

LEBEN MIT DIABETES

Ein kostenloser Service mit aktuellen Informationen rund um das Thema Diabetes mellitus

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wir freuen uns, dass Sie gerade unseren frisch gedruckten STADA Diabetes Newsletter in Händen halten. Auch diesmal möchten wir Sie auf den folgenden Seiten mit zahlreichen wichtigen Informationen rund um das Thema Diabetes überraschen.

In unserer neuen Ausgabe erfahren Sie heute alles über die richtige Pflege Ihrer Haut im Winter und wir haben viele Tipps rund um das Thema Alkohol und Diabetes für Sie, die vor allem zu den anstehenden Feiertagen Weihnachten und Silvester sehr wertvoll sein können. Erfahren Sie auch, was zwei wahre Profi-Sportler über Ernährung und Sport im Hinblick auf Diabetes zu sagen haben. Und natürlich finden Sie in unserem Diabetes Newsletter auch wieder knifflige Rätsel und viele tolle Rezeptideen.

Jetzt aber wünschen wir Ihnen erst einmal viel Spaß beim Lesen unserer fünften Ausgabe – und natürlich ein wundervolles Weihnachten 2016.

Kommen Sie gut ins neue Jahr!
Mit herzlichen Grüßen

Ihr STADAPharm Diabetes-Team

STADAinfo

Halt, Wärme, Struktur

Warum Rituale für uns Menschen so wichtig sind

In unserem modernen Leben schien für sie eigentlich kein Platz mehr zu sein. Doch heute, in einer Zeit, die immer schneller und komplizierter wird, feiern viele lieb gewonnene Rituale ihre Renaissance – und das ist auch ziemlich gut so. Denn für Erwachsene und Kinder sind Rituale fast genauso wichtig wie die Luft zum Atmen.

Ob nun das Ostereierverstecken, die abendliche Gute-Nacht-Geschichte, die wöchentliche Lieblings-TV-Serie oder die erste Tasse Kaffee am Morgen – es sind die immer wiederkehrenden Handlungen, die unserem Leben Struktur geben und ein Gefühl der Geborgenheit vermitteln. Denn alles, was sich regelmäßig wiederholt und stets genau nach dem gleichen Muster abläuft, ist vertraut und bereitet keine Ängste. Mit Ritualen finden wir zudem immer wieder bereits Bekanntes vor, mit dem wir meist schöne Momente, positive Emotionen und Gefühle verbinden.

Dazu zählt vor allem auch das Weihnachtsfest. Wohl keine andere Tradition ist mit so vielen Ritualen behaftet wie die drei christlichen Feiertage am Jahresende. Angefangen beim Essen über Omas Plätzchen, den Kirchgang bis hin zur Bescherung sowie zum Baumschmuck – nur wenn alles so ist, wie es schon immer war, wird Weihnachten zu demselben wundervollen Fest wie schon all die vielen Jahre zuvor.

Man kann sicher trefflich über den Sinn und Unsinn mancher weihnachtlicher Rituale streiten (denken wir nur an Lametta oder Kartoffelsalat) – aber ganz sicher sind auch sie es, die alles perfekt erscheinen lassen und bei uns für leuchtende Augen unter dem Weihnachtsbaum sorgen. Und das ist nicht nur wunderschön – sondern auch ziemlich gut so.



Winterhaut

Was Diabetiker bei der Hautpflege in der kalten Jahreszeit beachten sollten.

Wenn es draußen kalt wird und wir drinnen meist von trockener Heizungsluft umgeben sind, braucht Diabetiker-Haut ganz besonders viel Pflege. Denn Kälte und Trockenheit können der empfindlichen Haut zusetzen. Die Folge: Sie trocknet aus, wird rau und rissig und spannt unangenehm. Was der Haut jetzt hilft, sind die richtigen Pflegeprodukte für jede Körperregion.

Gesicht

Diabetiker sollten grundsätzlich zum Waschen nur warmes Wasser in Kombination mit einer milden und seifenfreien Reinigungslotion verwenden, weil Seife die Haut weiter austrocknen kann. Da vor allem die Gesichtshaut im Winter meist deutlich trockener als im Sommer ist, sollte die Gesichtsschmierung in den kalten Monaten zudem einen höheren Fettanteil besitzen. Empfehlenswert sind hier Cremes mit Mandel- oder Olivenöl sowie Cremes mit Hyaluronsäure. Wer viel draußen unterwegs ist, für den ist zusätzlich eine spezielle Kälteschutzcreme ein guter Tipp, da sie die Haut bei eisigen Temperaturen vor dem Austrocknen schützt.



Händen zudem wichtige Feuchtigkeit und hält sie geschmeidig und vital.

Körper

Bei der Reinigung und Pflege gilt ganz besonders im Winter: nicht übertreiben. Duschen Sie lieber kurz und lauwarm, statt zu baden, da beim Baden die Haut eher aufquillt und infolgedessen austrocknen kann. Verwenden Sie zur Reinigung am besten eine rückfettende Waschlotion oder ein rückfettendes Duschöl. Nach dem Duschen unbedingt gründlich mit einem weichen

Handtuch abtrocknen und dabei Hautfalten und die Zwischenräume der Zehen nicht vergessen. Tragen Sie anschließend eine hochwertige Feuchtigkeitslotion auf die Haut auf. Unser Tipp: Eine Körperlotion mit zehn Prozent Urea hält die Haut schön geschmeidig.

Eine optimale Pflege Ihrer Haut in der kalten Jahreszeit ist also kein großes Hexenwerk. Wenn Sie unsere Tipps bei der täglichen Pflege beachten, wird Ihre Haut – trotz Kälte und trockener Luft – mit Sicherheit gesund und schön bleiben.

Hände

Gerade im Winter ist die Haut an unseren Händen extremen Belastungen ausgesetzt. Im Freien empfiehlt es sich für Diabetiker deshalb grundsätzlich, Handschuhe zu tragen, um die Hände warm zu halten. Eine Handcreme mit Urea, mehrmals täglich aufgetragen, spendet der Haut an den



Lieber bewusst feiern!

Was man als Diabetiker beim Thema Alkohol beachten sollte.

Mit Weihnachten und vor allem auch Silvester stehen aktuell wieder zwei Feste vor der Tür, bei denen auch das Thema Alkohol eine größere Rolle spielt. Sei es der Wein zum weihnachtlichen Festtagsbraten oder das Glas Champagner im neuen Jahr – gerade als Diabetiker sollte man all das jedoch besser bewusst genießen und die Auswirkungen des Alkohols auf den eigenen Blutzuckerspiegel kennen. Wir haben deshalb ein paar Informationen und Tipps für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen können, beide Feiern in guter Erinnerung zu behalten.

Auf den Blutzuckerspiegel achten

Die in den alkoholischen Getränken vorhandenen Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel zunächst ansteigen, danach sinkt er aber wieder stark ab. So verursachen alkoholische Getränke insgesamt ein Absinken des Blutzuckerspiegels und im Extremfall eine schwere Unterzuckerung. Achtung: Der alkoholbedingte Blutzuckerabfall kann auch bis zu mehrere Stunden verspätet eintreten und Diabetiker mit einer Unterzuckerung im Schlaf überraschen. Deshalb sollte man nach dem abendlichen bzw. nächtlichen Genuss von Bier oder Wein un-

bedingt vor dem Schlafengehen noch einmal seinen Blutzucker messen.

Snacks für zwischendurch

Um den Körper ausreichend über einen längeren Zeitraum mit Energie zu versorgen, empfehlen sich zu den alkoholischen Getränken Snacks, Knabbereien oder kleine Mahlzeiten aus lang-samen Kohlenhydraten, beispielsweise eine Scheibe Vollkornbrot oder Vollkorncracker.

Weniger ist mehr

Je mehr Alkohol ein Getränk im Vergleich zu seinem Kohlenhydrat-gehalt besitzt, desto schneller

kann es zu einer Unterzuckerung kommen. Achten Sie deshalb unbedingt auf die Prozentangaben auf den Flaschen. Als Faustformel gilt aber: Bier und Wein haben einen geringeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel als Hochprozentiges.

Wirkung testen

Wer die Wirkung von Alkohol auf seinen Körper kennt, kann souveräner damit umgehen. Unser Tipp: Testen Sie die Wirkung von einem Glas Wein oder Bier auf Ihren Blutzuckerspiegel einmal in Ruhe zuhause. Messen Sie dazu den Blutzucker vor und nach dem Getränk. Das gemessene Ergebnis können Sie auch mit Ihrem Arzt besprechen und seine Meinung dazu erfragen.

Bewusst genießen

Je mehr alkoholische Getränke Sie zu sich nehmen, desto größer ist das Risiko einer Unterzuckerung. Trinken Sie also maßvoll und vor allem nur so viel, dass Sie jederzeit in der Lage sind, Ihren Blutzucker selbstständig zu messen!



Diabetes Kochbuch: Genussvoll den Blutzucker im Griff

Wo früher vor allem Verbote galten, wenn es um die richtige Ernährung bei Diabetes ging, stehen heute bei der Ernährung für Diabetiker Genuss und Lebensqualität im Vordergrund. Das zeigen auch die leichten Rezepte aus dem Diabetes Kochbuch der GU-Reihe „Gesund essen“: Gemüse, Nüsse, hochwertige Fette, Fisch und Fleisch sind die Säulen der modernen Ernährung (nicht nur) für Diabetiker. Der Clou dieser gesunden, auf neuesten Forschungserkenntnissen basierenden Rezepte ist: Wir nehmen damit ab, ohne auf Genuss zu verzichten!

Wissen auf dem neuesten

Stand: Dass Diabetiker diesem Ernährungsplan vertrauen können, dafür stehen Dr. Riedl und sein Team aus Ernährungsberatern mit ihrer Fachkompetenz. Dr. Riedl ist auf dem neuesten Stand der Diabetes-Forschung und vermittelt sein Wissen auf neue Art. Um mit Diabetes sicher und gesund zu leben, brauchen wir Orientierung, Unterstützung und hilfreiche Tipps, auf die wir rasch zugreifen können:

- Wie sieht gesunde Ernährung bei Diabetes heute aus?

DR. MATTHIAS RIEDL DIABETES KOCHBUCH

GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH;

Auflage: 2 (2. Februar 2015),

Taschenbuch: 192 Seiten,

ISBN-10: 3833844272,

ISBN-13: 978-3833844270,

Preis: 19,99 Euro



- Wie heilsam ist Sport?
- Was esse ich unterwegs, auf Reisen?

Diese und viele weitere Fragen beantwortet uns dieses Kochbuch leicht verständlich und mit Fachkompetenz.

STADAmobil

Sportlich aktiv trotz Diabetes

STADapharm auf der DDG Herbsttagung

Diabetes ist eine Erkrankung, die den Alltag der betroffenen Personen maßgeblich beeinflusst. Sportliche Aktivitäten bilden dabei keine Ausnahme. Mit der richtigen Ernährung und gutem Diabetes-Management können Diabetiker heutzutage jedoch fast alle Sportarten betreiben. Damit beschäftigt sich auch der Workshop „Herausforderung Leistungssport und Diabetes“, den STADapharm im Rahmen der DDG Herbsttagung 2016 in Nürnberg veranstaltete. 60 Ärzte und Diabetesberater folgten interessiert den Vorträgen

von Timo Bracht, dem 9-fachen Ironman-Sieger, und Mario Hentzel, einem der weltweit besten Triathleten mit Typ-1-Diabetes. Timo Bracht beschäftigte sich in seinem Vortrag mit der Bedeutung der richtigen Ernährung im Leistungssport. Mario Hentzel erklärte, welche Rolle die Zuckerkrankheit bei seinen Aktivitäten als Triathlet spielt, und informierte über Ernährung und Sport im Hinblick auf das Diabetes-Management. „Körperliche Betätigung ist ein zentraler Baustein eines gesunden Lebensstils. Insofern ist es mir wichtig, an-



deren Betroffenen zu zeigen, dass es Diabetikern nicht nur möglich ist, im Alltag sportlich aktiv zu sein, sondern sogar Leistungssport zu betreiben“, so Mario Hentzel. Die Stiftung Dianíño hat sich zum Ziel gesetzt, die Einschränkungen im Alltag von Kindern mit Diabetes möglichst klein zu halten. Die STADapharm GmbH unterstützt dieses Vorhaben, indem sie für jeden auf einem Kardiofahrrad am Messestand gefahrenen Kilometer einen Euro spendete. An den zwei Messetagen kamen so 920,31 Euro zusammen.



Entenbrustfilets mit Kartoffelschnee und Glühweinsauce

W&B/Angelika Karl,
Carsten Eichner



NÄHRWERTE

Eine Portion enthält
etwa 550 Kilokalorien
und ca. 5 BE/6 KE.

ZUTATEN (für 1 Person)

- 220 g mehlig Kartoffeln
- 60 ml Milch (1,5 Prozent Fett)
- Muskat
- Salz
- Piment
- 2 TL Öl
- 200 g Rotkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Rotweinessig
- etwas Entenfond oder Hühnerbrühe (Instant)
- 2 Gewürznelken
- Pfeffer (Mühle)
- Zimt
- 1/2 TL Ahornsirup
- 1/2 Bio-Orange (75 g)
- 125 g Entenbrust (ohne Haut und Fettschicht)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Glühwein
- 20 g Preiselbeeren (Glas)

ZUBEREITUNG

- Rotkohl in Streifen, Entenbrust in Scheiben schneiden.
- Zwiebeln hacken.
- Kartoffeln kochen, pellen, zerstampfen.
- Mit heißer Milch, Muskat, Salz, Piment verrühren.
- 1 Zwiebel in 1 TL Öl andünsten.
- Kohl zufügen, mit Essig, Brühe, Nelken aufkochen, 15 Min. garen.
- 1/2 TL Orangenschale abreiben, Orange filetieren, Saft auffangen.
- Nelken entfernen, Kohl mit Salz, Pfeffer, Zimt, Sirup würzen.
- Orangenfilets zugeben.
- Ente pfeffern, in beschichteter Pfanne in 1 TL Öl mit Rosmarin und 1 Zwiebel braten, herausnehmen.
- Glühwein, Orangenschale, -saft, Beeren in Bratenfond einrühren.
- Ente damit begießen, mit Kohl und Kartoffelschnee anrichten.

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

Vanillekipferl



iStock/ManuWe

NÄHRWERTE

Ein Stück enthält etwa 65 Kilokalorien,
1 g Eiweiß, 4 g Fett und 5 g anrechnungs-
pflichtige Kohlenhydrate (0,5 BE/KE).

ZUTATEN (für etwa 50 Stück)

- 250 g Mehl Type 1050
- 100 g Zucker
- 2 Vanilleschoten
- 200 g Diätmargarine
- 100 g geschälte, geriebene Mandeln
- außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche

ZUBEREITUNG

- Vanilleschoten aufschlitzen, das Mark zum Zucker schaben, mischen.
- Mehl, Diätmargarine, 70 g Vanillezucker und Mandeln verkneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
- Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen.
- Etwa 2 cm große Stücke abschneiden und zu Kipferln formen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 175° C etwa 10 Minuten backen.
- Vom Blech lösen, noch warm im restlichen Vanille-
zucker wälzen.

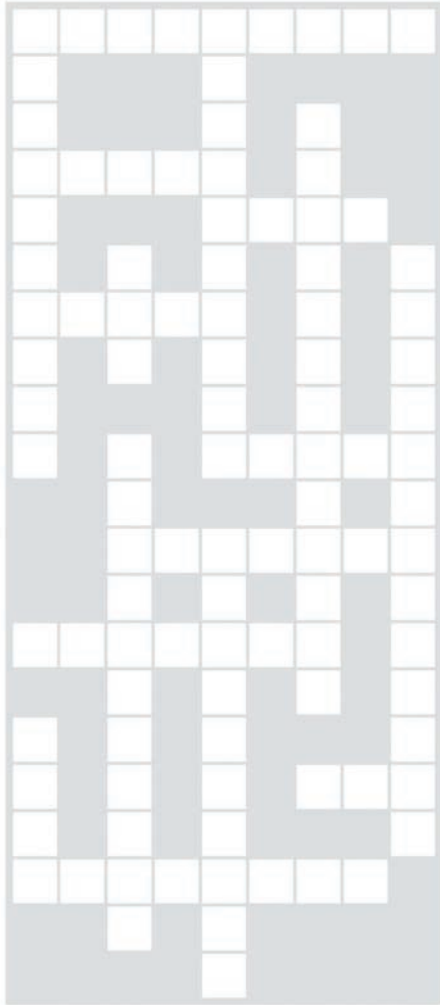


Kreuzworträtsel für Querdenker

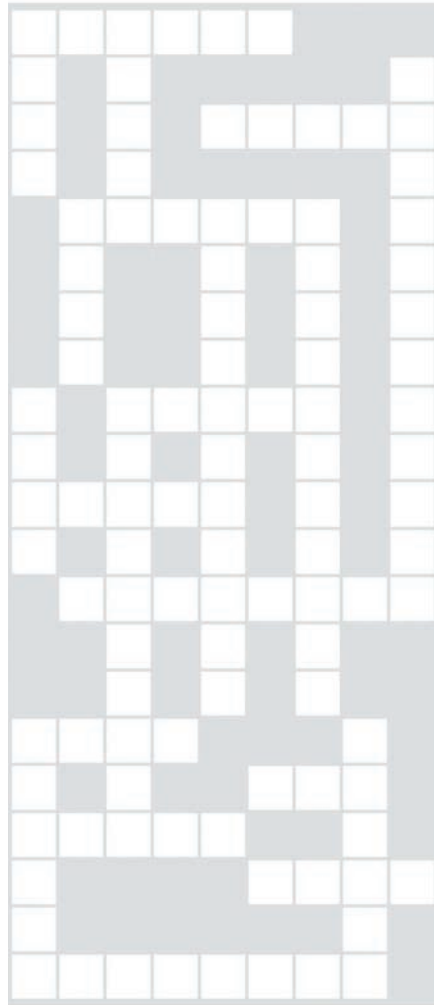
Sortieren Sie hier die Pflanzen und Tiere in die Kreuzwortgitter ein. Streichen Sie die eingetragenen Wörter weg und verwenden Sie die deutschen Sonderzeichen (äöüß; also nicht ae, oe etc. schreiben).

PS: Die meisten der genannten Arten stehen zumindest gebietsweise auf der Roten Liste oder sind bedroht.

Tiere



Pflanzen



Wortliste

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 3 Buchstaben | Wermut |
| Aal | 7 Buchstaben |
| Uhu | Kuckuck |
| Wau | Rebhuhn |
| 4 Buchstaben | 8 Buchstaben |
| Klee | Ohnsporn |
| Lein | Schmiele |
| Senf | Seeadler |
| Ulme | 9 Buchstaben |
| Waid | Sturmmöwe |
| Wels | 10 Buchstaben |
| Wolf | Baumratter |
| 5 Buchstaben | Mauswiesel |
| Dohle | Milchstern |
| Hirse | Steinadler |
| Illis | 11 Buchstaben |
| Karde | Hirschkäfer |
| Linde | Mäusegerste |
| Luchs | Taubenkropf |
| Malve | 12 Buchstaben |
| Miere | Berghähnlein |
| 6 Buchstaben | 13 Buchstaben |
| Kalmus | Ameisengrille |
| Lupine | Gelbbauchunke |
| Schilf | |

Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe.

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

Auflösung aus Ausgabe 5/2016

