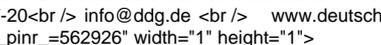




## Diabetesbehandlung: Tipps, wie Sie richtig Insulin spritzen

**Diabetesbehandlung: Tipps, wie Sie richtig Insulin spritzen**  
Grundsätzlich gilt: Kurzwirksames Insulin, das zu Mahlzeiten gespritzt wird, am besten in den Bauch verabreichen. Langwirksame Humaninsuline dagegen applizieren Menschen mit Diabetes besser in die Außenseite des Oberschenkels oder ins Gesäß. "Damit die Haut sich nicht entzündet, sollte man die Einstichstelle innerhalb dieser Partien regelmäßig wechseln", rät Siegel. Eine solche Rotation kann nach vier Quadranten, die im Uhrzeigersinn aufgesucht werden, oder Wochentagen erfolgen. "Je nachdem, welches Muster sich der Patient am besten merken kann", so Siegel.  
Vor der Injektion stellt der Patient sicher, dass es sich um das richtige Insulin handelt - und sucht die gewünschte Einstichstelle mit bloßem Auge auf Hautveränderungen ab. "Die Haut sollte sauber sein, nicht entzündet oder gerötet", erläutert Professor Dr. med. Andreas Frische, Mediensprecher der DDG. Nicht in Narben oder Muttermale stechen! Trübe Insuline - sogenannte NPH- und Mischinsuline - müssen vor Verabreichung zwanzigmal sanft hin- und hergeschwenkt werden, damit sich der Wirkstoff gut verteilt.  
Patienten, die einen Pen nutzen, prüfen vor der Injektion dessen Funktion", empfiehlt Andreas Frische. Dafür ein bis zwei Einheiten einstellen, den Pen senkrecht mit der Nadel nach oben halten, Dosierknopf drücken und schauen, ob Insulin an der Nadelspitze austritt. Ist dies nicht der Fall, Vorgang wiederholen. Ist der Pen einsatzbereit, kann die gewünschte Insulindosis eingestellt werden.  
Jetzt bildet der Patient mit Daumen und Zeigefinger an der Einstichstelle eine Hautfalte. "Idealerweise befördert man die Nadel senkrecht ins Unterhautfettgewebe, im 90-Grad-Winkel zur Einstichstelle", sagt Siegel. Insulin langsam und gleichmäßig injizieren, Nadel noch etwa zehn Sekunden in der Haut lassen, damit nichts zurückfließt. Zum Schluss die Nadel wieder im 90-Grad-Winkel herausziehen, Falte loslassen. Für die Nadellänge gilt: Da unsere Haut maximal drei Millimeter dick ist, sind Nadeln mit einer Länge von vier bis sechs Millimetern für Erwachsene ausreichend. "Ist an der Injektionsstelle genügend Unterhautfettgewebe vorhanden, um eine Injektion in den Muskel auszuschließen zu können, kann auch bedenkenlos ohne die Bildung einer Hautfalte injiziert werden", sagt Siegel.  
Knapp die Hälfte aller insulin-spritzenden Diabetespatienten weisen sogenannte Lipohypertrophien auf. "Dabei handelt es sich um beulenartige Verdickungen, um Ansammlungen von Fettzellen, die man ertasten kann", erklärt Frische. In diesen Lipohypertrophien schmerzt das Stechen weniger - weshalb Betroffene solche Stellen gerne für die Injektion auswählen. "Das Insulin kann dort aber nicht mehr richtig wirken", warnt Frische. Mit der Folge, dass die Patienten sich immer höhere Dosen spritzen.  
Wer den Eindruck gewinnt, das Insulin würde seine Wirkung verlieren, sollte daher Hausarzt, Diabetologen oder Diabetesberater aufsuchen. "Diese Experten können die Haut untersuchen und wertvolle Tipps sowie Hinweise rund ums richtige Insulinspritzen geben. Das so aufgefrischte Wissen sollte idealerweise immer auch gleich angewandt und vorgeführt werden", erklärt Elisabeth Schnellbacher, Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD). "Manchmal ist sogar eine Neueinstellung und gründliche mehrmalige Überprüfung, Anleitung und Kontrolle der Injektionstechnik unter alltagsnahen Bedingungen im Krankenhaus nötig", ergänzt DDG-Medienprecher Frische.  
Achtung, Medienpreis zu gewinnen!  
Anlässlich ihres 50-jährigen Jubiläums 2014 ruft die DDG drei Medienpreise aus, die mit insgesamt 6.000 Euro dotiert sind. Eingereicht werden können Presseveröffentlichungen (Print und Online) sowie Beiträge aus Hörfunk und Fernsehen, die zwischen dem 1. Januar 2013 und dem 31. Juli 2014 publiziert wurden. Prämiiert werden Arbeiten, denen es gelingt, eine breite Öffentlichkeit über das Krankheitsbild Diabetes mellitus aufzuklären und ein Bewusstsein für diese Krankheit zu schaffen. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2014. Weitere Informationen unter: [http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Dokumente\\_Startseite/Ausschreibung\\_DDGMedienpreis.pdf](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Dokumente_Startseite/Ausschreibung_DDGMedienpreis.pdf) oder bei der DDG Pressestelle.  
Kontakt für Journalisten:  
Pressestelle DDG  
Kerstin Ullrich und Anna Julia Voormann  
Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart  
Tel.: 0711 8931-641/552, Fax: 0711 8931-167  
ullrich@medizinkommunikation.org  
voormann@medizinkommunikation.org  
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de  
Deutsche Diabetes Gesellschaft  
Geschäftsstelle  
Reinhardtstr. 31  
10117 Berlin  
Tel.: 030 3116937-11  
Fax: 030 3116937-20  
info@ddg.de  
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de  


### Pressekontakt

Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V.

10117 Berlin

### Firmenkontakt

Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V.

10117 Berlin

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) gehört mit über 8600 Mitgliedern zu den großen medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. Sie unterstützt Wissenschaft und Forschung, engagiert sich in Fort- und Weiterbildung, zertifiziert Behandlungseinrichtungen und entwickelt Leitlinien. Ziel ist eine noch wirkungsvollere Prävention und Behandlung der Volkskrankheit Diabetes, von der Millionen von Menschen in Deutschland betroffen sind.