

Insulin richtig spritzen

Von den etwa 6 Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland sind etwa 2,5 Millionen insulinpflichtig. Die richtige **Injektionstechnik** beeinflusst Blutzuckereinstellung und Lebensqualität.

Alle insulinpflichtigen Diabetiker hier zu Lande, darunter auch circa 25 000 Kinder und Jugendliche, müssen mehrmals täglich ihren Blutzucker messen und sich daran angepasst Insulin spritzen. Sie sollten beim Spritzen einen Ablaufplan befolgen, um eine gute Blutzuckereinstellung zu erreichen und um Hautkomplikationen zu vermeiden. Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) hat hierzu

mals täglich selbst verabreichen, sind für ihre Behandlung von entscheidender Bedeutung. Die richtige Technik ist ausschlaggebend, damit das Insulin zeitgerecht freigesetzt wird. Dafür muss das Hormon ins Unterhautfettgewebe gespritzt werden. Außerdem müssen Betroffene darauf achten, die Einstichstelle regelmäßig zu wechseln. Ansonsten können delenartige Hautgewebeveränderungen die Folge sein: So genannte 'Lipodystrophien' sind eine verbreitete Komplikation.

lässt. Die gebrauchte Nadel muss hinterher sicher entsorgt werden.

Rotationsplan und regelmäßige Kontrolltermine einhalten

Schon zu Beginn der Injektionstherapie sollten Menschen mit Diabetes einen leicht zu befolgenden Rotationsplan erlernen. So gibt es verschiedene Beispiele für Rotationsmuster mit detaillierterer Einteilung der Injektionsstellen am Bauch und an den Oberschenkeln: Eine Möglichkeit ist, die Zonen Wochentagen zuzuordnen und nach Anzahl der täglich notwendigen Injektionen weiter zu unterteilen. Um die Bildung von Lipodystrophien zu vermeiden beziehungsweise frühzeitig zu erkennen, sollten Menschen mit Diabetes mellitus regelmäßig ihre Injektionsstellen von ihrem behandelnden Arzt untersuchen lassen. Bei Kindern ist eine Kontrolle bei jedem Arztbesuch angezeigt. Da in Europa bislang nur wenige formale Richtlinien zur Insulininjektion veröffentlicht wurden, hat der VDBD anhand europäischer Empfehlungen für Deutschland einen evidenzbasierten Leitfaden erstellt. Der Leitfaden zur Injektion bei Diabetes mellitus kann als Broschüre gegen 5,80 Euro in Briefmarken in der VDBD-Geschäftsstelle bestellt oder im Internet heruntergeladen werden. ■

WEITERE INFORMATIONEN

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
 Bundesgeschäftsstelle
 Reinhardtstraße 31
 10117 Berlin
 Tel.: 0 30/2 01 67 70
 Fax: 0 30/20 16 77 20
 E-Mail: info@diabetesde.org
 Internet: www.diabetesde.org oder
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



einen Leitfaden veröffentlicht. Darauf weist diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe hin.

Ins Unterhautfettgewebe Insulininjektionen, die sich Typ-1- oder Typ-2-Diabetiker in der Regel mehr-

Nach festem Schema Beim Spritzen sollten Diabetiker einen festen Ablaufplan einhalten: Als erstes sollten Betroffene die Injektionsstelle überprüfen: Sie muss sauber sein, etwas Abstand zur vorherigen Stelle haben und darf keine Lipodystrophien oder andere Hautveränderungen aufweisen. Zur Vorbereitung gehört auch, zu überprüfen, ob das Medikament der Verordnung entspricht (kurz- oder langwirksames Insulin) und das Insulin – falls nötig – zu durchmischen. Nach einer Funktionskontrolle des Pens, dem Einstellen der Dosis und gegebenenfalls dem Anheben einer Hautfalte sollte die Nadel im 45- beziehungsweise 90-Grad-Winkel zur Oberfläche der Hautfalte eingestochen und das Insulin langsam und gleichmäßig gespritzt werden. Nachdem der Injektionsknopf des Pens vollständig heruntergedrückt ist, sollte die Nadel noch zehn Sekunden in der Haut verbleiben, bevor man sie herauszieht und anschließend die Hautfalte los-

*In Zusammenarbeit mit
 diabetesDE –
 Deutsche Diabetes-Hilfe*

Kytta®

Mit der heilenden
Urkraft der Natur



NEU
für unterwegs

Kytta® Geruchsneutral

Die pflanzliche Schmerzsalbe für unterwegs



Bei Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen¹

- schnell und stark wie Kytta-Salbe® f – das Original
- ideal für tagsüber und unterwegs
- sehr gut verträglich

Auch als kleine, praktische
30 g Tube erhältlich – ideal
für die Handtasche.

¹ Bei akuten Rückenschmerzen, Kniearthrose, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen

* D'Anchise et al., Arzneimittel-Forschung (Drug Research) 2007, 57(11): 712-716.

Kytta® Geruchsneutral / Kytta-Salbe® f. Wirkstoff: Beinwellwurzel-Fluidextrakt. **Zusammensetzung:** 35,0 g Beinwellwurzel-Fluidextrakt (1:2; Auszugsmittel: Ethanol 60 Vol.-%) in 100 g Salbe. **Sonstige Bestandteile:** 2-Phenoxyethanol-[butyl, ethyl, methyl, (2-methylpropyl), propyl] (4-hydroxybenzoat), Natriumhydroxid, PPG-1-PEG-9 Lauryl Glycol Ether, Cetylstearylalkohol, Glycerolmonostearat, Natriumdodecylsulfat, Erdnussöl, gereinigtes Wasser. **Kytta-Salbe® f** enthält zudem noch Lavendelöl, Fichtennadelöl, Rosmarinöl und weitere Geruchsstoffe als Bestandteile des Parfümöls Spezial PH (enthält u. a. Benzylbenzoat). **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs; akuten Myalgien im Bereich des Rückens; Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber den Inhaltsstoffen. Nicht auf geschädigter Haut, offenen Wunden, Schleimhäuten, Augen. In der Schwangerschaft Rücksprache mit dem Arzt. **Nebenwirkungen:** Selten: lokale Hautreaktionen wie z. B. Kontaktdermatitis, Ekzeme, Schmerzempfindungen und Brennen auf der Haut, Juckreiz, Rötungen sowie Hautausschläge (z. B. in Form von Bläschen). Sehr selten: systemische Überempfindlichkeitsreaktionen wie generalisierte Hautreaktionen, Urticaria, Angioöedeme, Überempfindlichkeitsreaktionen des Magen-Darm-Traktes (z. B. Übelkeit, Bauchschmerzen), der Augen (z. B. allergische Konjunktivitis) oder der Atemwege (z. B. allergische Rhinitis, erschwerte Atmung und Spasmen). Enthält Butyl-, Ethyl-, Methyl-, 2-Methylpropyl- und Propyl- 4-hydroxybenzoat (Parabene), Erdnussöl und Cetylstearylalkohol. **Kytta-Salbe® f** enthält zudem noch Benzylbenzoat und Rosmarinöl. Merck Selbstmedikation GmbH, 64293 Darmstadt, www.merckselbstmedikation.de

MERCK