

LEBEN MIT DIABETES

EIN KOSTENLOSER SERVICE MIT AKTUELLEN INFORMATIONEN RUND UM DAS THEMA DIABETES MELLITUS

Liebe Leserin,
lieber Leser,



hier ist er wieder: unser beliebter und frisch gedruckter STADA Diabetes-Newsletter. Auch in dieser Ausgabe haben wir für Sie zahlreiche Tipps und Informationen rund um das Thema Diabetes zusammengestellt.

Bei uns erfahren Sie heute alles über den **richtigen Umgang mit Lanzetten**.

Außerdem stellen wir Ihnen den **Triathleten Mario Hentzel** vor, der trotz Typ-1-Diabetes unglaubliche sportliche Leistungen vollbringt.

Und natürlich finden Sie in unserem Diabetes-Newsletter auch wieder **spannende Buchtipps, knifflige Rätsel und viele tolle Rezeptideen**.

Jetzt aber wünsche ich Ihnen erst einmal viel Spaß beim Lesen unserer vierten Ausgabe. Und ich möchte Ihnen besonders den Artikel über unsere beiden Blutzuckermessgeräte, das kleinste Blutzuckermessgerät der Welt und unser Bewährtes, ans Herz legen. Diese wurden ausgiebig von Mitgliedern des Senioren-Portals feierabend.de auf Herz und Nieren getestet! Aber am besten lesen Sie einfach selbst!

Mit herzlichen Grüßen

Lothar Guske
Geschäftsführer STADApHarm GmbH

STADA *mobil*

Mario
Hentzel

Triathlet mit Diabetes Typ 1

Sind Sportler mit Diabetes eigentlich genauso leistungsfähig wie gesunde? Wenn es sich dabei um einen Sportler wie Mario Hentzel handelt, muss die Antwort eindeutig „Ja“ lauten! Denn der 42-jährige Polizeibeamte aus Oberbayern ist seit dem Jahr 2000 insulinpflichtiger Diabetiker – und seit dieser Zeit auch Triathlet auf Leistungssportniveau. Für Leistungssportler mit Typ-1-Diabetes ist immer noch die größte Herausforderung, ihren Zucker beim Sport auch unter Höchstleistung im Griff zu haben.



bitte lesen Sie weiter auf Seite 2 ->



Fotos: Team „Sport For Good“
www.team sportforgood.com

Was früher häufig zu Problemen führte, lässt sich heute mithilfe einer Insulinpumpe gut steuern. Sie gibt während des Wettkampfs oder Trainings regelmäßig kleine Mengen schnell wirkendes Insulin ab und lässt sich exakt dem individuellen Bedarf des Sportlers anpassen. Darüber hinaus gibt es auch Sportler, die die Insulinpumpe mit einem Pen kombinieren, und wieder andere, die an Trainings- oder Wettkampftagen ihre Basalinsulindosis reduzieren und mit einer individuellen Nahrungsaufnahme kombinieren. So hat jeder Sportler seine ganz persönliche Strategie, den Leistungssport und seine Erkrankung in Einklang zu bringen.

„Ich habe ein top Ärzteteam um mich herum, das mich schon seit vielen Jahren kennt. Ich nehme meine Erkrankung sehr ernst und bin in Sachen Blutzuckermessen diszipliniert. Bei mir gibt es kein „der Wert wird schon stimmen“.

Vor jeder Trainingseinheit, egal, welcher Sportart ich nachgehe, überprüfe ich meinen Blutzucker.

Damit erreiche ich meine maximale Leistungsfähigkeit und fühle mich zudem sehr sicher“, freut sich Mario Hentzel.

Und diese maximale Leistungsfähigkeit hat es ganz schön in sich. Das Teammitglied des von STADA unterstützten Teams „Sport For Good“ gehört heute zu den weltbesten Triathleten mit Diabetes auf allen Distanzen. Mario Hentzel ist darüber hinaus Inhaber des inoffiziellen Weltrekords für Diabetiker auf der Ironman-Distanz und war diabetischer Teilnehmer der Ironman 70.3 WM 2007 in Clearwater/Florida. Mit der – im doppelten Sinne – richtigen Einstellung lässt sich Leistungssport auf allerhöchstem Niveau also auch mit Typ-1-Diabetes problemlos betreiben.



Foto: Team „Sport For Good“
www.team sportforgood.com

Wenn Sie jetzt auch Lust auf eine Runde Sport bekommen haben, dann empfehlen wir Ihnen, dieses Thema unbedingt einmal mit Ihrem behandelnden Arzt zu besprechen, um Ihre Therapie dem Sport anzupassen.

Übrigens:

Weitere Informationen zu Mario Hentzel finden Sie auch unter www.mario-hentzel.de

STADAmobil

EINMAL-LANZETTEN NUR EINMAL VERWENDEN!

Welche Gefahren durch einen unregelmäßigen Lanzettenwechsel drohen

Im Schnitt etwa 2.000-mal pro Jahr müssen insulintherapierte Diabetiker ihren Blutzucker messen. Da ist es nur verständlich, dass viele aus Gründen der Bequemlichkeit die Lanzetten ihrer Stechhilfe häufig über mehrere Tage oder gar Wochen verwenden.

Doch diese Bequemlichkeit kann gravierende Folgen haben. Zum einen bilden sich bereits nach dem ersten Einsatz der Lanzette kleinste Widerhäkchen an ihrer Spitze, die sich von Benutzung zu Benutzung stetig vergrößern. Die Folge: Nach mehrmaligem

Stechen verursachen mehrfach verwendete Lanzetten extrem schmerzhaft Reißwunden.

Darüber hinaus birgt eine benutzte Lanzette ständig die Gefahr einer Infektion, da über die größere Wunde Keime in den Körper eindringen können.

Aus diesen beiden Gründen ist es deshalb empfehlenswert, Einmal-Lanzetten auch nur wirklich einmalig zu verwenden. Unsere STADA Lanzetten 28 G in einer praktischen 100er-Box können Sie sich von Ihrem Arzt verschreiben lassen oder günstig in der Apotheke erwerben. Geben Sie dazu die PZN 10637069 an.

Die STADA Lanzetten sind zur Verwendung mit der STADA Stechhilfe, aber auch mit den meisten gängigen Stechhilfen geeignet. Dank ihrer scharfen Spitze reduzieren sie das Schmerzempfinden bei der Blutentnahme und sorgen so für eine komfortable und schnelle Blutentnahme.

Übrigens:

Gebrauchte Lanzetten sollten immer so entsorgt werden, dass sich niemand an ihnen verletzen bzw. infizieren kann. Aus diesem Grund hat jede STADA Lanzette immer eine Schutzkappe, die die sichere Entsorgung nach dem Gebrauch gewährleistet.

DER
GROSSE
TEST

Feierabend.de

TESTET BLUTZUCKERMESSGERÄTE VON STADA

Wir verraten Ihnen, welche Erfahrungen die Mitglieder des Senioren-Portals Feierabend.de dabei gemacht haben.

Das Kontrollieren des Blutzuckers ist für jeden Diabetiker eine lästige Angelegenheit. Deshalb sind wir von STADA immer bemüht, unsere Blutzuckermessgeräte für den Anwender so komfortabel wie möglich zu gestalten.

Aus diesem Grund haben wir zahlreiche Mitglieder des Senioren-Portals Feierabend.de unsere Blutzuckermessgeräte STADA GLUCO RESULT® und STADA GLUCO RESULT TO GO®PLUS einmal ausgiebig testen lassen – und konnten so wichtige Erfahrungswerte für die zukünftige Weiterentwicklung gewinnen.

Test in der Redaktion

Unter großem Hallo versammelten sich die Tester in der Frankfurter Redaktion von Feierabend.de und packten nach einer kurzen Vorstellungsrunde freudig gespannt die beiden STADA Blutzuckermessgeräte aus. Im Anschluss an eine kurze Einweisung in die Handhabung der Geräte begannen die Senioren neugierig mit dem Messen.



Dabei zeigten sie sich vor allem von dem kleinen STADA GLUCO RESULT TO GO®PLUS begeistert, denn das kann ganz kompakt und unauffällig in der (Hosen-)Tasche immer dabei sein – egal, ob beim Gassigehen mit den treuen Vierbeinern von Gerhard und Helga oder bei Ausflügen mit Freunden.



Auch das zweite Gerät, das STADA GLUCO RESULT®, wurde von den Teilnehmern unter die Lupe genommen und ebenfalls intensiv getestet. Hier stand das große, gut lesbare Display im Fokus und auch die Möglichkeit der Aktivierung einer Ketonkörperwarnung erntete bei einem Tester besonderes Lob.

Äußerst interessiert waren alle Tester an der Möglichkeit, die STADA Blutzuckermessgeräte am Computer auslesen zu können, und das Angebot von Diabetes-Tagebuch-Apps für das Smartphone wie zum Beispiel SiDiary oder mySugr fand großen Anklang.



Test zu Hause

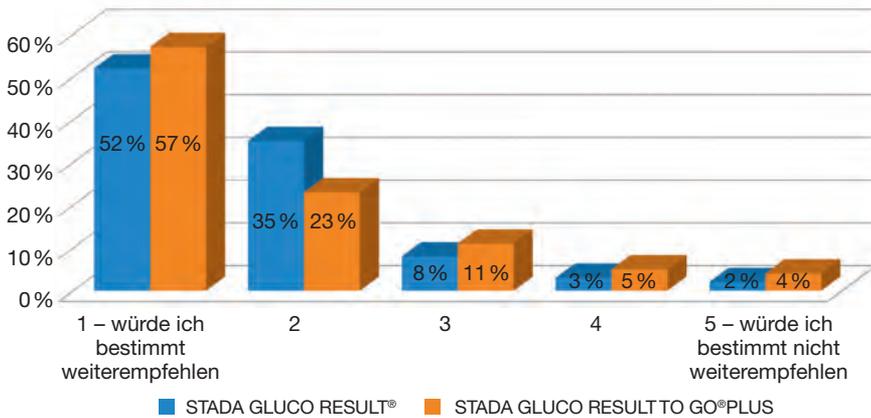
Neben dem Test in der Redaktion hatten auch 300 registrierte Feierabend.de-Mitglieder die Gelegenheit beide STADA Blutzuckermessgeräte ausgiebig zu Hause zu testen. Nach einer 14-tägigen Testphase wurden dann die Eindrücke und Erfahrungen mittels eines Online-Fragebogens gesammelt.

Das Ergebnis zeigt, dass die deutliche Mehrzahl der Tester sehr zufrieden mit den Geräten war. So bewertet mehr als die Hälfte der Tester die STADA Blutzuckermessgeräte einzeln oder in Kombination besser als das bisher benutzte und gewohnte Gerät.

Weiterhin zeigt sich die hohe Zufriedenheit auch an der Bereitschaft, die Geräte im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis weiterzuempfehlen. So würden 87 % aller Befragten das STADA GLUCO RESULT® und 80 % das STADA GLUCO RESULT TO GO®PLUS weiterempfehlen.



Wie zufrieden bist du insgesamt mit dem Blutzuckermessgerät?



Einige der Tester hinterließen beim Ausfüllen der Fragebogen auch ein dickes Lob:

„Ich bin begeistert von dieser intelligenten kompakten Konstruktion des STADA GLUCO RESULT TO GO®PLUS. Alles in einem Gerät – so ideal kann Blutzuckermessen sein.“

„Durch die zwei Griffmulden liegt das STADA GLUCO RESULT® sehr gut in der Hand.“

„Die Messgenauigkeit ist bei beiden Geräten sehr gut.“

Aber auch Verbesserungswünsche wurden an uns herangetragen.

So wurde zum Beispiel die geringe Größe der Stechhilfe, vor allem für Patienten mit einer diabetischen

Polyneuropathie in den Händen oder eingeschränktem Sehvermögen, bemängelt. Weitere Optimierungsmöglichkeiten sahen die Tester beim Einstellen der Geräte und dem Auffinden der gespeicherten Blutzucker-Messwerte. Die Meinung der Produktscouts nehmen wir uns natürlich zu Herzen und arbeiten deshalb daran, die Blutzuckermessgeräte und das Zubehör unter Berücksichtigung der Kundenanforderungen kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Weitere Informationen zur Seniorenplattform und die ausführlichen Testberichte finden Sie im Internet unter www.feierabend.de bzw. www.feierabend.de/scouts.

Das Diabetes-Nordic-Walking-Buch

Neben Koch-, Diät- und Rechtsfragenbüchern hat das „Diabetes Journal“ nun ein Buch zum Nordic Walking nicht nur für Diabetiker herausgegeben, das sich an Menschen richtet, die bereits durch einen Kurs erste Erfahrung im Nordic Walking gesammelt haben.

Die beiden Autoren gehen auf medizinische Zusammenhänge zwischen Bewegung, Ernährung und Diabetes ein und zeigen anschaulich, wie man seine Technik verbessern oder sein Training effektiver gestalten kann. Warum Bewegung gerade für Diabetiker so immens wichtig ist, erfahren Sie in einem sehr ausführlichen und anschaulichen Kapitel gleich zu Beginn. Während das Kapitel zum Thema Ernährung eher kurz gefasst ist, erfährt man anschließend vieles über die Kunst der Motivation, die richtige Ausrüstung und über den Gesundheitstrend Nordic Walking an sich. Im Kapitel zu den Technik-Grundlagen wäre es besser gewesen, die wertvollen Tipps zur richtigen Technik von den „falschen“ Beispielen deutlicher abzugrenzen. Nichtsdestotrotz findet hier jeder Interessierte viele Anregungen zu Übungen und Trainingsplänen.

Mit dem Diabetes-Nordic-Walking-Buch liegt eine gelungene Anleitung für Menschen vor, die bereits die ersten Schritte getan haben und nicht Hochleistungssport betreiben wollen, sondern einen Sport, der sowohl Spaß macht als auch der Gesundheit Gutes tut.

Wolf-Rüdiger Klare und Volker Schildt: Das Diabetes-Nordic-Walking-Buch

6. Band der „Diabetes-Journal“-Ratgeber
Kirchheim Verlag Mainz
ISBN 978-3-87409-455-9
Preis: 12,90 Euro



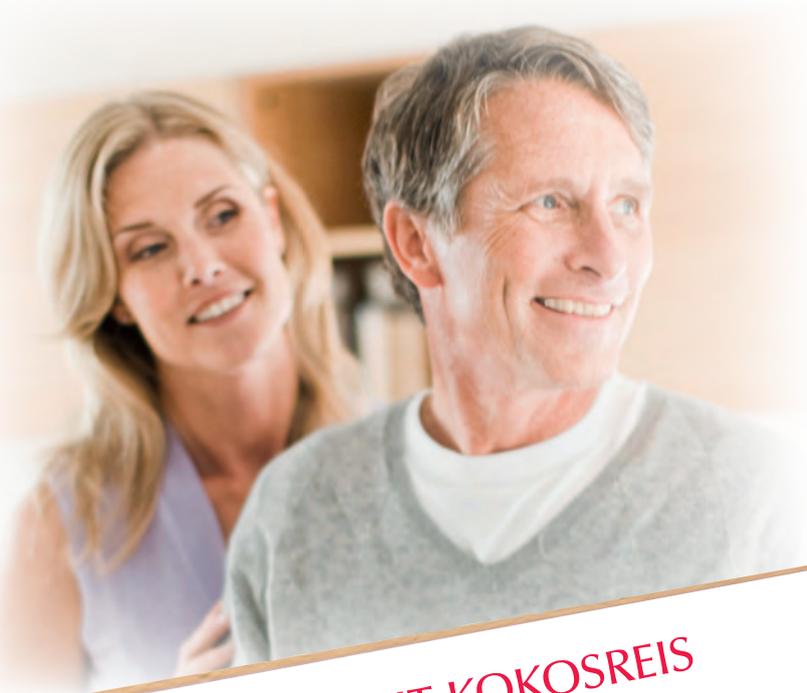
Was die Tester am STADA GLUCO RESULT TO GO®PLUS begeisterte

- Intelligente kompakte Konstruktion
- Alles in einem Gerät: So einfach kann Blutzuckermessen sein
- Idealer Urlaubsbegleiter
- Schnell verstaut und praktisch zur Hand
- Jederzeit einsatzbereit
- Sehr genaue Messung und bestens für unterwegs geeignet
- Gefühl der Sicherheit durch schnelle Tests in kurzer Zeit



Was die Tester am STADA GLUCO RESULT® begeisterte

- Sehr verständliche und einfache Handhabung
- Integrierte Ketonkörperwarnung
- Gut ablesbares großes Display
- Einschaltautomatik beim Einführen des Teststreifens
- Speicher für ca. 500 Messungen inkl. Datum und Uhrzeit
- Gut bedienbare Stechhilfe mit nahezu schmerzlosem Stich
- Schnelle Anzeige des Messergebnisses
- Gute Handhabung durch zwei Griffmulden
- Hohe Messgenauigkeit
- Einfache Datenübermittlung via USB



TOFU-SPIESSE MIT KOKOSREIS

W&B/Angelika Karl,
Carsten Eichner



Nährwerte (pro Person)

Eine Portion enthält etwa
550 Kilokalorien und ca.
4 BE/5 KE.

ZUTATEN (für 1 Person)

- 65 g Vollkornreis
- Salz
- 1 EL Kokosraspel (fettfrei geröstet)
- 1/2 TL abgeriebene Bio-Limettschale
- gehackter Koriander
- 125 g Tofu (Natur)
- je 1/4 gelbe und rote Paprika
- 1 rote Zwiebel

- 75 g Zucchini
- je 1 Messerspitze gehackter Ingwer und Knoblauch
- 1/4 fein gehackter roter Chili
- 1 EL Sojasoße
- 2 TL Limettensaft
- 3 EL Hühnerbrühe (Instant)
- 1/2 TL rote Currypaste
- 2 TL Öl
- Holzspieße

ZUBEREITUNG

- Reis garen.
- Mit Kokos, Limettschale und Koriander mischen.
- Zwiebel in Spalten, Zucchini in Scheiben schneiden.
- Tofu und Paprika in Stücke schneiden, mit Zwiebel und Zucchini auf Spieße schieben.
- Mit Marinade aus Ingwer, Knoblauch, Chili, Sojasoße, 1 TL Saft und 1 TL Öl bepinseln.
- 10 Minuten ziehen lassen.
- In beschichteter Pfanne im restlichen Öl 4 Minuten braten, herausnehmen.
- Bratfond mit Brühe, restlicher Marinade, Saft und Paste mischen.
- Spieße darin 3 Minuten ziehen lassen.

Weitere Rezepte finden Sie unter: www.diabetes-ratgeber.net/rezepte

SCHOKO-ORANGEN-CREME

W&B/Cornelia Kläger,
Carsten Eichner



Nährwerte

Eine Portion enthält etwa
240 Kilokalorien und ca.
1,5 BE/2 KE.

ZUTATEN (für 1 Person)

- 20 g Sahne
- 20 g Zartbitterschokolade (mind. 60 % Kakaoanteil; gehackt)
- 50 g Magerquark
- 1 TL Agavendicksaft oder Zucker
- 1 EL Orangensaft
- abger. Schale von 1/2 Bio-Orange
- 1 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 50 g gemischte Beeren

ZUBEREITUNG

- Sahne erhitzen, Schokolade darin schmelzen.
- Quark mit Agavendicksaft bzw. Zucker, Orangensaft und -schale cremig rühren.
- Quarkcreme unter Schokosahne mischen.
- Eiweiß mit Salz steif schlagen.
- Eischnee unter Schoko-Quark-Creme heben.
- Hälfte der Creme in ein Schälchen oder Glas füllen, darauf die Hälfte der Beeren geben.
- Mit der übrigen Creme bedecken.
- Das Dessert mit restlichen Beeren garnieren.



KREUZWORTRÄTSEL

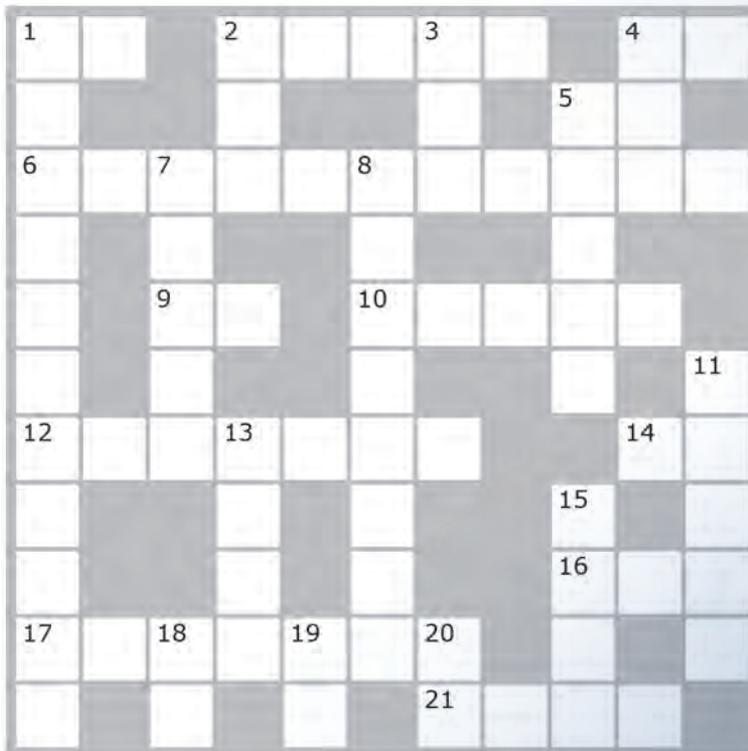
Das Kreuzworträtsel verwendet ganz normal „ä, ö, ü und ß“

Waagrecht:

- 1 Geschlossen, nicht offen
- 2 Ein weiches Material für Kosmetik
- 4 Trumpf
- 5 Fluss in Sibirien
- 6 Wohlklingende europäische Sprache
- 9 Großer Fluss im Norden des Landes, wo man 6 waagrecht spricht
- 10 Schiene
- 12 Zustand bei leerem Magen
- 14 Abkürzung für „meines Erachtens“
- 16 Zahl zwischen null und einhundertzweiunddreißig
- 17 Bewohner eines Teichs (Mz.)
- 21 Schneehaus

Senkrecht:

- 1 Magazin, Illustrierte
- 2 Großes Meerestier
- 3 Laut
- 4 Buchstaben
- 5 Umgangssprachlich: Ostdeutsche
- 7 Gebirge
- 8 Weltsprache
- 11 Reinigungsutensil
- 13 Trinkgefäß
- 15 Pelz
- 18 Fett
- 19 Tonträger
- 20 Tierprodukt



Auflösung aus Ausgabe 3/2016
SUDOKU

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

49620

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

150274

STADA
Diagnostik 
D I A B E T E S

STADApHarm GmbH, Stadastr. 2–18, 61118 Bad Vilbel.
Vorhandene Bestände des bisherigen Vertreibers
Hemopharm GmbH/STADAvita GmbH werden von der
STADApHarm GmbH als Großhändler vertrieben.

Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe.

Quelle: <http://raetselshop.land-der-woerter.de>