ist das Wichtigste für ein gesundes und langes Pilotenleben. Dazu gehört selbstverständlich auch der Respekt vor der Natur und sich selbst. Es heißt nicht umsonst: Es gibt alte Piloten und waghalsige Piloten, aber keine alten waghalsigen Piloten.

Die Luft: Luft kann man nicht sehen, wenn der Wind weht, spürt man die Luft auf der Haut. Als Flieger bewegt man sich in einem Medium, das sich in alle Richtungen bewegt. Die Bewegung der Luft sieht man nicht. Man kann erahnen, was gerade in der Luft geschieht. Mit langer Erfahrung in der Wetterkunde, im Lesen der Landschaft und mit scharfsinniger Beobachtung ist man in der Lage, ein wenig voraus zu sehen, was die Luft um einen herum macht. An trockenen Stellen, einer gemähten steilen Wiese, auf die gerade die Sonne senkrecht scheint, da wird ganz sicher Luft aufsteigen, wir Gleitschirmflieger sagen, da wird Thermik entstehen. In dieser Thermik können wir mit dem Gleitschirm aufsteigen und Höhe gewinnen.

Der Diabetes: Mit dem Diabetes verhält es sich ganz ähnlich. Wir sehen ihn nicht, wir fühlen ihn nur ganz selten. Und mit Erfahrung, Übung und einer scharfsinnigen Beobachtung können wir ahnen, was passiert, wenn wir uns bewegen, etwas essen oder faulenzen. Mit Erfahrung und einer guten Schulung passen wir unsere Insulindosen genauestens an.

Der Guardian Connect: Warum brauchen wir Diabetiker den Guardian Connect? Das ist ganz einfach. Ich benutze wieder die Fliegerei als Beispiel. Solange ich nah über dem Boden fliege, kann ich gut sehen, wie schnell ich mich vorwärts bewege, steige oder sinke. Ich habe den Boden als Referenz. Mit zunehmender Höhe verliere ich diese Referenz und ich erkenne die Vorwärtsbewegung schlechter, ich kann auch nicht mehr so gut erkennen, ob ich steige oder sinke. Hierzu brauche ich Instrumente. Das GPS zeigt mir meine Geschwindigkeit, das Variometer zeigt mir Steigen und Sinken an und da ich nicht immer auf die Anzeige schauen will, gibt es auch noch akustische Signale. Das GPS warnt mich auch akustisch, wenn ich mich auf gesperrte Luftbereiche zu bewege. Als selbst fliegender Diabetiker kann ich während des Flugs den Blutzucker nicht messen. Aus Erfahrung weiß ich, dass ich

ca. 60 bis 90 Minuten relativ ruhig fliegen kann, ohne dass ich meine Werte kenne. Sicherheitshalber bin ich immer nach dieser Zeit gelandet und habe gemessen.

Meistens war alles in Ordnung. Nun möchte ich aber länger in der Luft bleiben. Es ist wichtig zu wissen, dass die Gleitschirmfliegerei recht anstrengend ist, man sitzt nicht nur rum und fliegt ein wenig. Das ist da oben richtig viel körperlich anstrengende Arbeit und es benötigt die Bewegung, um den Gleitschirm immer in der richtigen Position zu halten und zu steuern. Gewichtsverlagerung zur Unterstützung der Steuerbewegungen und vor allem das ständige Umherschauen, um andere Flieger zu sehen und sich zu orienieren.

Nicht zu unterschätzen ist der Energieverbrauch durch das Gehirn. Die permanente Aufmerksamkeit, Gespanntheit und die kontinuierliche Bewegung verbrauchen einige Kalorien. Dazu kommt die Ausgesetztheit, in der Höhe ist es mitunter ziemlich kalt.

Meine Blutzuckerwerte lasse ich bewusst durch die Mahlzeiten vor den Flügen etwas ansteigen. Ein weiterer Anstieg der Werte wird durch die Ausschüttung von Adrenalin beim Fliegen erzeugt. Durch die Aktivitäten beim Fliegen verbrauche ich ständig Energie. Der Guardian Connect warnt mich nicht nur bei stark absinkenden Werten, sondern ich habe auch eine genaue Aussage über meinen aktuellen Wert.

Wichtig für mich ist, dass der Wert nicht unter eine gewisse Schwelle sinkt. Passiert das, dann muss ich mit einem Müsli-Riegel „nachlegen“. Sind keine Riegel mehr da, dann muss ich landen. Am liebsten dann in der Nähe von einem Biergarten.

„SAFETY FIRST!“

Das Wichtigste beim Fliegen ist die Sicherheit. Sicherheit setzt eine gute Schulung, ständige Praxis und genaueste Beobachtung voraus. Das haben Fliegen und Diabetes gemeinsam. Dazu brauche ich beim Fliegen ständige Informationen über Steigen, Sinken, Geschwindigkeit, Höhe und weitere Infos zur Navigation, wie z. B. Alarme, die vor gesperrten Lufträumen warnen. Für die Navigation durch meinen „Zucker“ gibt mir der Guardian Connect alle Infos, Steigen, Sinken der Werte und nicht zuletzt die Alarme vor hohen und niedrigen Werten.

Für mich bedeutet das Sicherheit im Alltag und Sicherheit beim Fliegen.

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Ideal für den Sommer und praktisch für unterwegs

Zubehörtasche **mylife™ LoomTour Duo**

Die praktische und strapazierfähige Zubehörtasche LoomTour Duo aus robustem Nylon hat einen frischen Anstrich bekommen „schwarz/hellgrün“. Sie ist übersichtlich unterteilt in zwei separate Fächer und bietet genug Stauraum für Ihr Diabetikerzubehör. Für konstante Temperaturen in der Tasche sorgt das mitgelieferte Kühlelement mit Kühlfolienetui - genau richtig für den Sommer. Ein weiterer Vorteil: Die Tasche kann am Gürtel befestigt oder in der Hand getragen werden.

Ihr Vorteil: Sie können mit einem Messgerät sowohl Ihren Glukose- als auch Ihren Keton-Messwert bestimmen.

Der Hersteller Menarini hat den Nachfolger für das Blutzuckermesssystem GlucoMen XL Plus vorgestellt, das **GlucoMen Areo 2K**.

Produkteigenschaften:

- breite griffige Teststreifen
- ausgewiesener Messbereich: 20 - 600 mg/dl bzw. 1,1 - 33,3 mmol/L
- 730 Glukose / 100 ß-Keton Speicherplätze mit Datum und Uhrzeit
- erfüllt die DIN EN ISO Norm 15197:2015
- Messwertübertragung erfolgt über NFC oder BLUETOOTH

Im Lieferumfang enthalten sind ein Messsystem inkl. Batterien, 1 Etui, 10 GlucoMen® areo Blutzuckerteststreifen, 1 Stechhilfe Glucoject Dual Plus, 10 Glucoject Lanzetten, Kurzanleitung, Gebrauchsanweisung, ß-Ketone-Informationskarte.

BLUTZUCKERMESSEN MIT easy*pharm*-GL - ERFAHRUNGSBERICHT

Die **G**ute **L**ösung für alle

Wenn am Morgen der Tag erwacht, dann ist Fritz Dinter bereits mit Shih Tzu Hund Pico im Waldpark unterwegs. Wenige Autos mit Berufstätigen und frühe Jogger kreuzen dann und wann seinen Weg. Gleich im Anschluss an den ca. zwei km langen Spaziergang im Grünen steht das stets wiederkehrende Ritual des Blutzuckermessens auf dem Programm.

„Zum Blutzuckermessen sitze ich meist auf unserer grünen Ledercouch im Wohnzimmer, manchmal mit Hundenase auf dem Schoß. Heute geht mir das Messen leicht von der Hand. Doch das war nicht immer so. Ich bin 72 Jahre alt. Im Alter von 56 wurde bei mir Diabetes-Typ-2 diagnostiziert. Zunächst fiel es mir schwer, meine Ernährung umzustellen und meinen Blutzucker habe ich nur ca. zweimal die Woche gemessen. Doch mit zunehmenden Problemen wurde mir klar, dass ich meinen Alltag mit der Krankheit umstellen muss. Heute lebe ich gesundheitsbewusster, versuche auch im Alter aktiv zu sein. Besonders meine Frau unterstützt mich liebevoll, so hat sie sich z. B. ein Kochbuch speziell für Diabetiker gekauft und oft begleitet sie mich zum Diabetologen.

Beim Messen meines Blutzuckerwerts ist es mir wichtig, dass das Gerät einfach zu bedienen ist und genau misst. Auf die Messergebnisse muss ich mich verlassen können. Letztlich bin ich jemand, der nicht viele Funktionen benötigt. Und natürlich ist unser Einkommen begrenzt. Alles in allem darf mich mein Diabetes nicht zu viel kosten.

Mit diesen Ansprüchen kam ich ins Diabetes-Fachgeschäft und nach ausführlicher Beratung fiel meine Wahl auf das Gerät **easy*pharm* -GL**. Die Kundenberaterin hat sich viel Zeit genommen, um mir das Gerät genau zu erklären.

DAS PRAKTISCHE MINILABOR

Zweimal täglich messe ich meinen Blutzuckerwert und komme mit dem Messgerät sehr gut zurecht. Die Funktion der Mahlzeitenmarkierung habe ich gleich verstanden. Die Teststreifen lassen sich einfach in das Gerät schieben. Auf dem großen Display kann ich die Zahlen prima erkennen. Ich bin immer wieder überrascht, wie schnell die Werte auf dem Display erscheinen, die Messzeit beträgt nur fünf Sekunden.

Die Handhabung und Bedienung des Gerätes ist einfach. Allerdings benötige ich einige Funktionen des Gerätes gar nicht, wie den Speicher und die Anzeige der Durchschnittswerte, da ich die gemessenen Werte einfach in mein Tagebuch schreibe. Die Stechhilfe kann man ganz einfach durch Drehung der Kappe in sechs verschiedene Einstichtiefen einstellen. Ich habe die Stichtiefe etwas niedriger eingestellt, da man nur sehr wenig Blut benötigt. Bei der Stechhilfe finde ich gut, dass sie einen Lanzettenauswurf per Knopfdruck hat. Eine kleine Schwierigkeit hatte ich mit der Zeitumstellung im März. Ich wusste nicht mehr, wie die Uhrzeit umzustellen ist. Nach einem Blick ins Handbuch habe ich dann sogar zwei Möglichkeiten zur Änderung gefunden: mit der Tastenkombination „+“ und „an/aus“ oder aber man entfernt die Batterie, verstellt die Uhrzeit über Setup und setzt sie wieder ein.

easy*pharm*-GL HÄLT, WAS ES VERSPRICHT

Das Gerät überzeugt mich in der Handhabung und Leichtigkeit. Dass die dazugehörigen Teststreifen zudem einen günstigen Preis haben, ist für mich als Rentner wichtig. Alles in allem eine gute Wahl!“

MODERNE THERAPIELÖSUNGEN VON ACCU-CHEK

Digitale Insulinpumpen-Therapie

ÜBERZEUGENDE KOMBI AUS INSULINPUMPE, APP UND RTCGM

Regelmäßig den Blutzucker messen, Kohlenhydrate und Insulin berechnen, Bolus abgeben und dann auch noch alle wichtigen Werte dokumentieren – von Menschen mit Diabetes wird viel erwartet. Da ist es manchmal eine echte Herausforderung, den Überblick zu behalten. Schließlich sollte sich das Leben nicht nur um den Diabetes drehen. Dabei kann es helfen, wenn die Produkte, die Sie für ihre individuelle Diabetestherapie benötigen, vernetzt sind und alle Daten an einem Ort zusammengeführt werden.

Moderne Therapielösungen bieten genau das: Menschen mit Diabetes und ihre Ärzte erhalten einen besseren Überblick über die Stoffwechseleinstellung, so dass sie gemeinsam das Beste für die Diabetestherapie erreichen können. So unterstützen moderne Therapielösungen dabei, bessere Werte zu erreichen und motivieren im Alltag mit Diabetes.

MODERNE THERAPIELÖSUNGEN – MEHR ALS EINZELPRODUKTE

Zum Beispiel mit der modernen Therapielösung „Digitale Insulinpumpen-Therapie“: Sie vereint das Eversense® XL CGM System, die mySugr App und eine Accu-Chek® Insulinpumpe, um die tägliche Diabetes-Routine zu erleichtern.
Das Prinzip ist ganz einfach: Mit dem einzigartigen Eversense XL

CGM System können Menschen mit Diabetes jetzt bis zu 6 Monate das sichere Gefühl genießen, die Glukosewerte jederzeit im Blick zu behalten.

Die von Eversense gemessenen CGM Werte dienen als Basis für die schnelle und unkomplizierte Berechnung der zu verabreichenden Insulineinheiten - mit Hilfe des offenen Bolusrechners innerhalb der mySugr App auf dem Smartphone. Und mit der Quick-Bolus-Taste der Accu-Chek Insulinpumpe können die Werte dann komfortabel und diskret zwischendurch korrigiert werden.

STARKE EINZELSPIELER IM TRIO

Jetzt neu mit einer Laufzeit von bis zu 6 Monaten: Das Eversense XL CGM System misst durch einen kleinen, am Oberarm eingesetzten Sensor kontinuierlich die Glukosewerte und sendet diese über einen Smart Transmitter an das Smartphone. Ein diskreter Vibrationsalarm des Smart Transmitters am Arm warnt vor Hyper- und Hypoglykämien, ohne dass die Werte ständig überprüft werden müssen.

Die mySugr App bietet neben dem offenen Bolusrechner noch viele weitere nützliche Funktionen, wie zum Beispiel übersichtliche Auswertungen, die Sie auch mit Ihrem Diabetesteam teilen können.

Mit den beiden Accu-Chek Insulinpumpensystemen Accu-Chek Insight und Accu-Chek Combo können Menschen mit Diabetes das für sie individuell passende System wählen. Beide Systeme können diskret und bequem ferngesteuert werden und bieten eine flexible Auswahl an Infusionssets.

Die Digitale Insulinpumpen-Therapie – eine moderne, digitale Lösung für mehr Überblick, bessere Werte und mehr Motivation im Alltag mit Diabetes.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.07. bis 30.09.2018 in all unseren Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

Blutzuckermessen mit easy*pharm*-GL

Startset
29,90 €

Nachkaufset
22,90 €

Easy sparen mit dem **easy*pharm***-GL Sets:

- Startset: Blutzuckermessgerät in mg / dl oder mmol (inkl. 5 Teststreifen, Stechhilfe, 5 Lanzetten und Etui), 2 x 25 Teststreifen und Klinion Lanzetten, 100 + 10 Stück, 30 G
- Nachkaufset: 2 x 25 Teststreifen, Klinion Lanzetten, 100 + 10 Stück, 30 G und Nackenkissen zum Aufpusten

Das machst Du Ganz Lässig ... Genauso Leicht wie stricken ... Die Gute Lösung für alle ...

Starten Sie in den Sommer mit unseren zuckersüßen Angeboten!

Xylitol Birkenzucker 3 : 1 Gelier

statt 5,99 €
5,50 €
1,10 €/100 g

Xylitol Birkenzucker Granulat

statt 4,99 €
4,50 €
0,90 €/100 g

Xucker light 1000g

statt 9,95 €
8,90 €
0,89 €/100 g

statt 13,95 €
11,95 €

DIA´s Diabetikertasche in schwarz und pink

Liqui-Fit® Mix 12-er

statt 8,95€
6,90 €
0,58 €/Beutel

Liqui-Fit® Junior 15-er

statt 8,95 €
6,90 €
0,46 €/Beutel

statt 5,90€
4,50 €
je Paar

Ihle dünne Socken

WAS BRINGT DIE ZUKUNFT?

Unterwegs auf dem Diabetes Kongress 2018

Trotz besten Wetters über die Himmelfahrtstage mit 25 Grad und viel Sonnenschein haben sich vom 09. bis 12. Mai 2018 wieder über 6.500 Fachteilnehmer zum 53. Frühjahrkongress der Deutschen Diabetes Gesellschaft in Berlin getroffen. Für mich als Kundenberaterin war es das 1. Mal auf dem DDG. Neben der Möglichkeit, fachlichen Vorträgen zu lauschen, habe ich zusammen mit dem Mediq Außendienst- und Marketingteam unsere Kunden und viele Interessierte am Mediq Stand in der Industrieausstellung betreut. Ich hatte aber auch die Möglichkeit, mich bei den knapp 60 Ausstellern, meist Hersteller aus dem Diabetesbereich, umzusehen.

WAS GIBT ES NEUES IN DER DIABETESWELT?

Roche: Eversense XL CGM System
„Ihr Leben sollte sich nicht um den Diabetes, sondern um Sie selbst drehen!“, ist das Motto am Roche Stand gewesen. Dafür entwickelt Roche Diabetes Care Lösungen, die Ihren Alltag mit Diabetes optimal unterstützen. Während mehrere Hersteller im CGM-Bereich auf Sensoren mit einer Liegedauer von sechs bis sieben Tagen setzen, hat die Firma Roche dort einen anderen Weg eingeschlagen. Dieser ist zwar wenig blutiger, jedoch möchte Roche mit einer Liegedauer von drei bis sechs Monaten überzeugen.

Hierbei wird der Sensor mit einer Laufzeit von bis zu sechs Monaten von speziell geschulten Ärzten in einem ca. 5-minütigem, ambulanten Verfahren in den Oberarm eingesetzt. Der abnehmbare Smart Transmitter, welcher mit einem Pflaster über dem Sensor am Oberarm befestigt ist, überträgt die Daten an Ihr Smartphone. Mit der Eversense CGM App haben Sie immer Ihre Glukosewerte im Blick. Der Smart Transmitter warnt durch Vibration direkt am Körper bei Hyper- und Hypoglykämien.

Lilly: Ein kleiner Schritt kann den Unterschied machen
Das Unternehmen Lilly bietet seit

Mitte Mai den ersten Fertigpen mit Halbschritteinheiten für Insulin lispro Humalog auf den Markt, der eine besonders präzise Dosierung von Mahlzeitinsulin erlaubt und so die Therapie vereinfachen kann. Mit dem praktischen Halbschritt-Fertigpen möchte Lilly Kindern und Erwachsenen mit Diabetes eine Erleichterung bei der Bewältigung des Diabetes im Alltag bieten.

Allpremed: Für eine gesunde Haut. Für ein gutes Gefühl.

Wir alle wissen, dass trockene Haut besondere Pflege benötigt. Am Stand von Allpremed habe ich mich über deren Schaum-Creme beraten lassen. Die Allpremed hydro Original Schaum-Cremes mit der patentierten BarrioExpert Technologie wurden speziell für die Bedürfnisse trockener, empfindlicher und schuppiger Haut entwickelt. Sie versorgen die Haut langanhaltend mit Feuchtigkeit und schützen sie zugleich vor weiterer Austrocknung durch ein feinmaschiges, zweiphasiges Netzwerk, das sich nach dem Auftragen auf der Haut bildet. Es sorgt dafür, dass sich das für trockene Haut charakteristische Fett- und Feuchtigkeitsdefizit wieder normalisieren kann.

Durch den Verzicht auf Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe sind die Allpremed hydro Schaum-Cremes besonders geeignet bei einer Neigung zu Hautallergien. Ihre Haut sollte sich nach Herstellerangaben wieder glatt und geschmeidig anfühlen. Meine Haut tat dies auf jeden Fall und vielleicht werden Sie diese Cremes demnächst auch bei uns bei Mediq erwerben können, obwohl wir natürlich bereits über sehr gute Hand-, Fuss- und Hautpflegeprodukte wie Klinion Hydraline und Allpresan verfügen.

Dies war nur ein kleiner Auszug an Neuigkeiten vom diesjährigen DDG - allerdings für mich sehr spannend und interessant und ich hoffe, ich konnte Ihnen einen kleinen Einblick geben. Und wenn Sie Fragen rund um das Thema Diabetes haben und gerade in Leipzig – Grünau unweit des Klinikums St. Georg sind, dann besuchen Sie mich gerne in unserem Mediq Diabetes-Fachgeschäft.

Ihre **Carola Köhler**
Kundenberaterin

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Ab sofort bei uns erhältlich

GUARDIAN CONNECT IM DIREKTVERTRIEB

Das Guardian Connect System ist ein eigenständiges rtCGM-System von Medtronic. Es dient zur Unterstützung der intensivierten Insulintherapie, die beispielsweise mit einem Insulinpen oder einer Insulinpumpe (ohne Kopplung an ein CGM System) durchgeführt wird.
Es besteht aus folgenden Komponenten: Enlite Sensor, Guardian Connect Transmitter, Guardian Connect App, One Press Serter.

Wünschen Sie ausführliche Produktdetails zum Guardian Connect, können Sie gerne Informationsmaterial über unseren Kundenservice bestellen.

FRISCHE FÜR UNTERWEGS

Der Salattrend mit dem Einmachglas

Salat im Glas – eine Idee, die aus den USA stammt und mittlerweile auch bei uns zum großen Renner geworden ist. Dieser neue Trend sieht nicht nur stylisch aus, sondern taugt dazu noch als gesunde Mahlzeit für unterwegs. Sei es beim Picknicken, als Hingucker auf der nächsten Grillfeier oder als Mittagsmahlzeit für Schule oder Arbeit – der praktische Schichtsalat im Glas ist mit seinem Mix aus wertvollen Nährstoffen, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen eine gesunde Lö-

sung für den kleinen oder großen Hunger. Doch was ist eigentlich das Geheimnis hinter dem Salat in Omas Einweckglas?

AUF DIE RICHTIGE REIHENFOLGE KOMMT ES AN

Bei der Idee, Salat und Sauce in ein Glas zu füllen, stellt man sich vermutlich die Frage: Wird der Salat mit der Zeit nicht matschig? Doch genau hier liegt das Geheimnis des perfekten Salates im Glas, nämlich in der richtigen Schichtung der einzelnen Zutaten. Damit die grünen Salatblätter im Glas frisch und knackig bleiben, wird die Sauce als erste ins Glas gegeben. Danach folgen feste Zutaten wie Kartoffeln, Nudeln, Bohnen, Möhren oder Paprika. Darauf können weichere Zutaten wie Tomaten, Früchte, Käse oder Eier geschichtet werden. Einzig auf Lebensmittel, welche oxidieren, wie zum Beispiel Avocado oder Apfel, sollte man verzichten und diese erst frisch vor dem Verzehr des Salates dazugeben. Damit die Frische im Glas nicht verloren geht, sollten die unteren Schichten möglichst dicht aufeinander liegen. Die oberste Schicht bilden die zarten Salatblätter, welche möglichst trocken hinzugegeben werden sollten. Zu guter Letzt darf der Salat gerne noch mit Nüssen, Samen, Sprossen oder Kräutern verfeinert werden. Den Deckel auslaufsicher verschließen und fertig ist Ihr gesunder Begleiter.

Wie praktisch!
Das Glas kann bereits am Vorabend mit den eigenen Lieblingszutaten befüllt, in den Kühlschrank gestellt und am darauffolgenden Tag verzehrt werden - ideal für Salatliebhaber, die morgens nach dem Aufstehen nur wenig Zeit haben. Wichtig ist nur, dass die Gläser aufrecht gelagert werden und auch beim Transport möglichst nicht kippen.

HAFER-OBSTSALAT

NÄHRWERTE PRO GLAS:

419 kcal
14,1 g Fett
15,1 g Eiweiß
52,9 g Kohlenhydrate
davon 50 g anrechnungspflichtig
17,2 g Ballaststoffe

4,2 BE

Zutaten für 1 Glas

60 g Haferflocken (fein oder grob)
2 EL Chiasamen
4 EL Naturjoghurt
2 EL Vanille-Soja-Joghurt
50 bis 100 ml Kokosmilch oder Mandelmilch (oder andere ungesüsste Pflanzenmilch)
1 handvoll Himbeeren, gewaschen
1 halbe Banane, in Scheiben geschnitten
nach Belieben Kokosraspel

Zubereitung

Für die erste Schicht die Chiasamen zusammen mit 2 EL Milch in ein Einweckglas geben und warten bis sich eine gelartige Masse bildet.

Die zweite Schicht bildet die Hälfte der Haferflocken. Die dritte Schicht besteht aus 4 EL Naturjoghurt, Himbeeren und Bananenscheiben. Die vierte Schicht ist der Rest der Haferflocken und für die fünfte geben Sie 2 EL Vanille-Soja-Joghurt darüber.

Den Rest der Milch über die Schichten gießen. Ganz obenauf die Himbeeren geben und nach Belieben etwas Kokosraspel. Optional können Sie Ihr Lieblingsobst verwenden. Auch Mandelsplitter als Topping sind lecker.

Guten Appetit!

ÜBRIGENS ...

Durch die Zubereitung des Hafers ohne Kochen bleiben wichtige Inhaltsstoffe und Vitamine erhalten, die Ihnen Kraft geben, wie beispielweise das zellerneuernde Vitamin E.

HIRSE-SCHICHTSALAT MIT FEIGENSENF-DRESSING

Zutaten für 4 Gläser

200 g Hirse (feinkörnig)
1 Salatgurke
600 g Kirschtomate
200 g Fetakäse
1 Granatapfel
130 g Walnusskerne
6 TL Feigensenf
6 EL Olivenöl
2 EL Agavendicksaft
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
essbare Blüten zum Garnieren

Zubereitung

Hirse 15 Minuten in Salzwasser kochen, dann ausquellen und abkühlen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen. Gurke waschen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Fetakäse grob zerbröckeln. Granatapfelkerne herauslösen. Walnüsse grob hacken. Feigensenf mit Olivenöl, Agavendicksaft und Zitronensaft zum Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Salatzutaten abwechselnd in 4 Gläser schichten, mit dem Dressing überträufeln und mit Nüssen und Blüten garnieren.

NÄHRWERTE PRO GLAS:

737,8 kcal
45,9 g Fett
21,8 g Eiweiß
58,7 g Kohlenhydrate
davon 48,8 g anrechnungspflichtig
6,7 g Ballaststoffe

4 BE

ALS SALAT-TO-GO ...

Dressing zuerst ins Glas geben, dann Hirse und abschließend Gemüse daraufschichten.

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
fan
events
angebote
infos
entwicklungen
teilen
kontakt
like
facebook
foto
mitarbeiter
fachberatung
trends
service
veranstaltungen kommentar
facebook.com/mediqdirekt

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Lena Baade
Mitarbeiterin in der Auftragserfassung im Customer Service

Arbeitsort: Neumünster
Bei Mediq seit: 2017

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- die Erfassung der Aufträge und die Vertretung in der Reklamationsbearbeitung.

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- meine Kollegen.

Besonders gut kann ich:
- die Ruhe bewahren.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Lügen,
- Gerüchte.

In meiner Freizeit:
- bin ich die 1. Vorsitzende in der Landjugend Embühren und Umgebung
- und bin aktiv in der freiwilligen Feuerwehr.

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- meine Freunde / meinen Freund,
- gute Musik,
- Cocktails.

Ich möchte einmal:
- auf die Bahamas, um mit den Schweinen zu schwimmen.

Unbedingt sagen möchte ich:
- Das Leben ist schön!

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:
- den Aufbau und die Optimierung des Webshops,
- die Planung und Auswertung von Online-Marketingkampagnen.

An meiner Arbeit mag ich besonders:
- meine Kollegen,
- den Zusammenhalt im E-Commerce und Marketing-Team.

Besonders gut kann ich:
- schnelle Lösungen für technische Probleme finden,
- mit Menschen umgehen.

Nico Kiss
Online Merchandising Manager
Abteilung E-Commerce und Marketing

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2017

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:
- Spinnenläufer im Keller (bitte nicht googlen!).

In meiner Freizeit:
- liebe ich es, mit meinem Sohn zu spielen und
- Essen zu gehen.

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese drei Dinge gern dabei:
- viel Kaffee,
- meine Frau und
- meinen Sohn.

Ich möchte einmal:
- ein Buch schreiben.

Unbedingt sagen möchte ich:
Ich habe fünf Minuten benötigt, um „Altbaucharme“ richtig zu lesen. Und ich winke manchmal fremden Leuten aus dem fahrenden Auto zu, damit sie sich den ganzen Tag fragen, wer das war.

Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt

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.

Aus den richtigen Einsendungen verlosen wir:

2 x Dekorahmen mit integrierter Uhr

1 x Elektrische Zahnbürste von Oral-B

Das Lösungswort aus 1/2018 lautete: EASYPHARM-GL

Gewinner: E. Hachim, H. Olbrich

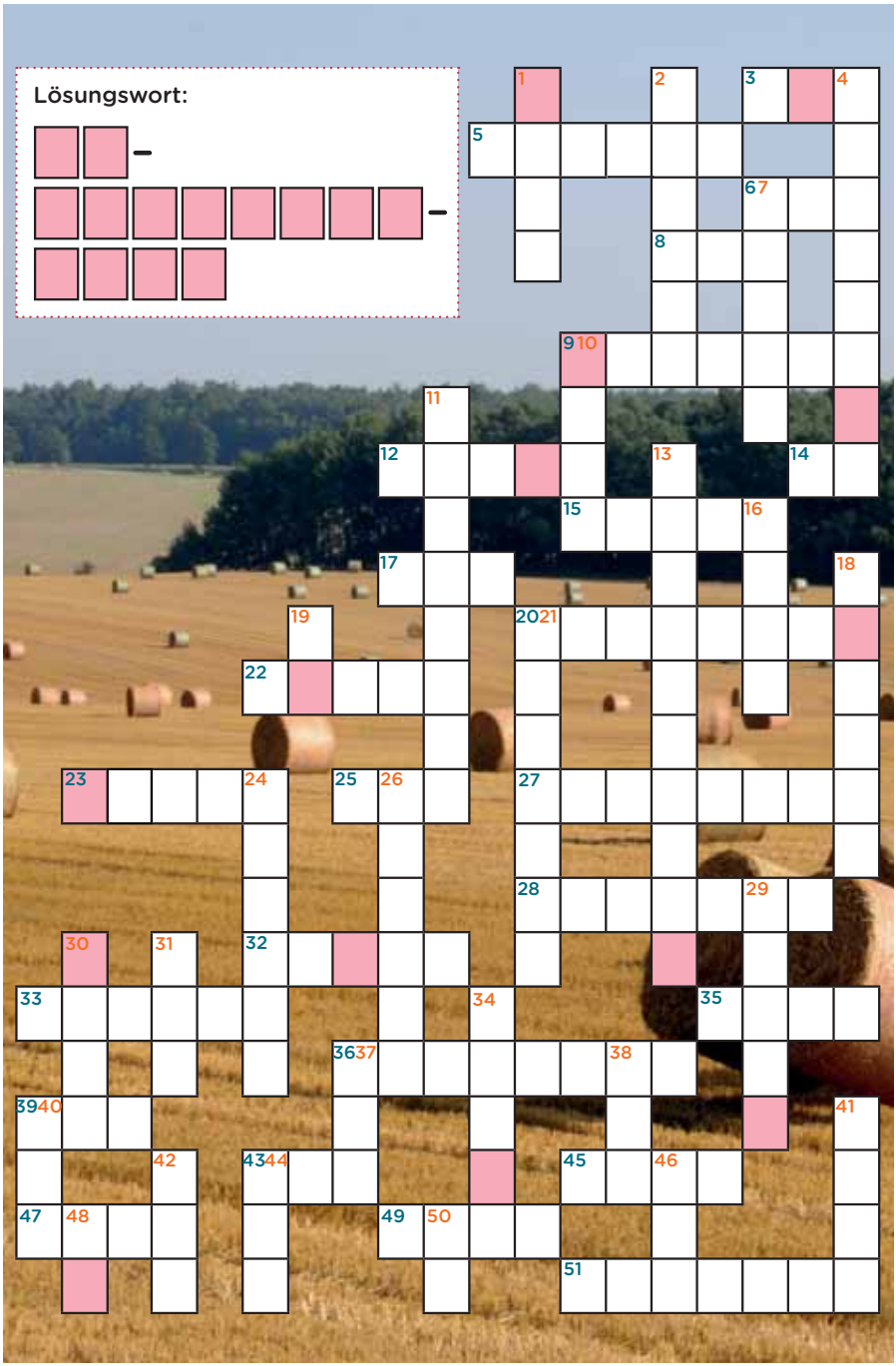
Einsendeschluss ist der 15.10.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

WAAGERECHT

3. Courage, Tapferkeit
5. Fundament, Absatz
6. chemischer Begriff
8. engl.: Eis
9. Mittelpunkt
12. Laubbaum
14. in Betrieb
15. Heiligenbild der Ostkirche
17. Männername
20. Teil im Auto
22. Zeichentrickfilmfigur
23. Vermerk
25. nicht neu
27. Faltengebirge
28. ein Loch abdichten
32. Tubeninhalt
33. Endkampf
35. Kinderfigur von Kästner
36. Brennstoff
39. arabischer Männername
43. EDV Einheit
45. chemisches Element
47. Schweinehackfleisch
49. Berg im Iran
51. Hochstapler

SENKRECHT

1. Haartracht
2. Erlös, Ertrag
4. Glücksbringer
7. Untergrundbahn
10. Zahlwort
11. Einheit der elektr. Spannung
13. Kartenspiel
16. Himmelskörper
18. Körperteil von Fischen
19. Personalpronomen
21. Zuckerart
24. Fernsehkanal wechseln
26. mobiler Computer
29. Hauhaltsgegenstand
30. engl.: Mädchen
31. engl.: Auto
34. klösterliche Gemeinschaft
37. Gruppe, Garnitur
38. Zeitmesser
40. bedürftig, besitzlos
41. Verlangen, Habsucht
42. privater Fernsehsender
44. Haus, Gebäude
46. altrömisches Grußwort
48. Hühnerprodukt
50. sächlisches Fürwort


Lösungswort:

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 03/2018

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 35

68_X

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.