

DIABETES NEWS

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

Liebe Leserin,
lieber Leser,



mit Freude präsentiere ich Ihnen die zweite Ausgabe unseres informativen STADA Newsletters. In der ersten Ausgabe habe ich Sie zur Wahl aufgerufen, wie denn unser Newsletter heißen soll.

Sie haben fleißig gewählt und jetzt möchte ich Ihnen gerne Ihre drei Favoriten vorstellen: „**Diabetes News**“, „**Diabetes aktuell**“ und „**Leben mit Diabetes**“. Nun ist Ihre wertvolle Meinung noch einmal gefragt. Entscheiden Sie, welcher der drei Vorschläge gewinnen soll!

Unter allen Einsendern verlosen wir 10 x 1 attraktives Diabetes-Paket mit beispielsweise einer informativen DVD „Alles Gute bei Diabetes“, einem praktischen Bimsstein sowie einer pflegenden Handsoft-Creme. Also nichts wie ran an die Wahlurne!

Mit dieser zweiten Newsletter-Ausgabe möchte ich Sie herzlich im neuen Jahr 2016 begrüßen! Natürlich gehören zum Jahreswechsel auch die guten Vorsätze. Nach den Feiertagen hat der Alltagsstress uns alle längst wieder eingeholt und die leckeren Naschereien der Weihnachtszeit sind wahrscheinlich nicht spurlos

an uns vorübergegangen. Hier helfen Sport und gesunde Ernährung. Schauen Sie sich doch verschiedenste Sportarten im Check an und finden Sie heraus, welcher Sport für Sie am besten geeignet ist.

In unseren Rezeptvorschlägen finden Sie leichte Rezepte für Diabetiker. Außerdem haben wir Ihnen zehn wichtige Tipps für eine gesunde Ernährung bei Diabetes zusammengestellt. So richtig gemütlich machen kann man es sich in der kalten Winterzeit auch mit einem spannenden Buch. Einen interessanten Vorschlag finden Sie in unserem Buchtipp! In unserer STADAinfo-Rubrik erhalten Sie zudem einen hilfreichen Überblick der Kosten von Diabetes-Hilfsmitteln und wir stellen Ihnen Diabetes Apps vor.

Ich wünsche Ihnen auch bei der zweiten Ausgabe viel Spaß beim Lesen und ein stressfreies Jahr 2016!

Mit herzlichen Grüßen

Lothar Guske
Geschäftsführer STADApHarm GmbH

STADAmobil



Sport-
arten
im
Check

Schwimmen

Für wen? Schwimmen eignet sich auch bei Übergewicht und Gelenkbeschwerden. Bei Problemen mit der Wirbelsäule ist Rückenschwimmen die ideale Technik. Schwimmen ist übrigens auch gut zum Abschalten und Entspannen.

Das bringt's: Trainiert Ausdauer und Muskeln im gesamten Körper, vor allem Arm- und Schultermuskulatur. Entlastet Wirbelsäule und Gelenke.

bitte lesen Sie weiter auf Seite 2 ->



Aufwand: Einfach Handtuch, Badehose oder Badeanzug einpacken. Empfindliche Augen mit einer passenden Schwimmbrille schützen. Die gibt es auch für Kurz- und Weitsichtige.

Tipps für Einsteiger: Recken Sie beim Brustschwimmen nicht den Kopf aus dem Wasser. Das belastet die Halswirbel. Wer sich unsicher fühlt, kann die richtige Technik in einem Kurs lernen.

Joggen/Walken

Für wen? Fürs Joggen sollten die Gelenke und Füße gesund sein. Bei starkem Übergewicht, Gelenk- oder Fußproblemen ist Walking oder Nordic Walking besser geeignet. Passt zu disziplinierten Einzelgängern, die gerne draußen sind. Wer nicht gern allein läuft, sucht sich einen Laufpartner oder macht bei einem Lauftreff mit.

Das bringt's: Trainiert Ausdauer, Bein-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur. Richtig eingesetzt entlasten die Stöcke Knie- und Hüftgelenke und trainieren die Oberkörpermuskeln.



Aufwand: Mit geeigneten Schuhen und Sportkleidung kann man jederzeit und fast überall loslaufen oder walken.

Tipps für Einsteiger:

Ein passender Sportschuh mit guter Dämpfung schützt die Gelenke. Socken, die keine Falten werfen, schützen vor Blasen.

Lassen Sie sich im Sportgeschäft beraten. Nordic-Walking-Stöcke finden Sie dort auch. Wenn Sie leicht stolpern, wählen Sie eine ebene Strecke, etwa einen Asphaltweg. Die richtige Nordic-Walking-Technik lernen Sie am besten in einem Kurs.

Radfahren

Für wen? Weil beim Radeln das meiste Gewicht auf dem Sattel lastet, eignet es sich auch für Übergewichtige und bei Gelenkproblemen. Passt zu Naturfreunden, die Spaß an Geschwindigkeit haben. Gesellige radeln am besten mit Freunden oder Familie.

Das bringt's: Trainiert vor allem die Ausdauer und die Beinmuskeln.

Aufwand: Ein gutes Rad ist zwar nicht ganz billig. Dafür lässt sich Radfahren gut in den Alltag integrieren. Bei längeren Touren eignet sich auch ein (nicht ganz billiges) Elektrorad (Pedelec). Der Motor kann einfach zugeschaltet werden und arbeitet nur, wenn man in die Pedale tritt. Dafür geht's schneller voran und leichter bergauf. Helm nicht vergessen!

Tipps für Einsteiger: Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten, damit Sie auf Ihrem Rad in der richtigen Körperhaltung sitzen. Schalten Sie anfangs eher in niedrige Gänge, um Muskeln und Gelenke nicht zu überlasten.



Krafttraining

Für wen?

Krafttraining eignet sich für alle, die Muskeln aufbauen und straffen möchten. Sanftes Krafttraining ist in jedem Alter möglich. Menschen mit Diabetes oder Bluthochdruck sollten zuvor mit ihrem Arzt sprechen. Beim Krafttraining kann es zu kurzfristigen Blutdruckspitzen kommen, die den Gefäßen schaden können – problematisch etwa, wenn infolge des Diabetes eine (vielleicht bislang noch nicht erkannte) Netzhautschädigung in den Augen besteht.

Das bringt's: Sämtliche Muskeln lassen sich gezielt trainieren. Wirkt dem altersbedingten Muskelverlust entgegen und steigert den Grundumsatz. Sie verbrauchen also automatisch mehr Kalorien, auch wenn Sie gerade nichts tun. Spezielle Übungen helfen bei Gelenk- oder Rückenproblemen. Krafttraining ist die optimale Ergänzung zu Ausdauersport.

Aufwand: Je-derzeit möglich. Kraftübungen für Bauch und Rücken sind auch ohne Hanteln und Gewichte wirksam.



Tipps für Einsteiger: Eine falsche Technik belastet die Wirbelsäule und die Gelenke. Lassen Sie sich die Übungen von einem qualifizierten Trainer zeigen. Er stellt Ihnen auch ein geeignetes Programm zusammen.

DIABETES – KOSTEN IM ÜBERBLICK

Arznei- und Verbands- mittel

Bei Arznei- und Verbandsmitteln auf Rezept zahlt der Patient 10 % des Preises selbst, zwar mindestens 5 € und maximal 10 € – aber nicht mehr als den tatsächlichen Preis. Bei Arzneimitteln, für die eine Krankenkasse mit dem Hersteller Rabattverträge ausgehandelt hat, kann sich die Zuzahlung halbieren oder ganz wegfallen. Übrigens: Blutzucker-Teststreifen gelten zwar als Arzneimittel, sind aber zuzahlungsfrei, wenn ein ärztliches Rezept dafür vorgelegt wird.

Tipp:

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob es eine zuzahlungsfreie Alternative zu Ihrem Präparat gibt oder ein Präparat, das nicht mehr kostet als der Festbetrag.

Verbrauchs- Hilfsmittel

Dazu zählen bei Diabetikern z. B. Lanzetten, Nadeln für Insulinpens, Kanülen, Insulin-Einmalspritzen, Insulinpumpen-Verbrauchsmaterial (Katheter, Adapter, Ampullen-Sets, etc.). Die Zuzahlung beträgt 10 % des Verkaufspreises. Es gibt keine Mindestzuzahlung, maximal darf die Zuzahlung 10 € pro Monatsbedarf aller zum Verbrauch bestimmten Hilfsmittel betragen. Ein Diabetiker muss also in einem Monat maximal 10 € für die Verbrauchs-Hilfsmittel zuzahlen.

Tipp:

Bei der Kasse oder in der Apotheke fragen, welche Produkte es ohne Aufpreis gibt.

Hilfsmittel

Dazu zählen bei Diabetikern z. B. Blutzuckermessgeräte, Stechhilfen, Insulinpumpen, Insulinpens, Pumpentaschen und -gurte. Die Zuzahlung beträgt 10 % der Kosten des Hilfsmittels, mindestens jedoch 5 €, maximal 10 €, in keinem Fall aber mehr als die Kosten des Hilfsmittels selbst. Die Zuzahlung zu Nicht-Verbrauchs-Hilfsmitteln kann Diabetiker vor allem am Anfang belasten, da dann in der Regel eine umfangreiche Erstausstattung fällig wird.

Außerdem gut zu wissen:

- Heilmittel (z. B. Massagen, Krankengymnastik), Krankenhausaufenthalte, Haushaltshilfen, häusliche Krankenpflege und Kosten für Fahrten zu zwingend ambulanten Behandlungen werden von der Krankenkasse erstattet, ein Teil muss durch den Patienten aber zugezahlt werden.
- Überschreiten die Zuzahlungen 2% des Jahresbruttoeinkommens, kann man sich bei der Krankenkasse von den Zuzahlungen für den Rest des Jahres befreien lassen.



Unser Kleinstes: STADA GLUCO RESULT TO GO®PLUS (li.) und unser Bewährtes: STADA GLUCO RESULT® (re.). Der Teststreifen passt für beide Geräte.

VERTRAGSPARTNER



Nordost



AOK Rheinland/Hamburg



NORDWEST



spectrumk

Gemeinsam Gesundheit gestalten.

Diabetes-Apps

DIE BESTEN ANWENDUNGEN FÜR IHR DIABETES-MANAGEMENT

Wer von Diabetes betroffen ist, der sollte ein Diabetikertagebuch führen, um dort seine Werte und Medikamente möglichst vollständig zu dokumentieren. Doch ein „gewöhnliches“, in Papierform geführtes Diabetikertagebuch bietet nur wenige Möglichkeiten, um eine Diabetestherapie optional zu unterstützen. Apps helfen, alle wichtigen Daten aus dem Alltag zu dokumentieren und den Nutzer mit verschiedenen Features dauerhaft zu motivieren. Wir stellen Ihnen unsere Favoriten vor.

mySugr:



Die App ist als medizinisches Hilfsmittel zugelassen und wurde von Typ-1-Diabetikern entwickelt, um Diabetiker zu entlasten und spielerisch zu motivieren. In der Basisversion können Nutzer Mahlzeiten und Insulinmengen eintragen, die ausgewertet und grafisch dargestellt werden. Außerdem kann man die App als Tagebuch und Bolusrechner benutzen.

Basisversion kostenlos erhältlich für iOS und Android.

Tipp: Pro-Version erwerben!

Damit können auch essenzielle Features genutzt werden: Synchronisierung mit Messgeräten, Erinnerungsfunktion, Basalraten und Exportieren der Berichte für den Arzt.

Preis: 2,99 € im Monat (fleißige Nutzer können sich die Pro-Version auch erspielen)

Diabetes Connect



Diese App kann Typ-2-Diabetikern bei der Kontrolle unterstützen. Sie bietet die Möglichkeit, Blutzucker, Mahlzeiten, sportlichen Aktivitäten und Medikamente elektronisch zu verwalten. Alle Werte können einfach und schnell mit wenigen Klicks als PDF-Datei exportiert und an den Arzt verschickt werden. Für die Dokumentation können mehrere Geräte verwendet werden (Laptop, Tablet oder Smartphone). Alle Werte werden dann auf den verschiedenen Endgeräten synchronisiert. Die App ist zu empfehlen, wenn mehrere Geräte für die Dokumentation benutzt werden.

Preis: Kostenlos erhältlich für iOS und Android.

SugarPoint Kids



Bei dieser leicht verständlichen App für Kinder zählen nicht die besten Werte, sondern dass diese überhaupt regelmäßig notiert werden. Bei jedem Eintrag grüßen witzige Monster aus dem Wunderland. Die App ist kindgerecht gestaltet, einfach zu bedienen und erleichtert den Kleinsten das Führen eines Diabetes-Tagebuchs. Für Eltern gut zu wissen: Alle Daten können zwischen dem Nutzer-Handy und einem registrierten Zweit-Handy zeitgleich ausgetauscht und abgeglichen werden.

Preis: 3,95 € für iOS.

SI Diary



Mit der Software lassen sich Werte aus mehr als 180 Hilfsmitteln wie Blutzuckermessgeräten, Insulinpumpen, CGMs, Waagen, Schrittzählern und Blutdruckmessgeräten am PC auslesen. Die Smartphone-Version kann unabhängig vom PC genutzt werden oder sie ergänzen. Über eine Online-Synchronisation werden sämtliche Daten zu einem umfangreichen Tagebuch, aber auch zu Statistiken, Trends und Grafiken sowie einem HbA1c-Wert aufbereitet. Vorteil gegenüber anderen Apps: erfasst auch Tabletten. Wird der Nutzer über die Jahre insulinpflichtig, wächst das Tagebuch mit und erfasst beides. Die App ist auch für blinde und sehbehinderte Menschen geeignet.

Preis: Kostenlos erhältlich für Android; 5,49 € für iOS.



GEBACKENER FETA MIT GRÜNEM SALAT

W&B/Carsten Eichner



Nährwerte

Dieses Gericht enthält etwa 550 Kilokalorien und ca. 4 BE/5 KE.

ZUTATEN (für eine Person):

- 75 g Schafskäse (Feta)
- 2 schwarze Oliven
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Thymian-zweig
- 1/2 TL Olivenöl
- 1/2 Knoblauchzehe
- Cayennepfeffer
- Backpapier
- 120 g Vollkorn-Baguette oder -Fladenbrot

Für den Salat:

- 75 g geputzter –Blattsalat (z. B. Endivie, Frisée)
- etwas Rucola
- 50 g gewürfelte Salatgurke
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Thymianblättchen abzupfen, Zwiebeln in Ringe schneiden, Tomaten in Streifen, Knoblauch zerdrücken.
- Ein großes Stück Backpapier mit 1/2 TL Öl bepinseln.
- Feta darauflegen.
- Mit Knoblauch und Cayennepfeffer würzen.
- Mit Tomaten, Zwiebeln, Oliven und Thymianblättchen belegen.
- Backpapier zu einem Päckchen verschließen.
- Feta etwa 20 Minuten im Ofen garen.
- Inzwischen den Salat zubereiten.
- Feta mit dem Salat anrichten.

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

ORANGENSALAT MIT JOGHURT

W&B/Marcel Weber



Nährwerte

Eine Portion enthält etwa 217 Kilokalorien, 9 g Eiweiß, 3 g Fett und 36 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate (3 BE/KE)

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 4 helle Orangen
- 4 Blutorangen
- 150 ml Orangensaft
- 2 EL Honig
- 1 EL Walnussöl
- 600 g Magermilchjoghurt (0,3 % Fett)
- 1 Messerspitze Zimt

ZUBEREITUNG

- Die acht Orangen so mit dem Messer schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.
- Orangensaft mit Honig verrühren und etwa 15 Minuten auf geringster Stufe sirupartig einkochen.
- Leicht abkühlen lassen, mit Öl, Joghurt und Zimt verrühren.
- Die Hälfte auf vier Dessertschälchen verteilen, darauf die Hälfte der Orangenfilets setzen, restliche Joghurtmasse darübergeben und mit den verbliebenen Orangenfilets bedecken.

FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

10 Tipps für Diabetiker

- 1. Fünfmal am Tag Obst und Gemüse:** Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst liefern viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
- 2. Täglich Vollkornprodukte verzehren.** So ist unser Körper mit lebensnotwendigen Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen gut versorgt

und der Blutzuckerspiegel wird geschont. **3. Verwenden Sie gute Öle** wie Raps-, Soja- oder Olivenöl für Salate, aber auch zum Kochen und Braten. **4. Aufpassen bei versteckten Fetten** in Wurst-, Fleisch- und Milchprodukten. Vorsicht bei fettig-süßen sowie fettig-salzigen Naschereien. **5. Mindestens ein- bis zweimal pro Woche Seefisch essen**, ohne fettige Panade. Das bringt gesundes Eiweiß und das wichtige Spurenelement Jod.

6. Viel trinken, 1,5 bis zwei Liter täglich. Am besten sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees und stark verdünnte Fruchtschorlen. **7.** Mit reichlich frischen **Kräutern** (auch tiefgekühlt) und Gewürzen abschmecken. So wird Kochsalz eingespart. **8.** Normaler **Haushaltszucker** ist in geringen Mengen erlaubt. **9.** Teure **Diätprodukte** sind in der Regel nicht notwendig. **10. Alkohol** nur in Maßen trinken (Risiko der Unterzuckerung).

HILFE, ZUCKERKRANK – WAS NUN?

Ein Diabetes-Roman mit Sacherklärungen.

Mit ihrer Romanfigur Otto Kleinschmidt erklärt Barbara Müller den Diabetes einfach. Doch dieses Buch ist kein gewöhnlicher Diabetes-Ratgeber, sondern ein spannender Roman. Der Leser begleitet den Bauunternehmer Otto zum Arzt, der die Diagnose Typ-2-Diabetes stellt, geht mit ihm in die Schulungsgruppe, lernt das Diabetesteam kennen und freut sich, als Otto endlich erkennt, dass das Leben mit Diabetes auch schön sein kann.

157 farbige Zeichnungen von Virpi Törmänen zeigen Otto in verschiedenen Situationen und machen ihn noch liebenswerter. Dieses Buch sollte jeder Diabetiker

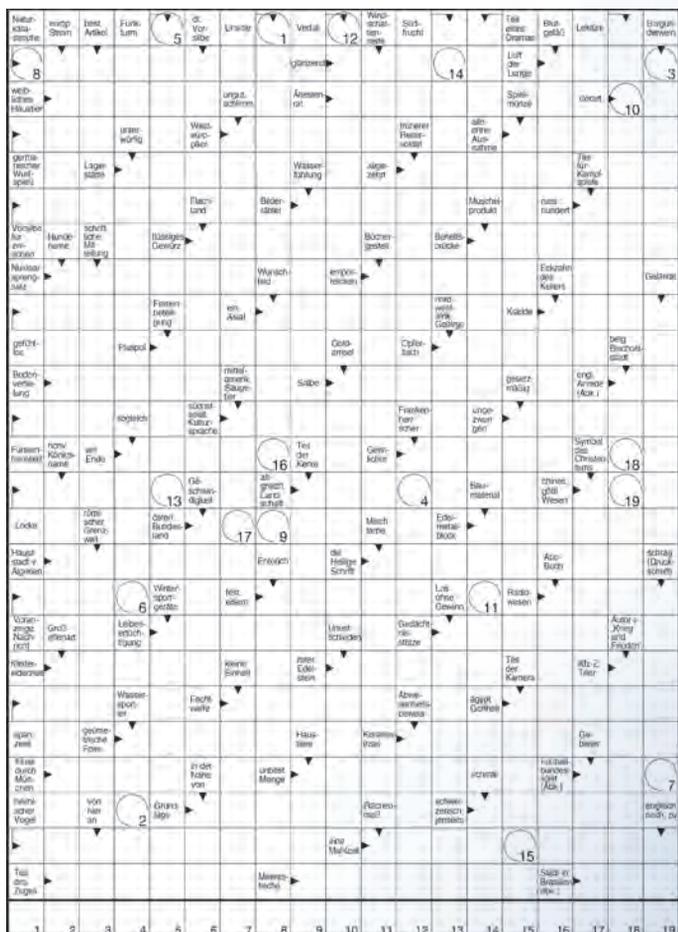
lesen, denn anschließend versteht er seinen Diabetes besser. Fachleuten hilft das praxisnahe Buch beim Verständnis ihrer Diabetes-Patienten.

Barbara Müller und Isolda Weidlich-Schütz:
Hilfe, zuckerkrank – was nun? Ein Diabetes-Roman mit Sacherklärungen.

BMS Diabeteskiste Verlag,
 Kronberg, 2012, 352 Seiten,
 ISBN 978-3943905007
 Preis: 19,95 Euro



STADAunterhaltung



Auflösung faus Ausgabe 1/Okt. 2015

STADA Diagnostik DIABETES

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



<http://www.aporaetsel.de>
 Die Auflösung finden Sie in der nächsten Ausgabe.