DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

Ausbildung und Berufsalltag

Was macht eigentlich ein(e) Diabetesberater(in) / Diabetesassistent(in)?

Was Sie über den Konsum von Drogen bei einer bestehenden Stoffwechselerkrankung Diabetes wissen sollten:

Tabuthema Drogen

Mediq Vor Ort

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Leer

Gesund und Lecker

Sommerzeit ist Grillzeit

MEDIQ DIREKT
DIABETES

3. AUSGABE 2019

powered by **beurer**

easy*pharm* -GL

Blutzuckermessen

mit **easy*pharm* -GL**

Das machst Du Ganz Lässig.

AUSBILDUNG UND BERUFSALLTAG

Was macht eigentlich ein(e) Diabetesberater(in) / Diabetesassistent(in)?

Die Zahlen aus dem Gesundheitsbericht Diabetes von 2019 sind alarmierend. Bei geschätzten 82 Millionen Einwohnern in Deutschland sind etwa 7,5 Millionen Menschen von einer Diabetesdiagnose betroffen, davon etwa 5 % mit Typ-1-Diabetes, und es werden immer mehr. Diese Patientenzahlen sind eine besondere Herausforderung im Rahmen der Behandlung und Betreuung. Diese könnten allein durch die Ärzte nur schwer abgedeckt werden.

In einigen Hausarztpraxen steht ein(e) ausgebildete(r) Diabetesassistent(in), durch die besondere fachliche Qualifikation, dem Arzt bei der Betreuung von Patienten mit Typ-2-Diabetes unterstützend zur Seite.

Kinder, Jugendliche und erwachsene Patienten mit Typ-1-Diabetes oder auch schwangere Diabetikerinnen sowie die verschiedensten Sonderformen des Diabetes werden in der Regel in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis betreut. Hier ist ein(e) Diabetesberater(in) - durch die fachliche Weiterbildung - von großem Wert. Die fundiertere Ausbildung ermöglicht ein eigenständigeres und umfangreicheres Arbeiten. Hier liegt auch der Unterschied zwischen Diabetesassistent(in) und Diabetesberater(in). Bei einem/einer Diabetesassistent(in) DDG (kurz: DA) liegt der Fokus auf der Schulung und Beratung von Patienten mit Typ-2-Diabetes, bei der Betreuung von Patienten mit Typ-1-Diabetes kann die DA unterstützend eingesetzt werden. Der/Die Diabetesberater(in) (kurz: DB) schult und berät zu allen Formen des Diabetes.

WEITERBILDUNGSWEGE

Diabetesassistent(in) DDB ist ein Weiterbildungsberuf für medizinisches Personal. Die Weiterbildung zur DA umfasst 150 Unterrichtseinheiten Theorie und 40 Stunden Hospitation in einem diabetesspezifischen Arbeitsbereich. Das kann im stationären Bereich, in einer Reha-Einrichtung oder einer ambulanten Schwerpunktpraxis sein. Die Weiterbildung endet mit einer Prüfung.
Die Kosten für die Weiterbildung betragen je nach Ausbildungsstätte zwischen 1400,- und 1500,- €. Dazu kommen Reise-, Übernachtungs-, Verpflegungs- sowie Materialkosten. Die Weiterbildung wird regional organisiert. Der Ansprechpartner ist die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), telefonische Servicezeiten bzw. E-Mail-Kontakte sind im Internet zu finden. Ausbildungsstätten sind in Deutschland beispielsweise Leipzig, Hohenmölsen, Jena, Bad Mergentheim oder Rheine. Sogenannte „Quereinsteiger“ sind nicht selten, wobei eine medizinische Vorausbildung (Krankenschwester, MFA, MTA o. ä.) sehr hilfreich ist. Aber auch für ausgebildetes Personal aus dem sozialen, pädagogischen oder psychologischen Sektor kann eine Weiterbildung möglich sein.

Wer den Wunsch hat, sich zur/zum DB ausbilden zu lassen, hat dafür zwei Möglichkeiten: entweder durch eine Aufbauqualifikation nach erfolgreich abgeschlossener Weiterbildung zur DA oder durch einen regulären Kurs, ohne vorherige DA-Weiterbildung. Diese Variante ist etwas umfangreicher und dauert entsprechend länger.
Die erste Variante umfasst 336 Stunden Theorieunterricht, meist in 4 Blöcken zu 2 Wochen,

sowie 362 Stunden Praxiszeit, die standardmäßig am Arbeitsplatz erbracht wird, sowie Hospitationszeiten in entsprechenden Einrichtungen. Die Dauer der Qualifikation beträgt etwa 12-14 Monate und endet mit einer mündlichen Prüfung. Für diesen Kurs fallen Ausbildungskosten in Höhe von 2450,- € an zuzüglich der oben aufgeführten Zusatzkosten sowie 200,- € Anmelde- und 100,- € Prüfungsgebühr.

Die zweite Möglichkeit ist die eher klassische Variante mit 520 Stunden Theorieunterricht (5 Blöcke zu 2 -3 Wochen) sowie 584 Stunden Praxiszeit am jeweiligen Arbeitsplatz. Die Kosten hierfür betragen 2900,-€ zuzüglich aller oben genannten Zusatzkosten. Die Ausbildungsstätten sind Jena, Berlin, Bad Mergentheim, Trier, Rheine, Traunstein und Regensburg.

Da Diabetesberater(in) eine Weiterbildung ist und kein klassischer Ausbildungsberuf, muss jeder Teilnehmer vorher eine abgeschlossene Berufsausbildung im medizinisch-pflegerischen Bereich absolviert haben und über eine mindestens 3-jährige Berufserfahrung verfügen.

Das Lernen hört nach erfolgreicher Absolvierung der Weiterbildung nicht etwa auf. Es besteht eine regelmäßig nachzuweisende Fortbildungspflicht.

BERUFSALLTAG

„Sie verfügen über eine abgeschlossene Ausbildung als Medizinische(r) Fachangestellte(r) oder Diätassistent(in)? Haben bereits eine Weiterbildung zur Diabetesassistenz (m/w/d) bzw. Diabetesberatung (m/w/d) DDG? Verfügen über mehrjährige Erfahrungen in der Beratung und Schulung von Patienten, auch mit Insulinpumpen und CGM-Systemen?
Arbeiten Sie strukturiert, einsatzbereit und zielorientiert? Und zeichnen Sie sich durch Eigeninitiative, Einsatzbereitschaft und Flexibilität aus? Sind Geduld und Einfühlungsvermögen bei patientenorientierten Gesprächen, ein freundlicher, respektvoller Umgang mit Patienten kein Fremdwort für Sie? Dann steht unserer gemeinsamen Zusammenarbeit nichts mehr im Wege… .“

So oder so ähnlich könnte die Stelle für eine(n) Diabetesberater(in) ausgeschrieben werden.

Egal, ob das vorhandene Blutzuckermessgerät mal wieder streikt, Herr Mustermann nicht mehr mit der Berechnung von Broteinheiten klarkommt oder ein Patient neu mit der Diagnose „Diabetes“ konfrontiert wird, ein(e) DB oder DA ist in einer

diabetologischen Schwerpunktpraxis unentbehrlich. Neben den alltäglich anfallenden Arbeiten ist er/sie eine „Schnittstelle“ zwischen Patient und Angehörigen, eventuell notwendigen Pflegediensten, Fach- u. Hausärzten. Er/Sie kann sich in der Regel etwas mehr Zeit nehmen für die kleinen und großen Probleme bzw. Sorgen der Patienten in Bezug auf ihre Diabeteserkrankung. Er/Sie ist mal Ratgeber, mal Seelsorger, mal Vermittler, mal Lehrer oder Unterstützer aber auch mal jemand, der ein ernstes Wort sprechen muss, wenn Patienten ihre Blutzuckertagebücher „frisieren“ oder ihre Erkrankung allzu leicht nehmen. Ein gutes Fachwissen reicht dafür allein nicht aus. Es bedarf auch einem gewissen Maß an Empathie und ein wenig psychologischem Feingefühl, um mit den Alltagsproblemen in einer diabetologisch-tätigen Praxis umgehen zu können.

In den letzten Jahren ist besonders im Bereich „Technik“ sehr viel Neues in der Diabetologie hinzugekommen. Allein bei der Blutzuckermessung oder der Form der Insulinapplikation hat es enorme Fortschritte gegeben. Ein Arzt allein könnte den zeitlichen Aufwand nicht bewältigen, neben seiner Sprechstunde alle betroffenen Patienten mit der Insulinpumpentherapie vertraut zu machen oder ihnen ein Gerät zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) zu erklären. Diese und weitere Aufgaben können ohne Probleme von einer/einem gut ausgebildete(n) Diabetesberater(in) übernommen werden. Dadurch kann den Patienten die Möglichkeit gegeben werden, von modernen und innovativen Therapien zu profitieren.

Ihre **Claudia Donath** und **Astrid Hofmann,** Diabetesberaterinnen aus Leipzig

HAUTFREUNDLICH UND JEDERZEIT ABNEHMBAR:

Pflaster des Langzeit-CGM Systems Eversense XL

Nerviges Jucken, Rötungen oder sogar Ausschläge: Wenn die Haut gereizt auf Pflaster reagiert, kann das eine sensorbasierte Glukosemessung erschweren oder sogar unmöglich machen. Für Menschen mit Diabetes, die genau unter diesen Problemen leiden, bietet das Langzeit-CGM System Eversense XL eine Alternative. Denn die Pflaster von Eversense XL (im Lieferumfang des Systems enthalten) sind besonders hautfreundlich. Auf Silikonbasis produziert und ohne Acrylat eignen sie sich auch für empfindliche Haut. Die Pflaster sind speziell für die Verwendung mit dem Eversense XL Smart Transmitter vorgesehen. (Lesen Sie hierzu auch die Fragen und Antworten zu Eversense XL aus der letzten Ausgabe 2/2019).

Zudem werden die Pflaster, die den Smart Transmitter am Oberarm befestigen, täglich oder nach Bedarf gewechselt. Denn der Sensor sitzt bei Eversense XL unter der Haut – und bleibt dort für bis zu sechs Monate. So kann die Klebestelle regelmäßig gereinigt werden, was die Haut schont.

MEHR FLEXIBILITÄT DANK DEM ABNEHMBAREN SMART TRANSMITTER

Durch die Möglichkeit, den Transmitter und damit auch das Pflaster nach Bedarf abnehmen zu können, gewinnt der Eversense XL Nutzer zusätzlich an Flexibilität. In der Sauna, im schicken Abendkleid oder für die streifenfreie Bräune beim Sonnenbaden – der Smart Transmitter kann ganz einfach für ein paar Minuten oder Stunden abgenommen werden.

MEHR SICHERHEIT MIT DEN VIBRATIONSALARMEN

Und Eversense XL kann noch mehr: Neben der besonderen Hautverträglichkeit und Flexibilität, die das CGM-

System bietet, sorgt es auch für ein sicheres Gefühl bei seinem Träger. Mit den verschiedenen Vibrationsalarmen gibt das System diskret, aber klar erkennbar, ein Signal direkt am Körper ab, sollten die Blutzuckerwerte zu schnell fallen, zu hoch oder niedrig sein. Den gewünschten Zielbereich kann der Träger dabei in Absprache mit seinem Diabetologen individuell festlegen.

GUT ZU WISSEN!

Wer sich selbst von der Hautverträglichkeit von Eversense XL Pflaster überzeugen will, der kann die Pflaster ausprobieren und unentgeltlich im Mediq Webshop bestellen. Sollte dann gemeinsam mit dem Diabetologen die Entscheidung für das Langzeit-CGM System getroffen werden, dann ist eines gut zu wissen: Das Eversense XL CGM System ist grundsätzlich von der Krankenkasse erstattbar!

Sie möchten testen, wie gut Sie die Pflaster von Eversense XL vertragen?

Einfach den Code **EVERXL** bei ihrer nächsten Bestellung auf www.mediqdirekt.de angeben und ein kostenloses Pflaster-Testset wird automatisch Ihrer Bestellung zugefügt.

Das Testset besteht aus 5 Pflastern (4x weiß / 1x transparent).

WAS SIE ÜBER DEN KONSUM VON DROGEN BEI EINER BESTEHENDEN STOFFWECHSELERKRANKUNG DIABETES WISSEN SOLLTEN:

Tabuthema Drogen

Drogen sind ein Tabuthema. Viele Menschen sprechen nicht über Drogenkonsum und Abhängigkeit und häufig wird einem „Konsumenten“ ein stark stigmatisiertes Bild zugeschrieben.

Die jährlichen Drogenstatistiken sprechen aber dafür, dass Drogen keinesfalls nur auf Bahnhoftoiletten existieren. In Befragungen haben 8,7 % der deutschen Männer und 5,3 % der deutschen Frauen ange-

geben, in den letzten 12 Monaten ein illegales Rauschgift konsumiert zu haben. Es ist aber von einer höheren Dunkelziffer auszugehen. Die berauschende, antriebssteigernde und auch realitätsverklärende Wirkung macht Drogen so beliebt. Fast jeder Mensch wird in seinem Leben mindestens einmal mit illegalem Rauschgift konfrontiert. Die Nebenwirkungen des Konsums sind vielfältig.

Wie können sich verschiedene Substanzen auf eine bestehende Stoffwechselerkrankung wie zum Beispiel Diabetes mellitus auswirken? Eine kleine Übersicht soll folgender Artikel geben.

WELCHE DROGEN WERDEN AM HÄUFIGSTEN KONSUMIERT?

Der illegale Drogenkonsum nimmt in Deutschland jährlich zu. Laut einer Statistik aus einem Auszug aus dem „Bericht zur Drogensituation in Deutschland“ der DBDD (Deutsche Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht) betrug die Lebenszeitprävalenz der 18 - 64 Jährigen im Jahr 2015 28,2 %. Das bedeutet, dass generationsübergreifend fast jeder Dritte in seinem Leben schon einmal eine illegale Substanz konsumiert hat. Konsumierter Spitzenreiter ist mit Abstand Cannabis (Marihuana). Dem Cannabis folgen Amphetamine wie Speed und Metamphetamine wie Crystal, Medikamente (Benzodiazepine und Opiate), Kokain, Ecstasy und Heroin.
Etwa 1300 Menschen sterben jährlich in Deutschland aufgrund des Konsums von illegalen Drogen.

WELCHE WIRKUNGEN UND NEBENWIRKUNGEN HABEN EINZELNE SUBSTANZEN?

Cannabis: Cannabis wird geraucht oder als Gebäck verspeist.
Beim CBD-Öl (Cannabidiol Öl), das zum Beispiel als Arzneimittel gegen starke Schmerzen oder Nebenwirkungen einer Chemotherapie eingesetzt wird, ist der psychoaktive Inhaltsstoff THC nicht enthalten. Man kann es ebenfalls oral aufnehmen.

Bisherige Untersuchungen ergaben, dass Cannabis nicht zu einer körperlichen Abhängigkeit führt. Es entstehen also keine körperlichen Entzugserscheinungen, wenn die Droge nicht konsumiert wird. Dennoch wird Cannabis ein extrem starkes psychisches Abhängigkeitspotenzial zugeschrieben. Die Droge ist aufgrund ihrer bewusstseinsverändernden Wirkungen beliebt. Kurzzeitwirkungen sind Veränderungen des Zeitempfindens, Gefühl der inneren Zufriedenheit und Lachanfälle. Häufige körperliche Effekte sind gerötete Augen, Mund-

trockenheit, gesteigertes Hungergefühl, Erhöhung des Pulses, Senkung des Blutdrucks und Müdigkeit. Die langfristigen Folgen sind: Gedächtnisstörungen, Lernschwierigkeiten, Interessenverlust, Motivationsmangel, Depressivität, Psychosen und Angststörungen, Wachstumsstörungen, Schädigung des Erbgutes und damit verminderte Fruchtbarkeit. Außerdem schwächt der Konsum das Immunsystem und steigert bei inhalativem Konsum das Lungenkrebsrisiko um ein Vielfaches.

Amphetamine: Amphetamine und Stimulanzien werden aufgrund ihrer euphorisierenden und aufputschenden Wirkung gern auf Partys konsumiert. Auch die missbräuchliche Einnahme als Appetitzügler ist nicht selten.

Wirkungen sind: gesteigerte Aufmerksamkeit, erhöhte Wachheit, vermindertes Schlafbedürfnis, fehlendes Durst- oder Hungergefühl, vermehrtes Schwitzen, erhöhter Blutdruck und erhöhte Herzfrequenz, Harnverhalt sowie gesteigertes sexuelles Verlangen. Selten kann es bei Überdosierung bis zum Krampfanfall und Kammerflimmern kommen. Langzeitfolgen sind psychische Abhängigkeit, Psychosen, Gewichtsverlust und Nierenschäden.

Metamphetamine: Metamphetamine sind meist unter dem Namen „Crystal Meth“ bekannt und erfreuen sich gerade in Ostdeutschland aufgrund des niedrigen Preises und der Produktion in Osteuropa immer größerer Beliebtheit. Doch auch zu Zeiten des zweiten Weltkrieges wurde der Wirkstoff in der sogenannten „Panzerschokolade“ verarbeitet. Damit wollte man sich die Wirkungen des Rauschgiftes wie Antriebssteigerung, fehlendes Schlafbedürfnis, Steigerung der Risikobereitschaft und des Selbstvertrauens zu Nutze machen. Blutdruck und Pulsfrequenz werden zum Teil gefährlich gesteigert. Heutzutage wird das Rauschmittel geschnupft, geraucht oder intravenös appliziert. Die Wirkung kann bis zu 36 Stunden anhalten. Die langfristigen Nebenwirkungen sind verheerend: Halluzinationen, Wahnvorstellungen und körperlicher Verfall sind häufig. Konsumenten leiden oft an generalisiertem Juckreiz, schlechtem Zahnstatus, Aggressivität und Herz-Rhythmus-Störungen.

Medikamente: Häufige missbräuchlich konsumierte Medikamente sind Morphin-verwandte Substanzen (Opiate) und Benzodiazepine (Diazepam, Lorazepam). Die Medikamentensucht wird häufig unterschätzt. Laut BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) wird geschätzt, dass in Deutschland 1,2-1,5 Millionen Menschen medikamentenabhängig sind. Dies sind

häufig Beruhigungsmittel, Schlaftabletten und starke Schmerzmittel. Zu dieser Suchtgruppe zählen vorrangig Frauen. Langzeitmedikationen und unzureichende Dosisreduktion von verschriebenen Medikamenten gelten als wesentlicher Abhängigkeitsfaktor. Der Konsum von Tranquilizern und Schlafmitteln verlangsamt die Reaktionsgeschwindigkeit und vermindert die Wachheit. Nicht selten kommt es zu Stürzen und Frakturen. Aber auch Orientierungsstörungen und Gewichtsabnahme sowie starker körperlicher Abbau können Folgen einer Medikamentenabhängigkeit sein.

Kokain: Kokain wird geschnupft, geraucht („Crack“) oder gespritzt. Es kann die Blut-Hirn-Schranke passieren und erhöht die Verfügbarkeit von Neurotransmittern wie Dopamin oder Noradrenalin im Gehirn. Es verursacht ein stark euphorisierendes Gefühl, erhöht die Aufmerksamkeit und steigert den Bewegungsdrang. Konsumenten wirken zuweilen unruhig, reden schnell und wechseln sprunghaft die Themen. Kokain wirkt verengend auf Blutgefäße, steigert den Blutdruck, wirkt betäubend und unterdrückt Bedürfnisse wie Durst, Hunger oder Schlaf. Bei Überdosierung kann es zu Krämpfen und Herzrhythmusstörungen kommen. Auf den Konsum von Kokain folgt oft eine ernüchternde Phase mit Vorherrschen von Gereiztheit, negativer Verstimmung und Erschöpfung. Dieser Effekt steigert das Verlangen nach einer erneuten Einnahme des Rauschgiftes. Kokain hat kein körperliches Abhängigkeitspotenzial, bewirkt aber eine extrem hohe psychische Abhängigkeit.

Heroin: Heroin ist ein stark analgetisches (schmerzstillendes) Rauschmittel aus der Gruppe der Opioide, welches ein sehr hohes körperliches Abhängigkeitspotenzial hat. Es kann geschnupft, geraucht und nach Erhitzung intravenös appliziert werden. Es kommt in der Regel zu einer schnellen Toleranzentwicklung, sodass Konsumenten schnell auf immer höhere Dosen angewiesen sind. Nach Einnahme kommt es zu einem überwältigenden Gefühl des Glückes und innerer Wärme (sogenannter „Kick“) der in einen gleichgültigen Traumzustand übergeht.

Probleme und Schmerzen scheinen in diesem Zustand keinerlei Macht über den Körper zu haben. Es kommt zu einer Verlangsamung der Atmung, Übelkeit, Erbrechen, Juckreiz, Blutdruckabfall, Pulsverlangsamung, Pupillenverengung („Stecknadelpupillen“) und Störungen der Entleerung der Harnblase. Außerdem kann es zu Desorientierung, Verwirrung, Sprach- und Koordinationsstörungen, Gedächtnislücken, extremer Verstopfung und Verringerung der sexuellen Lust kommen.

Alkohol und Tabak: Übrigens, nicht zu vergessen ist, dass die Folgen von Alkohol- und Tabakkonsum jährlich zu weitaus mehr Toten führen, als die hier aufgezählten Drogen. Rund 74.000 Todesopfer aufgrund Alkoholkonsum sind jährlich für Deutschland zu verbuchen. Häufig in Verbindung mit Tabakkonsum. Die Risiken für potenziell tödliche Verläufe der einzelnen Substanzen durch Mischkonsum addieren sich nicht, sondern multiplizieren sich.
Alkohol gilt als gefährlichste Droge. Sie ist außerdem ab einem Alter von 16 Jahren legal zu erwerben und gesellschaftlich anerkannt. Ein gesundheitsschädigender und suchtgefährdender Alkoholkonsum besteht bereits ab 12 g reinem Alkohol für Frauen und 24 g reinem Alkohol für Männer pro Tag. Mit einem halben Liter Bier werden bereits ungefähr 24 g reiner Alkohol konsumiert.

Bild von Pexels auf Pixabay

WELCHEN EINFLUSS NEHMEN DROGEN AUF EINE DIABETESERKRANKUNG?

Egal ob kerngesund oder mit Stoffwechselerkrankung: von einem regelmäßigen Drogenkonsum ist generell abzuraten. Doch wenn man konsumiert, sollte man wissen, welchen Einfluss die Substanz auf den eigenen Organismus hat und welche Risiken man bedenken muss.

Generell ist es so, dass aufputschende Drogen wie Amphetamine, Metamphetamine und Kokain den Stoffwechsel extrem ankurbeln, Hunger- und Durstgefühl vermindern und die Flüssigkeitsausscheidung über Urin und Schweiß steigern. Gleichzeitig werden durch

das vermehrte Ausschütten von Katecholaminen (z. B. Adrenalin) sowie Cortisol und Glucagon die körpereigenen Blutzuckerreserven mobilisiert. Die körpereigene Glukoseproduktion wird angeregt und die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse relativ gehemmt.

Typ-2 Diabetiker haben ein hohes Risiko aufgrund mangelnder Flüssigkeitszufuhr und gesteigertem Blutzucker ein hyperosmolares Koma zu erleiden.

Bei Typ-1 Diabetikern kann es zu einer gefährlichen Hyperglykämie kommen, die in eine Ketoazidose übergehen kann. Aufgrund von mangelnder Wahrnehmung durch eine mögliche Polyneuropathie in Kombination mit Drogenkonsum stellt ein solcher Zustand eine extrem bedrohliche Situation für den Erkrankten dar. Für eine solche Notfallsituation sollte dringend ein Arzt hinzugezogen werden und auf einen bestehenden Diabetes und Drogenkonsum hingewiesen werden. Im Rahmen der ärztlichen Schweigepflicht darf er einen illegalen Drogenkonsum oder – besitz den zuständigen Behörden im Übrigen nicht mitteilen.

Aber auch eine hypoglykämische Stoffwechselsituation ist bei Drogenkonsum möglich: Durch Drogenkonsum wird die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme vernachlässigt und das Risikoverhalten gesteigert. Die Zeit verfliegt beim Tanzen und schnell vergisst man seine Erkrankung. Der Blutzucker sinkt und die Warnsignale des Körpers werden übergangen. Gerade Mischkonsum mit Alkohol ist besonders gefährlich, da dieser die körpereigene Glukosebereitstellung durch die Leber hemmt. Legt man sich dann schlafen, kann es zu gefährlich niedrigen Blutzuckerwerten kommen.

Aufputschende Drogen haben eine gefäßverengende Wirkung und sind somit zusätzlich schädigend für das Herz-Kreislauf-System. Ein bestehender Bluthochdruck wird intensiviert und Risiken für Ereignisse wie Schlaganfall und Herzinfarkt um ein Vielfaches gesteigert.

Bild von VSRao auf Pixabay

Aktuelle Studien gehen davon aus, dass Cannabis und Diabetes in direktem Zusammenhang stehen. Wie genau, ist noch nicht endgültig geklärt. Sicher ist aber, dass Cannabis zu ungesundem Essverhalten führt, da es nach dem Konsum zu sogenannten Fressflashs kommt. Dieses Essverhalten wirkt sich wiederum negativ auf einen bestehenden Diabetes aus.

Im Großen und Ganzen muss man sagen, dass Drogenkonsum - egal welcher Art - sehr riskant ist. Wenn man diese Erfahrung dennoch unbedingt machen möchte, sollte man sich vorbereiten und einen engen Vertrauten einweihen, der im Notfall einen Arzt hinzuziehen kann.

Es empfiehlt sich:

- nicht allein sein,
- vor dem Konsum eine kohlehydratreiche Mahlzeit einzunehmen,
- alle Blutzuckerutensilien dabei zu haben und den Blutzucker auch während des Rausches zu kontrollieren,
- Flüssigkeitsverlust durch häufiges Trinken auszugleichen,
- schnelle Kohlenhydrate griffbereit zu haben,
- Mischkonsum zu vermeiden,
- nicht mit Werten unter 10 mmol/l (180 mg/dl) zu Bett zu gehen, um nächtliche Hypos zu vermeiden.

DROGENNOTRUFE

„Sucht & Drogen Hotline“:
01805 / 313 031

Infotelefon zur Suchtvorbeugung des BZgA: **0221/ 89 20 31**

Ein Verzeichnis der Beratungsstellen der Länder finden sie auf der Internetseite der BZgA.

Weitere regionale Beratungsstellen finden Sie auch über Ihr Telefonbuch oder das Internet.

WER UNTERSTÜTZT MICH BEIM VERZICHT AUF DROGEN?

Entscheidet man sich für einen Drogenentzug, sollte man den mutigen Schritt gehen und sich Hilfe suchen. Der Versuch, eine Sucht allein zu überwinden schlägt meist fehl. Wenden Sie sich vertrauensvoll an ihren Hausarzt und schildern Sie das Problem. Dieser kann weitere Schritte, wie zum Beispiel eine Anmeldung zur Entgiftung in die Wege leiten.

Manche niedergelassenen Ärzte haben zusätzlich eine suchtmedizinische Qualifikation. Recherchieren Sie ganz einfach im Internet. Möchten Sie sich zunächst über Möglichkeiten von Prävention oder Entzug informieren, hilft Ihnen ebenfalls das Internet weiter.

Rund um die Uhr ist die bundesweit einheitliche „Sucht & Drogen Hotline“ unter der 01805 / 313 031 zu erreichen. Hier erhalten Sie Hilfe und Beratung rund um das Thema Drogen und Sucht.

Die BZgA hat ein Telefon zur Suchtprävention eingerichtet, welches Montag bis Donnerstag 10-22 Uhr, sowie Freitag bis Sonntag 10-18 Uhr unter der Nummer 0221 / 89 20 31 zu erreichen ist. Außerdem gibt es zahlreiche Suchtberatungsstellen in ganz Deutschland.

Maximiliane Hantel,
Ärztin, Mediq Expertenteam

Produktinformation

WENN DAS INSULIN NICHT MEHR DORT ANKOMMT, WO ES HIN SOLL:

Das Accu-Chek DiaPort-System

Schwere Unterzuckerungen, starke Blutzuckerschwankungen und große Ratlosigkeit – wenn die Insulintherapie weder mit Pen noch mit Insulinpumpe in den Griff zu bekommen ist, belastet das den Alltag von Menschen mit Diabetes häufig schwer. Kann keine Therapieanpassung die Werte stabilisieren, dann beginnt die Lebensqualität zu sinken und Folgeerkrankungen drohen. Die mögliche Ursache: Probleme im Unterhautfettgewebe, dem Teil der Haut, in den Pumpe und Pen das Insulin abgeben, die dazu führen können, dass das verabreichte Insulin nicht wirkt. In solchen Fällen kann das Accu-Chek DiaPort-System eine Hilfe sein. In Kombination mit der Accu-Chek Combo Insulinpumpe ermöglicht DiaPort die Insulinabgabe direkt in die Bauchhöhle.

Dadurch beginnt das Insulin schon innerhalb weniger Minuten zu wirken. Durch die Abgabe in die Bauchhöhle umgeht das System den Umweg über das Unterhautfettgewebe – und damit auch die Probleme, die bei einer subkutanen Insulintherapie, also bei der Insulinabgabe in das Unterhautfettgewebe, auftreten können.

Für Patienten mit einer subkutanen Insulinresistenz kann dadurch auch der Insulinbedarf deutlich sinken.

WIE FUNKTIONIERT DAS DIAPORT-SYSTEM?

Das DiaPort-System besteht aus einem Metallkörper mit einem Katheter, der im Bauch platziert wird – das geschieht in einem etwa 20- bis 40-minütigen, operativen Eingriff in speziellen Zentren. Danach kann der Port für mehrere Jahre liegen bleiben. Unter der Haut wird beim Einsetzen eine blütenförmige Platte positioniert, die zusammen mit einer Fixationsscheibe das Port-System stabilisiert. Nach dem Einsetzen ragt die Öffnung des Ports etwa fünf Millimeter über die Hautoberfläche hinaus. Das DiaPort Infusionsset verbindet das Port-System über eine spezielle Kugelkanüle mit der Insulinpumpe. Wird das Infusionsset abgenommen, verschließt eine Membran automatisch den Zugang zur Bauchhöhle.

Ob das Accu-Chek DiaPort-System eine Lösung sein kann, beurteilt der Arzt auf Basis des Therapieverlaufs – und entscheidet dann gemeinsam mit dem Patienten. Für Menschen mit Diabetes, bei denen die Insulinabgabe ins Unterhautfettgewebe nicht richtig wirkt, kann es der Weg zu stabilen Werten und mehr Lebensqualität sein.

IN WELCHEN FÄLLEN KOMMT DAS DIAPORT-SYSTEM IN FRAGE?[1]

Die direkte Insulinabgabe in die Bauchhöhle kann in verschiedenen Fällen indiziert sein:

- bei subkutaner Insulinresistenz,
- bei Insulin-assoziierten Verdickungen oder Verhärtungen im Unterhautfettgewebe, die durch Wechsel der Injektionsstellen nicht unter Kontrolle gebracht werden können,
- bei häufigen schweren Hypoglykämien unter subkutaner Insulintherapie,
- wenn unter subkutaner Insulintherapie die HbA_{1C}-Zielwerte nicht oder nur mit häufigeren Hypoglykämien erreicht werden können,
- bei Hauterkrankungen, die die subkutane Insulinverabreichung behindern,
- wenn Blutzuckerwerte und Insulinbedarf bei der subkutanen Insulintherapie stark schwanken,
- bei Allergien gegen Materialien, die bei subkutaner Insulinverabreichung nötig sind (wie Teflon, Nickel oder Pflaster).

[1] Quelle: Garcia-Verdugo, R., Erbach, M., & Schnell, O. (2017). A New Optimized Percutaneous Access System for CIPII. Journal of Diabetes Science and Technology, 11(4), 814–821. https://doi.org/10.1177/1932296817694913

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Geeignet für die Selbstkontrolle des Blutzuckers, des Blutketonwerts und die ambulante Testdurchführung

BLUTZUCKERMESSGERÄT 4SURE SMART DUO

Das Gerät aus dem Hause Nipro bietet verschiedene Vorteile, die das Messen einfacher machen. So hat das 4SURE Smart Duo ein großes, gut lesbares Display mit Hintergrundbeleuchtung und beleuchtetem Teststreifenport mit Auswurftaste. Es ist für Blutzucker- und β-Keton-Messung geeignet und erinnert den Anwender an eine nötige β-Keton-Messung.

Das Messgerät ist Bluetooth fähig und kann mit der Diabetes:M® App gekoppelt werden. Nutzer des 4SURE Smart Duo erhalten hierzu von Nipro einen kostenlosen Premium Account für die Diabetes:M® App.

Dank der einfachen und praktischen Anwendung ist es auch besonders geeignet für Fahrzeugführer und Schwangere.

ONETOUCH SELECT® PLUS FLEX, ONETOUCH VERIO UND ONETOUCH VERIO IQ

Auf vielfachen Kundenwunsch fokussiert sich der Hersteller Lifescan ab sofort auf 4 Blutzuckermesssysteme. Die OneTouch Messgeräte Select® Plus Flex, Verio und Verio IQ sind ab sofort nicht mehr erhältlich. Die dazugehörigen Blutzuckerteststreifen werden weiter vertrieben. Die OneTouch Messsysteme Ultra Plus Reflect, Ultra Plus Flex, Select Plus und Verio Flex sind weiterhin erhältlich.

Weitere Informationen dazu finden Sie auch in unserem Onlineshop www.mediqdirekt.de

A6 TOUCHCARE SYSTEM VON MEDTRUM

Das erste Patch-Pumpen System mit der Option der kontinuierlichen Glukosemessung (rtCGM - Echtzeit). Mit der CGM Erweiterung verfügt das Medtrum A6 TouchCare System über die Funktion der PLSG (Predictive Low Glucose Suspend) - der automatischen Basalratenabschaltung bei vorhersehbar niedrigen Glukosewerten und automatischen Zuschaltung nach Erreichen von Sensor-Glukosewerten im Zielbereich.

Interessieren Sie sich für das A6 TouchCare System? Dann wenden Sie sich gern an unsere Mitarbeiter im Kundenservicecenter unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 - 342 73 25 oder besuchen Sie eines unserer zahlreichen Fachgeschäfte in Ihrer Nähe.

A6 Pumpe

Die Pumpe besteht aus 3 Komponenten: einer wiederaufladbaren Pumpenbasis, einem Patch (Insulin)-Behälter und einem PDM (Fernbedienung). Eigenschaften: 2 ml Reservoir, 5 mm Stahlkanüle, Bolusrechner in g KH, 5 Basalraten, 48 Basalraten/24 h, Vibrationsalarm auf dem Patch, Standardfarbe: grün (weitere Farben auf Anfrage).

A6 PDM (Fernbedienung)

Eigenschaften: klein, leicht, schwarz, klare Menüführung, mehrere Sprachen einstellbar.

A6 CGM-System

Sensor mit integrierter Einführhilfe und 7 Tage Tragedauer, wiederaufladbarer Transmitter, Platzierung an Arm, Bauch und Oberschenkel, bei Kommunikationsunterbrechung kein Datenverlust, EasySense App fürs Smartphone mit Tagebuchfunktion grafisch über mehrere Tage rückblickend.

MYLIFE UNIO NEVA

Das mylife™ Unio Neva von YpsoMed ist ein modernes Blutzuckermesssystem mit intuitiver Bedienung. Die gemessenen Blutzuckerwerte werden drahtlos via Bluetooth an die mylife App übertragen und gespeichert. Dies ist ein besonderer Mehrwert für Pen- und Pumpenanwender.

Tipp: In Kombination mit der mylife YpsoPump ist es ideal für das Diabetes-Selbstmanagement geeignet.

Im Lieferumfang enthalten sind: mylife™ Unio Neva Blutzuckermessgerät, 10 mylife Unio Teststreifen, AutoLance (Lanzettengerät), 10 mylife Lancets, Softcase, Benutzerhandbuch, Batterien, Blutzuckertagebuch.

MySchmuckID SORTIMENT

Der Notfall-Schmuck Hersteller „MySchmuckID" schließt sein Geschäft. Ab sofort gibt es nur noch Restbestände.

MEDIQ VOR ORT

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Leer

Moin aus Leer/Ostfriesland!

Das ostfriesische schlichte „Moin" ist bei uns bis heute eine Begrüßungsformel für morgens, mittags und abends. „Moin, Moin" sagt man bei uns nicht, denn „Moin" heißt nichts anderes als „en mojen Dag/Middag/Mörgen" und so weiter. Irgendwann hat man die Tageszeit weggelassen und sich auf „en mojen" also „Moin" beschränkt. „Moin, Moin" ergibt da-

Bild von A. Krebs auf Pixabay

her wenig Sinn, da ein „schöner, schöner Tag“ doppelt gemoppelt wäre.

Moin also aus dem schönen, hellen Diabetes-Fachgeschäft auf der Nesse in Leer, das hier seit über drei Jahren zu finden ist. Mein Name ist Sarah Rödel, ich bin 27 Jahre alt und gelernte Altenpflegerin. Seit Ende September 2016 arbeite ich als Kundenberaterin im Diabetes-Fachgeschäft in Leer/Ostfriesland.

Mein Alltag ist voller Abwechslung, da ich auf viele verschiedene Persönlichkeiten und Aufgaben treffe. Ich stehe meinen Kunden stets mit Rat und Tat zur Seite, was auch der wirklich schönste Teil meiner Tätigkeit ist. Aber auch allgemein ist das selbstständige Arbeiten ein angenehmer Aspekt. Wie zum Beispiel das Dekorieren des großen, einladenden Schaufensters, das direkt zum Bürgersteig zeigt und viele neugierige Besucher anlockt.

Das Fachgeschäft befindet sich am Nesseufer 1-3, nahe dem Ortskern von Leer, gleich auf der anderen Seite des Hafens. Die Altstadt lädt zum Bummel, Einkaufen und Klönen ein, ist aber auch bekannt dafür, ein beliebter Drehort der Kriminalfilme „Friesland“ zu sein. Es gibt also viel zu entdecken und selbstverständlich bekommt man dort auch eine Tasse

echten Ostfriesentee, den man beispielsweise mit unseren im Sortiment befindlichen Zuckeralternativen süßen kann. Denn wer glaubt, dass es hier bei Mediq Direkt nur Teststreifen und Pen-Nadeln gibt, der irrt: wir führen außerdem diverse Wundversorgungsprodukte, Blutdruckmessgeräte, Socken, Hautpflegeprodukte, Taschen und vieles mehr!

Wenn Sie es mal nicht zu mir ins Geschäft schaffen, können Sie natürlich auch alles bequem über unseren Webshop beziehen oder dort gezielt nach Produkten aus den verschiedenen Bereichen suchen und sich beim Stöbern inspirieren lassen. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an mich wenden, da ich viele Artikel selber ausprobiere und Sie damit auch aus eigener Erfahrung gut beraten kann. Sollten noch offene Fragen zu bestimmten Themengebieten sein, können sich unsere Kunden auch jederzeit in unseren Broschüren und Katalogen informieren, die zum Mitnehmen bereit liegen.

Jeder ist herzlich eingeladen, mich im Fachgeschäft auf der Nesse besuchen zu kommen – egal ob direkt aus Leer oder aus Emden oder dem Emsland. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Ihre Rezepte einlösen, sich beraten lassen oder in unserem umfangreichen Verkaufssortiment stöbern möchten. Ich habe immer ein offenes Ohr und freue mich sehr über Rückmeldungen. Dass Mediq Kunden keine Zuzahlung leisten müssen, begeistert viele und sorgt für zusätzlichen positiven Zuspruch.

Schauen Sie gerne vorbei und überzeugen Sie sich selbst!

Ihre **Sarah Rödel**

Sarah Rödel (Kundenberaterin im Diabetes Fachgeschäft in Leer)

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.07. bis 30.09.2019 in all unseren Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

Wellion 1Shot Turbo Energy Booster

Geschmack:
Vanille
1 Tube = 1 BE

Aktionspreis
0,80 €
statt 1,00 €

Liqui-Fit Junior

Zuckerlösung im Schlauchbeutel.

Tropi-Fruttigeschmack
15 Beutel á 0,3 BE

statt 8,95 €
6,95 €
0,46 € / 1 Stk

Teststreifen einzeln eingeschweißt - Ideal für Urlaub, Strand und mehr.

Beurer GL 44 Teststreifen

50 x 1 Teststreifen

Aktionspreis
22,90 €
statt 25,90 €

Contour next Sensoren

25 x 1 Teststreifen

Aktionspreis
12,90 €
statt 14,95 €

2 x 25 **easy**$_{pharm}$-GL Teststreifen

Blutzuckerteststreifen für das Blutzuckermessgerät **easy**$_{pharm}$-GL

- breite, große Teststreifen für eine einfache Bedienung
- hygienisch abgepackt in 2 x 25 Stück.

Dauertiefpreis
19,90 €

Sie möchten das easy$_{pharm}$-Messgerät testen? Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.mediqdirekt.de

Accu-Chek Mobile Testkassette

Testkassette mit 50 Tests – keine einzelnen Teststreifen.

Aktionspreis
26,90 €
statt 28,90 €

50 ONETOUCH Select Plus Blutzuckerteststreifen

Blutzuckerteststreifen für die Blutzuckermessgeräte OneTouch Select Plus und OneTouch Select Plus Flex, Röhrchen mit 50 Teststreifen.

Aktionspreis
24,90 €
statt 26,90 €

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Claudia Lanzke
Mitarbeiterin Krankenkassenvertragsmanagement

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit:
Juli 2018

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Preislistenpflege und die inhaltliche Umsetzung der Neuverträge mit den Krankenkassen ins System,
- Kontrolle und Prüfung der Rechnungskorrekturen von den Krankenkassen.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- jeden Tag neue Herausforderungen
- und die eigenverantwortliche Tätigkeit

Besonders gut kann ich:

- improvisieren.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Ja – Sager und Leute ohne eigene Meinung.

In meiner Freizeit:

- liebe ich das Wandern, Sport und Gartenarbeit.

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

- ein schönes Buch,
- einen guten Koch,
- eine gute Unterwasserkamera beim Schnorcheln.

Ich möchte einmal:

- eine Weltreise machen.

Unbedingt sagen möchte ich:
Wer hinter dem Rücken etwas Schlechtes über andere sagt, macht sich damit nicht besser.

Ich bin bei Mediq verantwortlich:

- die IT-Technik am Laufen zu halten, zu erneuern und die Arbeit mit der Technik zu verbessern,
- nach dem Urlaub das Passwort zu reseten,
- ein offenes Ohr für all die anderen Technikproblemchen zu haben.

An meiner Arbeit mag ich besonders, dass:

- sie Vielschichtig ist und man oft über den Tellerrand schauen muss,
- man nie weiss, was einen heute noch erwartet.

Besonders gut kann ich:

- mich in andere reindenken, ihre Probleme verstehen und geduldig nach Lösungen suchen.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Engstirnigkeit und Egoismus.

Mirko Hamann
Mitarbeiter IT

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit:
November 2018

Meine Freizeitaktivitäten:

- Wandern und Rad fahren,
- Verreisen, wenn es die Zeit zulässt,
- Spiele ... von Brettspielen bis Computerspielen,
- Mit Kindern die Welt neu entdecken...

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese Dinge dabei:

- Inselvergrößerer für viele Berge und viel Natur ;)
- Portabler Teleporter, damit man wieder weg kommt. (Ist zwar eine Zeitlang schön, aber wer will schon auf einer Insel bleiben?! :o)

Ich möchte einmal:

- In einer Welt ohne Geld, Grenzen und Ungerechtigkeiten leben.

Unbedingt sagen möchte ich:

Vielen Dank für die nette Aufnahme, die netten Kollegen und die Geduld.

GESUND UND LECKER

Sommerzeit ist Grillzeit

Sommer, Sonne und angenehm warme Temperaturen bis in die Nacht. Was bietet sich da Besseres an, als ein gemütlicher Grillabend mit Freunden oder in Familie? Mal wieder gemütlich draußen sitzen? Das Grillgut ist schnell gekauft, nun noch den Grill anheizen und dann … ? Kann man so machen, muss man aber nicht.

Grillen bietet Ihnen so viele herrliche Möglichkeiten, nicht nur Fleisch, sondern auch Fisch, Obst und Gemüse zuzubereiten. Ansprechende, abwechslungsreiche, gesunde und super leckere, schnelle Rezepte, wollen wir das nicht alle?

DAS RICHTIGE MODELL FINDEN

Aber Moment. Welcher Grill passt zu Ihnen? Haben Sie Grillgewohnheiten? Einen Garten, vielleicht einen Balkon? Wie oft im Jahr wird bei Ihnen gegrillt? Wie viele Personen werden bewirtet? Sie können an jeder Grillmethoden Ihre Freude haben. Schauen Sie einfach, was zu Ihnen passt.

Einfach und unkompliziert funktioniert das Anheizen eines Elektrogrills. Die Temperatur lässt sich leicht einstellen und sie benötigen nur eine Steckdose.

Auch ein Gasgrill lässt sich leicht bedienen. Sie benötigen Propangas als Brennstoff (mit offenem Druckminderer an der Gasflasche), das Sie an den Grill anschließen. Dann können Sie mit einem Zünder die einzelnen Brennstäbe entzünden.

Ein Kohlegrill hingegen erfordert schon deutlich mehr Geschick. Am

einfachsten klappt es sicher, indem man die Grillkohle mit einigen Stücken Kaminanzünder entzündet. Sind alle Kohlestücken mit einer grauen Ascheschicht durchzogen, kann es losgehen. Die zu erreichende Temperatur kann über die Menge der Kohle (je mehr Kohle, desto höher die Hitze) und den Luftzufuhrschacht reguliert werden. Die Größe und Ausstattungen der Kohlegrills variieren inzwischen stark.

DAS GRILLGUT

Um jedoch wirklich ein genussvolles Grillerlebnis zu erreichen, benötigen Sie Grillgut in einer guten Qualität.

Beim Fleisch sollte die Farbe immer der Tierart entsprechen. Es darf nicht grau sein oder perlmutfarben schillern. Das Fleisch sollte keine Druckstellen aufweisen und nicht schmierig sein. Fleisch, welches mit aderförmigen Fetteinlagerungen durchzogen ist, schmeckt gegrillt meist saftiger, als magere Varianten. Fleisch im eigenen Saft zeugt von keiner guten Qualität. Frisches Fleisch sollte neutral bis mild riechen, niemals aber unangenehm. Die optimale Lagertemperatur beträgt 2-4 Grad Celsius.

Die Fleischqualität von fertig marinierten Steaks ist meist deutlich schlechter, als die der natürlichen und unverarbeiteten Fleischwaren. Zudem enthalten sie meist Zusatzstoffe, wie Aromen, Konservierungsstoffe, Geschmachsverstärker und Zucker, die nichts im Grillgut verloren haben.

Hauptkomponenten einer Marinade sind ein Säurelieferant, ein Speiseöl und Gewürze. Die Säure weicht die Oberfläche auf, das Öl schützt die Feuchtigkeit im Fleisch und die Gewürze dienen der Geschmacksgebung. Das Grillgut sollte von allen Seiten gleichmäßig von der Marinade umgeben sein. Das gelingt Ihnen leicht in einer Auflaufform, einer Plastikbox oder eine Plastiktüte. Die Dauer des Marinierens richtet sich nach Größe und Dicke des Grillfleisches.

Wer Fisch auf dem Grill mag, sollte ihn vorher in kaltem Wasser auftauen lassen. Fettere Fische wie Makrele und Lachs können an der frischen Luft gegart werden. Magere Fische werden schnell trocken und sollten daher mit Gewürzen, Zitrone und etwas Öl eingewickelt werden. Wer eine Alternative zur Alufolie sucht, kann es auch gern mal mit Chinakohl- oder Maisblättern probieren. Auch Butterbrotpapier ist zum Grillen geeignet.

Grundsätzlich lässt sich jedes Gemüse grillen. Möhren z. B. brauchen sehr lange zum Durchgaren

und werden daher besser vorher bissfest blanchiert. Grillen Sie, was Ihnen schmeckt: Tomaten, Möhren, Chicoree, Kürbis, Süßkartoffeln, Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kleines Gemüse fällt gern durch den Grillrost und lässt sich daher auf einem Holzspieß sehr viel geschickter verarbeiten. Kombiniert mit Feta, Grillkäse oder Obst gelingt Ihnen eine genussvolle und abwechslungsreiche Küche.

GESUND LEBEN MIT REZEPTEN VON MEDIQ

Frische und alternative Grill-Rezepte und Beilagen

LINSENSALAT

Zutaten für 4 Personen:
100 g rote Linsen
500 ml Gemüsebrühe
1 kleines Lorbeerblatt
1 Zucchini
2 rote Paprikaschoten
2 Avocados
3-4 kleine Lauchzwiebeln
60 g getrocknete Tomaten in Öl
etwas Olivenöl
Saft einer Zitrone
frischer Schnittlauch und Basilikum
Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:
300 kcal
16 g Fett
10 g Eiweiß
28 g Kohlenhydrate
12 g Ballaststoffe
2 BE

Zubereitung:
Linsen in der Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt etwa 5-10 min garen (Packungsbeilage beachten). Anschließend die Linsen abgießen und das Lorbeerblatt entfernen. Gemüse waschen. Paprikaschoten

entkernen und würfeln. Zucchini in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden. Das geschnittene Gemüse in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten.

Das angebratene Gemüse und die Linsen in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Das Ganze mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocados entkernen und grob in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Die frischen Kräuter waschen, trockentupfen, fein hacken und kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

WASSERMELONEN- FETA- SALAT

Zutaten für 4 Personen:
1 kleine Wassermelone
50 g Fetakäse
frische Minze
1 Limette
Salz
Pfeffer (gern grobkörnig)

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

205 kcal
4 g Fett
4 g Eiweiß
37 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe

3 BE

Zubereitung:
Die Wassermelone in Spalten schneiden, schälen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Limette auspressen und den Saft über die Melonenwürfel geben.

Die frische Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen und zu den Melonenwürfeln geben. Den Käse grob darüberbröseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

LACHS VOM GRILL

Zutaten für 4 Personen:
4 Scheiben TK Lachs
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Sojasauce
4 TL Sesamöl
4 EL Blauschimmelkäse
4 TL Dill (frisch oder TK)
Backpapier und Öl zum Einfetten

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

319 kcal
19 g Fett
28 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe

0 BE

Zubereitung:
Das Gemüse waschen und in Scheiben schneiden. 4 Stück Backpapier mit Öl einfetten und jeweils eine Scheibe Lachs darauf legen.
Das Gemüse gleichmäßig aufteilen, salzen und pfeffern. Den Fisch mit Sojasauce und Sesamöl würzen und den Käse auf dem Fisch verteilen. Nach Bedarf mit Dill verfeinern.

Das Backpapier zu Schiffchen formen, die oben einen Spalt offen sind und 20-30 min auf dem Grill nicht zu heiß schmoren lassen.

GEGRILLTE SÜSSKARTOFFEL

Zutaten für 4 Personen:
750 g Süßkartoffeln
1 TL Korianderkörner
1 getrocknete Chilischote
je 1 TL getrockneter Estragon und Thymian
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
4 EL Olivenöl
Öl zum Bestreichen

Zubereitung:
Die Korianderkörner und die Chilischote im Mörser fein zerstoßen. Thymian und Estragon dazugeben und kurz verreiben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Salz und Pfeffer dazugeben und alles mit dem Olivenöl verrühren.

Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Gewürzmarinade in einen Plastikbeutel geben, verschließen und gut schütteln. Die Süßkaroffeln so für ungefähr 30 Minuten marinieren.

Den Grillrost leicht ölen und die Süßkartoffelscheiben darauf legen. Nicht zu heiß grillen, da die Scheiben sonst von außen bereit dunkel und innen noch roh sind.
Etwas leichter wird es, wenn die Süßkartoffelscheiben vor dem Marinieren kurz vorgekocht und abgekühlt werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

250 kcal
9 g Fett
3 g Eiweiß
39 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

3 BE

GEMÜSEPÄCKCHEN

Zutaten für 5 Päckchen:
1 mittlere Zucchini
2 Paprikaschoten (rot und gelb)
1 Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
1 Pck. Feta
200 g Cherrytomaten
200 g frische Champignons
etwas Salz und Pfeffer
2 gehäufte TL getrockneter Oregano
2 gehäufte TL getrockneter Thymian
weitere Kräuter, je nach Geschmack
3 EL Olivenöl
etwas Balsamico

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

219 kcal
13 g Fett
10 g Eiweiß
14 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe

1 BE

Mehr Infos, Tipps & Trends

aktionstage expertenteam mediq direkt news angebote infos kontakt like fachberatung trends veranstaltungen kommentar service foto mitarbeiter events fan tip facebook teilen entwicklungen

facebook.com/mediqdirekt

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**

Zubereitung:

Das Gemüse waschen. Die Zucchini, die Paprika und den Feta würfeln. Die Champignons putzen und vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren und gemeinsam mit dem Mais und den Kidneybohnen in eine große Schüssel geben.

Thymian, Oregano und weitere Kräuter zugeben und mit Öl und Balsamico abschmecken und durchmischen.

Fünf Abschnitte Alufolie oder große Gemüseblätter bereitlegen und die Gemüsemischung darauf verteilen. Die Alufolie hochklappen und zusammendrehen, so dass ein Beutel entsteht. Alternativ die Gemüseblätter mit Öl bestreichen und nach dem Füllen zu einem Päckchen zusammenlegen und mit einem Faden, Zahnstochern oder Rouladenspießen fixieren. Circa 20 min auf dem Grill garen.

Viel Erfolg und Freude wünscht Ihnen, **Anja Gratzik**, qualifizierte Ernährungstherapeutin (Quetheb e. V.), Mitglied des Mediq Expertenteams

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Jetzt mit feuchtigkeitsspendenden Lipiden

ALLPRESAN DIABETIC LIPID SCHAUM-CREMES

Die Allpresan diabetic Lipid Schaum-Creme REPAIR & Lipid Schaum-Creme REPAIR SENSITIVE (ureafrei) versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und Lipiden (Fetten) und sind speziell auf die Bedürfnisse diabetischer Haut abgestimmt.

- zur Behandlung von trockener und rissiger diabetischer Fuß- und Beinhaut
- stabilisiert und stellt die geschädigte Hautbarriere wieder her
- frei von Duft,- Farb- und Konservierungsstoffen
- schnell einziehend und nicht nachfettend
- ideal zur Anwendung im Zehenzwischenbereich

Unser Tipp: als Nachkaufset gibt es 8 kleine (45 x 45 mm) oder 4 große (50 x 100 mm) selbstklebende Gel-Elektroden.

BEURER EM 49

Mit dem Elektrostimulationsgerät Beurer EM 49 können die Vorteile von Schmerztherapie, Muskelstimulation und Entspannungsmassagen gezielt in/an verschiedenen Körperpartien eingesetzt werden - immer genau dort, wo es gerade notwendig ist. Das Gerät bietet 64 vorprogrammierte Anwendungen auf die jeweilige Körperregion abgestimmt sowie 6 individualisierbare Programme.

Im Lieferumfang enthalten sind: Digital EMS-/TENS-Gerät (inkl. Gürtelclip), 2 Anschlusskabel, 4 selbstklebende Gel-Elektroden (45 x 45 mm), 3 AAA-Batterien

„Reduzieren Sie den Schmerz“ ist das Motto der Hautschutz-Serie von ConvaTec.

SENSI-CARE HAUTSCHUTZ

Sowohl klebende als auch haftende Materialien wie Pflaster, Tapes und Verbände stellen die Haut tagtäglich auf die Probe. Nicht selten reagiert sie mit Irritationen, Rötungen oder Reizungen. Die Sensi-Care Hautschutz-Serie bietet verschiedene Möglichkeiten die Haut zu schützen.

- **Sensi-Care Hautschutzspray und Sensi-Care Hautschutz Einmal Applikatoren** bilden einen klaren und durchlässigen Film auf der Haut und schützen vor negativen Folgen bis zu 72 Stunden.
- **Sensi-Care Pflasterlöser** hilft bei der einfachen, hautschonenden Ablösung von Pflastern oder Tapes. Reduziert den Schmerz.

Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt tolle Preise.

Lösen Sie das Sudoku. Dechifrieren Sie die gelb markierten Felder mit Hilfe der kleinen Tabelle und setzen Sie das Lösungswort zusammen.

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:

3 Mal je einen Fußball (Größe 5) und ein Saunatuch

Das Lösungswort der Ausgabe 1/2019 lautete: 8 SCHNEEMAENNER, gewonnen haben:
M. Fingerle, M. Knüttel

1			8		7			
		2				1		
			9			2		8
		6			8	5	7	
9				5				1
	3	5	1			4		
5		4			6			
		1				8		
			7		3			4

Dechiffrierungstabelle

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	E	G	I	N	P	S	T	U

LÖSUNGSWORT:

Einsendeschluss ist der 15.10.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

MEDIQ DIREKT DIABETES

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 06/2019

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

69_B

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.