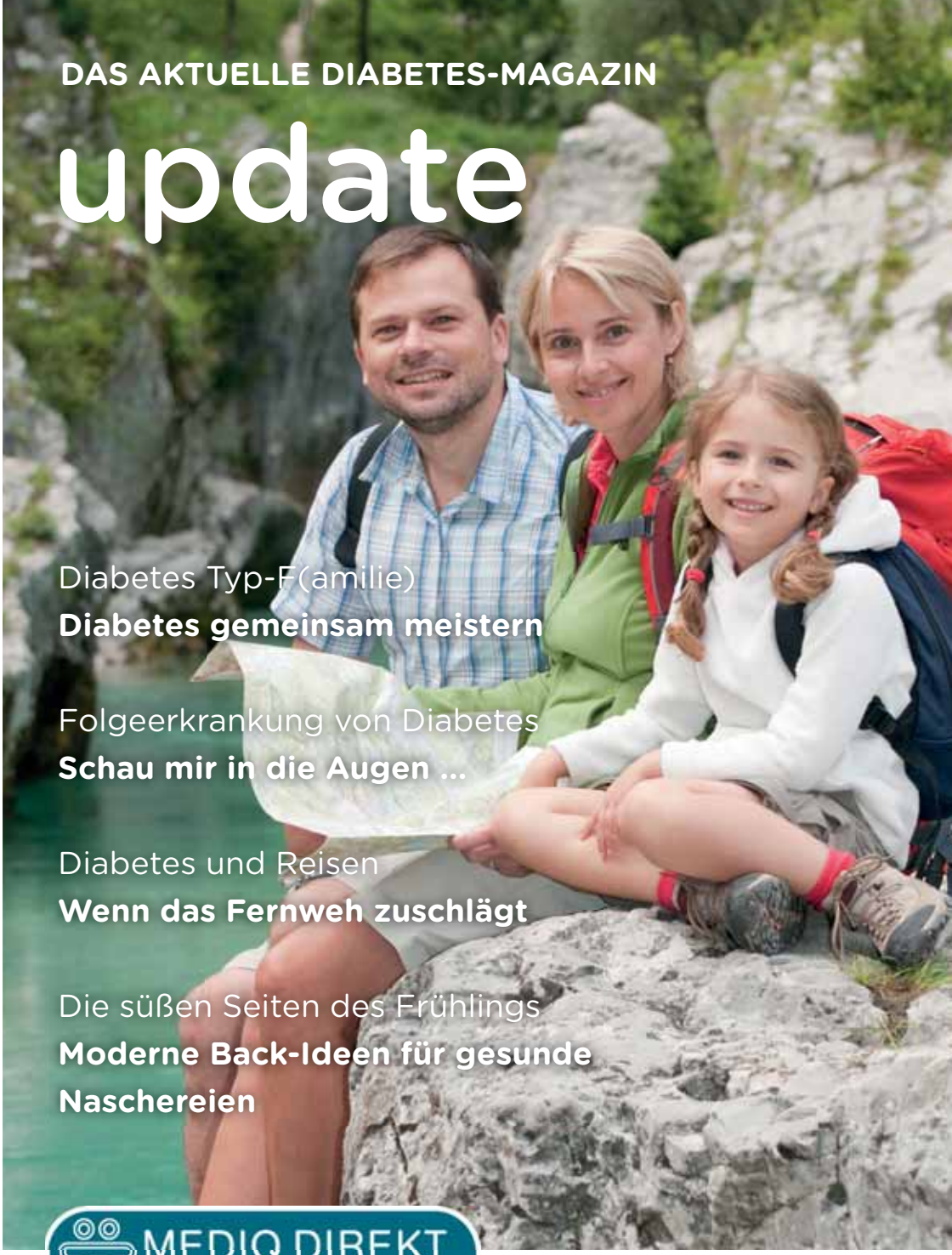
DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update



Diabetes Typ-F(amilie)

Diabetes gemeinsam meistern

Folgeerkrankung von Diabetes

Schau mir in die Augen ...

Diabetes und Reisen

Wenn das Fernweh zuschlägt

Die süßen Seiten des Frühlings

Moderne Back-Ideen für gesunde Naschereien

MEDIQ DIREKT DIABETES

2 AUSGABE 2017

NEU
mit frischem Duft

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut

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

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

DIABETES TYP-F(AMILIE)

Diabetes gemeinsam meistern

Leider nimmt die Zahl der Diabeteserkrankungen weltweit seit Jahren kontinuierlich zu. Inzwischen gibt es schätzungsweise 8 Millionen Diabetiker in Deutschland. Damit gibt es natürlich auch eine große Anzahl von Menschen, die Familienangehörige oder enge Freunde mit dieser Krankheit haben. Experten sprechen von Diabetes „Typ-F“, wenn Angehörige stark in die Versorgung von Betroffenen eingebunden sind.

Diabetes ist eine Erkrankung, die vielfältige Auswirkungen auf die verschiedensten Bereiche des Lebens hat: das familiäre Miteinander, Einschränkungen und Vorsichtsmaßnahmen im Berufsleben, in der Schule oder im Kindergarten. Und viel zu oft gibt es Unverständnis und Intoleranz im sozialen Umfeld.

Deshalb ist es wichtig, dass Betroffene durch den Partner, durch Freunde und Familienangehörige Unterstützung und notwendige Hilfe erfahren und es ihnen so ermöglicht wird, ihre Erkrankung besser zu meistern.

Natürlich spielt es dabei eine große Rolle, welcher Typ des Diabetes aufgetreten ist und auch, welche Form der Behandlung angewandt wird. Ob beispielsweise Tabletten eingenommen werden oder Insulin mehrmals täglich gespritzt wird und somit das Thema „Unterzuckerung“ eine wesentliche Rolle spielt. Das erfolgreiche Meistern des Diabetesalltags umfasst weit mehr als die bloße medikamentöse Therapie. Und es liegt nahe, dass dies mit der richtigen Unterstützung besser gelingt.

Vor einigen Jahren führte ein renommiertes Pharmaunternehmen eine große Umfrage unter Menschen, die an Diabetes erkrankt sind und deren Angehörigen durch. Es sollte ermit-

telt werden, wie groß die diabetesbedingten Belastungen im Alltag auf beiden Seiten empfunden werden. Jeder zweite Angehörige gab an, dass es für ihn eine Belastung darstellt, dem Diabeteserkrankten beim Diabetesmanagement zu helfen. Deutlich mehr als die Hälfte gaben zusätzlich an, massive Angst vor Unterzuckerungen ihrer Angehörigen zu haben. Auch das emotionale Wohlbefinden, die als eingeschränkt empfundene Freizeitaktivitäten und die finanzielle Belastung wurden als negative Aspekte aufgeführt.

Als positiv gaben allerdings viele Befragte eine Stärkung der Familienbande an. Gleichzeitig wünschten sich viele Angehörige, noch mehr in die Versorgung eingebunden zu werden, um stärkend zur Seite stehen zu können. Ein großer Wunsch war oft, mehr über die Erkrankung zu erfahren und an einer entsprechenden Schulung teilzunehmen.

Leider sind in Deutschland nur drei von zehn Angehörigen geschult oder haben die Möglichkeit, ein entsprechendes Angebot anzunehmen. Dies liegt zum einen daran, dass es kein entsprechendes Schulungsprogramm gibt, welches gezielt Familienmitglieder anspricht und zum anderen, dass selbst nicht alle Patienten bisher ausreichend geschult wurden.

Eine vollständige Wissensvermittlung zum Thema Diabetes würde den Rahmen dieses Artikels sprengen und soll auch nicht Inhalt dieser Zeilen sein. Es gibt viele seriöse und verlässliche Informationsquellen, die beispielsweise über gesunde Ernährung, den Umgang mit Insulin und Blutzuckermessutensilien, über körperliche Aktivität, mögliche Unterzuckerungen und dem Bewahren eines gesunden Körpergewichts aufklären. Nur wer gut informiert ist, verspürt weniger Angst und Unsicherheit im Umgang mit Betroffenen und kann im Fall der Fälle auch wirkliche Hilfe leisten.

Es ist für Mitmenschen bei weitem nicht immer einfach, die richtigen Worte zur richtigen Zeit zu finden und Hilfestellung zu leisten, ohne über das Ziel hinauszuschießen. Denn ganz schnell werden vermeintlich gut gemeinte Ratschläge als überflüssig erachtet und als Einmischung in die Privatsphäre empfunden. Wenn wir ehrlich sind,

keiner würde gern ständig bei bestimmten Dingen oder Tätigkeiten ermahnt oder kontrolliert werden wollen.

Auch das „Ausspähen“ von Blutzuckerwerten, am besten noch mit einem Kommentar, nach dem Motto: „Siehst du, das kommt von …“ versehen, bringt Frustration mit sich und führt zu Vorwürfen auf beiden Seiten. Wer häufig mit Phrasen oder belehrenden Worten seitens seiner Mitmenschen konfrontiert wird, empfindet das nicht als Unterstützung sondern als Vorwurf und reagiert mit Abwehrverhalten und Rückzug. Völlig überflüssig sind Sätze wie „…darfst du das denn überhaupt essen als Diabetiker?“ und werden zu Recht als beleidigend angesehen.

Viele an Diabetes Erkrankte wünschen sich mehr Verständnis und auch Zurückhaltung von ihren Mitmenschen. Natürlich darf es ihnen auch mal schlecht gehen, ohne dass

der Diabetes daran schuld ist. Diabetes ist ist eine Erkrankung, die 365 Tage im Jahr und 24 Stunden am Tag für Betroffene präsent ist. Wer dann ständig nach seinen Zuckerwerten gefragt wird, kann verständlicherweise manchmal recht ungehalten reagieren. Allerdings sollte und muss man als Angehöriger da sein, wenn es zu Problemen oder Akutsituationen kommt. Nur wer sich bereits im Vorfeld darüber informiert hat, kann in solchen Fällen auch die nötige Hilfe leisten und helfen, Probleme, die sich für Beroffene manchmal wie kleine, unvermeidliche Weltuntergänge anfühlen, abzuwenden. Gerade bei einer Unterzuckerung ist es für Angehörige oder Freunde nicht leicht, einen kühlen Kopf zu bewahren. Ein Diabetiker mit einer schweren Hypoglykämie, bei der es zu einem Zuckermangel im Gehirn kommt, ist auf Fremdhilfe angewiesen. Manchmal empfinden die Menschen im Umfeld die Worte, die Betroffene in solch einer akuten Stresssituation äußern, als sehr verletzend. Das sollte aber kein Anlass für nachfolgende Auseinandersetzungen sein. Es sind Worte, die in Ausnahmesituationen gesprochen und keinesfalls überbewertet werden sollten.

Unterzuckerungen werden als größte Belastung im Zusammenleben mit Diabetikern empfunden. Natürlich ist es nachvollziehbar, dass sich

Partner oder Angehörige ständig Sorgen machen und den Diabetes allzu sehr in den Vordergrund rücken. Überbehütung und zu viel Fürsorge sind aber keine Lösungen. Sie können sogar dafür sorgen, dass der Betroffene zu wenig Eigenverantwortung übernimmmt. Für Eltern eines an Diabetes erkrankten Kindes ist es oft sehr schwierig, zum richtigen Zeitpunkt die Verantwortung an das Kind abzugeben. Aber nur so kann es die notwendige Selbstständigkeit für die Zukunft entwickeln.

Entscheidend für die erfolgreiche Behandlung des Diabetes ist, dass es dem Betroffenen gelingt, seine Erkrankung im Alltag zu meistern. Wenn dabei Angehörige und Freunde mit Geduld, Verständnis und auch mit einer Prise Humor unterstützend zur Seite stehen, sind die wichtigsten Voraussetzungen erfüllt, die manchmal doch etwas größeren Hürden, die die Krankheit mit sich bringt, erfolgreich zu managen. Dafür wünschen wir Ihnen Kraft, Ausdauer und viel Erfolg! Denn:

„Nur Du alleine kannst es schaffen, aber alleine schaffst Du es nicht“
(Motto einer Selbsthilfegruppe)

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

SORTIMENTSERWEITERUNG

Die Neuen bei Mediq

Nützliches und Praktisches für den Diabetesalltag oder einfach zum Genießen: Entdecken Sie unsere neuen Produkte in den Mediq-Fachgeschäften oder im Onlineshop.

WOHLFÜHLTEES VON BAD HEILBRUNNER

Wie wäre es mit einer Wohlfühltee-Auszeit? Die Tee-Sorten **„Abwehr Aktiv“**, **„Basisch Vital“**, **„Gute Nacht“** und **„Magen Wohl“** warten darauf, von Ihnen probiert zu werden.

DEN BLUTDRUCK IM AUGE BEHALTEN MIT MESSGERÄTEN VON OMRON UND BEURER

Berücksichtigt man die Empfehlungen der deutschen Diabetes Gesellschaft, so sollen gerade Menschen mit Diabetes in regelmäßigen Abständen Ihren Blutdruck kontrollieren. Gern unterstützen wir Sie bei der Auswahl des passenden Blutdruckmessgerätes. Neu im Sortiment sind folgende deutsche Geräte:

Oberarm-Messgeräte:
Neu bei Mediq erhältlich sind die Geräte **M400** und **M500** mit einer Intelli-Wrap-Manschette (ermöglicht genaue Ergebnisse in jeder Position, 360° um den Oberarm herum) von Omron, sowie die Messgeräte **BM 40** und **BM 85** von Beurer. Das passende Zubehör führen wir ebenfalls.

Handgelenkmessgeräte:
Geräte für die Selbstmessung des Blutdrucks am Handgelenk sind klein und bequem zu handhaben. Gute Geräte messen den Blutdruck am Handgelenk ebenso zuverlässig wie Oberarmessgeräte. Bei Mediq neu im Sortiment sind das **RS2** von Omron und das **BC 50** von Beurer sowie passendes Zubehör

DIABETIKER-RIPPSOCKEN VON IHLE

Die Socken von Ihle Strumpfwaren haben keinen einschneidenden Gummi, sind gekettelt und bis zu einem Bein-Umfang von 60 cm dehnbar. Erhältlich sind sie in den Größen 35-38, 39-42, 43-46 und in den Farben beige sowie schwarz. Material: 75 % Baumwolle, 25 % Nylon

VIELEN DANK FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG

Sie helfen uns helfen

Die Diagnose Diabetes ist für viele Betroffene ein Schock. Bei Kindern ändert der Befund meist auf einen Schlag den kompletten Alltag für sie selbst und die gesamte Familie.

Nach dem großartigen Erfolg unserer Spendensammelaktion im Jahr 2014, mit deren Erlös wir die Arbeit von Vereinen, die sich um diabeteskranke Kinder kümmern, unterstützen, haben wir im vergangenen Herbst erneut eine **COMFORT.**Spendenaktion ins Leben gerufen. Bei unserer zweiten Spendenaktion bestand die Möglichkeit, auf Facebook Vereine vorzuschlagen und die Beiträge zu kommentieren.

Natürlich waren wir sehr gespannt auf die Ergebnisse: Die Zuckerkids vom Diabetiker Sachsen e. V. und der deutsche Diabetiker Bund e. V. haben Sie bei Facebook und auch uns überzeugt. In der Vorweihnachtszeit erreichten uns dann die gefüllten Spendenboxen aus unseren Fachgeschäften und das große Zählen begann. Wir konnten es kaum glauben: Sie haben mehr als 15.000 Punkte gespendet. Das heißt: SIE unterstützen die Arbeit der beiden Vereine mit jeweils 1.550 Euro. Beide Vereine werden das Geld für ein Diabetes-Freizeitwochenende für betroffene Kinder und ihre Familien verwenden. Dabei ermöglichen die Zuckerkids mit Ihrer Spende, dass auch Heimkinder an dem Wochenende teilnehmen können.

Wir wünschen den Kindern und Familien ein erfolgreiches und schönes Wochenende und viel Kraft für den

Impressionen von Familienwochenenden der beiden Vereine

Alltag. Da die Betroffenen nicht nur mit der Herausforderung der Krankheit, sondern oft auch mit Vorurteilen aus dem Umfeld zu kämpfen haben, ist bereits die Integration in den gewohnten Kindergarten- oder Schulalltag eine große Herausforderung. Auch für Geschwisterkinder ist dies keine einfache Situation. Da ist es schön, wenn sich betroffene Familien austauschen, Erfahrungen und Tipps weitergeben oder sich von Experten beraten lassen können. Das Ganze kombiniert mit viel Sport, Spiel und Spaß, macht so ein Wochenende zu einem Erlebnis für die ganze Familie, die so gestärkt die manchmal doch recht großen Hürden des Diabetesalltags besser meistern kann. Herzlichen Dank an unsere COMFORT.Kunden, die diese Aktionen durch Ihre Spende ermöglichen.

Weil die **COMFORT.**Spendenaktion bei Ihnen auf so großes Interesse gestoßen ist und wir bereits kurz nach Ende schon wieder Anfragen für neue Aktionen erhalten haben, können Sie seit Mitte März Ihre Punkte einfach mit Ihrer COMFORT. Sammelkarte zu uns einschicken. Als Bestellnummer tragen Sie bitte SPENDE17 ein. Wie bislang auch, ist dabei jeder gespendete Punkt 20 Cent wert. Das Geld wird Vereinen oder Stiftungen zu Gute kommen, die Menschen mit Diabetes unterstützen. Dabei freuen wir uns natürlich über Ihre Vorschläge. Wenden Sie sich per Mail oder Telefon an unser Kundenservicecenter und stellen Sie bitte uns das zu unterstützende Projekt kurz vor.

Das F**amilienwochenende des Deutschen Diabetikerbundes** findet in diesem Jahr vom 19. bis 21. Mai in Olpe statt. Hierfür können sich Familien noch in der Bundesgeschäftsstelle anmelden, per Tel. 030-420 824 980 oder E-Mail info@diabetikerbund.de

Das **achte Diabetes-Freizeit-Wochenende der Zuckerkids** findet vom 23. bis 25. Mai in Neschwitz statt. Bis zum 30. April kann man sich dazu per Mail unter zuckerkids@t-online.de anmelden.

Und vor allem: werden Sie **COMFORT.**Kunde! Denn Engagement und ein verantwortungsvoller Umgang im Diabetesalltag lohnen sich. Vor allem profitieren davon Ihr Gesundheitszustand und Ihr Wohlbefinden. Mediq belohnt Sie dafür mit **COMFORT.**Treuepunkten, welche Sie gegen attraktive Prämien eintauschen oder spenden können. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Webseite www.mediqdirekt.de oder unter unserer kostenfreien Servicenummer 0800 – 342 73 25.

AUS DEM LEBEN VON FINNJA, 10 JAHRE

Black Mamba mit Looping

Die zehn-jährige Finnja aus Lennestadt kreischt laut. Gerade eben sitzt sie auf der neuen Achterbahn Taron im Vergnügungspark Phantasialand. Mit einem Affenzahn brettert die Bahn über die Schienen und Finnja lacht. „Nochmal Mama, lass uns nochmal fahren“, jubelt sie nach der ersten Runde.

Finnja ist glücklich, Finnja ist fröhlich. Auf den ersten Blick könnte man als Außenstehender meinen, sie sei ein Mädchen wie jedes andere auch in ihrem Alter. Doch Finnja leidet an der derzeit noch unheilbaren Autoimmunerkrankung Diabetes Typ-1. Im Alter von 5 Jahren wird die Familie von der Diagnose überrascht, die das Leben erst mal auf den Kopf stellt. Doch schnell ist klar, der Diabetes wird das noch junge Leben der fröhlichen Finnja nicht bestimmen.

Zu Therapiebeginn bekommt Finnjas Mutter Nadine die Einweisung zu jeder Mahlzeit Insulin mit einem Pen zu injizieren. Außerdem wird ein Mal täglich ein Basalinsulin gespritzt. Finnja muss ihren Blutzucker bis zu 12 Mal am Tag mittels Fingerpicks ermitteln. Drei Monate nach der Diagnose erhält die Zehnjährige ihre 1. Insulinpumpe, die den Umgang mit dem Diabetes deutlich verbessert.

Sie besucht eine Regelgrundschule, verabredet sich mit Freundinnen und geht reiten. Ihre Mama notiert auf bunten Zettelchen die KE-Menge, die Finnja in ihrer Pausenbox

findet und die in ihrer Insulinpumpe eingegeben werden muss, damit der Körper das nötige Insulin verabreicht bekommt.

Ihre Klassenlehrer werfen einen Blick darauf, unterstützen sie und erkundigen sich nach ihren Blutzuckerwerten und ihrem Wohlbefinden. Im Lehrerpult liegt auch heute noch - mittlerweile besucht Finnja das Städtische Gymnasium in Olpe - ein Päckchen Traubenzucker für sie bereit. Alle Pädagogen wissen, was im Falle einer Unterzuckerung zu tun ist. Finnja ist selbstständig. Sie ist Weltmeister im KE (Kohlenhydrateinheiten) schätzen und kennt ihren Körper bestens. Sie weiß, ob sie vorm Sport noch einen kleinen Snack benötigt oder der Wert stabil bleibt.

Dank neuester Technik ist Finnja neben der Insulinpumpe auch mit einem CGM-System ausgestattet. Dieses System warnt bei Über- und Unterzuckerungen und hilft ihr sehr im Alltag und ihrem Umgang mit Diabetes. Finnja liebt ihr Leben, auch mit Diabetes ist es schön. „Ich kann eigentlich alles machen, wie die anderen Kinder auch. Ich gehe reiten und schwimme gerne“, berichtet sie. Durch den offenen Umgang mit der Krankheit hat es für Finnja zu keiner Zeit Ausgrenzungen gegeben. Sie besucht Kindergeburtstage und Kletterwälder, genießt den Alltag und so zu sein, wie die anderen Mädchen in ihrem Alter.

Jedoch muss sie ihre Blutzucker-Werte im Auge behalten und reagieren. Auch für die Mahlzeiten, die sie zu sich nimmt, muss die richtige KE-Menge ermittelt werden, um das Insulin via Pumpe ihrem Körper zuzuführen. Aber auf diesem Gebiet ist die junge Dame bereits Profi. So gibt es bei viel Bewegung, wie etwa im Vergnügungspark, auch mal eine KE gratis, bevor es weiter auf die nächste spannende Achterbahn geht. „Diesmal nehmen wir die Black Mamba mit Looping,“ freut

ÜBRIGENS ...

Gern erzählen wir an dieser Stelle auch Ihre Geschichte. Denn ein Erfahrungsaustausch kann für neu entdeckte Diabetiker genauso wie für bereits lange bewusst mit der Krankheit lebende Menschen eine wertvolle Hilfe sein, motivieren oder einfach nur das Gefühl vermitteln: „Andere erleben ähnliche Situationen - ich bin nicht allein“.

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an: info@mediqdirekt.de

Und vielleicht berichten wir dann bald auch von Ihnen.

sich Finnja, die soeben eine Kugel Eis gegessen hat, bevor sie sich ins nächste Abenteuer stürzt.

Finnja wünscht sich, dass auch andere Kinder so positiv mit dem Diabetes umgehen wie sie: „Klar gibt es auch doofe Tage, wenn der Blutzuckerwert mal über die Stränge geschlagen ist und auf dem Messgerät eine 350 (mg/dl) steht. Da ärgere ich mich über einen Teller Gurke, wo andere Kinder ein leckeres Mittagessen bekommen und ich erst warten muss, bis mein Wert wieder im Normbereich ist. Aber dies ist schnell vergessen und dann bin ich wieder stolz darauf, etwas Besonderes zu sein mit meiner Pumpe und dem Sensor am Arm."

Produktinformation

Produktneuheiten und Neuigkeiten

Hemdchen mit eingenähter Pumpentasche

BRE.PARAT

... hat für kleinen Kunden weiche Pumpenshirts in den Farben rosa und grau entwickelt. Eine kleine Tasche ist seitlich rechts eingearbeitet. Dort findet die Insulinpumpe Platz. Ein Druckknopf verhindert das Herausrutschen des Geräts.

Die Innentasche besteht aus weichem Jersey-Stoff und besitzt eine Öffnung für das Schlauchsystem. Die Shirts bestehen zu 100 % aus Baumwolle, können bei 60°C gewaschen werden und sind für den Trockner geeignet. Beide Shirts sind mit einer PZN Nummer registriert und können daher auch von Krankenkassen erstattet werden.

mylife™ YPSOPUMP® - das intuitive Insulinpumpensystem

Durchdachtes Design, intuitive Bedienung und nur 83 g schwer.

Die Schweitzer Firma YPSOMED startete im Januar 2017 mit einer neuen Insulinpumpe, der mylife™ YpsoPump®. Dank eines symbolgeführten Menüs, welches per Touchscreen bedient wird, lässt sich die mylife™ YpsoPump® sehr einfach und intuitiv bedienen. Zudem macht das kompakte und leichte Design die Insulinpumpe zum diskreten Begleiter im Alltag. Sie überzeugt durch:

- alle wesentlichen Funktionen für eine einfache Anwendung (z. B. 2 Basalraten)
- symbolgeführte Menüführung (sprachunabhängig)
- das leichte Gewicht (83 g inkl. Batterie und gefülltem Reservoir)
- eine vorgefüllte Insulinpatrone (1,6 ml NovoRapid), ein selbst befüllbares Reservoir soll noch in diesem Jahr folgen
- die Abgabe eines Blind-Bolus
- das Infusionsset mit 360° Bewegungsfreiheit, derzeit mit Teflonkanüle (eine Stahlkanüle soll noch in diesem Jahr folgen)
- eine schnelle und sichere Darstellung der Diabetes-Daten via Computer, Cloud oder die mylife™ App

---

KETO-DIABUR TEST 5000, DIABUR-TEST 5000, KETUR-TEST AUSSER HANDEL

Roche Diabetes Care Deutschland hat uns darüber informiert, dass die Teststreifen zur Bestimmung von Harnzucker und Ketonkörpern im Harn **Keto-Diabur Test 5000,** die Harnzuckerteststreifen **Diabur-Test 5000** und die Ketonkörperteststreifen **Ketur-Test** nicht mehr produziert und somit außer Handel gehen werden.

VOR-ORT-SERVICE

Unser Diabetes-Fachgeschäft in Dresden

In der sächsischen Landeshauptstadt befinden sich neben dem Firmensitz auch vier Mediq Direkt Diabetes-Fachgeschäfte, eines davon auf der Fetscherstraße/Ecke Fiedlerstraße, gleich am Haupteingang des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus.

Wir freuen uns, hier zu arbeiten, denn es ist das älteste bestehende Diabetes-Fachgeschäft von Mediq Direkt und auch eines der größten. Seit mehr als 20 Jahren gibt es uns hier, auch wenn wir mehrmals die Räumlichkeiten gewechselt haben.

Da sich im Universitätsklinikum zwei Diabetesambulanzen befinden (eine für Kinder und Jugendliche sowie eine für Erwachsene) und sich außerdem zahlreiche Hausarzt- und Schwerpunktpraxen um das Klinikgebiet angesiedelt haben, finden viele Kunden den Weg in unser Geschäft. Trotz vieler Klinikpatienten haben wir sehr viele Stammkunden, manche halten uns seit Jahren, wenn nicht sogar schon seit Jahrzehnten die Treue.

Das Besondere an unserem Standort ist die Vielzahl und vor allem die Vielfältigkeit der zu betreuenden Kunden. Neben Menschen mit Typ-2-Diabetes kommen auch viele Typ-1-Diabetiker zu uns, mehr als 400 davon sind Insulinpumpenträger bzw. –trägerinnen und gehören allen Altersstufen an. Aber auch Menschen mit einem DiaPort-System (implantierter Zugang in den Bauchraum für die Insulinversorgung) oder Transplantaten sowie Gestationsdiabetikerinnen werden von uns mit den benötigten Materialien versorgt.

Mit dem reinen Einlösen der Rezepte und der Ausgabe der verordneten Produkte ist es bei uns nicht getan. Nahezu täglich beraten wir Kunden hinsichtlich der am Markt erhältlichen Insulinpumpenmodelle oder Blutzuckermessgeräte oder weisen sie in Insulinpumpen und/oder Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung technisch ein. Dies erfordert Sorgfalt, Gewissenhaftigkeit und vor allem Kennt-

nisse in Bezug auf die einzelnen Modelle und das breite Spektrum des Zubehörs, um kompetent und unabhängig beraten zu können. Natürlich unterstützen wir unsere Kunden mit unserem Wissen und unserer langjährigen Erfahrung und können mit so manchem Kniff oder Tipp helfen, den Alltag besser zu meistern.

Vor zwei Jahren sind wir in die derzeitigen Räume umgezogen. Die prominente Lage direkt am Eingang zum Universitätsgelände, die großen Schaufenster und der moderne, helle Verkaufsraum lassen natürlich viele neugierig werden.

Durch Zufall oder von treuen Kunden weiterempfohlen, geben sich Diabetiker und Nicht-Diabetiker die Klinke in die Hand. Aus diesem Grund wird in unserem Geschäft oft das Interesse der Kunden an neuen Produkten getestet. Neben Haut- und Fußpflegeprodukten, Socken und Traubenzucker finden Sie bei uns Zubehörtaschen in den verschiedensten Ausführungen, Alternativen zum herkömmlichen Zucker, Literatur rund um das Thema Diabetes und gesunde Ernährung sowie viele Trendlebensmittel wie Chia-Samen, Kokosöl und Kokosblütensirup.

Was unseren Kunden besonders gefällt, findet dann den Weg in das Produktsortiment aller Mediq-Fachgeschäfte in ganz Deutschland. Sie sind neugierig geworden? Dann freuen wir uns, wenn auch Sie den Weg zu uns finden.

Ihre Nadine Lode und Anja Höhne.

Anja Höhne und Nadine Lode im Fachgeschäft Dresden Fiedlerstraße

ÜBRIGENS ...

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

www.mediqdirekt.de

EGAL WAS DER ALLTAG MIT DIABETES BRINGT:

Accu-Chek® Guide macht vieles leichter

Das Leben ist für Menschen mit Diabetes oft schon kompliziert genug. Deshalb wünschen sie sich für die normale Blutzuckermessung eine Lösung, die ihre tägliche Messroutine erleichtert. Mit dem neuen Accu-Chek Guide Blutzuckermessgerät erfüllt Roche Diabetes Care, seit über 40 Jahren der Partner von Menschen mit Diabetes, genau diesen Wunsch.

Accu-Chek Guide macht beim Messen vieles leichter: So sind die Teststreifen dank der innovativen Dose einfacher zu handhaben, die Blutauftragsfläche ist deutlich breiter und mit dem beleuchteten Teststreifeneinschub kann auch im Dunkeln leichter gemessen werden. Nach der Messung lassen sich die Teststreifen zudem durch den neuen Auswurfknopf hygienisch entsorgen.

Leichter Teststreifen handhaben

Der Job ist stressig, die Kinder streiten, und der Hund muss auch noch raus – es gibt diese Tage, an denen alles drunter und drüber geht. Und an denen Menschen mit Diabetes bei der Blutzuckermessung eines überhaupt nicht brauchen können: lange in der Dose nach Testreifen zu fischen, oder sie mit zittrigen Fingern im schlechtesten Fall sogar noch zu verschütten. Damit macht Accu-Chek Guide jetzt Schluss: Eine innovative Dose für 50 Teststreifen sorgt dafür, dass diese immer ordentlich aufgereiht sind, sich leichter entnehmen und ohne Umgreifen in das Gerät einführen lassen. Der Clou: Selbst wenn die Dose umfällt, bleiben die Teststreifen an Ort und Stelle.

Leichter Blut auftragen
Eine weitere Erleichterung, wenn es im Alltag schnell gehen muss, im Fall einer Hypoglykämie oder auch wenn die motorischen Fähigkeiten nachlassen: die neuen Teststreifen mit der besonders breiten Blutauftragsfläche. Diese erstreckt sich nun über die gesamte Breite des Streifens und sorgt dafür, dass jeder Tropfen sitzt.

Besonders angenehm: Das Blut kann sogar schräg aufgetragen werden und das bei der gewohnt geringen Blutmenge. Lästiges Nachdosieren oder ein Verschwenden von Teststreifen durch Fehlversuche gehören damit der Vergangenheit an.

Leichter im Dunkeln messen
Darüber hinaus bringt Accu-Chek Guide mit dem beleuchteten Teststreifeneinschub jetzt Licht ins Dunkel – das ist besonders praktisch, wenn man abends draußen unterwegs ist, nachts im Bett liegt oder auch im dunklen Kino sitzt und den Blutzucker messen möchte. Stromsparende LEDs sorgen dabei für eine lange Batteriedauer.

Leichter Teststreifen entsorgen
Hygienisch geht es auch nach der Messung weiter: Der neue Auswurfknopf ermöglicht eine einfache Entsorgung direkt in den Mülleimer - ganz ohne Anfassen des blutigen Teststreifens.

Für alle, die nicht nur ihren Blutzucker leichter messen, sondern auch elektronisch dokumentieren wollen, bietet Accu-Chek Guide ebenfalls eine Bluetooth-Schnittstelle. So lassen sich alle Messdaten in die Accu-Chek Connect App, das Accu-Chek Connect Online-Portal sowie die mySugr App übertragen.

Die Highlights von Accu-Chek Guide im Überblick:

- Leichter Teststreifen handhaben dank der innovativen Dose
- Leichter Blut auftragen durch die breitere Auftragsfläche
- Leichter im Dunkeln messen durch den beleuchteten Teststreifeneinschub
- Leichter Teststreifen hygienisch entsorgen durch den Auswurfknopf

FOLGEERKRANKUNG VON DIABETES

Schau mir in die Augen ....

Durch unzählige Artikel, Fernsehberichte und Arzt-Patientengespräche hat sicherlich inzwischen jeder Diabetiker erfahren, dass Diabetes mellitus, unabhängig davon, welche Erscheinungsform vorliegt, eine potenziell gefährliche und oft komplikationsreiche Erkrankung ist. Dabei ist Typ-2-Diabetes die am häufigsten auftretende Form dieser Erkrankung. Oftmals hat der Betroffene am Anfang keine Beschwerden. Die Diagnose dadurch aber auf die leichte Schulter zu nehmen wäre fatal. Leider geschieht dies immer noch viel zu oft. Es ist einfach und bequem zu sagen „Ach, das bisschen Zucker, das hat doch heute fast jeder". Bagatellisierung kann sich nach Jahren mit schlechten Blutzuckerwerten und mangelnder Selbstverantwortung negativ auswirken. Die diabetischen Folgeerkrankungen sind die eigentliche Problematik bei der langfristigen Behandlung des Diabetes.

Diabetische Folgeerkrankungen kann man in zwei Hauptgruppen einteilen. An erster Stelle stehen die Veränderungen der großen und kleinen arteriellen Blutgefäße. Organe wie das Herz, das Gehirn, die Nieren

und Augen können davon betroffen sein. Die zweite Gruppe sind die Schäden der Nerven, vor allem der sensiblen Nerven in den Füßen. Dies macht sich als vermindertes Empfinden gegenüber Berührungen und Verletzungen bemerkbar.

Diabetische Retinopathie (DRP), so nennt sich die Erkrankung, die als Folge des Diabetes die Augen schädigt. Daneben gibt es noch eine Vielzahl anderer Diagnosen wie den grauen Star (Katarakt), das Glaukom (Augeninnendruckerhöhung) und die Makuladegeneration (Erkrankung der Netzhaut), oft eine alte-

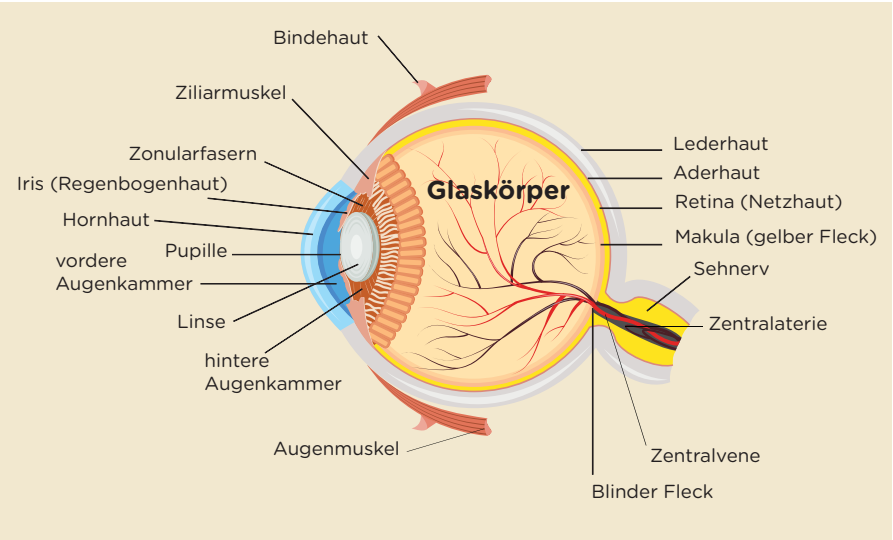
rungsbedingte Veränderung. Diese Auffälligkeiten können leider auch zusätzlich zur diabetischen Retinopathie auftreten, hängen aber nicht ursächlich mit Diabetes zusammen.

Eine plötzliche Verschlechterung des Sehens ist häufig bei extrem hohen Blutzuckerwerten zu beobachten, was gelegentlich bei einem neu aufgetretenen Diabetes passiert. Diese Veränderung bildet sich allerdings rasch bei einer Verbesserung der Werte zurück. Sich jetzt eine neue Brille anfertigen zu lassen, wäre unnütz ausgegebenes Geld.

Die Funktion des Auges

Als sehr empfindliches Sinnesorgan ermöglicht uns das Auge, unsere Umwelt „sehend“ wahrzunehmen. Durch die Iris und die darunterliegende Pupille, welche wie die Blende eines Fotoapparates mal enger mal weiter geöffnet ist, tritt das Licht in das Auge ein. Mit Hilfe der Augenlinse wird das zu sehende Bild auf der Netzhaut des Augenhintergrundes „abgebildet“. Auf der Netzhaut befinden sich Nervenzellen. Der Lichteinfall wird durch diese Zellen in Nervenreize umgewandelt und über den Sehnerv in das Sehzentrum des Gehirns weitergeleitet. Erst dort erfolgt die „Darstellung“ des gesehenen Bildes, welches wir wahrnehmen.

Die Netzhaut (Retina) wird durch viele kleine Gefäße mit Blut versorgt. Und eben diese Blutgefäße können durch einen schlecht ein-



gestellten und lange bestehenden Diabetes geschädigt werden. Diese Erkrankung nennt man diabetische Retinopathie. Sie wird in zwei Stadien eingeteilt, die nicht-proliferative und die proliferative diabetische Retinopathie.

Bei der nicht-proliferativen Retinopathie platzen die kleinen Blutgefäße der Netzhaut und es kommt zum Einbluten in die Retina. Im Anfangsstadium läuft dies vom Patienten völlig unbemerkt ab. Es stellen sich keine Auffälligkeiten, wie unscharfes oder verschwommenes Sehen ein.

Bedingt durch den Diabetes kann es bei fortgeschrittener Erkrankung zur Bildung neuer kleiner Blutgefäße im Bereich der Netzhaut kommen, der sogenannten proliferativen diabetischen Retinopathie. Diese sich neu bildenden Gefäße sind sehr schwach entwickelt und porös. Die Gefahr einer Einblutung bis in den Glaskörper des Auges ist hier sehr viel wahrscheinlicher. Im weiteren Verlauf kommt es zur Narbenbildung auf der Netzhaut bis hin zum Ablösen der Retina vom Augenhintergrund, was zur Erblindung führt.

Auf der Netzhaut gibt es eine zentrale Stelle, die als Stelle des schärfsten Sehens oder als gelber Fleck (Makula) bezeichnet wird. Dort sind die Nervenzellen besonders konzentriert. Er ermöglicht das Farbensehen und Feinheiten zu erkennen. Kommt es an dieser Stelle zu Einblutungen oder Flüssigkeitsansammlungen (Makulaödem) haben sie entsprechend die größten Auswirkungen auf die Sehleistung.

Die diabetische Retinopathie ist die häufigste Folgeerkrankung des Diabetes mellitus und betrifft im Laufe ihres Lebens nahezu alle Menschen mit Diabetes. Typ-2-Diabetiker erkranken nach ca. 20 Jahren, Menschen mit Typ-1 Diabetes oft bereits nach 10 bis 13 Jahren. Das ist warscheinlich auf die stärkere und schnellere Schwankung der Blutzuckerwerte beim Typ-1 zurückzuführen. Auch hormonelle Schwankungen, wie sie in der Pupertät und in der Schwangerschaft vorkommen, erhöhen das Risiko.

Die Qualität der Blutzuckereinstellung ist aber der entscheidende Faktor, um das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten und das Sehvermögen langfristig zu erhalten. Eine wirkliche Heilung ist trotz intensiver medizinischer Forschung bis heute nicht möglich. Die zur Verfügung stehenden Behandlungsmethoden können das Fortschreiten der Erkrankung bisher nur verlangsamen, im besten Falle aufhalten. Und auch nur dann, wenn der Diabetes als Grunderkrankung konsequent behandelt wird und die jeweiligen Therapieziele erreicht werden.

Zusätzliche Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Erhöhung der Blutfettwerte, Rauchen und Nierenerkrankungen erschweren die schon bestehende Problematik zusätzlich und zeigen wie wichtig eine regelmäßige Kontrolle ist. Im Rahmen der Disease-Management-Programme (DMP) ist u. a. festgelegt, dass jeder Diabetiker routinemäßig einmal im Jahr eine Untersuchung beim Augenarzt durchführen lassen sollte.

Das erste Mal sollte diese Untersuchung mit der Diagnosestellung erfolgen, um den „Ist-Stand“ zu dokumentieren. Da Diabetes-Typ-2 in den allermeisten Fällen eine schleichende Erkrankung ist, und zum Zeitpunkt der Diagnosestellung im Schnitt schon 5 - 7 Jahre besteht, ist es nicht selten, dass Veränderungen am Augenhintergrund schon bei der ersten Augenarztkonsulation bestehen.

Die Untersuchung beim Augenarzt ist völlig schmerzlos. Es werden Augentropfen verabreicht, welche die Pupille erweitern und es so dem Arzt ermöglichen, den Augenhintergrund zu betrachten. Verschwommenes und unscharfes Sehen für ca. zwei Stunden nach Verabreichung der Tropfen ist völlig normal. Um Netzhautveränderungen noch exakter beurteilen zu können, können die Blutgefäße mittels floureszierender Stoffe (Fluoreszenzangiographie) noch besser sichtbar gemacht werden. Der Augenarzt entscheidet über das weitere Vorgehen. Ist die Untersuchung ohne Befund, dann reicht eine erneute Wiedervorstellung nach einem Jahr. Sind Veränderungen

vorhanden, können Kontrolluntersuchungen auch in kürzeren Abständen notwendig sein, um den passenden Beginn einer weiteren Therapie festzulegen. Zur Behandlung gibt es verschiedene Ansätze. Neben der Optimierung der Blutdruckeinstellung und der pathologischen Blutwerte, dem Verzicht auf Nikotin und übermäßigen Alkoholkonsum ist die Netzhaut-Lasertherapie die häufigste Behandlung.

Die Notwendigkeit für diese Therapie beteht dann, wenn sich neue Blutgefäße auf der Netzhaut bilden und es zu Einblutungen kommt (proliferative Diabetische Retinopathie). Es stehen zwei verschiedene Verfahren zur Verfügung:
Eine Laserbehandlung von 1.000 – 2.000 Stellen der Netzhaut mit Aussparung der Makula. Dadurch kommt es zu Vernarbungen der Areale mit Erhalt der Sehfähigkeit, da die Nervenzellen nicht berührt werden. Durch die Vernarbung wird eine Verbesserung der Versorgung der Makula - der Stelle des schärfsten Sehens - erreicht.

Ist es zu einem Makulaödem gekommen, wird eine fokale Laserkoagulation durchgeführt. Dabei werden für das Ödem verantwortliche undichte neue Gefäße gezielt vernarbt.

Relativ neue Therapieoptionen bei einem Makulaödem sind die Injektionen von Medikamenten direkt in den Glaskörper des Auges. Eine Augenoperation mit Entfernung des Glaskörpers und Ausschälung der Blutungen ist dann notwendig, wenn es zu weiteren und andauernden Blutungen kommt. Das Auge behält dank des ständig produzierten Augenwassers seine Form. Der Glas-

Empfohlene Vortsellungstermine Augenarzt	
Zustand/Beschwerden	**Untersuchungstermin Augenarzt**
Erstdiagnose Diabetes	Ist-Stand-Ermittlung
Diagnostizierter Diabetes ohne bekannte Retino-/Makulopathie	1 x jährlich (Dokumentation im Gesundheitspass Diabetes)
Neu auftretende Symptome wie z. B.: plötzlicher Sehverlust Leseschwierigkeiten Farbsinnstörungen Sehverschlechterung Verschwommensehen „Rußregen“ vor den Augen	sofort
Diagnostizierte Retino-/Makulopathie	Nach Festlegung des Augenarztes

körper wird anschließend durch Silikonöle oder Gas ersetzt. Dies dient sozusagen als Füllstoff, damit Netzhaut und Augenwand miteinander verwachsen können. In den meisten Fällen erholt sich danach die Sehkraft, allerdings nicht immer bis zur vollen Sehleistung.

Um eine heute leider immer noch zu oft auftretende Erblindung in Folge der diabetische Retinopathie zu verhindern ist es wichtig, die Veränderungen des Augenhintergrundes frühzeitig zu erkennen und den Diabetes optimal und vor allem konsequent zu behandeln. Handeln Sie, **bevor** es zu einem Problem kommt!

Weitere Informationen erhalten Sie auch beim Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband e. V.
Rungestraße 19, 10179 Berlin
www.dbsv.org

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

Produktinformation

FLEXIBLE TRAGEMÖGLICHKEITEN – BEWÄHRTE ACCU-CHEK®-TECHNOLOGIE

Wohin mit der Pumpe?

Für Menschen mit Diabetes ist es wichtig, dass die Diabetesroutine zu jeder Zeit diskret durchgeführt werden kann – auch und gerade mit einer Insulinpumpe. Eine breite Auswahl an Zubehör macht das Tragen der Pumpe so einfach, diskret und komfortabel wie möglich. Von BH-Taschen über Gürtel oder Taillenbänder bis hin zu Optionen für Oberschenkel und Fußknöchel sind den Tragevarianten keine Grenzen gesetzt. Auch Sport lässt sich mit entsprechenden Armbändern oder Gurten, die die Pumpe fixieren, ganz normal durchführen.

Highlights für die Damenwelt

Mal wieder ein Kleid tragen und wissen, dass die Accu-Chek® Insulinpumpe gut aufgehoben ist? Für die Damenwelt bietet Roche Diabetes Care zwei bequeme Varianten: Mit Hilfe einer BH-Tasche kann die Pumpe an

der Seite des BHs fixiert oder alternativ am Oberschenkel diskret und bequem unter der Kleidung getragen werden.

Daneben gibt es eine elegante Ledertasche für die Accu-Chek® Insight Insulinpumpe. Die Schutzhülle ist aus hochwertigem, hellem Leder in schlichtem Design mit elegantem Strass-Anhänger. Sie lässt sich mit einem Clip auf der Rückseite an der Kleidung befestigen. Die praktische Rückzugslasche im Inneren ermöglicht leichtes Hervorholen der Insulinpumpe.

Maximale Diskretion bei voller Funktionalität

Die beiden Insulinpumpensysteme Accu-Chek® Insight und Accu-Chek® Combo tragen maßgeblich zu einem flexiblen Alltag bei ohne selbst in Erscheinung zu treten. Egal ob mitten im Meeting, im Café oder beim Sport: die dazugehörigen Blutzuckermesssysteme dienen gleichzeitig als Fernbedienung zur Steuerung der Insulinpumpen. So kann beispielsweise die benötigte Insulinmenge diskret abgegeben werden. Diese lässt sich zuvor ganz einfach mit dem integrierten Bolusrechner, der Insulinwirkung, Kohlenhydratmenge und den geplanten Aktivitäten automatisch berücksichtigt, kalkulieren.

DIABETES UND REISEN

Wenn das Fernweh zuschlägt …

… findet jeder der reisen möchte unter 194 Ländern weltweit sicherlich ein für sich passendes Ziel. Egal ob man die kulinarische Seite der jeweiligen Region erkundet oder Flora und Fauna vor Ort bestaunt, ob man ganz exotische Dinge ausprobiert wie z. B. Schlittenfahren im hohen Norden, eine Luxusfahrt im Orientexpress, ein Abenteuertrip mit der Transsibirischen Eisenbahn oder „nur“ Menschen anderer Kultur und Sprache kennenlernen möchte, für Reisende mit Diabetes mellitus bedeutet es in jedem Fall: gründlich planen und gut vorbereiten!

Oft ändert sich während der Urlaubstage der gewohnte Lebensrhythmus. Man ist im Hotel an bestimmte Essenszeiten gebunden, die Zusammensetzung der Speisen ist anders und vielleicht ungewohnt, man bewegt sich mehr an der frischen Luft oder treibt vielleicht (mehr oder andern) Sport. Diese Dinge gilt es zu beachten, um sich vor Notfallsituationen wie Unterzuckerungen zu schützen. Steigern Sie Ihre Vorfreude auf die bevorstehenden schönsten Tage des Jahres damit, sich mit Land, Klima und kulturellen Besonderheiten zu beschäftigen. Reiseführer, Erfahrungsberichte anderer „Zugvögel“ und auch das Internet sind wertvolle Informationsquellen. Innerhalb der Europäischen Union mit ihren aktuell 28 Mitgliedsstaaten ist das Reisen relativ unproblematisch. Liegt Ihr Reiseziel in weiterer Entfernung, sollte beispielsweise an ein ärztliches Attest zum Mitführen des Insulins (Zollformular) für die Sicherheitskontrolle (erkundigen Sie sich vorab bei der Fluggesellschaft nach den aktuellen Sicherheitsbestimmungen) und eventuell notwendige Impfungen gedacht werden. Spätestens vier bis sechs Wochen vor Reiseantritt sollten

Sie beim Arzt in Erfahrung bringen, ob eventuell benötigte Impfungen (z. B. gegen die von Zecken übertragene Hirnhautentzündung FSME) aufgefrischt werden müssen. Bei Reisen in tropische Gebiete sollten Sie an Medikamente zur Malaria-Vorbeugung denken. Ein Anruf bei Ihrer Krankenkasse genügt, um entstehende Kosten abzuklären.

Damit Sie mit einem guten Gefühl in die Ferien starten, betrifft die Vorbereitung aber nicht nur die Tage am Urlaubsort. Auch der Weg dorthin sollte gut geplant sein. Ob mit Bus, Bahn, Auto, Schiff oder Flugzeug: Jedes Beförderungsmittel bietet seine Vor- und Nachteile. Bedenken Sie die Anreisedauer und planen Sie Pausen mit Snacks, ausreichend Getränken und natürlich regelmäßigen Blutzuckermessungen mit ein.

Autoreisen

Wer gern flexibel unterwegs sein möchte, sich nicht nach Abflugzeiten richten will und vor Ort seine Unabhängigkeit und Mobilität schätzt, verreist gern mit dem eigenen Auto. Wenn aber durch die Diabeteserkrankung Ihre Hell-Dunkel-Anpassung des Auges gestört ist, vermeiden Sie nach Möglichkeit lange Fahrten bei Nacht. Ihre größte Aufmerksamkeit beim Reisen mit dem Auto sollte sein, eine Unterzuckerung am Steuer zu vermeiden. Verhindern können Sie diese, indem Sie schon die Fahrt mit einem etwas höheren Blutzuckerwert als gewöhnlich (ca. 8 mmol/l bzw. ca. 144 mg/dl) beginnen. Pausen im Abstand von ca. zwei Stunden mit Blutzuckerkontrollen und ggf. kleine Zwischenmahlzeiten müssen unbedingt eingehalten werden.

Dokumentieren Sie Ihre gemessenen Blutzuckerwerte sorgfältig, falls es zu einem Unfall kommen sollte. Droht trotz aller Vorsicht eine Unterzuckerung am Steuer, muss die Fahrt augenblicklich unterbrochen und das Fahrzeug sicher am Straßenrand mit eingeschalteter Warnblinkanlage abgestellt werden. Eine Weiterfahrt zum nächstgelegenen Parkplatz erfolgt erst nach erfolgreicher Behandlung der Hypoglykämie. Kontrollieren Sie dort erneut Ihren Blutzucker und nehmen Sie eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu sich. Bewahren Sie Ihren Insulinvorrat nie direkt neben Kühl-Akkus auf. Dort könnte er gefrieren und dadurch unbrauchbar werden.

Medikamente, Messgerät und Teststreifen sind auch vor Hitze und praller Sonne zu schützen und gehören weder ins ungekühlte Handschuhfach noch hinter Heck- oder Windschutzscheibe.

Flugreisen

Egal ob Lang- oder Kurzstrecke, grundsätzlich gehören alle mitgeführten Medikamente, Diabetesmaterialien und Messutensilien in das Handgepäck. Insulin ist dabei von der zulässigen Flüssigkeitsbeschränkung ausgeschlossen. Bei längeren Flugreisen sollten Sie regelmäßige Blutzuckerkontrollen (ca. aller 3 Stunden) durchführen und zur Vermeidung einer Unterzuckerung kohlenhydrathaltige Snacks griffbereit haben. Entspannen Sie sich und akzeptieren Sie auch einmal etwas höhere Blutzuckerwerte als gewohnt. Längere Flugreisen, mit wenig Bewegung, bergen immer die Gefahr der Entstehung einer Thrombose. Versuchen sie nach Möglichkeit gelegentlich aufzustehen und ein paar Schritte zu laufen und auch während des Sitzens die Beine zu bewegen. Das Tragen von Stützstrümpfen empfiehlt sich besonders bei Patienten mit einem erhöhten Thromboserisiko. Bei Flügen, bei denen es zu einer deutlichen Zeitverschiebung kommt, könnte ihr Spritzrhythmus durcheinander geraten. Generell gilt: bei erheblicher Verlängerung des Tages (Flug Richtung Westen) benötigen Sie mehr Insulin, beziehungsweise zusätzliche Injektionen. Bei entgegengesetzter Flug-Richtung (Osten) brauchen Sie unter Umständen weniger Injektionen. Hier ist eine individuelle Beratung durch Ihr Diabetes-Team erforderlich.

Ist das Urlaubsziel erreicht ...

Endlich, egal wie anstrengend und Nerven aufreibend die Anreise war, jetzt wird Urlaub gemacht und sich erholt! So ordentlich wie Sie Ihre Kleidung verstauen, denken sie hierbei auch an die richtige Lagerung Ihrer Medikation und des mitgebrachten Zubehörs. Insulin muss gekühlt aufbewahrt werden, auch bei längeren Unternehmungen. In der Unterkunft wärmerer Urlaubsländer sollte ein Kühlschrank vorhanden sein. Für die Aufbewahrung des Insulins unterwegs stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Lassen Sie sich diesbezüglich im Vorfeld von Ihrem Diabetes-Team oder in Ihrem Diabetes-Fachbeschäft beraten.

Wenn Sie ein unternehmungslustiger Urlauber sind, der Land und Leute kennenlernen möchte, sind Sie unter Umständen aktiver als im Alltag daheim. Denken Sie bitte daran: mehr Bewegung bedeutet auch immer höherer Energieverbrauch (Kohlenhydrate) für den Körper. Berücksichtigen Sie dies nicht in Ihrer angewandten Therapie, kann es unterwegs zu Unterzuckerungen kommen, die unangenehme Folgen wie Verletzungen durch Stürze nach sich ziehen können. Insulin und insulinfreisetzende Medikamente, wie Sulfonylharnstoffe, sollten ggf. in vorheriger Absprache mit dem behandelnden Arzt reduziert werden.

Allgemeine Reisevorbereitungen

- Blutzuckermessgerät und Ersatzgerät inkl. Ersatzbatterien
- Hilfsmittel: ausreichend Blutzuckerteststreifen (Sie messen ggf. öfter als gewöhnlich), Lanzetten, Ketonteststreifen, ggf. Einmalspritzen
- ausreichende Menge an Medikamenten, Reserve einplanen!
- Insuline, auf ausreichende Kühlung achten (Kühltasche)
- Insulinpens (Bolus- und Basalinsulin), Pen-Nadeln
- Insulinpumpenzubehör wie Infusionssets, Batterien, Desinfektionsspray, Pflaster/Folie, Pumpentaschen ...
- Traubenzucker o. ä., für eine evt. auftretende Unterzuckerung, ggf. Glukagon-Hypokit
- Snacks für Unterwegs, Zwischenmahlzeiten
- Diabetestagebuch
- Diabetes-Notfallausweis, möglichst in Landessprache übersetzt
- Impfausweis, sind alle notwendigen Impfungen aktuell?
- Flugbescheinigung

Auch gegen einen verdienten Entspannungsurlaub am Strand ist nichts einzuwenden. Die Gefahr einer Unterzuckerung bei Sonnenanbetern ist eher gering. Sollten Sie allerdings Snacks und andere kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen, macht dies zusätzliche Insulininjektionen erforderlich. Insulin muss also auch an den Strand mitgenommen werden. Bedenken Sie hierbei, dass hohe Temperaturen Ihre Körperoberfläche stark aufwärmen und dadurch eine schnellere Insulinwirkung im Körper einsetzt. Heute übliche „All-Inclusive-Angebote“ verleiten gern zum ständigen Naschen. Passen Sie auch dafür Ihren Insulinbedarf an!

Damit es ein erholsamer Urlaub wird, sollte in Ihrem Gepäck auch das eine oder andere Mittel gegen Durchfall, Mückenstiche oder Sonnenbrand nicht fehlen. In Ihrer Apotheke des Vertrauens wird Ihnen garantiert gerne die Reiseapotheke komplettiert.

Beugen Sie Durchfallerkrankungen auf Reisen vor, indem Sie auf Keime in Lebensmitteln achten. Werden Speisen unterwegs zu sich genommen, sind diese unbedingt gründlich unter fließendem Wasser zu waschen. In vielen sonnigen und heißen Regionen (wie den Tropen, Subtropen) ist es ratsam sich an die Regel zu halten: Koch es, schäl es oder vergiss es! Wasser sollten Sie nur aus original verschlossenen Flaschen genießen und auf Eiswürfel in Getränken verzichten.

Zum Schluss noch ein Hinweis zu Ihrer Krankenversicherung: In Ländern der EU, in denen ein Sozialversicherungsabkommen besteht, zahlen die Kassen die ärztliche Behandlung. Erkundigen Sie sich bitte, welche Leistungen nicht enthalten sind (z. B. Rücktransporte). Eine im Vorfeld abgeschlossene Auslandsreisekrankenversicherung kann bestehende Lücken schließen, oft sind jedoch chronische Erkrankungen wie Diabetes und dessen Folgen ausgeschlossen.

Mit den folgenden Worten von Wilhelm Busch wünschen Ihnen **Claudia Donath** und **Astrid Hofmann,** Diabetesberaterinnen aus Leipzig, schöne, erholsame und erlebnisreiche Reisen!

Viel zu spät begreifen viele
die versäumten Lebensziele:
Freude, Schönheit der Natur,
Gesundheit, Kultur und Reisen.
Darum, Mensch, sei zeitig weise!
Höchste Zeit ist‘s! Reise, reise!

Unser Tipp:
Unsere Informationsbroschüren **Diabetes & Straßenverkehr** und **Diabetes & Reisen,** eine **Urlaubs-Checkliste** sowie das **Formular „Ärztliche Bescheinigung für Flugreisen“** können Sie auf **www.mediqdirekt.de** herunterladen oder kostenfrei unter **0800 - 342 73 25** bestellen. Ein internationaler Notfall-Ausweis für Diabetiker in 25 Sprachen ist in unserem Webshop erhältlich.

ERFAHRUNGSBERICHT VOM T1DAY

News, Austausch und die beste Currywurst

Am 29.01.2017 war es endlich soweit … der T1Day in Berlin fand wieder statt. Es war das 4. Mal, dass sich zum „Diabetikertag“ Typ-1-Diabetiker und deren Angehörige (Diabetiker-Typ-F) trafen. Und ich war natürlich auch wieder mit dabei!

Nach der Begrüßung durch Ilka Gdanietz (Bloggerin für die Blood Sugar Lounge und Fredrik Debong (Mitbegründer von mySugr) konnten wie auch schon im letzten Jahr, die Kinder sich untereinander austauschen oder einfach nur zum Spielen in die Kids Lounge. Währenddessen konnten sich Mama und Papa die Vorträge anhören. Und da war sehr viel Interessantes dabei:

Tour de Diabetes 2016

Gestartet wurde die Vortragsreihe mit einem Bericht zur Tour de Diabetes 2016, einer Fahrradtour von 6 Typ-1ern und 6 Typ-2ern von Lübeck bis auf die Zugspitze. 9 Tage lang wurden pro Tag circa 100 km geradelt, versorgt durch ein Begleitmobil, welches immer wieder zu den Pausen ein kleines „Buffet“ zauberte. Ebenfalls dabei war natürlich auch ein Arzt. Einige der Teilnehmer waren vor Ort und erzählten von ihren Erlebnissen. Toll, was man auch mit Diabets alles erreichen kann.

CGM und Kostenübernahme

Anschließend wurde über CGM- (kontinuierlichen Glukosemessung) und deren Kostenübernahme durch die Krankenkassen gesprochen. Ein großer Jubelschrei ging durch Deutschland, als 2016 fest stand: CGM kann verordnet werden. Es ist aber immer noch ein „kann“. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat dazu einige Vorgaben

formuliert. Eine Verordnung kann für insulinspritzende Patienten, die zusammen mit Ihrem Arzt ein bestimmtes Therapieziel mit Hilfe des CGM erreichen wollen, erfolgen. Dabei müssen die CGM-Systeme folgende Vorgaben erfüllen: eine CE-Kennzeichnung und eine Alarmfunktion besitzen und die Auslesesoftware darf nicht für Dritte einsehbar sein. Der verordnende Arzt sollte Internist, Endokrinologe oder Diabetologe sein.

Dateninterpretation der Sensorprofile

Zum Thema Dateninterpretation referierte ein Kinderarzt mit Erfahrung im Bereich der kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) bzw. dem Flash Glukose Monitoring (FGM). Mit Hilfe der Auslesesoftwaren kann man sich einen Gesamtüberblick schaffen, Kurven übereinanderlegen oder sich Tag für Tag anschauen. So hat man alle Informationen auf einen Blick und kann ggf. gemeinsam mit dem behandelnden Diabetesteam überlegen, an welchen Stellen die Therapie angepasst werden sollte. Denn nicht immer ist nur der Mittelwert entscheidend, auch die sogenannte Standardabweichung sollte Beachtung finden (sind die Werte eher stabil oder wie hoch sind die Schwankungen).

Hautirritationen

Nach einem kleinen Pausensnack ging es weiter zum Thema Hautirritationen bei Pflastern von CGM und FGM. Ein sehr spannendes Thema, denn Hautirritationen treten jetzt gehäufter auf, da immer mehr Betroffene CGM bzw. FGM-Systeme verwenden und diese bis zu 14 Tage auf der Haut liegen. Katheterpflaster werden bereits nach 1 - 3 Tagen gewechselt. Es wird unterschieden in Irritationsdermatitis, welche bereits beim ersten Tragen zu Rötung und Reizung der Haut führt, oder der Kontaktallergie die auch erst nach Wochen, Monaten oder Jahren auftreten kann. Das große Problem ist die Kontaktallergie auf Pflasterbestandteile, wie Acrylpolymere. Lösungen dafür können Pflasterblocker wie Cavilon (enthält auch Acrylate, aber nur in sehr geringer Menge) oder Schutzpflaster wie Fixomull stretch, Opsite, Tegaderm, Kinesiotape, Blasenpflaster oder Silikonpflaster sein. Wichtig dabei ist nur, dass an der Durchstichfläche des Sensors eine kleine Öffnung für die Sensornadel geschnitten wird.

Therapieanpassung bei Sport

Für Typ-1-Diabetiker wie mich immer wieder ein wichtiges Thema ist die Therapieanpassung bei körperlicher Betätigung bzw. Sport. Am allerbesten wäre es natürlich, wenn alles wie bei einem gesunden Menschen funktionieren würde. Wir müssen also versuchen, wie eine Bauchspeicheldrüse „zu denken“. Die Insulinpumpentherapie ist momentan

die Therapieform, die der Arbeit einer gesunden Bauchspeicheldrüse am nächsten kommt. Anders als beim Spritzen hat man keinen Insulinvorrat (an Langzeitinsulin) im Bauch, sondern reagiert mit der Basalrate spontan und flexibel, so wie eben eine gesunde Bauchspeicheldrüse. CGM- oder FGM-Systeme machen die Therapieanpassung noch einfacher, denn vor dem Sport sollte der Zuckerwert steigend und beim Sport konstant sein, was mit punktueller Blutzuckermessung schwer zu ermitteln ist. Der Sporttreibende Typ-1-Diabetiker muss aber vor dem Sport noch vieles mehr beachten, wie beispielsweise noch wirkendes Insulin, gegessene Kohlenhydrate, Dauer der geplanten Aktivität, Trainingszustand und Tageszeit. Das hört sich hoch wissenschaftlich an, aber aus eigener Erfahrung ist das alles machbar. Allerdings gibt es leider keine Standards, wie viel Insulin oder Kohlenhydrate nötig sind. Jeder Körper reagiert anders. Da heißt es einfach probieren, trainieren und immer wieder messen und kontrollieren. ☺

Marktplatz

Auch in diesem Jahr gab es wieder die Möglichkeit auf dem sogenannten Marktplatz, Neuerungen auf dem Diabetesmarkt vorzustellen. Dominiert haben diesmal diverse Apps und Anwendungen, die Betroffenen helfen sollen, die Therapieziele einzuhalten.

T1Camps

In kleinen Gruppen wurde zu vier interessanten Themen (Diabetes-Apps, Trends bei Diabetes, Umgang mit Geräten und der Einsatz von Sport-BE`s) diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht. Schade, dass ich mich nicht durch vier Teilen konnte. Interessiert hätten mich alles. So entschied ich mich für das Camp zum Umgang mit Geräten. Mich erwartete ein interessanter Austausch zu Kniffs und Drehs bei bestimmten Geräten.

Zum Ausklang gab es noch Currywurst … legga … Der nächste T1Day ist am 28.01.2018, und bei mir ein fester Termin im Kalender!!!

Hallo, ich bin Stefanie John. Ich habe im Dezember 1996 mit 16 Jahren Typ-1 Diabetes bekommen. Seit 1999 bin ich Insulinpumpenträgerin, und seit rund 6 Jahren trage ich auch ein CGM-System. Gleich nach meiner Ausbildung zur Diätassistentin begann 2001 mein Start in das Berufsleben bei Mediq Direkt: zuerst als Kundenberaterin, jetzt schule ich unser Fachpersonal in ganz Deutschland.

FACHKONGRESS DIATEC IN BERLIN

Digitalisierung - von Begeisterung bis Ablehnung

Die diesjährige DiaTec stand unter dem Motto „Digitalisierung“. Dieses Thema beschäftigt uns in allen Lebensabschnitten, beruflich und privat. Mit der Entwicklung und Vermarktung des ersten SMART-Phones wurde der Grundstein für eine Veränderung der Welt gelegt, die so schnell voranschreitet, dass manche das Gefühl haben, die Zukunft gehört der Technik und der Mensch hat Schwierigkeiten Schritt zu halten.

Diese Entwicklung macht auch vor der Medizin nicht halt. Gerade in der Diabetestherapie fallen Unmengen von Daten an, die für eine optimale Behandlung nötig sind. Deshalb wurde dies als Thema für den Fachkongress am 27. und 28. Januar in Berlin gewählt. Chancen und Risiken dieser Entwicklung wurden in Vorträgen und Workshops aus den verschiedensten Blickwinkeln beleuchtet und diskutiert: Welche Möglichkeiten bietet die Telemedizin, was gibt es bezüglich Datenschutz zu beachten, wie kann die Digitalisierung in der Diabetespraxis aussehen und wie ändert sich dadurch die Behandlung und Zusammenarbeit mit den Patienten. In einem der vielen Workshops ging es um nicht so technikaffine (meist ältere) Diabetiker. Das wichtigste Fazit: Auch diese Patienten profitieren, ebenso wie alle anderen, von den technischen Angeboten – benötigen aber oft mechanisch und technisch einfacher bedienbare Geräte, z. B. Insulinpumpen mit großen Tasten und intuitivem Bedienmenü.

All dies lässt uns in eine spannende Zukunft blicken, bei der das pure Vorhandensein von moderner Technik nicht ausreichend sein wird. Denn Technik kann nur so gut und vorteilhaft sein, wie der Anwender diese versteht und nutzt.

QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!

SPAR TIPP

Unsere Angebote gelten vom 01.04. bis 30.06.2017 in allen Mediq Diabetes-Fachgeschäften, im Mediq Webshop und über den Mediq Postversand. Nur solange der Vorrat reicht.

Attraktive Preise für Selbstzahler

Packung mit 50 Stück

Contour next® Sensoren

statt 26,90 €

24,90 €

Packung mit 50 Teststreifen

ACCU-CHEK® Guide

statt 26,90 €

23,90 €

Erfrischend bunt - genau wie der Frühling!

Ab nach draußen! Die farbenfrohen Diabetiker-Etuis aus Nylon bieten Platz für verschiedene Utensilien

diabag Sunny klein

15 x 11 x 5 cm; in rot, cyan & grün

statt 19,95 €

17,95 €

diabag Sunny groß

19 x 10 x 5,5 cm; in schwarz & orange

statt 24,95 €

22,95 €

Für gesunde, leckere Frühlingsrezepte

Bio Kokosblütenzucker

275 g

Einführungspreis

4,99 €

(1,81 €/100 g)

Jetzt in allen Fachgeschäften erhältlich!

Bio Kokosblütensirup

250 g

Einführungspreis

4,99 €

(1,99 €/100 g)

Xucker light

Tafelsüße auf der Grundlage von Erythrit, 1000 g

statt 9,95 €

8,95 €

(0,90 €/100 g)

Verwöhnen Sie Haut & Füße, die ersten Sonnenstrahlen warten!

KLINION® Hydraline Fußcreme

mit 3 % oder 15 % Urea, 100 ml

statt 7,90 € bzw. 8,90 €

je **4,90 €**

(4,90 €/100 g)

Dermasol

Zur Entfernung von Hautschutz- bzw. Kleberückständen von Pflastern, 50 ml.

statt 6,49 €

4,50 €

(9,00 €/100 ml)

Kinesiotape

Atmungsaktiv und wasserbeständig, 5 cm x 5 m, blau

statt 11,90 €

9,99 €

Hornhautfeile

statt 1,49€

1,00 €

DIE SÜSSEN SEITEN DES FRÜHLINGS

Moderne Back-Ideen für gesunde Naschereien

Wenn warme Sonnenstrahlen unsere Nasen kitzeln, Blumen aus ihrem Winterschlaf erwachen und Obstbäume mit ihrer Blütenpracht wetteifern, werden in vielen Haushalten Tische und Stühle in den Garten oder auf den Balkon gerückt um jeden Sonnenstrahl zu erhaschen. Erste Frühlingsboten bringen Frische in die süße Küche und Torten und Kuchen werden fruchtiger. Rhabarber und Erdbeeren sind eindeutig die Stars in dieser Zeit. Egal ob Ostern, Pfingsten, Muttertag oder Himmelfahrt: es gibt viele Gelegenheiten für festliche Kaffeetafeln.

Natürlich reagiert auch unser Körper auf die Wetterumstellung. Mehr Licht signalisiert unserem Gehirn, geringere Mengen vom so genannten Schlafhormon Melatonin zu produzieren, dafür aber mehr Glückshormon Serotonin auszuschütten. Wir fühlen uns fit und voller Tatendrang. Doch fällt der Wetterumschwung im Frühling besonders heftig aus, gerät unsere innere Uhr aus dem Takt. Anpassungsprobleme belasten den Kreislauf und führen zu Symptomen, die der Volksmund gern als Frühjahrsmüdigkeit bezeichnet.

Helfen Sie Ihrem Körper mit einem Energie-Kick. Für die folgenden Rezepte wurden Zutaten mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen ausgewählt. Doch nur weil gesünder als bei-

spielsweise normale „Butter, Zucker, Weismehl-Kuchen“, enthalten diese Leckereien nicht automatisch weniger Kalorien. Denn auch gesunde (ungesättigte) Fette sind Fett- und Energielieferanten. Und sowohl Zucker als auch andere Kohlenhydrate sind enthalten. Deshalb gilt, wie fast immer: auf die Menge kommt es an! Genießen Sie bewusst, schließlich ist der Frühling viel zu schön, um ihn schlapp und träge zu verschlafen.

RHABARBER STREUSELKUCHEN

Dieser gesunde Streuselkuchen besteht aus Mandeln, Ahornsirup sowie leckerem Rhabarber und Chiasamen. Eine Handvoll Rhabarber enthält ca. 10 % der empfohlenen Tagesmenge an Calcium, welches besonders wichtig für gesunde und starke Knochen und Zähne ist. Ebenfalls enthalten die sauren roten Stangen reichlich Lutein, eine Art natürlicher Farbstoff, der unser Augenlicht schützt, viel Vitamin-K, welches unser Körper für die Blutgerinnung benötigt, und jede Menge Vitamin-C.

Zutaten für 1 Blechkuchen (25 Stück)

Für den Boden
600 g Haferflocken
300 g Mandeln
140 g natives Kokosöl
2 reife Bananen
120 ml Ahornsirup
2 EL Kokosblütenzucker
60 ml Mandelmilch
2 EL Chia-Samen + 6 EL Wasser
1 TL Weinstein-Backpulver
den Inhalt einer Vanilleschote
eine Prise Salz

Für die Rhabarber-Chia-Marmelade:
1 kg Rhabarber, frisch oder gefroren
6 EL Ahornsirup
6 EL Chia-Samen
1 Messerspitze Vanillemark o. -pulver

Für die Streusel:
100 g Haferflocken
150 g Mandeln
2 EL natives Kokosöl
3 EL Ahornsirup
eine Prise Zimt

Zubereitung:

Rhabarber-Chia-Marmelade:
Rhabarber waschen, in Stücke schneiden, zusammen mit dem Ahornsirup in einen Kochtopf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze unter ständigem Rühren erwärmen.

Rhabarber mit einem Kochlöffel zerdrücken, ein paar Stücke ganz lassen. Kurz aufkochen, dann die Hitze herunterschalten und die Chia-Samen unterrühren. Bei niedriger Hitze so lange rühren, bis die Rhabarber-Marmelade angedickt ist. Die Marmelade vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen. Nach dem Abkühlen abschmecken und bei Bedarf mit einem Schuss Ahornsirup nachsüßen.

Der Kuchenboden:
Die Chia-Samen und sechs Esslöffel Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen und zum Andicken ca. 10 Minuten zur Seite stellen. Mandeln und Haferflocken in eine Küchenmaschine geben und zu Mehl mahlen. Danach alle trockenen Zutaten zugeben. In einem kleinen Kochtopf das Kokosöl erhitzen und den Ahornsirup unterrühren. Beides zu den trockenen Zutaten geben. Die Bananen mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken und ebenfalls dazugeben. Den Teig entweder in eine Rührschüssel kippen und mit einem Handrührgerät vermengen oder in einer Küchenmaschine gut verrühren. Die Mandelmilch nach und nach dazugeben. Der Teig ist fertig, wenn er feucht aber noch krümlig ist.

Ein Backblech (45 cm x 39 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig auf dem Blech gleichmäßig verteilen. Da der Teig sehr krümlig ist, ggf. einen Teigschaber zur Hilfe nehmen. Nun die Rhabarber-Chia-Marmelade auf dem Boden gleichmäßig verteilen und den Backofen auf 180°C vorheizen.

Das Streuseltopping:
Die Haferflocken und Mandeln in einer Küchenmaschine mahlen, bis eine mehlartige Konsistenz mit aber immer noch kleinen Stückchen entsteht. In einem kleinen Kochtopf das Kokosöl, Honig und Zimt erhitzen. Den klebrigen Mix über den Haferflocken und Mandeln verteilen und gut vermengen. Nun das Streuseltopping mit den Händen über der Rhabarber-Chia-Marmelade verteilen und alles ca. 35 - 40 Minu-

Tipp:
Die Menge für die Rhabarber-Marmelade ist großzügig bemessen. Je nach Vorliebe kann also Marmelade übrig bleiben. Diese hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche und kann als ganz normaler Fruchtaufstrich verwendet werden.

ten backen. Nach 15 Minuten einmal nachschauen, ob die Streusel schon braun sind. Eventuell den Kuchen mit Alufolie bedecken, wenn die Streusel zu schnell braun werden. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen, da die Marmelade noch sehr heiß ist, wenn sie aus dem Ofen kommt.

NÄHRWERTE PRO STÜCK CA.:

322 kcal
18,7 g Fett
8,3 g Eiweiß
29,4 g Kohlenhydrate
davon 28,1 g anrechnungspflichtig
7,9 g Ballaststoffe

2,3 BE

ERDBEER-GALETTE

Erdbeeren sind nicht nur lecker, sondern mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin-C und den entzündungshemmenden Antioxidantien wahre Gesundheitswunder. Der Teig ist eine Mischung aus Mandelmehl, Buchweizenmehl, nativem Kokosöl und nur einem Esslöffel Kokosblütenzucker. Die Mandeln enthalten neben gesunden ungesättigten Fetten, die unseren Körper vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen, auch Proteine. Mandeln gehören mit Walnüssen und Pistazien zu den proteinreichsten Nüssen überhaupt. Auch Buchweizen ist sehr proteinreich und enthält außerdem Ballaststoffe, die uns schneller satt werden lassen und unseren Blutzuckerspiegel regulieren. Kokosöl gehört zu den guten gesättigten Fettsäuren, die unseren Stoffwechsel unterstützen und so tatsächlich beim Abnehmen helfen können.

Zutaten für ca. 4 Portionen:

50 g Mandeln
90 g Buchweizenmehl
1 EL Kokosblütenzucker
70 g natives Kokosöl
1 - 2 EL Eiswasser
eine Prise Salz

Für die Erdbeer-Füllung
300 g Erdbeeren
1 EL Pfeilwurzelstärke oder Buchweizenmehl
2 EL Kokosblütenzucker
der Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Die Mandeln in einer Küchenmaschine zu Mehl mahlen. Buchweizenmehl, Kokosöl, Kokosblütenzucker und Salz dazugeben und zu einem Teig vermengen. Einen Esslöffel Eiswasser nach dem anderen dazugeben. Der Teig sollte saftig, aber trotzdem krümlig sein, deswegen Esslöffel für Esslöffel dazugeben bis er die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Alles kurz durchkneten und für eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen. In der Zwischenzeit die Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Backofen auf 180° C vorheizen und den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Einmal kurz durchkneten und zwischen zwei Backpapieren ausrollen. Nicht zu dünn, sonst lässt er sich nicht mehr falten. Die Galette sollte möglichst eine runde Form haben, dafür die schrumpeligen Ecken abschneiden, in die Mitte der Galette legen und noch einmal mit dem Nudelholz drüber rollen.

Die Erdbeer-Füllung in der Mitte verteilen, die Seiten über die Erdbeeren falten. Die Galette ca. 30 Minuten backen und dann mit Alufolie bedecken, damit der Teig nicht schwarz wird. Weitere 10 - 15 Minuten backen bis der Teig goldbraun ist.

Die Galette aus dem Ofen nehmen und mindestens 20 Minuten abkühlen lassen, damit der Teig erhärten kann.

Tipp:
Manchmal entweicht Fruchtsaft an den Seiten der Galette so dass sie quasi während des Backens im eigenen Saft schwimmt. Dies wirkt sich nicht negativ auf den Geschmack aus. Doch je dicker der Teig, desto weniger Saft tritt aus, deshalb die Galette lieber kleiner und dicker als größer und dünner formen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

356 kcal
24,7 g Fett
5,7 g Eiweiß
29,4 g Kohlenhydrate
davon 28,9 g anrechnungspflichtig
4 g Ballaststoffe

2,4 BE

ROHER-BEEREN CHEESECAKE

Für alle Liebhaber von Eistorten kommt hier die gesunde Alternative: Der Kuchen kommt komplett ohne Butter, Mehl und raffiniertem Zucker aus. Der Boden besteht aus einer Dattel-Nuss-Kombination und die beiden Schichten hauptsächlich aus einer Cashew-Beerencreme. Natürlich steckt dieser Kuchen auch voller guter Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Der gehaltvolle Boden mit Nüssen anstatt Butter tauscht so gesättigte gegen gesündere ungesättigte Fettsäuren aus. Mandeln haben einen sehr hohen Vitamin-E Gehalt, wichtig z. B. für gesunde Nägel, Haare und Haut. Cashewkerne hingegen glänzen mit viel Magnesium, was unter anderem für den Muskelaufbau in unserem Körper verantwortlich ist und vor hohem Blutdruck schützt.

Die verschiedenen Beeren sorgen für den Vitamin-C-Kick und der hohe Antioxidantiengehalt schützt den Körper vor schädlichen freien Radikalen. Blaubeeren haben außerdem eine positive Wirkung auf unsere Stimmung. Der perfekte Kuchen für jeden Anlass: schmeckt himmlisch, ist gesund und macht auch noch glücklich.

Zutaten für 1 Kuchen (12 Stück):

Der Boden
350 g Medjool-Datteln
100 g Mandeln
100 g Pekannüsse
(oder mehr Mandeln)

Die obere Schicht:
1 gefrorene Banane
3 Medjool-Datteln
100 g Cashewkerne
150 g Blaubeeren
100 g Erdbeeren
50 ml frischer Orangensaft

Die mittlere Schicht:
2 gefrorene Bananen
100 g Cashewkerne
100 g Erdbeeren
100 g Ahornsirup
50 ml frischer Orangensaft

Zubereitung:

Am Abend vorher die drei Bananen schälen, halbieren und über Nacht einfrieren. Alle Cashewkerne in eine Schüssel geben, komplett mit Wasser bedecken und mindestens 5 – 6 Stunden, am besten aber über Nacht, einweichen lassen. Die frischen Blaubeeren ebenfalls über Nacht einfrieren. Falls gefrorene Beeren benutzt werden, den Orangensaft für die obere Schicht einfach weglassen.

Der Boden:
Die Mandeln und Pekannüsse im Mixer oder in einer Küchenmaschine kurz zerhacken und in eine Schüssel umfüllen. Die Datteln entsteinen und in sehr kleine Stücke schneiden. Nun die Dattelstücke zu den Nüssen geben und entweder in einem starken Mixer mischen oder mit den Händen gut vermengen (dauert ggf. etwas länger). Den Dattel-Nussmix in einer mit Kokosöl eingefetteten Springform verteilen und mit den Händen festdrücken. Die Springform für eine gute Viertelstunde ins Gefrierfach geben, damit der Boden anfriert.

Die mittlere Schicht:
Die Cashewkerne abgießen und die Hälfte der Cashews in den Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Alle angegebenen Zutaten (2 Bananen, Erdbeeren, Ahornsirup und Orangensaft) dazugeben und ca. eine Minute lang zu einem glatten Teig rühren. Die Springform aus dem Gefrierfach holen und den Cashewmix auf der Dattel-Nussschicht verteilen. Die Form für mindestens 30 Minuten zurück ins Gefrierfach legen.

Für die obere Schicht:
Die drei Datteln entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Die restlichen Cashewkerne mit der Banane, den gefrorenen Blaubeeren, Erdbeeren, Datteln und dem Orangensaft in den Mixer bzw. die Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig verrühren, in eine Schüssel umfüllen und in den Kühlschrank stellen bis die mittlere Schicht angefroren ist. Dann die oberste Beerenschicht in die Springform geben und den rohen Kuchen mindestens 4 Stunden gefrieren lassen. Den Kuchen ca. 10 - 15 Minuten vor dem Servieren auftauen. Dann sofort servieren. Der Kuchen lässt sich auch super einfrieren und bei Bedarf auftauen und dekorieren.

NÄHRWERTE PRO STÜCK CA.:

361 kcal
17,9 g Fett
6,6 g Eiweiß
44,9 g Kohlenhydrate
davon 38,4 g anrechnungspflichtig
6,6 g Ballaststoffe

3,2 BE

MOUSSE AU CHOCOLATE MIT AVOCADO UND MINZE

Ein gesundes und vor allem leckeres Dessert für Ihren Schokoladenhunger. In Avocados stecken 25 wichtige Nährstoffe, z. B. Vitamin A, C, E & K sowie Kalium und Magnesium. Die Süße verleihen dem Mousse die Bananen. Greifen Sie deswegen unbedingt zu reifen Bananen, denn mit grünen gelingt das Rezept leider nicht. Bananen enthalten sehr viel Kalium, das extrem wichtig für ein gesundes Herz und Blutdruck ist, sowie den Ballaststoff Pektin, der unsere Verdauung unterstützt.

Zutaten für 2 Portionen:

2 reife Bananen
1 reife Avocado
2 EL Nussbutter, z. B. Mandelbutter
3 EL rohes Kakaopulver
5 - 10 Minzblätter, je nach Vorliebe
2 TL Kakaonibs (Stückchen von rohen Kakaobohnen, optional)
1 EL Ahornsirup (optional)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Ggf. mit etwas Ahornsirup nachsüßen & servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

485 kcal
35,5 g Fett
7,8 g Eiweiß
32,1 g Kohlenhydrate
davon 28,1 g anrechnungspflichtig
13,7 g Ballaststoffe

2,3 BE

Die Food-Bloggerin Lynn Hoefer entwickelt himmlisch leckere, aber dennoch gesunde Rezepte mit natürlichen Zutaten. Detailiert und mit vielen Fotos die zum Nachmachen anregen veröffentlich sie diese unter **www.heavenlynnhealthy.com**. Unterhaltsam werden gesündere Alternativen für alltägliche Koch- und Backzutaten vorgestellt. Ob ausgefallene Gerichte, einfache Klassiker gesund aufgepeppt, süß oder herzhaft: mit vielen Tipps und Tricks sowie ausführlichen Anleitungen werden sogar Kochmuffel inspiriert. Einfach, natürlich, gesund mit vielen Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen aber immer himmlisch lecker ist dabei ihr Motto. Von ihr stammen auch die wundervollen Rezepte für unsere frühlingshaften Nachspeisen mit dem Extra-Kick gegen das große Frühjahrsgähnen.

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq

Beate Höhn
Mitarbeiterin in der Finanzbuchhaltung

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2015

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- das Erfassen, Prüfen und Verarbeiten von Lieferantenrechnungen, die Kostenabrechnung von unseren Fachgeschäften und Podologien und für die Reisekostenabrechnung der Mitarbeiter.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- dass ich mit vielen Kollegen zusammen arbeite, z. B. mit den Mitarbeitern in unseren Fachgeschäften, Podologien, im Außendienst und natürlich den Kollegen hier im Haus.

Besonders gut kann ich:

- mich auf Neues einstellen und andere zum Lachen bringen.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Intolleranz und Bummelei

In meiner Freizeit:

- genieße ich meinen Garten,
- wandere ich viel,
- gehe ich gern ins Kino und ins Theater.

Auf einer einsamen Insel hätte ich diese Dinge gern dabei:

- ich möchte lieber hier bleiben.

Ich möchte einmal:

- Tauchen lernen und viel reisen.

Unbedingt sagen möchte ich:

Das Leben ist zu kurz für schlechte Laune!

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Vorbereitung der Gehaltsabrechnungen und die Personalsachbearbeitung, sowie für viele Prozesse rund um das Bewerbermanagement.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- die Vielfältigkeit der Aufgaben.

Besonders gut kann ich:

- mich in andere hineinversetzen. Ich habe eine gute Menschenkenntnis und bin ein Organisationstalent.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Nörgler, Wichtigtuer und Unehrlichkeit.
- Leute, die sich mit fremden Federn schmücken.

In meiner Freizeit

- bin ich Übungsleiterin für die Thiendorfer Tanzmäuse (Kinder zwischen 3 und 7 Jahre) und stolze Mutti eines sehr aktiven Fussballspielers der D-Jugend LSV 61 Tauscha.

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

- ich bin kein Mensch der gerne ausruht. Ich bin ständig in Bewegung. Deshalb ist eine einsame Insel nichts für mich.

Ich möchte einmal:

- wenn ich alt und grau bin, sagen können, dass ich (fast) alles richtig gemacht habe.

Unbedingt sagen möchte ich:

Ich freue mich, bei Mediq zu arbeiten. Ich habe hier viele tolle Menschen kennengelernt und wurde super im Team aufgenommen. Ich finde, Mediq ist ein guter Arbeitgeber, der einiges für seine Mitarbeiter tut. Das ist nicht in jedem Unternehmen selbstverständlich. Danke dafür!

Katja Gräfe
Mitarbeiterin in der Personalabteilung

Arbeitsort: Dresden
Bei Mediq seit: 2016

Rätseln und Gewinnen

Gewinnen Sie mit Mediq Direkt tolle Preise.

Einfach das Rätsel lösen und die Buchstaben aus den farbigen Feldern von oben links nach unten rechts in die Lösungszeile eintragen. Schreiben Sie die Lösung auf den Coupon auf der Heftrückseite und schicken Sie diesen an unseren Kundenservice in Neumünster.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

2 x je eine Küchenwaage und eine Packung SUKRINmelis (Puderzucker aus Erythritol und Steviolglycosiden)

Das Lösungswort der Ausgabe 04/2016 lautete: TOLLE BARVERKAUFS-ANGEBOTE, **Gewinner:** R. Schindler, M. Scheubert-Drachenberg

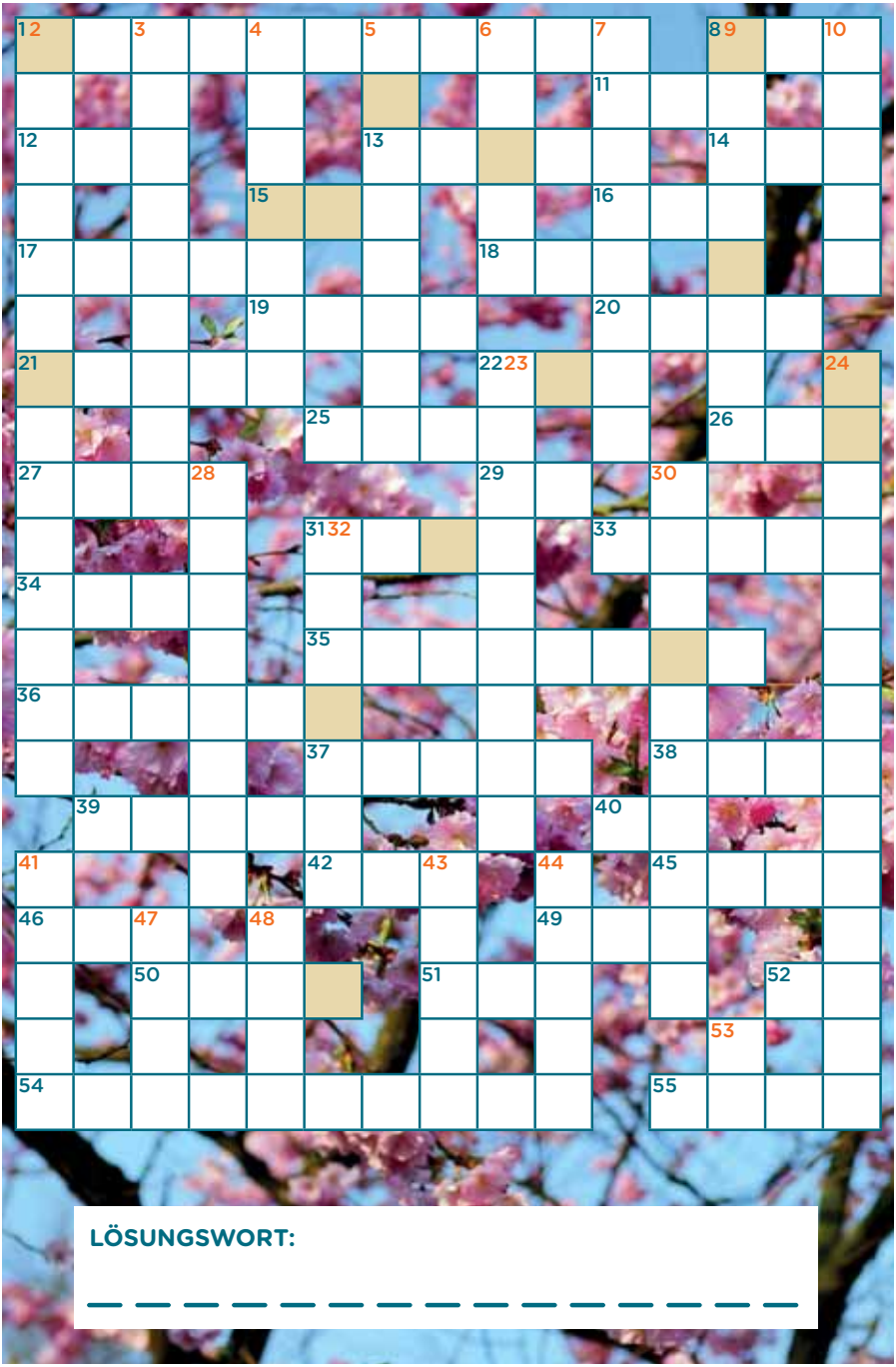
Einsendeschluss ist der 15.07.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

WAAGERECHT

1. Zeichenwerkzeug
8. Kopfbedeckung
11. Frauenname
12. Begriff aus d. Physik
13. Lufttrübung
14. Einschnitt, Kerbe
15. bunter Papagei
16. Bindewort
17. Not, Bedürftigkeit
18. Glückspapier
19. Delfinart
20. Donauzufluss
21. Computerbegriff
22. je, für
25. altgriech. Göttin
26. mäßig warm
27. Kinderwäschestück
29. Skatwort
31. Anstreichmittel
33. Arznei
34. das heutige Persien
35. Asyl
36. erhöhter Sitz
37. Anreiseweg
38. Hausteil
39. nicht groß
40. Zeichen für Brom
42. gefrorenes Wasser
45. Amtl. Schriftstück
46. Musikrichtung
49. Tiroler Kurort
50. An der Spitze
51. Schwangerschaftshormon
52. fort, weg
54. Ruhemöbel
55. Begriff der Zeit

SENKRECHT

2. Mitfahrer im Urlaub
3. Farbton
4. Land in Südamerika
5. Wange beim Pferd, hinterer Bereich des Unterkiefers
6. beweglich
7. Tagtraum, Täuschung
9. Sportart
10. Ahnentier der Indianer
23. Abstellfläche für Autos
24. Büroutensil
28. Mineral
30. Kirchengebäude
32. Kleepflanze
41. Frucht
43. Ängstlichkeit
44. Bootsteil
47. Angelzubehör
48. frz.: Kopf
53. dort



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 03/2017

Bitte schicken Sie mir kostenlos zu:

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

Des Rätsels Lösung von Seite 46/47

68_S

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.