

# Newsletter Special

für Mitglieder

14.07.2023

**Sonderausgabe**

**Typ-1-Tag**  
21. Juli 2023, ab 13:15 Uhr  
Gelnhausen  
[>> hier anmelden <<](#)

## DiaBook – das digitale Tagebuch

Diabetologen schätzen praxistaugliche Hilfsmittel, die es ihren Patienten ermöglichen, dauerhaft besser mit ihrem Diabetes zu leben.

Die App DiaBook des Medizinprodukteherstellers aktivmed aus Rheine, die seit gut einem Jahr auf dem Markt ist, schafft das.

Wir wollten es genau wissen und haben nachgefragt.

**Liebe Kolleginnen und Kollegen,**

in den vergangenen Jahren haben Innovationen der Mess- und Applikationstechnik dazu beigetragen, unser ebenfalls breiter werdendes Instrumentarium an Medikamenten noch zielgenauer einzusetzen. Die mittlerweile steigende Anzahl an Apps ermöglicht es unseren Patienten das Verständnis von Zusammenhängen ihrer Krankheit besser zu verstehen, wodurch sie ebenfalls positive Effekte auf ihre chronische Krankheit erzielen können.

Mit diesem Newsletter möchten wir Sie über eine solche App informieren.

Ihr PD Dr. Klaus Ehlenz

## Für ein leichteres Leben:

### Die 3 in 1-App DiaBook im Praxistest

Für Ariana Buschem (58)<sup>1</sup> war die Diagnose Diabetes Typ 2 ein echter Schock, der zu einer erheblichen Veränderung ihrer Lebensweise geführt hat. Mittlerweile hat sie ihren Diabetes jedoch gut im Griff. Geholfen hat ihr dabei u. a. die DiaBook App von aktivmed. Wichtig für die Menge des benötigten Insulins ist die zugeführte Nahrung, die unterschiedlich verstoffwechselt wird, sowie die eigenen, in der App hinterlegten Blutzuckerwerte. Die App kombiniert drei wichtige Bereiche für Menschen mit Diabetes: Blutzucker, Ernährung und Bewegung („3 in 1-App“).

*Frau Buschem, Sie nutzen die DiaBook App, seit sie auf dem Markt ist. Wie kam es dazu?*

Die DiaBook App nutze ich auf Empfehlung meines Diabetologen; er hat mich auf die verschiedenen Möglichkeiten hingewiesen, die diese App bietet. Es gibt auf dem Markt ja viele verschiedene Gesundheits-Apps. Da durchzusteigen, ist nicht so einfach. Deshalb war ich über die Empfehlung sehr froh und bin sehr zufrieden mit der DiaBook App.

Denn im Alltag ist schnell vergessen, was man gegessen oder wie man sich bewegt hat, wenn man zwischendurch doch mal ein wenig anders oder mehr gegessen hat als üblich oder man eingeladen ist. Auf den Blutzucker



haben viele Faktoren Einfluss; vor Nutzung der App kam es bei mir häufig zu Schwankungen, die aber später nicht mehr nachzuvollziehen waren.

### *Was schätzen Sie an der DiaBook App?*

Die App ist die ideale Kombination aus digitalem Ernährungs-, Bewegungs- und Diabetes-Tagebuch. Damit habe ich meine Daten immer dabei. Also ist es sehr einfach, den Blutzucker zu überwachen, jede Nahrungsaufnahme, jede Aktivität, jede relevante Änderung einzugeben und zu speichern. Schon auf der Startseite ist auf einen Blick zu sehen, wie sich meine Kalorienbilanz der vergangenen sieben Tage und des aktuellen Tages verhält.

Ich finde die DiaBook App sehr nutzerfreundlich und intuitiv zu bedienen: Zu Beginn werden die eigenen Profildaten (Größe, Gewicht, Blutdruck, Blutzucker usw.) hinterlegt. Im System sind umfangreiche Lebensmitteldaten mit allen wichtigen Nährwertangaben gespeichert. Zusätzlich kann ich die Liste mit eigenen Lebensmitteln ergänzen, auf die ich später immer wieder zugreifen kann.

### *Noch einmal zum Verständnis: Sie haben sowohl Ihre Ernährungs- und Bewegungsdaten als auch Ihre Blutzuckerwerte in der App ...*

Ja, genau! Meine Blutzuckerwerte werden über Bluetooth direkt aus dem GlucoCheck GOLD in die App übertragen. Ich muss die Werte nicht mehr händisch in mein Diabetes-Tagebuch eintragen.

Besonders praktisch ist es, dass mein Arzt die Daten in Form von Grafiken einsehen und die Entwicklung beurteilen kann – mitsamt den Schwankungen im Tages- oder Wochenverlauf.

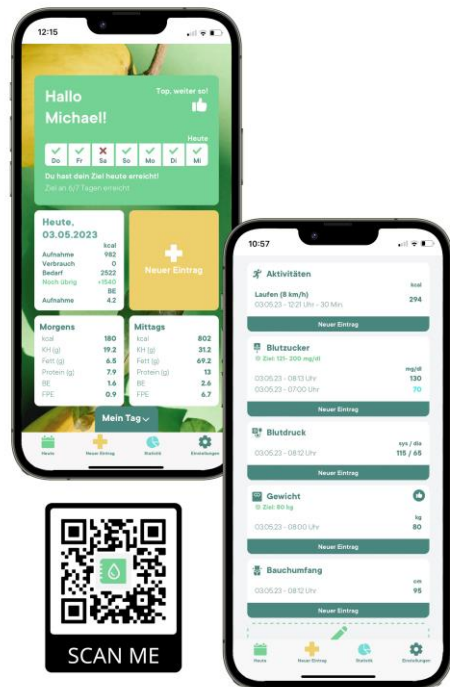
Mir selbst, aber auch dem Arzt, hilft die App, einen etwaigen Handlungsbedarf zu definieren, aber auch Erfolge sichtbar zu machen, beispielsweise wenn man sein Gewicht reduzieren möchte.

Kurz zusammengefasst: Ich bin mit der DiaBook App nicht mehr im Blindflug unterwegs, sondern habe handfeste Daten, die mir sehr gut helfen, meinen Diabetes in Schach zu halten.

### *Vielen Dank für das Gespräch!*

#### Fußnoten

1. Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes haben wir den Namen verändert.
2. BE = Broteinheiten, KE = Kohlenhydrateinheiten



Weitere Infos unter:  
[www.diabook.de](http://www.diabook.de)

## 350 neue Bäume

aktivmed hat ein halbes Jahr nach Start der DiaBook App eine Befragung von Ärzten und medizinischem Fachpersonal zu Nutzen und Anwenderfreundlichkeit der App durchgeführt, um Hinweise zur Optimierung zu erhalten.

Für jede Teilnahme und als nachhaltigen Beitrag zum Umweltschutz wird im Herbst über das Projekt „PLANT-MY-TREE®“ ein Baum gepflanzt. Die Praxis erhält jeweils eine Urkunde über die Pflanzung.

### Was die DiaBook App kann

- Die DiaBook App enthält eine umfangreiche Lebensmitteldatenbank mit Nährwertangaben, die individuell ergänzt werden kann.
- Die App speichert alle individuellen Eingaben zu Ernährung, Bewegung, Blutzucker, Blutdruck, Gewicht und Bauchumfang. Bereits die Startseite bietet einen Überblick über die Kalorienbilanz der vergangenen sieben Tage und des aktuellen Tages.
- Zudem listet DiaBook die aufgenommenen Kilokalorien, Kohlenhydrate, Fette, Proteine, BE/KE<sup>1</sup> sowie auch die Fett-Protein-Einheiten (FPE) auf. Insbesondere, wenn eine Mahlzeit viel Protein und Fett (wie z. B. bei einer ketogenen Ernährung) enthält, ist evtl. gezielt Insulin für die FPE notwendig.

### Gut zu wissen!

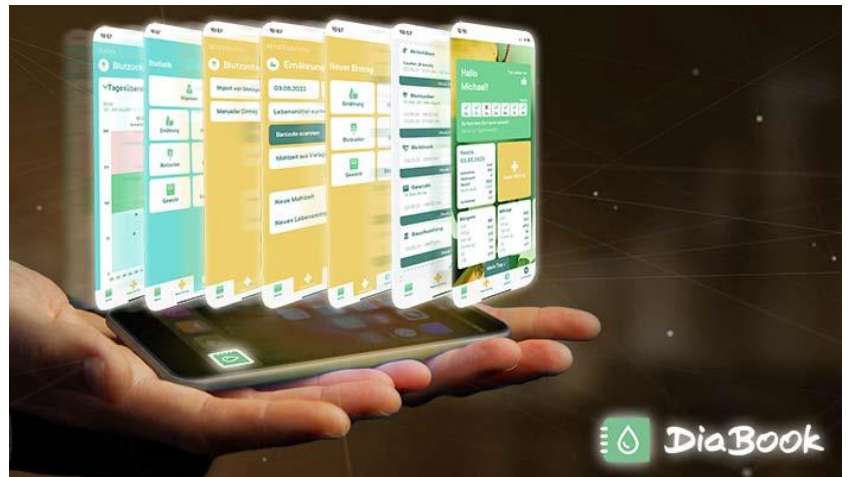
Für das Blutzuckermessgerät GlucoCheck GOLD existiert seit dem 1. Juni 2023 ein Rabattvertrag mit der AOK Hessen.

Die DiaBook App dokumentiert die aus dem GlucoCheck GOLD importierten Blutzuckerwerte und erstellt Tabellen und Grafiken über den Verlauf.

- Die Blutzuckerwerte können direkt aus dem Blutzuckermessgerät GlucoCheck GOLD in die App importiert werden. Dies bietet einen echten Mehrwert für das medizinische Fachpersonal und für die behandelnden Diabetologen.
- Die App bietet ausführliche statistische Auswertungen und grafische Darstellungen der Kalorienbilanz auf Tages-, Wochen- und Monatsbasis. Die Infos lassen sich als PDF per E-Mail an Arzt oder Ärztin weiterleiten und in der Patientenakte archivieren.
- Betroffene kennen bei den Quartalsuntersuchungen ihre Werte und Statistiken bereits. Das macht eine notwendige Therapie- oder Lebensstiländerung sehr plausibel. Auch für Diabetologen wird die Beurteilung von Krankheitsprogression oder -regression mit der DiaBook App erheblich einfacher.

„Die DiaBook App ist seit dem vergangenen September kostenlos in allen App-Stores verfügbar und findet immer mehr Zuspruch. Auch Ärzte geben uns ein sehr positives Feedback und schätzen den Nutzen der 3 in 1-App als sehr hoch ein. Es ist uns eine große Verpflichtung, die App immer besser zu machen und weiterzuentwickeln.“

*Frank Müller, aktivmed-Vertriebsleiter.*



### Über aktivmed

Die aktivmed GmbH ist zertifizierter Hersteller von Medizinprodukten und In-vitro-Diagnostika. Sie entwickelt innovative Lösungen für den Bereich Diabetes, insbesondere die aktivmed GlucoCheck-Serie sowie die zugehörigen großen Teststreifen. Das Blutzuckermessgerät **GlucoCheck GOLD** gilt als eines der besten Blutzuckermessgeräte auf dem europäischen Markt.

aktivmed entwickelt und vertreibt ergänzend zu den klassischen Diabetes-Produkten u. a. auch DiGAs („App auf Rezept“) sowie spezifische medizinische Apps, die bei einer gesunden Lebensführung helfen und einen guten Überblick über den Verlauf von Blutzuckerwerten, Bewegung und Ernährung ermöglichen.

### Ihr Kontakt

Frank Müller (Vertriebsleiter aktivmed GmbH), Oldenburger Straße 17, 48429 Rheine  
+49 5971 911 01-37 | [mueller@aktivmed.de](mailto:mueller@aktivmed.de) | [www.aktivmed.de](http://www.aktivmed.de)

Für die dargestellten Inhalte ist der genannte Unternehmer verantwortlich.

Sollten Sie unser Newsletterformat künftig nicht mehr nutzen wollen, so senden Sie uns einfach eine Nachricht an [info@diabetologen-hessen.de](mailto:info@diabetologen-hessen.de).  
[www.diabetologen-hessen.de](http://www.diabetologen-hessen.de)