

D

DIALOG

FÜR SIE ZUM MITNEHMEN

IHRE MAGAZINBEILAGE RUND UM DIABETES VON DIASHOP

OKTOBER BIS DEZEMBER 2026

UNSERE THEMEN

DIASHOP unterstützt Sie mit Produkten, Tipps und Angeboten im Alltag mit Diabetes. Unsere Themen in dieser Ausgabe:

Neues rund ums Diabetesmanagement

Seite 1

Die nicht messbare Last des Diabetes

Seite 2

Was aufs Ohr – welche Podcasts rund um Diabetes hören die Deutschen am liebsten?

Seite 2

Sicher trainieren mit Diabetes

Seite 2

Diabetes & Genuss im Alltag? Ja, das geht!

Seite 3

Vier Jahre myLoop – und jetzt?

Seite 3

CamAPS Liberty jetzt verfügbar

Seite 3

Kalte Tage, gute Werte

Seite 4

Mahlzeiten einfacher berechnen – Apps im Überblick

Seite 4

Unsere Tester-Community sagt

Seite 4

Rezept-Tipp – klassische Vanillekipferl

Seite 4



DIE NICHT MESSBARE LAST DES DIABETES

Warum mentale Gesundheit genauso wichtig ist wie gute Blutzuckerwerte

Diabetes macht niemals Pause. Ob Typ 1 oder Typ 2 – jeden Tag sind zahlreiche Entscheidungen gefragt: messen, scannen, Insulin berechnen, Medikamente einnehmen, Mahlzeiten planen, Bewegung berücksichtigen oder auf den nächsten Alarm reagieren. Was für Außenstehende oft nach Routine aussieht, kann sich für Betroffene mit der Zeit wie ein nie endender Marathon anfühlen. Diese dauerhafte Aufmerksamkeit kostet Kraft. Studien zeigen, dass diabetesbezogene Belastungen viele Menschen mit Diabetes betreffen und sich nicht nur auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität, sondern auch auf das Diabetesmanagement auswirken

können. Irgendwann steht dann vielleicht nicht mehr der Blutzucker im Mittelpunkt, sondern die Erschöpfung. Der Begriff Diabetes-Burnout beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler Müdigkeit, Überforderung und innerer Distanz zur eigenen Therapie. Umso wichtiger ist es, auch die mentale Gesundheit ernst zu nehmen und Warnsignale frühzeitig wahrzunehmen.

Wie Sie belastende Situationen besser überwinden können, lesen Sie auf der nächsten Seite.

Veranstaltungen für Sie:



Online-Veranstaltungen und Erfahrungsaustausch in der DIASHOP Event-Lounge www.diashop.digital:

Termine bis Dezember 2026

- 15.10.26

mylife Diabetes Care – die nächste Generation der Pumpentherapie
- 21.10.26

Zahngesundheit bei Diabetes
- 22.10.26

Gut vorbereitet auf den Dexcom G7
- 22.10.26

Hautschutz und Fixierung im Winter
- 28.10.26

Dexcom G7 mit YpsoPump – technische Einweisung
- 10.11.26

Tipps und Tricks zur YpsoPump
- 17.11.26

Genussvoll durch die Adventszeit
- 18.11.26

Dexcom G7 mit YpsoPump – technische Einweisung
- 24.11.26

Diabetes-Schnack: Jahresrückblick 2026
- 25.11.26

Gut vorbereitet auf den Dexcom G7
- 26.11.26

Diabetestechnik live erleben
- 02.12.26

Von der ICT zur Insulinpumpe
- 15.12.26

Vorstellung Ypsopump / AID mit Loop

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Termine und Anmeldung unter: www.diashop.de/diabetestechnik-live-erleben



Neues rund um FreeStyle Libre



In der Diabetes-Technologie tut sich einiges: Die neue Libre App verbindet Vertrautes mit wichtigen Optimierungen. Die neue Funktion Libre Assist hilft, Essensentscheidungen vor jeder Mahlzeit zu treffen, während Messwerte jetzt auch auf einer kompatiblen Smartwatch in Verbindung mit dem Smartphone eingesehen werden können.

Neuigkeiten gibt es auch in Sachen Konnektivität zu Insulinpumpen: Inzwischen ist die Integration des FreeStyle Libre 3 Plus für die Verwendung mit dem Tandem AID System freigegeben. Dies umfasst die Tandem t:slim App4 und die t:slim X2 Insulinpumpe.

Damit gibt es weitere Möglichkeiten, Glukosemessung und Insulinabgabe miteinander zu verbinden. Welche Kombination im Einzelfall infrage kommt, besprechen Sie am besten mit Ihrem Diabetesteam.

QUARTALS ANGEBOT

NALU Fruchtgummis

NALU Fruchtgummis bieten eine zuckerreduzierte Alternative zu klassischen Fruchtgummis. Je nach Sorte enthalten sie weniger Zucker, dafür Ballaststoffe und fruchtigen Geschmack – ideal für alle, die bewusster naschen möchten.



5,97€
3,98€
„2+1“-AKTION*

- 96 % weniger Zucker als herkömmliche Gummibärchen
- hoher Ballaststoffgehalt
- ohne künstliche Aromen und Farbstoffe
- ohne Zuckerzusatz und Maltit
- nur 100 kcal pro Packung
- Aktion: 2+1 (pro Sorte). Sie sparen 33 %.

*Beim Kauf von zwei Packungen (pro Sorte) NALU Fruchtgummis erhalten Sie eine Packung NALU Saure Seesterne Fruchtgummi gratis.

Angebot gültig bis 31. Dezember 2026

DIE NICHT MESSBARE LAST DES DIABETES



Warum Diabetes so belastend sein kann

Menschen mit Diabetes treffen jeden Tag unzählige gesundheitsbezogene Entscheidungen – oft unbewusst. Gleichzeitig gibt es viele Faktoren, die sich kaum kontrollieren lassen: Stress, Hormone, Infekte, Schlafmangel, Wetter oder körperliche Aktivität beeinflussen den Blutzucker ständig. Auch Schuldgefühle können entstehen, wenn etwas nicht wie geplant läuft oder die Blutzuckerwerte trotz großer Mühe nicht im gewünschten Bereich liegen. Gleichzeitig sind da die Sorgen vor möglichen Spätfolgen und das Gefühl,

im Alltag ständig aufmerksam sein und funktionieren zu müssen. Wer über Jahre hinweg permanent Entscheidungen treffen, Werte beobachten und auf Veränderungen reagieren muss, verbraucht deshalb nicht nur körperliche, sondern auch viel mentale Energie.

Was wirklich helfen kann
Die wichtigste Erkenntnis zuerst: Sie müssen das nicht allein schaffen. Oft hilft es schon, den eigenen Perfektionismus loszulassen.

Woran erkennt man ein Diabetes-Burnout?

- Nicht jeder erlebt die Erschöpfung gleich. Häufige Anzeichen sind:
- Sie fühlen sich dauerhaft müde und ausgelaugt.
 - Diabetes kostet Sie zunehmend Überwindung.
 - Sie ignorieren Alarme oder messen seltener.
 - Hohe oder niedrige Werte lösen Frust statt Motivation aus.
 - Sie denken z. B.: „Es bringt doch sowieso nichts.“
 - Sie ziehen sich zurück und möchten möglichst nicht über Diabetes sprechen.

Viele kennen einzelne dieser Gefühle. Kritisch wird es, wenn sie über Wochen oder Monate anhalten.

Was aufs Ohr – welche Podcasts rund um Diabetes hören die Deutschen am liebsten?



Ob neu diagnostiziert, langjährig betroffen oder einfach interessiert am Thema – Podcasts liefern wertvolle Informationen, persönliche Einblicke und alltagstaugliche Tipps direkt aufs Ohr.

Viel Spaß beim Zuhören!

Treffpunkt Diabetes

Im Mittelpunkt stehen Themen aus Medizin, Technik, Politik und Alltag – ergänzt durch Fachwissen und persönliche Perspektiven aus der Community.



Spotify



Apple

Enjoy Life – der Diabetes-Podcast

Im Fokus stehen Lebensqualität und ein guter Umgang mit Diabetes im Alltag – mit konkreten Impulsen zu Ernährung, Bewegung und Motivation.



Spotify



Apple

Was hilft im Alltag?

- ✓ **Perfektion loslassen**
Nicht jeder Blutzuckerwert muss perfekt sein. Ein Ausreißer macht Sie nicht zu einem schlechten Menschen mit Diabetes.
- ✓ **Kleine Pausen einbauen**
Ein Spaziergang, Musik hören, ein gutes Buch oder ein entspanntes Gespräch mit Freunden helfen dabei, den Kopf freizubekommen und neue Energie für den Alltag zu tanken.
- ✓ **Hilfe annehmen**
Sprechen Sie mit Ihrem Diabetes-Team, Ihrer Familie oder mit anderen Menschen mit Diabetes und tauschen Sie sich über Ihre Unsicherheiten aus.
- ✓ **Realistische Ziele setzen**
Konzentrieren Sie sich lieber auf kleine, erreichbare Schritte statt auf Perfektion.
- ✓ **Technologie nutzen**
Technik soll entlasten – nicht zusätzliche Unsicherheit oder Stress verursachen.
- ✓ **Auf sich selbst achten**
Schlaf, Bewegung, Entspannung und soziale Kontakte gehören zur Diabetes-Therapie. Merken Sie, dass die Belastung länger anhält oder Ihr Alltag darunter leidet? Sprechen Sie Ihr Diabetes-Team darauf an.

Ein einzelner hoher Blutzuckerwert sagt nichts über Ihren Wert als Mensch aus. Ebenso wichtig ist es, den Diabetes nicht zum Mittelpunkt des gesamten Lebens werden zu lassen. Planen Sie bewusst Zeit für Dinge ein, die Ihnen guttun – Sport, Musik, Natur, Lesen oder Treffen mit Freunden. Alles, was neue Energie gibt, ist Teil der Selbstfürsorge.

Sprechen Sie außerdem offen über Ihre Belastung. Mit Angehörigen, anderen Menschen mit Diabetes oder Ihrem Behandlungsteam. Viele Diabetesberaterinnen und -berater kennen diese Situationen gut und können gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen suchen. Auch psychologische Unterstützung kann hilfreich sein – nicht erst dann, wenn gar nichts mehr geht.

Manchmal können bereits kleine Veränderungen den Alltag spürbar entlasten: Alarmgrenzen überprüfen, technische Einstellungen anpassen, Aufgaben

innerhalb der Familie aufteilen oder realistische Ziele setzen. Nicht alles muss perfekt laufen.

Mentale Gesundheit gehört zur Diabetes-Therapie
Lange wurde bei Diabetes fast ausschließlich über Blutzuckerwerte gesprochen. Heute weiß man: Die psychische Gesundheit ist genauso wichtig. Wer sich dauerhaft überfordert fühlt, braucht keine Vorwürfe, sondern Unterstützung. Denn mentale Erschöpfung ist keine Schwäche – sie ist eine nachvollziehbare Reaktion auf eine chronische Erkrankung, die jeden Tag Aufmerksamkeit verlangt.

Deshalb ist die die wichtigste Botschaft des Artikels: Sie müssen kein perfekter Mensch mit Diabetes sein. Sie müssen Ihren Diabetes nicht jeden Tag perfekt managen. Sie dürfen müde sein. Sie dürfen Hilfe annehmen. Und Sie dürfen freundlich mit sich selbst umgehen.

Sicher trainieren mit Diabetes

Bewegung und regelmäßiges Training können einen wichtigen Beitrag zu einem gesunden Alltag mit Diabetes leisten. Umso wichtiger ist es, dass Menschen mit Diabetes beim Sport kompetent begleitet werden. In Berlin hat sich nun erstmals ein Fitnessstudio speziell dafür von der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG zertifizieren lassen: die Sport-Reha GmbH.

Das Team vor Ort ist mit den besonderen Anforderungen vertraut, die beim Sport mit Diabetes eine Rolle spielen können. Dazu gehören unter anderem die richtige Trainingsbelastung, mögliche Veränderungen des Glukosespiegels während und nach dem Training sowie ein geeignetes Notfallmanagement.

Auch DIASHOP ist vor Ort vertreten: Im Studio steht ein Getränke- und Snackautomat zur Verfügung, der mit ausgewählten DIASHOP Produkten bestückt ist. So sind passende Produkte bei Bedarf direkt während des Trainings verfügbar.

Wir freuen uns über dieses neue Angebot für Menschen mit Diabetes in Berlin und gratulieren dem Team der Sport-Reha GmbH herzlich zur erfolgreichen Zertifizierung.

Beratung und Bestellung bei DIASHOP



Kostenfreie Servicenummer
0800/99 00 88 0



Online unter
www.diashop.de



WhatsApp oder Signal
09471/60 11 99 26



Rezeptfoto hochladen unter
www.diashop.de/upload



Alle Produkte erhalten Sie auch in den DIASHOP Diabetes-Fachgeschäften bundesweit: **www.diashop.de/diabetes-fachgeschaeft**

DIASHOP
Bestens beraten, bestens versorgt.

DIABETES & GENUSS IM ALLTAG? JA, DAS GEHT!

MEIN LEBEN.
MEIN DIABETES.
MEINE ENTSCHEIDUNG.



Wie Harry Wijnvoord seine
Lebensqualität^{1,2} dank
FreeStyle Libre neu entdeckt hat

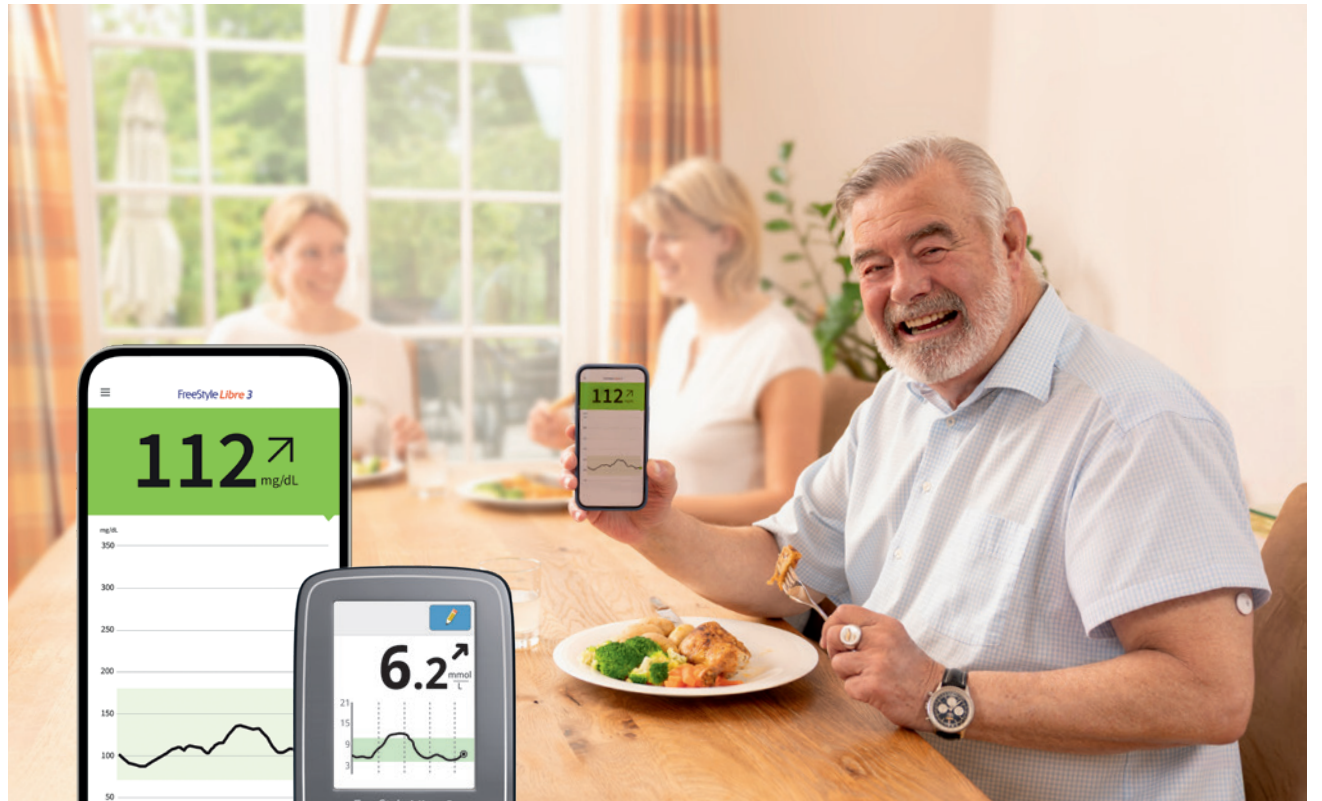
Die Diagnose Typ-2-Diabetes ist oft ein Schock, so auch für Harry Wijnvoord, bekannt aus TV und Radio. Vor allem, weil der Moderator und Entertainer leidenschaftlicher Hobbykoch ist. Wie er dank des kontinuierlichen Glukosemesssystems FreeStyle Libre gelernt hat, bewusst zu genießen und die Zuckerwerte im Lot zu halten, berichtet Harry hier.

Eigentlich war es nur ein routinemäßiger Gesundheitscheck für die Teilnahme an einer TV-Show, doch dann veränderten die Ergebnisse das Leben von Showmaster Harry Wijnvoord. Stark erhöhte Zuckerwerte, Typ-2-Diabetes. „Ich war schockiert, weil ich überhaupt keine Symptome hatte. Dazu kam die Sorge, für immer auf gutes Essen und kulinarische Abende mit Freunden verzichten zu müssen“, erinnert sich der leidenschaftliche Hobbykoch und Genießer. Doch es blieb nicht viel Zeit, die Diagnose zu verarbeiten, denn um die stark erhöhten Zuckerwerte in den Griff zu bekommen, musste Harry Wijnvoord für eine Übergangszeit täglich Insulin spritzen und fünf- bis sechsmal den Blutzucker kontrollieren.

„Das war nicht nur sehr umständlich, meine Fingerkuppen sahen aus wie eine Kraterlandschaft. Deshalb habe ich öfter mal die Blutzuckerkontrolle ausfallen lassen“, gibt der gebürtige Niederländer zu.

Bewusster Genuss statt strikten Verzichts

Doch diese Zeiten sind zum Glück vorbei. Denn seit der 76-Jährige das kontinuierliche Glukosemesssystem FreeStyle Libre von Abbott nutzt, hat er seine Zuckerwerte stets³ im Blick. Der Sensor wird ganz einfach⁴ mit einem Klick an der Rückseite des Oberarmes angebracht und überträgt dann bis zu 15 Tage⁵



rund um die Uhr³ die Zuckerwerte und den Trend auf sein Smartphone⁶ – ganz diskret⁷ und schmerzfrei⁴.

Heute braucht Harry Wijnvoord kein Insulin zur Behandlung des Typ-2-Diabetes mehr. Der Langzeitzucker (HbA1c-Wert) hat sich deutlich verbessert.^{1,8,9}

Das FreeStyle Libre Messsystem nutzt er weiterhin. „Durch die FreeStyle Libre App habe ich gelernt, was meinen Zucker hochtreibt und was nicht. Heute weiß ich, dass schon kleine Tricks im Alltag die Werte stabilisieren. So kann ich mir mit gutem Gewissen ab und zu auch eine Extra-Leckerei gönnen und mein Leben nach meinen Regeln leben.“



Infos zur Kostenübernahme

Für viele Menschen mit Diabetes wird FreeStyle Libre bereits erstattet.^{10,11}

Sprechen Sie mit Ihrem Praxisteam oder testen Sie FreeStyle Libre unter: www.FreeStyleLibre.de/diabetes-verstehen



¹ Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184. ² Fokkert M, et al. BMJ Open Diab Res Care 2019. ³ Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. ⁴ Daten liegen vor: Abbott Diabetes Care. ⁵ Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 15 Tage lang getragen werden. ⁶ Die FreeStyle Libre 3 App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bevor Sie die App nutzen möchten, besuchen Sie bitte die Webseite www.FreeStyleLibre.de, um mehr Informationen zur Gerätekompatibilität zu erhalten. ⁷ Im Vergleich mit anderen am Körper zu tragenden Sensoren. Daten liegen vor: Abbott Diabetes Care. ⁸ Evans M et al. Diabetes Ther. 2022. <https://doi.org/10.1007/s13300-022-01253-9>. ⁹ Klausmann G, et al. Diabetes Technology & Therapeutics. 2020; 22: A69-A70. ¹⁰ Die Entscheidung einer Krankenkasse zur Kostenübernahme ist eine Einzelfallentscheidung und kann, sofern die Voraussetzungen für die Kostenübernahme im Einzelfall nicht erfüllt sind, auch abgelehnt werden. ¹¹ Für Menschen mit intensiver Insulintherapie (ICT) übernehmen alle gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für FreeStyle Libre. Bei privaten Krankenversicherungen kann die Erstattung von der medizinischen Notwendigkeit sowie dem individuellen Versicherungsschutz abhängig sein. Einige Krankenkassen und -versicherungen erstatten bei medizinischer Notwendigkeit die Kosten auch für Patient:innen mit anderen Therapieformen, abhängig vom jeweiligen Tarif und der Versicherung; für weitere Details siehe G-BA Beschluss vom 16. Juni 2016. © 2026 Abbott. Alle Rechte vorbehalten. Libre, das Schmetterlingslogo, die Form und das Erscheinungsbild des Sensors, die Farbe Gelb sowie sämtliche damit zusammenhängenden Marken und/oder Designs sind das geistige Eigentum der Abbott Unternehmensgruppe in ausgewählten Ländern. ADC-2691906 v1.0.

Vier Jahre myLoop – und jetzt? Entdecken Sie, was mit Ihrer YpsoPump weiter möglich ist



Vier Jahre sind im Alltag mit Diabetes eine lange Zeit. Viele Anwenderinnen und Anwender haben in dieser Zeit mit der YpsoPump und myLoop wichtige Erfahrungen gesammelt: Routinen sind entstanden, Sicherheit ist gewachsen, und das System ist für viele zu einem vertrauten Begleiter geworden.

Vertraut bleiben – und offen für Neues

Die YpsoPump ist Teil eines modernen AID-Systems mit myLoop und vielen Nutzerinnen und Nutzern längst vertraut. Gleichzeitig entwickelt sich die Technologie weiter: Mit Liberty ist seit 1. September 2026 eine neue Fully-Closed-Loop-Funktion für myLoop als Option innerhalb der CamAPS FX App verfügbar. Das macht die Folgeversorgung besonders interessant: Wer heute bei der YpsoPump bleibt, bleibt nah an einem vertrauten System – und offen für kommende neue Entwicklungsschritte.

Jetzt rechtzeitig planen

Nach etwa vier Jahren ist es sinnvoll, die weitere Pumpenversorgung frühzeitig anzustoßen. Sprechen Sie Ihr Diabetesteam auf die Folgeversorgung Ihrer YpsoPump an und lassen Sie sich ein entsprechendes Rezept ausstellen.

So bleibt genügend Zeit, die aktuelle Thera-piesituation einzuordnen und die nächsten Schritte in Ruhe vorzubereiten.

DIASHOP an Ihrer Seite

DIASHOP begleitet Sie zuverlässig durch den Versorgungsprozess – vom Rezept bis zur fortlaufenden Pumpenversorgung. Wir beantworten Ihre Fragen, unterstützen bei der Planung und helfen dabei, den Übergang möglichst einfach zu gestalten.

Ein Blick nach vorn lohnt sich

Wenn Ihre YpsoPump seit rund vier Jahren im Einsatz ist, lohnt es sich, jetzt genauer hinzuschauen: Welche Möglichkeiten bleiben vertraut? Welche Entwicklungen können dazukommen? Und wie lässt sich die weitere Versorgung gut vorbereitet fortführen? DIASHOP begleitet Sie gerne im gesamten Versorgungsprozess.

Weitere Informationen finden Sie auch in unseren „Praxistipps – Insulinpumpe, AID und CGM beantragen“.



NEU

CamAPS Liberty jetzt verfügbar

Seit dem 1. September 2026 steht mit CamAPS Liberty eine neue Funktion für das myLoop-System von mylife Diabetes Care zur Verfügung. In Verbindung mit der CamAPS FX App wird myLoop damit zu einem Fully-Closed-Loop-System. Die Insulinabgabe wird automatisiert gesteuert, sodass kohlenhydrat-

reiche Mahlzeiten und Snacks in der Regel nicht mehr manuell eingegeben und mit einem Bolus angekündigt werden müssen. Ziel der neuen Funktion ist es, Menschen mit Typ-1-Diabetes im Alltag zu entlasten. Denn rund um Mahlzeiten und Insulin sind täglich zahlreiche kleine Entscheidungen notwendig, die sich zu einer erheblichen mentalen Belastung summieren können.

CamAPS Liberty soll diese reduzieren und dadurch mehr Freiraum im täglichen Diabetesmanagement schaffen. Vor der Markteinführung wurde die Funktion bereits von fast 1.200 ausgewählten Nutzerinnen und Nutzern im Rahmen von Tests in mehreren Ländern eingesetzt. Die ersten Rückmeldungen waren positiv. Besonders häufig wurde dabei die Entlastung durch den Wegfall der regelmäßigen Mahlzeiteingabe genannt. CamAPS Liberty wird per App-Update bereitgestellt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.diashop.de/myloop-ypsopump



KALTE TAGE, GUTE WERTE

Wenn draußen die Temperaturen sinken, die Tage kürzer werden und vielleicht schon die ersten Schneeflocken fallen, beginnt für viele die gemütliche Zeit des Jahres. Für Menschen mit Diabetes bringt der Winter jedoch einige Besonderheiten mit sich. Kälte, Infekte, weniger Bewegung und eine veränderte Ernährung können Stoffwechsel und Blutzuckerwerte beeinflussen. Mit etwas Vorbereitung lässt sich die kalte Jahreszeit trotzdem entspannt genießen.

Blutzucker bei Kälte im Blick behalten
Niedrige Temperaturen können sich auf den Blutzucker auswirken. Bei Kälte schützt der Körper vermehrt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Dadurch kann die Insulinwirkung beeinflusst werden. Besonders bei längeren Aktivitäten im Freien empfiehlt es sich deshalb, die Glukosewerte aufmerksam im Blick zu behalten.

Insulin und Diabetes-Technik schützen
Auch Insulin und Diabetes-Technik sollten vor großer Kälte geschützt werden. Insulin darf nicht gefrieren, da dies seine Struktur und damit seine Wirksamkeit beeinträchtigen kann. Messgeräte, Teststreifen, CGM-Systeme und Insulinpumpen können ebenfalls empfindlich reagieren. Pumpenschläuche können beispielsweise steifer werden oder abknicken. Insulin und technische Hilfsmittel sind unterwegs deshalb körpernah und geschützt unter der Winterkleidung am besten aufgehoben.

Bewegung tut auch im Winter gut
Zwischen Plätzchen, deftigen Wintergerichten und gemütlichen Abenden auf dem Sofa lohnt es sich, Ernährung und Bewegung nicht aus den Augen zu verlieren. Reichhaltigere Mahlzeiten und weniger Aktivität als gewohnt können die



Blutzuckerwerte verändern. Schon ein Spaziergang an der frischen Winterluft bringt Bewegung in den Alltag und kann gleichzeitig das Wohlbefinden steigern.

Winter-Tipp: Haut und Füße nicht vergessen
Kälte und trockene Heizungsluft beanspruchen die Haut im Winter zusätzlich. Regelmäßiges Eincremen und ein täglicher Blick auf die Füße helfen dabei, kleine Risse, Druckstellen oder Verletzungen frühzeitig zu erkennen.

Für die Fußpflege eignen sich beispielsweise die reichhaltigen Cremeschäume von Callusan, die bei DIASHOP erhältlich sind.

„Der Winter muss mit Diabetes keineswegs kompliziert sein“, sagt Diabetesberaterin Bettina Mittermeier aus dem DIASHOP Team. „Wer seine Werte im Blick behält, Insulin und Technik vor Kälte schützt und auch an Bewegung und Fußpflege denkt, ist für die kalte Jahreszeit gut vorbereitet.“

REZEPT-TIPP

Klassische Vanillekipferl

Zutaten (ca. 50 Stück, 4,5 g KH/Stück)
280 g Weizenmehl (196 g KH)
210 g Butter
100 g gemahlene Mandeln (6 g KH)
60 g Zucker Light/Erythrit
20 g Vanillezucker (20 g KH)

Klassische Vanillekipferl gehören einfach zur Weihnachtszeit dazu. Der zarte Mürbeteig mit gemahlenden Mandeln und feinem Vanillearoma wird zu kleinen Hörnchen geformt. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 10–12 Minuten backen. Die Kipferl sollen hell bleiben und nur leicht goldgelb werden.

WER VERSTEHT DAS?

Meinen Diabetes verstehe ich manchmal so: Zwei Goldfische wandern durch die Wüste. Einer ist pink, der andere grün. Wieviel wiegt eine Palme?

Mahlzeiten einfacher berechnen – hilfreiche Apps im Überblick

Ob Barcode-Scan, KI oder Lebensmitteldatenbank: Diese digitalen Helfer können das Abschätzen von Kohlenhydraten im Alltag erleichtern.* **Scannen Sie den QR-Code und testen Sie eine der Apps in dieser Woche.**

Carbetic Kosten: kostenlos testen, Premium verfügbar Highlights: - Analysiert Mahlzeiten per Foto - Schätzung von Kohlenhydraten, Fett, Eiweiß und Kalorien - Erkennt einzelne Lebensmittel und Rezepte	WETID-MyDia Kosten: kostenlos, optionale Zusatzfunktionen Highlights: - Barcode-Scanner für Lebensmittel - Berechnung von g KH, BE, KE und FPE - Mahlzeiten speichern und dokumentieren	ChatGPT & andere KI-Tools Kosten: kostenlos, Premium verfügbar Highlights: - Mahlzeiten anhand von Fotos analysieren - Kohlenhydrate und Nährwerte schätzen - Erklärt, welche Lebensmittel den Blutzucker schnell oder verzögert beeinflussen
--	--	--

*Apps und KI liefern Schätzwerte und unterstützen bei der Orientierung. Die Ergebnisse sollten immer mit der eigenen Erfahrung und den persönlichen Therapieeinstellungen abgeglichen werden.

Unsere Tester-Community sagt ...

Pflaster von Capteur Protect überzeugen

Die Rückmeldungen aus unserer Tester-Community fallen durchweg positiv aus: Die Capteur Protect Unterlebe- und Fixierpflaster sorgen dafür, dass Sensoren zuverlässig an ihrem Platz bleiben – auch im bewegten und aktiven Alltag. Gleichzeitig können die Unterlebe-pflaster dabei helfen, die Haut unter dem Sensor zu schonen und mögliche Irritationen zu reduzieren. Besonders geschätzt werden von der Community der angenehme Tragekomfort, die gute und zuverlässige Haftung sowie das zusätzliche Gefühl von Sicherheit im täglichen Gebrauch. Viele Testerinnen und Tester empfinden es zudem als angenehm, sich im Alltag weniger Gedanken darüber machen zu müssen, ob der Sensor bei Bewegung, Sport oder anderen Aktivitäten sicher sitzt.

Impressum
Herausgeber: DIASHOP GmbH
Galileostr. 1, 82131 Gauting-Unterbrunn
Tel.: 089/8955679-0
E-Mail: redaktion@diashop.de
Verantwortlich: Andrea Reckert
Redaktion: Stephanie Promoli, Tanja Gensberger, Stefanie Blockus, Ulrike Thurm, Bettina Mittermeier
Med. Fachredaktion: Dr. med. Iris Dötsch, Berlin
Gestaltung: Bloom GmbH, www.bloomproject.de
Redaktionelle Bilder: Stockbilder (Adobe Stock, Magnific, Getty Images), KI-generierte Bilder (ChatGPT), DIASHOP



Fordern Sie einen portofreien Rückumschlag für Ihr Rezept an.

DIASHOP – Ihr Fach- & Versandhändler für Diabetesbedarf
Wir liefern Ihren Diabetesbedarf nach Hause – schnell und unkompliziert

- Teststreifen, Pennadeln, Insulinpumpen- und CGM-Zubehör
- Versandkostenfrei bei Bestellung mit Rezept
- Diabetes-Fachgeschäfte bundesweit: www.diashop.de/diabetes-fachgeschaeft

DIASHOP
Bestens beraten, bestens versorgt.