

ZUCKER

IHR DIABETES-MAGAZIN VON ONETOUCH®

TITELTHEMA ERNÄHRUNG

Genießen erlaubt

DIABETES-MANAGEMENT

Kinderfreizeit am Bodensee

DIABETES & BEWEGUNG

Kraft- versus Ausdauertraining bei Diabetes



Das Redaktionsteam (v.l.n.r.): Beate Souranis, Bettina Röder, Adeline Jawich, Alexandra Kerbach und Dr. Bernd Thölke

Gönnen Sie sich ruhig mal etwas ...

Der Mensch verbringt durchschnittlich fast zwei Stunden am Tag mit Essen. Essen ist aber im weiteren Sinne mehr als Nahrungsaufnahme: auch der Einkauf und das Ausprobieren neuer Rezepte sind Bestandteil. Und nicht zu vergessen: eine ansprechende Präsentation der zubereiteten Gerichte und das anschließende Schlemmen der Speisen ergänzen das Ritual.

Ausgewogen und gesund essen und trinken ist die Grundlage jeder Diabetesbehandlung. Die Diabeteskost ist keine spezielle Diät, sondern entspricht den Ernährungsempfehlungen wie sie für alle gelten.

Um bei der großen Auswahl an Lebensmitteln die richtige Wahl treffen zu können, hilft oft schon ein Blick auf die Ernährungspyramide. Denn diese veranschaulicht, welche Speisen in welcher Menge auf den Tag verteilt empfohlen werden. Hierzu gehört auch, dass ab und zu Naschwerk in kleinen Mengen genossen werden kann. Lesen Sie hierzu unsere Tipps, wie Sie sich solche Leckereien ganz bewusst und mit viel Genuss gönnen können.

Sie haben sich schon immer gefragt, wer hinter LifeScan und den OneTouch® Ultra® Blutzuckermessgeräten steht? Wir haben mit Hildegard Wolf, Geschäftsführerin von LifeScan, gesprochen, die Ihnen das Unternehmen mit seinem umfangreichen Portfolio aus Produkten und Service vorstellt.

Ihr Zucker-Redaktionsteam

Genussvoll und gesund vom Morgen bis zum Abend

Fragt man Menschen, was sie mit den Begriffen Ernährung und Essen verbinden, sehen die Vorstellungen ganz unterschiedlich aus. Ernährung wird beschrieben mit Diät, Disziplin, Verzicht, vitamin- und mineralstoffreich, gesund und häufig auch mit „schmeckt nicht“. Dagegen wird Essen mit Begriffen wie Geselligkeit, schöne Atmosphäre, Genuss und lecker verknüpft.

BERICHT DIPL. OECOTROPHOLOGIN DORIS FRITZSCHE UND DIPL. OECOTROPHOLOGIN ELISABETH SELL,
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERINNEN ABBILDUNGEN LIFE SCAN | 4T WERBEAGENTUR



Genussvoll und gesund – geht das überhaupt zusammen?

Klar. Essen und Trinken soll den Körper gesund und leistungsstark halten. Deshalb gehört Essen und Trinken ja auch zu den wichtigsten Grundbedürfnissen. Gleichzeitig soll schönes Essen der Seele gut tun, für Geselligkeit, gute Laune und Genuss sorgen. Darüber hinaus gibt es Rezepturen, die traditionelle Zutaten verlangen.

Moderne Ernährungswissenschaftler und -berater sind sich einig: Grundsätzlich ist jedes Lebensmittel erlaubt. Erst die Menge und die Kombinationen mit anderen Lebensmitteln entscheiden über den tatsächlichen Effekt im Organismus.

Zum Beispiel wirkt eine Mahlzeit mit belegtem Brot ergänzt durch einen großen Salat besser als eine trockene Scheibe Brot. Die komplette Mahlzeit macht länger satt, hält den Blutzucker stabil und dadurch den Organismus deutlich leistungsfähiger.

Wie sehen Kombinationen aus, die eine gute Wirkung haben?

Der Trick für die gute Wirkung ist, Lebensmittel aus möglichst vielen verschiedenen Lebensmittelgruppen in einer Mahlzeit zu kombinieren. Eine gute Hilfe hierbei ist die Ernährungspyramide. Die Lebensmittel sind auf vier Stufen verteilt. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln bilden die unterste Stufe und damit auch die Basis. Gemüse, Salate und Obst sind in der zweiten Stufe zu finden. In der dritten Stufe sind alle tierischen Lebensmittel enthalten. Den Abschluss bilden Fette und Öle, Nüsse und Kerne sowie die Leckereien.

Ganz nebenbei sorgt ein Essen mit verschiedenen Lebensmitteln auch für Farbenvielfalt, unterschiedliche Düfte und Aromen und damit einfach für viel mehr Genuss.

Zum Frühstück

Brot aus Stufe 1, dazu Lieblingskäse aus Stufe 3 und als Ergänzung frisches Obst aus Stufe 2. Und wer schon herzhafter frühstücken kann, wählt aus Stufe 2 frisches Gemüse der Saison wie Gurken, Paprika und Tomaten.

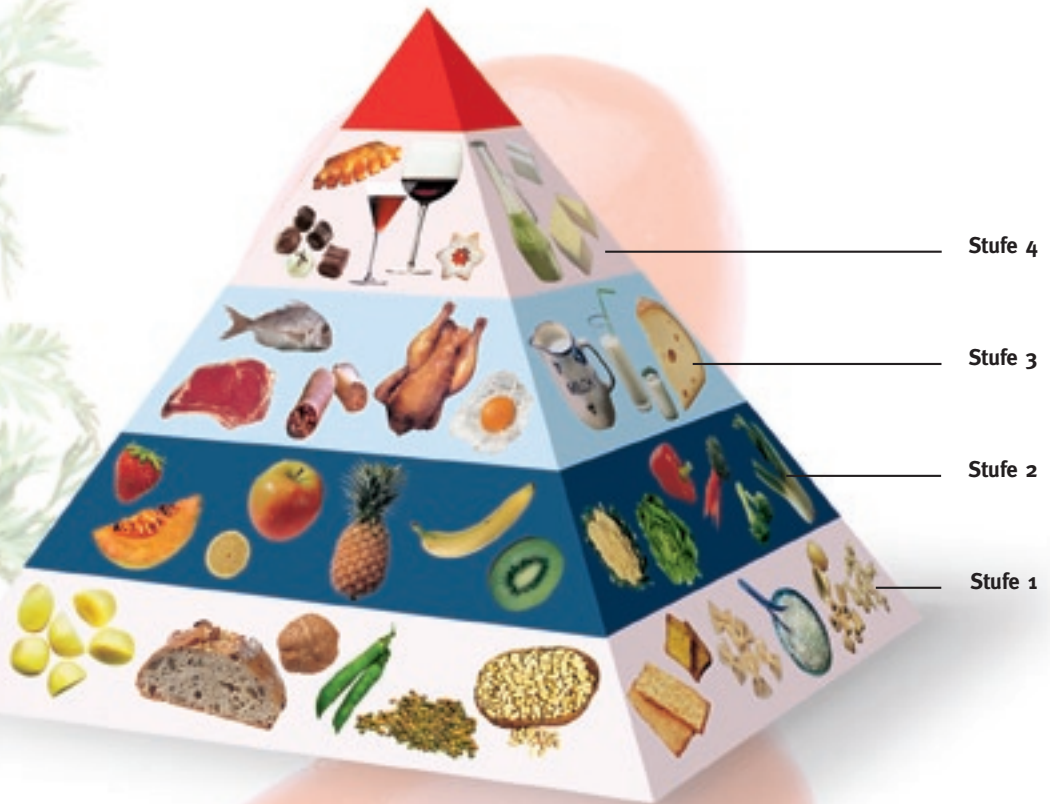
Müslifans wählen Getreideflocken aus Stufe 1 mit Naturjoghurt aus Stufe 3 und



Frisches Gemüse, Salate und Obst aus Stufe 2 bringen Farbe auf den Tisch

Brot, Getreide, Kartoffeln und Nudeln sollten den größten Anteil in der Kombination mit anderen Lebensmitteln einnehmen

Die Ernährungspyramide veranschaulicht die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen und zeigt in welchem Mengenverhältnis sie verzehrt werden sollten. Für eine positive Wirkung im Organismus sollten Produkte aus möglichst verschiedenen Gruppen in einer Mahlzeit kombiniert werden



Getränke: Täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit (z.B. Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte)



KONTAKT
**DORIS FRITZSCHE UND
 ELISABETH SELL**
 PRAXISGEMEINSCHAFT
 ERNÄHRUNGSTHERAPIE -
 ERNÄHRUNGSBERATUNG
 CONTURA GESUNDHEITS-
 BERATUNG
 ÄRZTEHAUS WOLFENBÜTTEL
 OKERSTRASSE 1
 38300 WOLFENBÜTTEL
 WWW.CONTURA-GESUNDHEIT.DE
 TELEFON 05331/902 8 209

frischem Obst aus Stufe 2. Und wer mag, streut noch einen Esslöffel gehackte Mandeln aus Stufe 4 darüber.

Die warme Mahlzeit des Tages

Gute Kartoffeln aus Stufe 1 mit Saison Gemüse und duftenden Kräutern aus Stufe 2, dazu leckerer Fisch oder Fleisch aus Stufe 3. Zum Dünsten und Braten kaltgepresstes Rapsöl aus Stufe 4.

An vegetarischen Tagen gibt es Nudeln aus Stufe 1 mit reifen Tomaten und würzigen Kräutern aus Stufe 2, Öl zum Dünsten aus Stufe 4, dazu leckeren Parmesan aus Stufe 3.

Die Brotmahlzeit

Brot aus Stufe 1, dazu guter Käse oder ab und zu auch feiner Schinken, Braten oder geräucherter Fisch aus Stufe 3 und als Ergänzung ein knackiger bunter Salat mit frischen Kräutern aus Stufe 2, dazu ein leckeres Rapsöldressing aus Stufe 4.

Für Zwischendurch

Frisches aromatisches Obst der Saison aus Stufe 2 mit Naturjoghurt aus Stufe 3.

Genussvoll und gesund essen – geht doch!

Um ein schönes, duftendes Essen genießen zu können, braucht es ein wenig Vorbereitung und Planung. Setzen Sie schon beim Einkauf alle Sinne ein. Kaufen Sie Obst und Gemüse nach Saisonangebot, diese Lebensmittel sind dann aromatischer, außerdem gesünder und auch preiswerter. Lassen Sie sich von Farben und Düften leiten. Bereiten Sie die Lebensmittel mit schonenden Methoden zu. So bleiben Geschmack und Aroma am besten erhalten. Das i-Tüpfelchen für ein genussvolles Essen sind ein gut gelüfteter Raum, ein schön gedeckter Tisch und eine entspannte Atmosphäre.

Genießen Sie mit allen Sinnen – wir wünschen guten Appetit! ■



BEITRAG

**DIPL. OECOTROPHOLOGIN DORIS FRITZSCHE UND
DIPL. OECOTROPHOLOGIN ELISABETH SELL,
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERINNEN**

ABBILDUNGEN

4T WERBEAGENTUR | LEKI

Naschen schmeckt gut.

Contura Gesundheitsberatung bietet in Wolfenbüttel und Umgebung qualitätsge- sicherte Ernährungstherapie und Ernährungsberatung für Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Die Beraterinnen sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Deshalb werden unter bestimmten Voraussetzungen bis zu 100% der Kosten von den Krankenkassen erstattet.

Viele Menschen kennen das Gefühl, manchmal etwas Süßes oder Salziges zu brauchen – einen „hohlen Zahn“, einen „Japp“ zu haben. Es muss dann ein Stück Schokolade, Kuchen oder auch eine Tüte Chips sein! Rein physiologisch benötigt unser Organismus tatsächlich keine dieser Naschereien. Gehirn und Nerven holen sich die benötigte Energie besonders gern aus Vollkornprodukten, Kartoffeln oder Obst. Doch unsere Seele spielt da manchmal nicht mit und ruft förmlich nach etwas Süßem oder Salzigen. Die Folge: Das schlechte Gewissen plagt uns und das kann hartnäckig sein! Wir versuchen, die alltäglichen Versuchungen mit Selbstdisziplin zu bewältigen. Doch die Verführungen lauern überall.

Wie viele Leckereien sind völlig okay?

Die Lebensmittelpyramide gibt eine gute Hilfestellung. Im Rahmen einer ge-

sunden und ausgewogenen Ernährung ist den Leckereien ein kleiner Platz eingeräumt. Sie bilden nach Fetten und Ölen die oberste Stufe der Pyramide. Selbst strenge Fachleute tolerieren diese kleine Menge pro Tag – auch bei Stoffwechselerkrankungen. Die akzeptierte Portion entspricht in etwa dem, was in eine zur Schale gehaltene Hand hineinpasst. Zum Beispiel ein halbes Stück Kuchen, eine Hand voll gesalzener Nüsse, eine Kugel Eis oder ein Riegel Schokolade.

Warum sind die Leckereien als Fundament ungeeignet?

Weder süßes noch salziges Naschwerk enthält außer Kalorien nennenswerte Mengen lebenswichtiger Nährstoffe. Die geliebten Naschereien haben deshalb ihren Platz in der Pyramidenspitze und nicht in der Basis. Denn für die Empfehlung, ob ein Lebensmittel regelmäßig in größeren Mengen gegessen werden soll,

kommt es besonders auf das Verhältnis von Kalorien zu begleitenden Vitaminen und Mineralstoffen an. Naschereien liefern jedoch nur „leere Kalorien“.

Gibt es Tricks, mit weniger Leckereien zufrieden zu sein?

Das Geschmacksempfinden wird durch mehrere Faktoren beeinflusst: durch die Temperatur, die Zubereitung und nicht zuletzt durch Geruch und Aussehen des Lebensmittels. Zudem wirkt sich die Essgeschwindigkeit auf den Gaumenkitzel aus. Sie können also den Genuss aktiv bestimmen.

Versuchen Sie einmal folgendes kleines Geschmacksexperiment und vergleichen Sie Wohlgeschmack und Mundgefühl von zwei Stückchen Schokolade. Wichtig für den Vergleich ist, dass die Schokoladenstückchen von derselben Sorte sind, das eine zimmerwarm, das andere sollte vor dem Test für mindestens eine Stunde im Kühlschrank gelegen haben. Schmecken Sie den Unterschied! Die Geschmacksnerven nehmen die Süße weniger wahr, wenn die Schokolade gekühlt ist. Sie werden über die tatsächliche Süße hinweg getäuscht. Ist die Schokolade allerdings

zimmerwarm, kommt sie uns gleich viel intensiver süß vor und wir brauchen weniger, um unseren „süßen Zahn“ zufrieden zu stellen. Ähnliche Ergebnisse zeigt der Versuch, ein Stück Schokolade einmal sehr schnell zu essen und im Vergleich dazu ein Stückchen ganz langsam auf der Zunge zergehen zu lassen. Testen Sie, welche Methode Ihren Süßhunger besser stillt.

Was steigert die Zufriedenheit beim Naschen?

Geschmack und Wohlgefühl werden von der Gestaltung des Tellers, der Wahl der Umgebung und der Situation beeinflusst. Ein Stück Kuchen schmeckt wesentlich intensiver von einem schönen Teller an einem liebevoll gedeckten Tisch bei entspannter Atmosphäre. Beim Essen zwischen Tür und Angel sind die Sinne abgelenkt. Häufig wird mehr Konzentration darauf gelenkt, nicht zu kleckern und zu krümeln – oft ein Grund, warum wir uns an ein solches Essen nur schwer erinnern und schnell eine zweite Portion benötigen.

Wohlgefühl stellt sich leichter ein, wenn das Naschen mit möglichst vielen Sinnen wahrgenommen wird – die Gesamtmenge der Leckereien fällt dann kleiner aus!

Und wenn es doch mal mehr geworden ist?

Gehen Sie das Thema entspannt an. Sollte es einmal mehr geworden sein, kann Bewegung den Ausgleich schaffen. Eine halbe Stunde Nordic-Walking gleicht etwa 210 Kilokalorien aus. Das entspricht 40 g Vollmilchschokolade oder 60 g Salzstangen oder einem kleinen Stück Obstkuchen.

Also, runter vom Sofa, ab an die frische Luft und die zusätzlichen Kalorien wieder abstrampeln. ■

Überlisten Sie sich selbst – ein Stück Kuchen schmeckt viel intensiver von einem schönen Teller an einem liebevoll gedeckten Tisch



KONTAKT

**DORIS FRITZSCHE UND
ELISABETH SELL
PRAXISGEMEINSCHAFT
ERNÄHRUNGSTHERAPIE –
ERNÄHRUNGSBERATUNG
CONTURA GESUNDHEITS-
BERATUNG
ÄRZTEHAUS WOLFENBÜTTEL
OKERSTRASSE 1
38300 WOLFENBÜTTEL
WWW.CONTURA-GESUNDHEIT.DE
TELEFON 05331/9028209**

Wenn es mal zu viel des Guten war – eine halbe Stunde Nordic Walking gleicht etwa 210 Kilokalorien aus





EHRLICHE BRÖTCHEN

Bei Backhaus Müller
lauern keine
versteckten BE

Bäckermeister Mike Müller hat in seiner Bäckerei „Backhaus Müller“ in Heidelberg die Produkte mit Broteinheiten (BE) ausgezeichnet. Grund genug für ZUCKER, mehr über die Hintergründe dieses Services zu erfahren.

[ZUCKER] Wie sind Sie auf die Idee gekommen, bei all Ihren Backwaren die BE anzugeben?

[MIKE MÜLLER] Im Januar 2005 wurde bei mir Diabetes Typ 2 diagnostiziert und ich nahm im Rahmen eines Krankenhausaufenthalts an Gruppenschulungen teil. Hier sollte ich anhand von Beispielen meiner Bäckereiprodukte das Berechnen der BE erlernen. Ich stellte fest, dass ich selbst nicht wusste, wie viele BE in meinen eigenen Backwaren enthalten sind. Ich stellte mir die Frage: Wie sollen es dann meine Kunden wissen?

[ZUCKER] Und dann haben Sie beschlossen, Ihr Sortiment mit BE auszuzeichnen?

[MIKE MÜLLER] Zunächst einmal errechnete ich mit Unterstützung meines betreuenden Arztes die BE der Backwaren und des Handelswarensortiments. Dann druckte ich neue Preisschilder mit dieser Zusatzinformation. Seit Mai 2005 ist nun mein gesamtes Sortiment mit BE ausgezeichnet.

[ZUCKER] Nennen Sie uns doch ein paar Beispiele, wie viele BE beispielsweise ein Laugenbrötchen oder eine Sahnetorte haben.

[MIKE MÜLLER] Unsere Laugenbrötchen zum Beispiel kommen auf 4 BE und ein Stück unserer Kiwisahne (150 g) auf 3 BE. Bei der Zubereitung greife ich auf Zutaten wie Sionon oder Süßstoff zurück.

[ZUCKER] Wie nehmen Ihre Kunden dieses Angebot an?

[MIKE MÜLLER] Unsere Kunden haben sehr erfreut auf diesen Service reagiert, insbesondere da wir im Umkreis die einzige Bäckerei mit diesem Angebot sind. Unser Umsatz ist seitdem um 15 Prozent gestiegen. Wir zeichnen ja nicht nur das Sortiment mit den BE aus. Darüber hinaus helfen wir den Kunden bei Fragen rund um das Thema Diabetes. Hierzu wurden meine Mitarbeiter von meinem Arzt und mir an zwei Abenden geschult und auch mit Infomaterial versorgt.

ABBILDUNGEN
STEFAN KRESIN
4T WERBEAGENTUR

[ZUCKER] In einem Flyer bieten Sie eine so genannte Backsprechstunde an. Erzählen Sie uns doch, wie wir uns diese vorstellen können.

[MIKE MÜLLER] Hier haben wir immer sehr großen Zulauf. Ich stehe dann an bestimmten Tagen im Monat für ein bis zwei Stunden in einer der Filialen zur Verfügung, um Fragen rund um das Backen und speziell natürlich zu Backen und Diabetes zu beantworten.

[ZUCKER] Sie selbst sind Diabetiker. Erzählen Sie uns von Ihrer Diagnose und Ihrem Umgang mit dem Diabetes.

[MIKE MÜLLER] Die Diagnose hat mich sehr hart getroffen nachdem ich begriffen hatte, was diese für mein Leben bedeutet: den Rest des Lebens messen und Insulin spritzen. Ich habe heute noch Probleme zu verarbeiten, dass ich Diabetes und auch bereits Sehstörungen habe.

[ZUCKER] Werden Sie, seitdem Sie die Produkte mit BE angeben, hin und wieder auch auf Ihren Diabetes angesprochen? Und wie gehen Sie damit um?

[MIKE MÜLLER] Da ich sehr offen mit dem Diabetes umgehe, werde ich häufig auf die Diagnose angesprochen. Und ich freue mich, wenn ich helfen kann. Denn oft kommen Menschen mit Diabetes in eine Bäckerei und stehen hilflos vor dem Angebot. Ich Sorge für Klarheit und gebe mit meinen Angaben jedem einzelnen Kunden Sicherheit.

[ZUCKER] Vermissen Sie die Angaben der BE in anderen Geschäften wie zum Bei-

Bäckermeister Mike Müller am Tag der offenen Tür



spiel im Eiscafe oder im Imbiss um die Ecke?

[MIKE MÜLLER] Seitdem ich Diabetes habe, wünsche ich mir, dass auch andere Anbieter von Lebensmitteln die BE auszeichnen würden. Auch wenn man in der Schulung und durch Materialien hierzu einiges lernt, würde die Kennzeichnung den Alltag erleichtern.

[ZUCKER] Wir haben gehört, dass Sie in Ihrer Bäckerei im Juni 2006 einen Tag der offenen Tür durchgeführt haben. Erzählen Sie uns doch mehr darüber.

[MIKE MÜLLER] Diese Aktion haben wir bereits zum zweiten Mal durchgeführt. Unterstützt wurden wir von Mitarbeitern des St. Josephskrankenhauses, die Fragen zu Diabetes beantwortet haben. Ich selbst habe Einblick in das Thema Backen sowie Diabetes in der Bäckerei gegeben. Zahlreiche Besucher nutzten die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und sich darüber hinaus kostenlos am Stand der Firma LifeScan den Blutzucker messen zu lassen.

[ZUCKER] Herr Müller, wir danken Ihnen für das Gespräch und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg – privat und beruflich. ■



Bedeutung von hohen Blutzuckerwerten nach den Mahlzeiten erkannt

Kontrolle ist besser.



LifeScan, Experte und Partner in der Blutzuckerselbstkontrolle, hat im Rahmen der 41. Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft in Leipzig, ein Symposium zum Thema „Blutzuckerwerte nach den Mahlzeiten“ durchgeführt. Wir haben die wichtigsten Erkenntnisse für Sie zusammengefasst.

BEITRAG | ABBILDUNGEN
LIFE SCAN

Der Blutzuckerwert im Nüchternzustand und der HbA_{1c}-Wert sind traditionelle Zielwerte in der Therapie des Diabetes mellitus. Die große Bedeutung von Blutzuckerspitzen nach den Mahlzeiten wurde dabei lange Zeit unterschätzt. Aktuelle Ergebnisse zahlreicher jüngerer Studien machen jedoch deren herausragende Rolle bei der Entstehung diabetesbedingter Folgeerkrankungen und Spätkomplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich.

Bei Gesunden steigt der Blutzuckerspiegel nach der Nahrungsaufnahme an und erreicht nach etwa einer Stunde sein Maximum. Da bei Typ 2-Diabetes die Insulinausschüttung und -wirkung gestört ist, steigt der Blutzuckerwert nach dem

Essen weit über die Normalwerte an und bleibt häufig über mehrere Stunden erhöht. Diese mehrmals am Tag auftretenden Überzuckerungen wurden bisher wenig beachtet und im Rahmen der Blutzuckerselbstkontrolle nur selten konsequent erfasst.

Der eigenständige Risikofaktor

Trotz verbesserter Therapiemöglichkeiten in den letzten Jahren konnten diabetesbedingte Folgeerkrankungen durch den Fokus auf den Blutzuckerwert im Nüchternzustand und den HbA_{1c}-Wert nicht ausreichend reduziert werden. Eine Erklärung sieht PD Dr. med. Thomas Kunt, Diabetologe in Berlin, darin, dass die in der Vergangenheit unterschätzte Blutglu-

kose nach dem Essen viel enger mit Komplikationen an Herz und Gefäßen zusammenhängt als der Nüchternblutzucker. Um die Einstellungsqualität und das Risiko für Folgeerkrankungen beurteilen zu können, reicht der HbA_{1c}-Wert nicht aus. Denn mit diesem Durchschnittswert können schwankende Blutzuckerprofile nicht erfasst werden.

Oft unterschätzt: Die Folgen

Der menschliche Organismus befindet sich zu etwa 60 Prozent des Tages in der Phase nach den Mahlzeiten. Überzuckerungen nach dem Essen beeinträchtigen unter anderem die Toleranz des Blutzuckers oder begünstigen die Ausprägung einer Insulinresistenz. Diese Zusammenhänge beschrieb Prof. Andreas Pfeiffer vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung, Bergholz-Rehbrücke bei Potsdam. Bei hoher Konzentration des Blutzuckers werden freie Radikale ausgeschüttet und lösen im Körper eine gefäßschädigende Wirkung aus. Dies erhöht das kardiovaskuläre Risiko und das Auftreten von Artherosklerose (Verkalken der Arterien). Durch häufige Blutzuckerspitzen wird auch Insulin anhaltend ausgeschüttet, wodurch wiederum die Bildung einer Fettleber begünstigt wird.

Prof. Werner Kern vom Campus Lübeck des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein erläuterte die möglichen Auswirkungen von Überzuckerungen nach der Nahrungsaufnahme auf das Gehirn: Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass erhöhte Blutzuckerspiegel und der damit verbundene relative Insulinmangel im Gehirn die Leistung des Gedächtnisses verschlechtern können. Gleichzeitig führt eine Verbesserung der Toleranz des Blutzuckers,

z.B. durch Lebensstiländerungen, zu einer besseren Gedächtnisfunktion.

Die Antwort: Drei Therapie-Zielwerte

Die aktuellen Richtlinien der International Diabetes Federation empfehlen drei Zielwerte für die Therapie des Typ 2-Diabetes:

- › HbA_{1c}-Wert unter 6,5%.
- › Nüchternblutzucker unter 110 mg/dL bzw. 6 mmol/L
- › Blutzucker nach dem Essen unter 145 mg/dL bzw. 8 mmol/L (1 bis 2 Stunden nach der Nahrungsaufnahme)

Die Umsetzung: Messen für ein sicheres Blutzuckerprofil

Dr. Rolf Renner, Diabetologe am Endokrinologikum München, wies in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die Harnzuckerkontrolle inzwischen bei allen Therapieformen überholt sei. Er machte deutlich, dass chronisch kranke Menschen die Möglichkeit haben müssen, durch die Blutzuckerselbstkontrolle mögliche Basisinformation zu erhalten, um so ihren Gesundheitszustand verbessern zu können. Häufigkeit und Zeitpunkte der Messungen seien abhängig von Diabetestyp und Therapieform und individuell mit dem jeweiligen Patienten zu vereinbaren.

Um diese konsequente Blutzuckerselbstkontrolle zu vereinfachen, bietet LifeScan mit seinem neuen Blutzuckermesssystem OneTouch® Ultra®2 die Möglichkeit, Werte vor und nach den Mahlzeiten zu markieren. Durch diese Kennzeichnung können Arzt und Patient den Verlauf des Blutzuckerspiegels besser bewerten und in den Therapieentscheidungen berücksichtigen. ■



Das neue LifeScan Blutzuckermesssystem OneTouch® Ultra®2 bietet die Möglichkeit, Werte vor und nach den Mahlzeiten zu markieren



Prof. Andreas Pfeiffer und Dr. med. Andreas Liebl haben im Rahmen des Symposiums einen Vortrag zur Bedeutung von Blutzuckerwerten nach den Mahlzeiten gehalten

Diabetes – im Mittelpunkt und doch am Rande

LifeScan-Kinderfreizeit als erlebnispädagogisches Schulungsprogramm

BERICHT **LIFE SCAN**

ABBILDUNGEN **LIFE SCAN** | DR. STEPHAN ZIEHER | 4T WERBEAGENTUR

Gemeinsame Erlebnisse können wertvoll für den eigenverantwortlichen Umgang mit Diabetes sein. Basierend auf diesem Grundgedanken führt LifeScan, Experte und Partner in der Diabetestherapie, seit 13 Jahren gemeinsam mit einem Experten-Team Freizeiten für Kinder und Jugendliche am Bodensee durch. 30 Mädchen und Jungen zwischen zehn und 14 Jahren lernen hier spielerisch den Umgang mit Diabetes in unterschiedlichsten Alltagssituationen. Ein achtköpfiges Team aus Ärzten und Diabetesberaterinnen betreut die jugendlichen Gäste rund um die Uhr. Das Training findet bewusst ohne die Eltern statt, die aber im Rahmen einer Aufnahme- und Abschlussbesprechung eingebunden sind.

Sketche prägen eigenes Handeln

Neben erlebnispädagogischen sportlichen Aktivitäten wie Segeln, Wandern und Tennis, spielen Schulungselemente im Rahmen der fünftägigen Freizeit eine wichtige Rolle, z.B. Collagen zur Ernährung erstellen oder gemeinsames Kochen und Essen. Weitere bedeutende Bestandteile sind Workshops zu den Themen Spritztechnik und Selbstkontrolle. In Sketchen ahmen zwei Betreuer Situationen nach, wie sie die Kinder und Jugendlichen täglich erleben. Deren Aufgabe besteht darin, falsche Verhaltensweisen oder Aussagen zu erken-

Uschi Disl beim Tennisspielen mit den Kindern



nen und zu notieren. Hier bringt das junge Publikum begeistert das in der Vergangenheit erlernte Wissen ein. Die „Schauspieler“ bauen bewusst Fehler ein, essen z.B. demonstrativ vor der Blutzuckerselbstkontrolle ein Stück Obst oder quetschen den Finger stark bei der Blutentnahme. Durch das „Sehen“ und „Hören“ prägen sich die Jugendlichen schneller und intensiver als bei theoretischer Wissensvermittlung ein, auf welche Dinge sie achten müssen.

Um einen größtmöglichen Lernerfolg bei diesem Training sicherzustellen, wurden die 30 Jugendlichen in zwei Gruppen unterteilt. Während jeweils 15 Jungen und Mädchen am Workshop teilnahmen, wartete auf die andere Gruppe der Freizeit im Juni 2006 eine besondere Überraschung – und umgekehrt.

Uschi Disl vor Ort

Im Rahmen der Kampagne „Besser messen – Aktiver leben“ hat die prominente Patin der Initiative, Uschi Disl, einen ganzen Tag lang an dem Programm teilgenommen. Die Gelegenheit, die Sportlerin hautnah kennen zu lernen, war für alle Kinder ein außergewöhnliches Erlebnis.

Gemeinsame Aufwärmspiele und Tennisübungen mit der beliebten Sportlerin machten den Kindern großen Spaß. Zusammen mit den Betreuern wurde der Blutzucker vor und nach der körperlichen

Aktivität gemessen. So lernen die Kinder „erlebnisorientiert“ die Reaktion ihres Körpers kennen und probieren aus, welche Maßnahmen sie daraus ableiten sollen. Diese positiven Erfahrungen stärken dauerhaft Selbstständigkeit, Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung der Kinder.

Annette Föhl, Diabetesberaterin und Mitbegründerin des erfolgreichen Ferienfreizeit-Konzepts resümiert: „Die Anwesenheit von Uschi Disl war ein ganz besonderes Erlebnis für die Kinder. Ihre herzliche Art und ihre Sportbegeisterung konnten die Kinder motivieren und mitreißen. Bewegung als positive Selbsterfahrung vermittelt Sicherheit und das nötige Selbstvertrauen für ein körperlich aktives Leben – auch und gerade mit Diabetes.“

Und Dr. med. Wolf-Rüdiger Klare, Diabetologe am Hegau-Bodensee-Hochrhein-Klinikum Radolfzell, ergänzt: „Wir möchten den Kindern die Gelegenheit geben, in einem sicheren Umfeld mehr über Diabetes zu lernen. Dazu gehört auch, die Auswirkung von körperlicher Bewegung auf den Stoffwechsel zu erfahren – und das mit viel Spaß.“ Dass sich die erlebnisorientierte Schulung positiv auf das Befinden der Kinder auswirkt, ist durch Studien¹ belegt: Sie motivieren sich gegenseitig, erweitern ihr Wissen über Diabetes und Selbstbehandlung und können erfolgreich Ängste abbauen. ■

DIE TERMINE FÜR DIE NÄCHSTE KINDERFREIZEIT KÖNNEN SIE ANFANG 2007 ERFRAGEN. FÜR DIESE SOWIE WEITERE INFORMATIONEN STEHT IHNEN DER ONE TOUCH® KUNDENSERVICE GERNE ZUR VERFÜGUNG: TELEFON GEBÜHRENFREI 0800/70 77 007

¹ Evaluation von strukturierten Ferienfreizeiten als Beitrag zur Qualitätssicherung in der Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes mellitus. Bartus, B. et al, 2005



Uschi Disl verteilt Autogramme



LifeScan – Produkte und Service für ein besseres Diabetes-Management

IM INTERVIEW **HILDEGARD WOLF, GESCHÄFTSFÜHRERIN LIFE SCAN DEUTSCHLAND** | ABBILDUNGEN **LIFE SCAN**

[ZUCKER] LifeScan hat sich mit der Marke OneTouch® Ultra® als einer der führenden Hersteller in der Diabetes-Versorgung etabliert. Was zeichnet Ihre Produkte aus?

[HILDEGARD WOLF] Wir setzen uns mit unserem Produktportfolio dafür ein, die Blutzuckerselbstkontrolle für jeden Einzelnen so komfortabel wie möglich zu machen. Dabei bedeutet komfortabel, dass

Blutzuckerselbstkontrolle noch anwenderfreundlicher. Wenn man es wünscht, kann man aber auch diverse Informationen zum Messergebnis speichern. Und mit OneTouch® UltraSmart® hält LifeScan ein elektronisches Tagebuch mit Blutzuckermessfunktion bereit, das das Sammeln und Bewerten von Daten vereinfacht und es dem Menschen mit Diabetes erleichtert, Konsequenzen aus den Messwerten zu ziehen.

Für alle Produkte der Marke OneTouch® Ultra® gilt, dass sie eine exzellente Messgenauigkeit aufweisen, Messergebnisse in nur fünf Sekunden zeigen und eine sehr geringe Blutmenge von nur 1 Mikroliter benötigen. Das ist möglich durch ein besonderes Plus: Alle Geräte der OneTouch® Ultra®-Familie nutzen die gleichen Teststreifen, was auch, wenn der Kunde Teststreifen nachbestellen möchte, keine Verwechslung zulässt.



»Unser Ziel ist es, jeden einzelnen Menschen mit Diabetes bestmöglich zu unterstützen, so unbeschwert wie möglich zu leben.«

wir mit unseren Messsystemen unterschiedlichen Bedürfnissen nach Anwendung, Informationen und Datenmanagement gerecht werden.

So macht das neue OneTouch® Ultra®² unter anderem durch einfache Bedienung, Displaybeleuchtung und selbsterklärende Hinweise zum Messvorgang die tägliche

[ZUCKER] Blutzuckerselbstkontrolle ist eine Seite der Medaille. Auf der anderen Seite gehören zum erfolgreichen Diabetes-Management auch Kenntnisse zum Thema. Wie unterstützen Sie dieses Informationsbedürfnis?

[HILDEGARD WOLF] Das Informationsbedürfnis zum Thema Diabetes ist sehr vielfältig und hängt von der persönlichen Lebenssituation des Betroffenen ab. Wie mit den Produkten, so wollen wir auch mit

einem vielschichtigen Informationsangebot dazu beitragen, die Einflussfaktoren auf die Erkrankung zu kennen und den Umgang damit zu erlernen. Nehmen Sie die Kundenzeitschrift ZUCKER. Diese erscheint nun schon im neunten Jahr und greift aktuelle Themen auf, die Menschen mit Diabetes bewegen. Hier kommen Fachleute zu Wort und stellen in ihren Beiträgen vertieft bestimmte Aspekte rund um den Diabetes dar. ZUCKER ist aber auch eine Plattform für Betroffene: Wir freuen

[ZUCKER] Aber dieses Informationsmaterial kann doch bestimmt nicht alle Fragen beantworten.



»Wir setzen uns mit unserem Produktportfolio dafür ein, die Blutzuckerselbstkontrolle für jeden Einzelnen so komfortabel wie möglich zu machen.«

uns über Erfahrungsberichte, denn diese enthalten wertvolle Informationen für andere Leser.

Neben der Zeitschrift ZUCKER hält LifeScan in seinem attraktiven Broschürenprogramm Wissen rund um das Thema Diabetes bereit.

[ZUCKER] Welche Themen werden in diesem Broschürenprogramm angesprochen?

[HILDEGARD WOLF] Die Informationsbroschüren beantworten viele grundsätzliche Fragen zum Lebensalltag, wie zum Beispiel zu Folgeerkrankungen, zu Bewegung oder zur Blutzuckerselbstkontrolle. In dem Ratgeber „Reisetipps“ erfahren Leser, was zu beachten ist, um auch Reisen in ferne Länder unbeschwert genießen zu können. Und zum Thema Ernährung bieten wir nicht nur eine Broschüre an, sondern darüber hinaus auch eine BE- und Fetttabelle. Diese zeigt auf einen Blick die BEs der wichtigsten Lebensmittel und erleichtert so dem Diabetiker die Berechnung seiner Mahlzeiten.

[HILDEGARD WOLF] Das ist richtig. Die individuelle Beratung durch medizinisches Fachpersonal kann dadurch jedoch hervorragend ergänzt werden. Dazu dient auch unsere Kunden-Service-Hotline, die wir kostenlos anbieten. Alle Mitarbeiter sind ausgebildete Medizinprodukteberater, die nicht nur zur Blutzuckerselbstkontrolle kompetent informieren können, sondern auch bei allgemeinen Fragen rund um das Thema Diabetes weiter helfen. Im vergangenen Jahr hat LifeScan hier 80.000 Anrufe entgegengenommen.

Ein besonderer Service ist, dass unsere Mitarbeiter den ersten Blutzuckertest mit dem Anwender am Telefon Schritt für Schritt durchführen. 99,3 Prozent der Kunden sind sehr zufrieden oder zufrieden mit der kundenorientierten Ansprache, den kurzen Bearbeitungszeiten und der fachkundigen Beratung. Für spezielle Fragen zum Datenmanagement und der Software, wurde eine eigene Servicenummer eingerichtet.

[ZUCKER] Wo können Kunden diese Software beziehen?

[HILDEGARD WOLF] Die OneTouch® Diabetes-Management-Software steht auf der

LifeScan-Internetseite zum kostenlosen Download bereit. Die Software macht den einzelnen Anwender zu seinem eigenen Diabetesmanager: Denn sie gibt einfach und schnell einen Überblick über persönliche Diabetesdaten und erleichtert so die selbstständige Therapieanpassung. Übrigens: Die Software belegte in einem



»Ein besonderer Service ist, dass unsere Mitarbeiter den ersten Blutzuckertest mit dem Anwender am Telefon Schritt für Schritt durchführen.«

aktuellen Test der Zeitschrift Computer-Bild den 2. Platz unter sechs Diabetes-Tagebuch-Programmen.

[ZUCKER] Mit all diesen Projekten richten Sie sich direkt an den einzelnen Betroffenen. Gibt es über die individuelle Unterstützung auch übergreifende Maßnahmen?

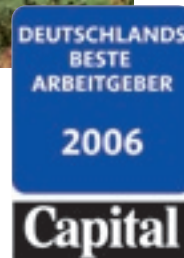
[HILDEGARD WOLF] Wir setzen uns in vielerlei Hinsicht für die Diabetes-Patienten ein. Hier möchte ich unsere Aufklärungskampagne „Besser messen – Aktiver leben“ erwähnen. Ziel dieser Initiative, die von unterschiedlichen Diabetes-Fachgruppen und auch Patientenorganisationen unterstützt wird, ist es, in der breiten Öffentlichkeit mehr Bewusstsein für richtiges Blutzuckermessen zu schaffen aber auch zu verstehen, wie die Messwerte interpretiert und Maßnahmen daraus abgeleitet werden.

Ein weiterer Schwerpunkt der Initiative ist, die positiven Effekte von Bewegung auf den Blutzucker zu erklären und zu

mehr Bewegung zu motivieren. So wurde im Rahmen der Kampagne unter anderem das OneTouch®-Sporthandbuch erstellt. Mit Tipps für Bewegungsübungen motiviert darin die prominente Biathletin Uschi Disl zu mehr Eigeninitiative für ein aktives Leben mit Diabetes. Die medizinischen Empfehlungen und praktischen Hinweise rund um das Thema Sport und Diabetes helfen, Hemmschwellen und Ängste zu überwinden.

Insgesamt möchten wir mit unserem besonderen Produktangebot, den Informationsmaterialien und unserem Serviceangebot den einzelnen Menschen motivieren, seinen Diabetes erfolgreich zu managen. Und damit können wir zu einer besseren Lebensqualität beitragen.

[ZUCKER] Frau Wolf, wir danken Ihnen für das Gespräch. ■



LifeScan gehört seit 1986 zur weltweit tätigen Johnson & Johnson Unternehmensgruppe und zählt zu den weltweit führenden Herstellern von Blutzuckermessgeräten. 1989 nahm das Unternehmen den Geschäftsbetrieb in Deutschland mit Sitz in Neckargemünd bei Heidelberg auf und beschäftigt heute ca. 140 Mitarbeiter. Weltweit sind bei LifeScan mit seiner Firmenzentrale in Milpitas (Kalifornien) mehr als 2.500 Menschen tätig. LifeScan investiert in den Standort Deutschland: Im Jahr 2005 wurden 40 neue Arbeitsplätze geschaffen. 2006 hat die Firma eine Auszeichnung als „Deutschlands Beste Arbeitgeber 2006“ erhalten und konnte in den Kategorien Glaubwürdigkeit, Respekt, Fairness, Stolz und Teamgeist überzeugen.



Service auf www.LifeScan.de

Nutzen Sie die Vorteile des Internets

Fast 40 Millionen Erwachsene in Deutschland sind inzwischen online. Das Internet hält ideale Möglichkeiten bereit, sich schnell, aktuell und umfassend zu informieren.

BEITRAG | ABBILDUNGEN
LIFESCAN

LifeScan bietet seinen Kunden und Interessenten auf www.LifeScan.de viele Serviceleistungen gratis an. Nutzen Sie unser großes Angebot und profitieren Sie von den vielen Möglichkeiten.

Um nur einige Beispiele zu nennen:

Laden Sie sich kostenfrei unsere OneTouch® Diabetes-Management-Software herunter und werden Sie zu Ihrem eigenen Diabetes-Manager. Diese Software ist kompatibel mit allen OneTouch® Blutzuckermessgeräten mit Datenschnittstelle, auch mit dem neuen OneTouch® Ultra®2.



Lesen Sie Beiträge aus unserer jeweils aktuellen Kundenzeitschrift ZUCKER.



Finden Sie neueste Produktinformationen zur OneTouch® Ultra® Technologie.



Haben Sie Ihre Gebrauchsanweisung verloren? Kein Problem – laden Sie sich die Gebrauchsanweisung kostenfrei von unseren Internetseiten herunter.

Sie haben sich Ihre Garantiezeit von drei Jahren auf Ihr OneTouch® Ultra® Blutzuckermessgerät noch nicht gesichert? Nutzen Sie einfach unsere schnelle und unkomplizierte Online-Registrierung.

Wünschen Sie weitere Informationen zu Produkten oder Serviceleistungen? Benötigen Sie kompetente Beratung? Kontaktieren Sie unseren Kundenservice über unser Kontaktformular. Sie erhalten umgehend Antwort auf Ihre Anfrage und auf Wunsch rufen wir Sie auch gerne zurück.

Dies sind nur einige Beispiele aus dem umfassenden und informativen Angebot, das Sie auf www.LifeScan.de finden. Klicken Sie doch einfach mal rein. Viel Spaß beim „surfen“.

Ihr OneTouch® Kundenservice

BERICHT
PROF. DR. MED. J.M. HERRMANN,
 ÄRZTLICHER DIREKTOR

ABBILDUNGEN
LIFESCAN
OMRON
4T WERBEAGENTUR

Metabolisches Syndrom:

Das „tödliche Quartett“

Vor fast 40 Jahren wurde das Metabolische Syndrom erstmals beschrieben, bis heute gibt es keine einheitliche Definition dieses Krankheitsbildes, obwohl es sehr häufig vorkommt und jeder Vierte davon betroffen ist.

Charakteristisch für das so genannte „tödliche Quartett“ mit der entsprechend erhöhten Sterblichkeit bei Herzinfarkt und Schlaganfall sind:

- › Übergewicht (Taillenumfang in Nabelhöhe bei Männern > 102 cm, bei Frauen > 88 cm),
- › Typ 2-Diabetes (erhöhter Nüchternblutzucker von > 110 mg/dL, > 6,1 mmol/L),
- › Fettstoffwechselstörung (Hypertriglyceridämie – Triglyzeride > 150 mg/dL oder erniedrigtes HDL-Cholesterin von bei Männern < 40 mg/dL, bei Frauen < 50 mg/dL) und Bluthochdruck (Selbstmessung in Ruhe > 130/85 mm Hg, Praxis-RR > 140 und/oder 90 mm Hg).

Die Risikofaktoren

Nach neueren wissenschaftlichen Untersuchungen verdoppelt sich bei Betroffenen mit einem Metabolischen Syndrom – ebenso wie beim Diabetes – das Risiko für einen Herzinfarkt. Die rasante Zunahme von Übergewicht bereits im Kindes- und Jugendalter erklärt auch die Steigerung der Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen (wie z.B. Bluthochdruck im Erwachsenenalter) und die gesundheitspolitische und -ökonomische Brisanz des Metabolischen Syndroms. Immer mehr Komplikationen und Erkrankungen sind sehr wahrscheinlich Folge des Metabolischen Syndroms, wie Verkalkungen der Gefäße mit Herzinfarkt und Schlaganfall,



KONTAKT

PROF. DR. MED. J. M. HERRMANN
ÄRZTLICHER DIREKTOR
HYPERTENSIologe (DHL)
CLINICAL HYPERTENSION
SPECIALIST
REHA-KLINIK GLOTTERBAD
79286 GLOTTERTAL
J.M.HERRMANN@REHAKLINIK-
GLOTTERBAD.DE

Gicht, schlafbezogene Atemstörungen, Fettleber, Gerinnungsstörungen (Neigung zu Thrombosen), Nierenfunktionsstörungen, chronisch entzündliche Veränderungen an den Gefäßwänden, Osteoporose, Veränderungen des Hormonhaushalts bei Männern und Frauen, Krebserkrankungen.

Eine Frage des Lebensstils

Die Therapie ist so umfassend wie einfach: Änderungen des Lebensstils, d.h. im Vordergrund steht zuerst die nichtmedikamentöse Behandlung und individuelle Beratung des Einzelnen ohne moralischen

Autonomie und Eigenverantwortung des Betroffenen werden durch Blutdruck- und Blutzuckerselbstmessung nicht nur gestärkt, sondern allein durch die Blutdruckselbstmessung werden bereits die Blutdruckwerte gesenkt und damit Medikamente eingespart. Die Wirksamkeit der oben genannten nicht-medikamentösen Behandlung ist durch aktuelle wissenschaftliche Studien bestätigt.

Medikamente und ihre Wirkung

Für die medikamentöse Therapie von Menschen mit einem Metabolischen Syn-



Moderates körperliches Training, wie Laufen oder Schwimmen, unterstützt die Gewichtsreduzierung und verbessert die Blutzuckereinstellung. Hilfreich ist z.B. ein Schrittzähler, mit dem die Anzahl der Schritte sowie die gelaufenen Kilometer gemessen werden können. Ein Body-Fat-Monitor gibt Auskunft über den Körperfettanteil.

Druck wie z.B. die Gewichtsreduktion, die den Zuckerstoffwechsel verbessert, eine Zuckerkrankheit verhindern kann sowie Blutdruckwerte und Blutfette senkt.

Ein moderates körperliches Training berücksichtigt dabei die persönlichen Bedürfnisse des Betroffenen und er wird in der Bewegungsart unterstützt, die ihm meist aus eigener Erfahrung gut tut, wie z.B. Laufen oder Schwimmen. Hilfreich ist für den Betroffenen ein moderner Schrittzähler, mit dem der Erfolg in der Anzahl der Schritte – auch aerob – Fett- und Kalorienverbrauch, sowie die gelaufenen Kilometer gemessen werden können.

Eine kalorienreduzierte Mischkost, die die persönlichen Vorlieben berücksichtigt, unterstützt die Gewichtsabnahme eher als einseitige Diäten, die zum meist erfolglosen „Yo-Yo-Effekt“ führen. Wege zur Nikotinabstinenz („Raucher-Entwöhnung“) gehören auch in das Beratungsprogramm.

drom steht die so genannte „Polypill“ noch nicht zur Verfügung, aber die modernen erhältlichen Substanzen machen einen rationellen Medikamenteneinsatz möglich: ACE-Hemmer, Sartane und Statine senken nicht nur die Sterblichkeit für Herzinfarkt und Schlaganfall, sondern auch die Häufigkeit einer Zuckerkrankheit. Ähnliches gilt umgekehrt für die bei Diabetikern eingesetzten Substanzen wie Metformin oder Acarbose, die nicht nur den Diabetes unter Kontrolle bringen, sondern auch die Sterblichkeit für Herz- und Kreislauferkrankungen deutlich vermindern. Weitere Substanzen wie Aspirin mit seiner antientzündlichen und gerinnungshemmenden Wirkung sowie Orlistat zur Gewichtsreduktion spielen in der Sekundär- und Tertiär-Prävention eine große Rolle. ■



Diabetes – eine Herzenssache

BEITRAG
DR. MED. KLAUS EDEL,
FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN,
KARDIOLOGIE, SPORTMEDIZIN

ABBILDUNGEN
LIFESCAN
4T WERBEAGENTUR

Eine extrem hohe Rate an Herz-Kreislauf-erkrankungen findet sich bei allen Diabetes-typen, besonders häufig jedoch sind ältere Typ 2-Diabetiker betroffen.

Herz-Kreislauf-erkrankungen gehören zu den häufigsten Begleiterkrankungen bei Diabetikern und erklären die hohe Krankheitshäufigkeit (Morbidität) dieser Patienten. Die koronare Herzerkrankung (KHK) liegt bei Diabetikern mit großem Abstand an erster Stelle.

Eine interessante Untersuchung, die diesen Zusammenhang deutlich macht, hat Steven Haffner in einer amerikanischen Fachzeitschrift 1998 veröffentlicht. Er verglich die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung bei Diabetikern und bei Nichtdiabetikern über eine siebenjährige Beobachtungszeit. Dabei zeigte sich, dass Diabetiker ohne Arteriosklerose (Verkalkung der Arterien) der Herzkranzgefäße im Vergleich zu Nichtdiabetikern ein dreifach höheres Risiko haben, einen akuten

Herzinfarkt zu bekommen. Bei jedem zweiten Diabetiker mit bekannter KHK kommt es in sieben Jahren zu einem Herzinfarkt. Amerikanische Diabetologen haben vor dem geschilderten Hintergrund Diabetes als eine Herzkrankheit bezeichnet.

Die Hauptursache – Arteriosklerose

Wir tragen durch unsere veränderten und letztlich ungesunden Lebensgewohnheiten zu dieser Entwicklung bei. Der moderne Lebensstil ist geprägt von einer zu fett- und kalorienreichen Ernährung gepaart mit einem mehr als mangelhaften Bewegungsverhalten.

Unser veränderter Lebensstil führt zu der so genannten Arteriosklerose. Sie tritt bei Menschen mit Diabetes in der Regel früher auf als bei Nichtdiabetikern; sie

befällt meistens mehrere Arterien gleichzeitig, bevorzugt sehr kleine Arterien (wie z.B. die Herzkranzgefäße). Sie zeichnet sich bei gleichzeitigem Vorliegen einer Zuckerkrankheit durch ein rasches Fortschreiten aus. Durch arteriosklerotisch bedingte Gefäßveränderungen entsteht ein vermindertes Sauerstoffangebot, das sich durch fortschreitende Verengung der Herzkranzgefäße negativ auf die Versorgung des Herzmuskels auswirkt.

Verlauf einer Arteriosklerose

Bei der Arteriosklerose lagern sich kleine, dichte Fettpartikel in zunehmendem Maße in den Gefäßwänden ab. Dabei wird das so genannte Endothel geschädigt. Das Endothel ist eine ganz dünne, glatte Haut, die alle Arterien innen auskleidet, wie das Futter im Mantel. Das Endothel sondert Botenstoffe ab, die die Polizei des Körpers bezüglich der Fettablagerungen alarmiert. Die herbeigerufenen Fresszellen dringen ebenfalls in die Gefäßwände ein und vernichten die Fettpartikel. Dabei entstehen so genannte Fettseen, deren Ausmaß von der Höhe Ihres Blutfettspiegels abhängt.



Risikofaktoren der Arteriosklerose

Die hauptsächlichen Risikofaktoren für die Entstehung der Arteriosklerose sind mittlerweile bekannt. Neben einer zu kalorienreichen Ernährung und Bewegungsmangel sind dies:

- › hoher Blutdruck
- › hoher LDL-Cholesterin-Anteil im Blut („böses“ Blutfett)
- › Übergewicht
- › Stress
- › Rauchen

Die Zuckerkrankheit selbst ist Risikofaktor für die Gefäßverkalkung. Unter anderem scheint die Höhe des Blutzuckers zwei Stunden nach dem Essen eine wichtige Rolle zu spielen. Dessen Höhe stellt nach einer Untersuchung an 25.000 Personen in 14 europäischen Ländern einen unabhängigen Risikofaktor für das Auftreten eines Herzinfarktes dar. Auf Grund großer Studien wurde der Grenzwert für den Blutzucker nach der Mahlzeit auf 140 mg/dL (7,8 mmol/L) in den Leitlinien festgelegt. Ein höherer Blutzuckerwert ist mit einer höheren Sterblichkeit an Herz-Kreislauferkrankungen vergesellschaftet.

Fazit: Essentieller Bestandteil einer guten Therapie des Diabetes mellitus sollte die Kontrolle des Blutzuckers insbesondere nach den Mahlzeiten (postprandial) sein. Neuere Studien legen nahe, dass damit die Zahl an Infarkten und kardiovaskulären Ereignissen bei Menschen mit Diabetes wirkungsvoll gesenkt werden könnte. Dieses Ziel kann nur durch eine gute Kooperation von Patienten, Kardiologen und Diabetologen erreicht werden. ■

Ältere Typ 2-Diabetiker sind besonders gefährdet und sollten regelmäßig ihren Blutzucker messen



KONTAKT


DR. MED. KLAUS EDEL
INNERE MEDIZIN-KARDIOLOGIE,
DIABETOLOGIE
SPORTMEDIZIN,
REHABILITATIONSWESSEN
ÄRZTLICHER DIREKTOR
KLINIK BAD HERMANNSBORN
FACHKLINIK FÜR KARDIOLOGIE
UND DIABETES DER BARMER
HERMANNSBORN 1
33014 BAD DRIBURG
TELEFON 05253/407602
FAX 05253/407645
K.EDEL@KBH.DE

Käse

Feiner Genuss von mild bis würzig

BERICHT **BEATE SOURANIS**, DIABETESBERATERIN DDG
ABBILDUNGEN **4T WERBEAGENTUR**





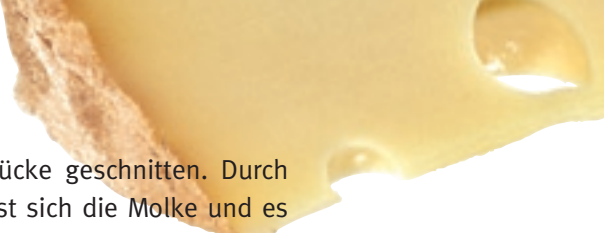
Käse gehört zu den wichtigsten aus Milch hergestellten Lebensmitteln. Er enthält in konzentrierter Form fast alle Inhaltsstoffe der Milch. Weltweit gibt es etwa 3.000 Sorten. Die ca. 600 heimischen Käsesorten bieten uns eine große Vielfalt.

Die einzelnen Sorten unterscheiden sich durch bestimmte Merkmale, wie z.B.:

- › *Die Milchart:* Käse wird hauptsächlich aus Kuhmilch hergestellt. Es gibt aber auch Sorten, die aus Schafs-, Ziegen- oder Büffelmilch gewonnen werden.
- › *Die Gerinnungsmethode:* Um die Milch gerinnen zu lassen, setzt man ihr meist das Enzym Lab zu. So entsteht Süßmilchkäse. Verwendet man zur Gerinnung Milchsäurebakterien, erhält man Sauermilchkäse.
- › *Die Schimmelpilzkulturen:* Es gibt so genannte Weiß-, Blau- und Rotschimmel, die den einzelnen Käsesorten vor oder nach dem Gerinnen injiziert werden.
- › *Die Reifung:* jeder Käse muss reifen, um seinen typischen Geschmack und sein Aussehen zu entwickeln. Die Reifedauer ist je nach Sorte unterschiedlich. Eine Ausnahme ist der Frischkäse, der keine Reifezeit benötigt.
- › *Die Konsistenz:* Sie reicht von streichfähig über weich bis hart.

Die Käseherstellung

Als Vorbereitung wird die Milch gereinigt und pasteurisiert. Für einige Käsesorten, wie z.B. Emmentaler, verwendet man unbehandelte Rohmilch. Je nach gewünschter Fettgehaltsstufe wird die Milch mit Magermilch „verdünnt“ oder mit Rahm gemischt und dadurch fetter. Durch Impfung mit Sauermilchbakterien oder Zugabe von Lab wird die Milch zum Gerinnen gebracht. Dabei trennt sich die Molke von dem geronnenen Eiweiß der Milch, der Gallerte. Um die Molke besser abzutrennen, wird die Gallerte mit einer so genannten Käseharfe in möglichst



gleich große Stücke geschnitten. Durch das Zerteilen löst sich die Molke und es entsteht der Bruch. Je gleichmäßiger die Stücke geschnitten sind, desto besser der Käse. Je kleiner der Bruch, desto fester wird später auch der Käse. Molke und Käsebruch werden durch Ablaufen und Pressen oder durch vorsichtiges Erhitzen, Rühren und Kneten voneinander getrennt. Bei diesem Vorgang wird gleichzeitig die Käsemasse in die gewünschte Form gebracht. Fast alles ist möglich: rechteckig, quadratisch, pyramidenförmig, kugelig bis kegelförmig. Und das alles in unterschiedlichen Größen.

Käserinde: natürlich gereift oder mit Wachs

Jetzt werden die Laibe in ein Salzbad gegeben, das für Festigung, Rindenbildung, Haltbarmachung und den arttypischen Geschmack verantwortlich ist. Danach lässt man den Käse abtropfen und gibt ihn in einen temperierten Lagerkeller.

Hartkäse, Schnittkäse und halbfester Schnittkäse reifen natürlich mit Rindenbildung oder sie reifen in einer Reifungsfolie, bei der dann keine Rindenbildung erfolgt. Somit ist die Rinde natürlicher Schutz vor äußeren Einflüssen. Natürlich gereifter Hartkäse, z.B. Allgäuer Emmentaler, hat durch die lange Reifezeit eine harte Rinde, die durch wiederholtes Einreiben mit Salzlake und auch Speiseöl entsteht. Bei Weichkäsesorten, wie z.B. Camembert oder Rotschmierkäse wie Limburger handelt es sich ebenfalls um eine natürliche Rinde.

Hartkäse, Schnittkäse oder halbfester Schnittkäse können mit einer gefärbten Wachsschicht überzogen werden, die dann mit „nicht zum Verzehr geeignet“ gekennzeichnet ist.

Käsegruppen

Nach der Konsistenz lassen sich die Käsesorten in Frischkäse, Weichkäse,



**Platz nehmen und genießen:
Feines Herbstmenü mit Käse**

◀ **Bunte Herbstfarben für die Vorspeise:
Traubengelee auf Ziegenkäse**

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Portion:
1 BE/KE, Zutaten für 6 Personen

- 3 Blatt weiße Gelatine |
- 100 g grüne und blaue kernlose Trauben |
- 150 ml weißer Traubensaft und trockener Weißwein |
- 2 EL Zitronensaft |
- 6 kleine Ziegenfrischkäse (z.B. Picandou) |
- Einige Blätter Salat zum Garnieren |
- Nussbrot nach Belieben

› *Am Vortag:* Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Trauben waschen, wenn gewünscht, häuten. In 6 mit kaltem Wasser ausgespülte Tassen (Inhalt à ca. 70 ml) verteilen. Trauben-, Zitronensaft und Wein erwärmen. Gelatine ausdrücken, in der warmen Saftmischung auflösen und den Saft über die Trauben gießen. Kalt stellen. Nach ca. 2 Stunden beginnt das Gelee fest zu werden, dann je 1 Stück Käse darauf legen und zugedeckt kalt stellen.

› *Am Morgen:* Salatblätter waschen, abtropfen lassen, in einen Gefrierbeutel geben und kühl aufbewahren.

› *Zum Servieren:* Förmchen mit dem Gelee einige Sekunden in heißes Wasser tauchen. Geleeränder mit einem Messer lösen und das Gelee auf einen Teller stürzen. Mit Salat und zum Beispiel mit Walnussbrot servieren. ■



◀ **Schneller Snack zum Aperitif:
Frische Pilze auf Käsecken**

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Stück:
0,25 BE/KE, Zutaten für 12 Stück

- 150 g braune Champignons |
- Zitronensaft | 1 TL Butter |
- 75 g milder Camembert oder Rotschmierkäse |
- 3 Scheiben quadratischer, tiefgekühlter Blätterteig | Kräuter zum Garnieren

› *Am Morgen:* Pilze putzen, in dünne Scheiben teilen, mit Zitronensaft beträufeln. In heißem Fett 2 Min. dünsten. Käse in dünne Scheiben teilen, alles zugedeckt kalt stellen.

› *Zum Servieren:* Blätterteig auftauen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Teig-Quadrate jeweils zweimal diagonal teilen, so dass 4 Dreiecke entstehen. Mit je 1 Scheibe Käse belegen, darauf die Pilze verteilen. Im Ofen 8 – 10 Min. backen. Mit Kräutern bestreuen und noch warm zum Aperitif reichen. ■

Krönende Hauptspeise:

Hirschsteaks mit gefüllten Zwiebeln

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Person:
0,25 BE/KE, Zutaten für 6 Personen

6 Hirschsteaks à ca. 150 g oder ersatzweise Rindersteaks | 6 mittelgroße weiße Zwiebeln | Salz | 1 Bund Petersilie | 2 Wacholderbeeren | 1 TL Thymian | Pfeffer | 100 g gewürfelter Speck | 1 Birne | 50 g geriebener Parmesan | 200 g Creme fraiche | 100 g Kräuterbutter | Fett für das Blech | Butterschmalz zum Braten

› *Am Morgen:* Petersilie waschen und fein hacken. Wacholder zerdrücken und mit Thymian, der Hälfte der Petersilie und Pfeffer vermischen. Steaks abbrausen, trocken tupfen, mit der Mischung einreiben und kalt stellen. Zwiebeln abziehen, in Salzwasser 15 Min. kochen. Waagrecht halbieren, das Innere mit einem Messer herauslösen. 100 g davon fein würfeln. Speck braten. Birne schälen, entkernen, würfeln. Mit Speck, Zwiebelwürfeln, Parmesan, Creme fraiche und übriger Petersilie mischen, würzen. Masse in Zwiebeln füllen, zugedeckt kalt stellen.

› *30 Minuten vor dem Servieren:* Backofen auf 200 °C heizen. Zwiebeln auf einem gefetteten Blech 20 Min. im Ofen backen. Steaks salzen, in zwei Pfannen in heißem Schmalz von jeder Seite 2 Min. braten. Nach 10 Min. Backzeit der Zwiebeln die Steaks dazu legen, im Ofen fertig garen. Steaks mit Kräuterbutter und Zwiebeln servieren. Dazu passt Kartoffelpüree. ■



halbfesten Schnittkäse, Schnittkäse und Hartkäse unterteilen.

Der Fettgehalt von Käse wird in Form der Fettgehaltsstufe, bzw. durch die Angabe des Fettgehalts in der Trockenmasse (Fett i. Tr.) gekennzeichnet:

Fettgehaltsstufe	Fett in der Trockenmasse
Doppelrahmstufe	60 – 85%
Rahmstufe, Vollfettstufe	mind. 50%
Fettstufe	mind. 45%
Dreiviertelfettstufe	mind. 40%
Halbfettstufe	mind. 20%
Viertelfettstufe	mind. 10%
Magerstufe	< 10%

Die Angabe Fett i.Tr. bezieht sich also auf die wasserfreie Käsemasse. Ein Tipp, wie sie annäherungsweise die absolute Fettmenge in 100 Gramm Käse ermitteln können:

› Beispiel Frischkäse

60% F.i.Tr. = ca. 1/3 des Fettgehalts i.Tr.
= ca. 20 g Fett absolut

› Beispiel Weich-/Schnittkäse

40% F.i.Tr. = ca. 1/2 des Fettgehalts i.Tr.
= ca. 20 g Fett absolut

› Beispiel Hartkäse

30% F.i.Tr. = ca. 2/3 des Fettgehalts i.Tr.
= ca. 20 g Fett absolut

Serviertipps

Frischkäse wird im Gegensatz zu anderen Käsesorten direkt aus dem Kühlschrank gegessen. Alle anderen Sorten sollten eine Temperatur von 16 – 18° haben und deshalb eine Stunde vor dem Käsegenuss aus dem Kühlschrank genommen werden.

Möchten Sie einmal eine neue Käsesorte mit ihren ganz persönlichen Geschmacksvorlieben kennen lernen, dann hilft Ihnen der „Käsefinder“ (www.cma.de) weiter. Übrigens, in Käse ist Eiweiß und Fett enthalten, aber kein Milchzucker mehr. Deshalb wird Käse nicht als blutzuckererhöhend berechnet. ■



KONTAKT

BEATE SOURANIS
DIABETESBERATERIN DDG
BSOURANI@OCDDE.JNJ.COM

QUELLEN

WWW.LEBENSMITTELLEXIKON.DE
WWW.VIS-ERNAEHRUNG.
BAYERN.DE

REZEPTE AUS

MEINE FAMILIE & ICH,
HEFT 10, OKTOBER 2005,
WWW.MEINE-FAMILIE-UND-ICH.DE



Hantel oder

Kraft- versus Ausdauertraining bei Diabetes

BEITRAG
DR. MED. KLAUS EDEL
FACHARZT FÜR
INNERE MEDIZIN,
KARDIOLOGIE,
SPORTMEDIZIN

ABBILDUNGEN
DR. MED. KLAUS EDEL
4T WERBEAGENTUR

Bewegung hält gesund

Körperliches Training ist insbesondere für Menschen mit Typ 2-Diabetes wichtiger Bestandteil der Therapieplanung. Zu den beschriebenen Effekten zählen:

- › Reduzierung der Dosis von Insulin und/oder oralen Antidiabetika
- › positive Beeinflussung der Insulinresistenz
- › direkte Effekte am Gefäßsystem und der Blutgerinnung und somit der Vermeidung von Schädigungen an den kleinen wie großen Gefäßen.

Zahlreiche Studien bescheinigen dem Ausdauertraining das Mittel der ersten Wahl zu sein, wenn es darum geht, eine Sportart zur zuverlässigen Blutzuckersenkung zu finden. Die Belastungsintensitäten sind gut steuerbar und reproduzierbar. Besonders geeignete Ausdauersportarten sind Walking oder Nordic Walking, Radfahren, Rudern, Schwimmen und Skilanglauf. Die Belastung kann anhand des Pulses gut dosiert werden.

Krafttraining – eine Alternative zu Ausdauertraining?

Die Zurückhaltung bezüglich der Empfehlung von Krafttraining resultiert

auf Grund der Möglichkeit des Auftretens von Blutdruckspitzen, die insbesondere bei Pressatmung vorkommen können. Bei vorgeschädigten Gefäßen im Rahmen der Diabetes-Erkrankung wird Krafttraining bisher von den meisten Ärzten nicht empfohlen. Durch die ablehnende Haltung der Verordner setzt sich diese Trainingsform in Deutschland leider nicht durch.

Die Studienlage zum Krafttraining ist noch dürftig. Die Ergebnisse zeigen jedoch übereinstimmend, dass Krafttraining sowohl den Blutzucker als auch das kardiovaskuläre System positiv beeinflusst. So ist bekannt, dass Muskeltraining die Ausdauerleistungsfähigkeit im submaximalen Bereich steigern kann. Es kommt zu einer moderaten Blutdrucksenkung, die Körperfettmasse wird reduziert und gleichzeitig Muskelmasse aufgebaut.

Forscher¹ konnten belegen, dass durch Krafttraining der Blutzucker kurz-, aber auch langfristig gesenkt werden kann. Eine Studie berichtet nach einem viermonatigen Krafttraining über signifikante Verbesserungen des HbA_{1c}-Wertes, des LDL-Cholesterinspiegels, der Triglyzeride, des Blutzuckers als auch des Blutdrucks



Sportschuh?

im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die Ausdauertraining durchführte.

DIAKTIV: Diabetes – Ausdauer- und Krafttraining im Vergleich

In unserer Studie mit dem Namen DIAKTIV wurden 32 Männer und Frauen mit Typ 2-Diabetes (41 bis 82 Jahre) eingeschlossen, die entweder Kraft- oder Ausdauertraining absolvierten. Ziel unserer Untersuchung war die Überprüfung der metabolischen und physiologischen Auswirkung von Krafttraining bei Diabetes.

Das so genannte dynamische Krafttraining wurde in einem Wechsel von Anspannung und Entspannung durchgeführt. Die Intensität lag dabei bei 60–80% der Maximalkraft der Patienten. Die einzelnen Übungseinheiten wurden so gewählt, dass es nicht zu Blutdruckanstiegen kam. In der Ausdauergruppe wurde Ergometertraining bei 50–65% der maximalen Leistungsfähigkeit durchgeführt. Das Training erfolgte in beiden Gruppen zweimal wöchentlich je 45 Minuten über sechs Monate.

Die in vorhergehenden Studien beschriebene Verbesserung des HbA_{1c}-Wertes, positive Beeinflussung der Blutfette

und des Körpergewichtes konnte in DIAKTIV nicht bestätigt werden. Dies hat mehrere Gründe: Die Studie wurde im Winterhalbjahr durchgeführt ohne dass wir auf die Ernährungsgewohnheiten Einfluss nahmen. Die Probanden waren zuvor schon körperlich aktiv. Aus den initialen HbA_{1c}-Werten (6,7 +/- 0,5%) ist ersichtlich, dass die Studienteilnehmer schon zu Studienbeginn einen sehr gut eingestellten Diabetes hatten.

Die Ruheherzfrequenz als auch der Blutdruck konnten durch beide Trainingsarten gesenkt werden. Bei der Abschlussuntersuchung fand sich in beiden Gruppen eine signifikante Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Fazit: Krafttraining hat somit ebenso wie Ausdauertraining positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und kann für Diabetiker empfohlen werden. Neueinsteigern ist zu empfehlen, mit Ausdauertraining zu beginnen und vor dem Bewegungsprogramm den Arzt zu konsultieren. ■



KONTAKT

DR. MED. KLAUS EDEL
INNERE MEDIZIN-KARDIOLOGIE,
DIABETOLOGIE
SPORTMEDIZIN,
REHABILITATIONSWESSEN
ÄRZTLICHER DIREKTOR
KLINIK BAD HERMANNSBORN
FACHKLINIK FÜR KARDIOLOGIE
UND DIABETES DER BARMER
HERMANNSBORN 1
33014 BAD DRIBURG
TELEFON 05253/407602
FAX 05253/407645
K.EDEL@KBH.DE

¹ Baldi (2003), Castaneda (2002), Dunstan (2002) und Eriksson (1999)

Aktiv leben und genießen

Sie haben Diabetes? Ihr Arzt hat Ihnen gesagt, Sie sollen abnehmen und sich mehr bewegen? Aber Sie wissen nicht wie Sie das erreichen sollen?



Dieser Diabetesratgeber richtet sich in erster Linie an Menschen, die an Typ 2-Diabetes erkrankt sind. Tipps zur Ernährung und zu einem gezielten Bewegungsprogramm stehen im Mittelpunkt des Buches. Ein spezieller Übungsteil soll zu regelmäßigem, selbständigem Üben anleiten und motivieren.

Denn: Die Diagnose Zucker stellt keinesfalls den Beginn einer ausweglosen Krankheit dar. Es gibt Mittel und Wege, dem Diabetes die Stirn zu bieten.

Der praktische Ratgeber für Betroffene und Angehörige bietet konkrete Tipps und zahlreiche Übungen. Der Autor Dr. med. Klaus Edel ist Ärztlicher Direktor der BARMER Klinik Bad Hermansborn, Fachklinik für Kardiologie und Diabetes in Bad Driburg. ■

BEZUG >

AKTIV LEBEN UND GENIESSEN –
EIN RATGEBER FÜR TYP 2-DIABETIKER, K. EDEL,
STEINKOPFF VERLAG DARMSTADT,
148 Seiten, 16,95 Euro, ISBN 3-7985-1573-5

Ein Schlüssel für Tim

„Mama, was ist zuckerkrank?“

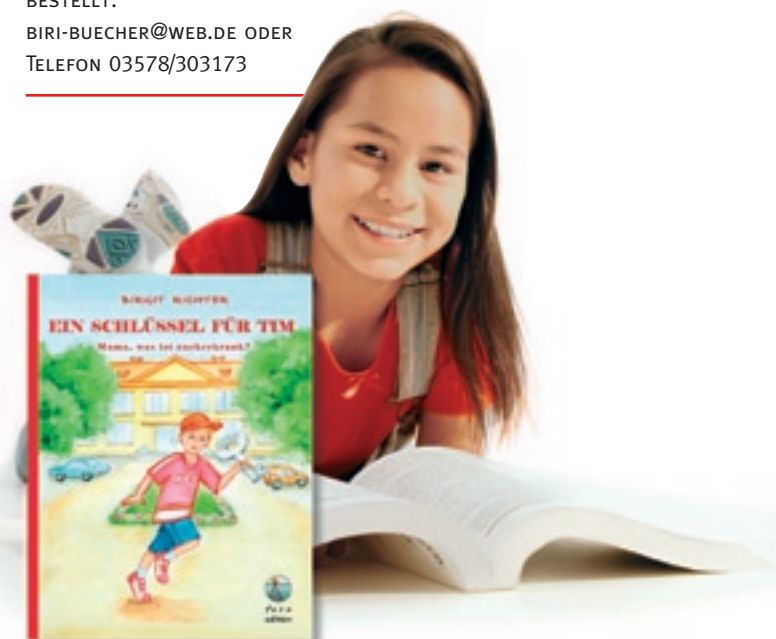
Als der Kinderarzt Dr. Hayden feststellt: „Tim hat Diabetes“, hat der kleine Tim natürlich viele Fragen. Kindgerecht wird im Text auf die Symptome, die Behandlung der Krankheit sowie den Kinderarztbesuch und den notwendigen Krankenhausaufenthalt eingegangen. Da das Thema Diabetes in eine Alltagsgeschichte eingebettet wurde, ist das Buch sicher nicht nur für an Diabetes erkrankte Kinder geeignet. ■

BEZUG >

BIRGIT RICHTER: EIN SCHLÜSSEL FÜR TIM
„MAMA, WAS IST ZUCKERKRANK?“
EIN BILDERBUCH FÜR KINDER
VON CA. 4 BIS 8 JAHREN ÜBER DIABETES TYP 1.
32 SEITEN MIT 25 FARBIGEN, TEILWEISE GANZ-
SEITIGEN ILLUSTRATIONEN VON LARYSA GOLIK
NOVEMBER 2004 | VERLAG FERN-EDITION WIEN |
ISBN 3-902396-06-7 |
12,90 EURO | PORTOFREIER VERSAND BEI
PRIVATBESTELLUNG AUS DEUTSCHLAND

BESTELLUNGEN KÖNNEN DIREKT ÜBER DIE
AUTORIN ERFOLGEN, DA DER BUCHHANDEL ÜBER
DEN UMWEG ÖSTERREICH – DEUTSCHLAND
BESTELT.

BIRI-BUECHER@WEB.DE ODER
TELEFON 03578/303173



Traubenzucker für Notfälle



Auch Kinder mit Diabetes sind nicht rund um die Uhr unter Aufsicht. Morgens sind sie in der Schule oder im Kindergarten, nachmittags bei Freunden, auf dem Spielplatz oder im Turnverein. Vor allem wenn sie alleine unterwegs sind, ist es für sie wichtig, den Traubenzucker für den Fall der Unterzuckerung griffbereit zu haben.

Die Mini-Bag ist eine kleine Tasche für Traubenzucker und einer Notfallkarte mit Telefonnummern, Anschrift und Hinweisen für Notsituationen.

Die Mini-Bag lässt sich am Gürtel oder mit einem Karabinerhaken an Ranzern oder Tasche befestigen. Die Mini-Bags sind aus echtem Leder und in den Farben grün, orange und blau lieferbar. Eine Mini-Bag kostet 6,90 Euro zzgl. Versand. ■

BEZUG ▶ BESTELLUNGEN TELEFONISCH, PER FAX ODER E-MAIL: ROSWITHA BACHMANN | EULENGRUND 4 | 40668 MEERBUSCH-LANK | TELEFON 02150/794523 | FAX 02150/794524 | MINIBAG@GMX.DE | WWW.MINIBAG.CABANOVA.DE

Neue OneTouch® Diabetes Management Software

Ab Oktober ist die neue OneTouch® Diabetes Management Software v2.3.1 von LifeScan erhältlich. Diese gibt einfach und schnell einen Überblick über persönliche Diabetesdaten und erleichtert so die selbstständige Therapieanpassung.

Zahlreiche übersichtliche Auswertungen ermöglichen es, Trends und Muster im Blutzuckerlauf zu erkennen und können helfen, das Diabetes-Management zu verbessern. Die neue OneTouch® Software v2.3.1 ist kompatibel mit allen OneTouch® Blutzuckermessgeräten mit Datenschnittstelle (z.B. OneTouch® Ultra2®, OneTouch® Ultra®, OneTouch® UltraSmart®).

Die Software steht zum kostenlosen Download über die Webseite des Unternehmens, www.LifeScan.de, zur Verfügung. Zur Verbindung zwischen dem Messgerät des Benutzers mit dem Computer und zur Übertragung der Daten ist ein Verbindungskabel erforderlich. ■

SERVICE UND KONTAKT ▶

DAS VERBINDUNGSKABEL IST BEIM ONETOUCH® KUNDENSERVICE ÜBER WWW.LIFESCAN.DE ODER ÜBER DEN VERSANDHANDEL ERHÄLTlich UND KÄUFlich ZU ERWERBEN.

FÜR WEITERE INFORMATIONEN STEHT IHNEN DER ONETOUCH® KUNDENSERVICE GERNE ZUR VERFÜGUNG: TELEFON 0800/70 77 007 (GEBÜHRENFREI) | SERVICE@LIFESCAN.DE. FÜR FRAGEN RUND UM DIE SOFTWARE WENDEN SIE SICH BITTE AN DIE SPEZIELL EINGERICHTETE SERVICENUMMER: 0800/725 50 07.



Der Deutsche Diabetiker Tag 2006

Am Samstag, den 23. September 2006, findet in der Stadthalle Kassel der Deutsche Diabetiker Tag unter dem Motto „Selbstbestimmtes Leben mit Diabetes ...“ statt.

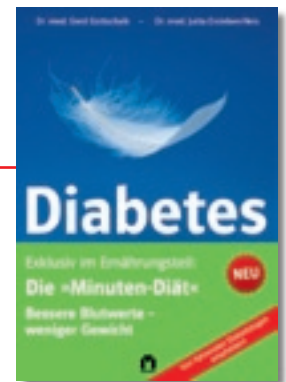
LifeScan macht sich stark für Bewegung

Im Nordfoyer der Stadthalle wartet auf die Besucher ein ganz besonderes Erlebnis – „Bewegungsspaß mit Uschi Disl“, der mehrfachen Olympiasiegerin und Weltmeisterin im Biathlon. Nutzen Sie die Ge-

legenheit, gemeinsam mit Uschi Disl durch Übungen mit dem Gymnastikband Kreislauf und Durchblutung in Schwung zu bringen. Zwischen 10.30 und 12.00 Uhr sowie zwischen 13.00 und 14.30 Uhr sind alle Interessenten herzlich zu diesem Bewegungsspaß eingeladen. ■

NÄHERE INFORMATIONEN ZU DIESEM ATTRAKTIVEN PROGRAMM VON LIFE SCAN ERHALTEN SIE VOR ORT. DEN LIFE SCAN-STAND FINDEN SIE AN DER STANDNUMMER 28 IN DER HAUPTHALLE.

VERANSTALTUNGSORT ▶ TAGUNGS- UND VERANSTALTUNGSZENTRUM STADTHALLE KASSEL | FRIEDRICH-EBERT-STRASSE 152 | 34119 KASSEL



Diabetes wird leichter ...

Diplom-Oecotrophologin Maren Krüger zeigt in ihrem Ratgeber „Diabetes wird leichter. Bessere Blutwerte – weniger Gewicht“ wie Diabetiker ihre Blutzuckerwerte und ihr Gewicht schnell und einfach reduzieren können. Gewinnen Sie eines von zehn Büchern. Einfach das Lösungswort in die Postkarte am Umschlag eintragen und bis zum 15.12.06 einsenden!

Simulation eines Kfz-Unfalls	exotisches Klettertier	Hafenstadt in Schweden	Dativfragewort	Nebenfluss der Oberelbe	gewandt, geschickt	drei (ital.)	Farbton metallhaltiges Gestein	Theatersitzplatz
Teil der Anrede	Flussgestade	15	ganzlos	allgemein gültig		Haushaltsplan		1
	3	Gewebeart		Hautentzündung	Raumtonverfahren		16	
robust, hart (salopp)		schwed. Polarforscher		20	Auge (engl.)			
maritime Behörde			Mittelmeerinsel			Lokomotive mit Wagen		
		kurzer Vermerk	Westeuropäerin	22		Mangel an klarem Weg		
		Nadelloch		19	Schneemensch	21	Wasservogel	3. Sohn Adams im Alten Testament
Nebenfluss des Rheins	Gedicht		Richtlinie		Unersättlichkeit	Sache (lat.)		niederländisch: nein
	schneller Zug (Abk.)	12	mitteleurop. Zeit (Abk.)		17	Herzstromkurven (Abk.)		5
	13	Operngestalt		18	Kenntniserwerb			11
Festlichkeit		chem. Z. f. Mangan			chem. Z. für Titan			8
schwacher Umriss	6			4	Hofsitte, feiner Brauch	2	9	
alt-römischer Lustspiel-dichter		14		zweimastiges Segelschiff			Lebensgemeinschaft	

1	2	3	4	5	6	7	8	—	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Das ZUCKER Diabetes-ABC

Somogyi-Phänomen ▶ der Biochemiker Michael S. Somogyi (1883 – 1971) vermutete, dass Unterzuckerungen (Hypoglykämien) durch eine erhöhte Ausschüttung des Hormons der Nebenniere Adrenalin spätere erhöhte Blutzuckerwerte (Hyperglykämien) auslösen können.

Sorbit ▶ Zuckeraustauschstoff, entsteht als Zwischenprodukt bei der Umwandlung von Fruktose in Glukose im Organismus.

Spritz-Ess-Abstand ▶ der zeitliche Abstand zwischen der Injektion von herkömmlichem Normalinsulin und der darauf folgenden Mahlzeit. Bei einem längeren Zeitabstand ist der Blutzuckeranstieg nach der Mahlzeit geringer.

Stärke ▶ Mehrfachzucker aus Pflanzen, er deckt den Hauptanteil des menschlichen Kohlenhydratbedarfs.

Stechhilfe ▶ Gerät zur Erleichterung des Einstichs bei der Blutgewinnung für die Blutzuckerselbstkontrolle.

Stoffwechsel ▶ auch Metabolismus. Alle Vorgänge des Abbaus und der Umwandlung von Nahrungsmitteln in den Zellen.

St.-Vincent-Deklaration ▶ Erklärung der Diabetesärzte und vieler Diabetesorganisationen in Europa, in einem definierten Zeitraum die Zahl der diabetesbedingten Komplikationen wie Erblindungen und Amputationen entscheidend zu senken. Die Vereinbarung wurde 1989 in St. Vincent, Italien, getroffen.

Veranstaltungen für Menschen mit Diabetes

September | Oktober | November 2006

▶ **23.09.06 | 10.30 – 17.00 Uhr | Informations- und Pharmamarkt** | Kurhaus | Ostentallee 57 | 59071 Bad Hamm

▶ **23.09.06 | Türkischer Diabetikertag** | Maksim-Festsaal | Lindower-Straße 15 | 13347 Berlin

▶ **23.09.06 | Deutscher Diabetikertag** | Stadthalle | 34131 Kassel

▶ **04.10.06 | 14 – 17 Uhr | Aktion „Sei gut zu(m) Fuß“ 2006** | Leinefelde

▶ **07.10.06 | 8. Bad Segeberger Diabetikertag** | Rathaus | Lübecker-Str. 9 | 23795 Bad Segeberg

▶ **07.10.06 | 3. Westsächsischer Diabetikertag** | Pleißental-Klinik | Ronneburgerstraße 106 | 08412 Werdau

▶ **09.10.06 | Berliner Diabetikertag** | Rathaus Schöneberg | JFK-Platz | 10820 Berlin

▶ **14.10.06 | 5. Diabetikertag** | Altes Rathaus | Kaiserstraße 36 | 52146 Würselen

▶ **14.10.06 | Diabetikertag** | Krankenhaus | 79312 Emmendingen

▶ **21.10.06 | 2. Diabetikertag** | Evang. Freikirchliches KH | Seebad 82/83 | 15562 Rüdersdorf

▶ **04.11.06 | Diabetikertag** | Festsaal der Freiheitshalle | Kulmbacher Str. 2 | 95030 Hof

▶ **04.11.06 | Diabetikertag** | Marien Klinikum | Dahlienweg 3–5 | 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

▶ **04.11.06 | Türkischer Diabetikertag** | Maksim-Festsaal | Lindower Straße 15 | 13347 Berlin

▶ **10.11.06 | Diabetestag** | Klinikum | Stenglinstraße 2 | 86156 Augsburg

▶ **11.11.06 | Diabetikertag** | Humaine Vogtland-Klinikum | Röntgenstraße 6 | 08529 Plauen

▶ **18.11.06 | Diabetikertag** | Gustav-Heinemann-Haus | Waldenburger-Ring 43 | 53119 Bonn

▶ **18.11.06 | Welt-Diabetes-Tag** | Virchow-Klinikum | Augustenburger-Platz 1 | 13353 Berlin

Impressum

ZUCKER –
das Kundenmagazin von LifeScan,
Geschäftsbereich der
Ortho-Clinical Diagnostics GmbH
Karl-Landsteiner-Straße 1
D-69151 Neckargemünd
LifeScan Service gebührenfrei:
Deutschland Tel. 0800/70 77 007
Österreich Tel. 0800/244 245
Schweiz Tel. 0800/85 09 05
www.LifeScan.de

9. Jahrgang

REDAKTION

Silke Heiß
Adeline Jawich
Alexandra Kerbach
Bettina Röder
Beate Souranis

BILDNACHWEIS

Beiträge ohne Bildnachweis:
4t Matthes+Traut
Werbeagentur GmbH

GESTALTUNG, SATZ, HERSTELLUNG

4t Matthes+Traut
Werbeagentur GmbH,
Darmstadt

DRUCK

pva, Druck- und Medien-
dienstleistungen GmbH,
Landau

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags und der fotomechanischen Wiedergabe, auch einzelner Teile. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion und mit Quellenangabe. Für die Richtigkeit der gedruckten Inhalte übernimmt die Redaktion keine Gewähr. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Alle der Redaktion vorliegenden Daten werden nach den datenschutzrechtlichen Bestimmungen behandelt.

ZUCKER 01/2007
erscheint Anfang
Februar 2007