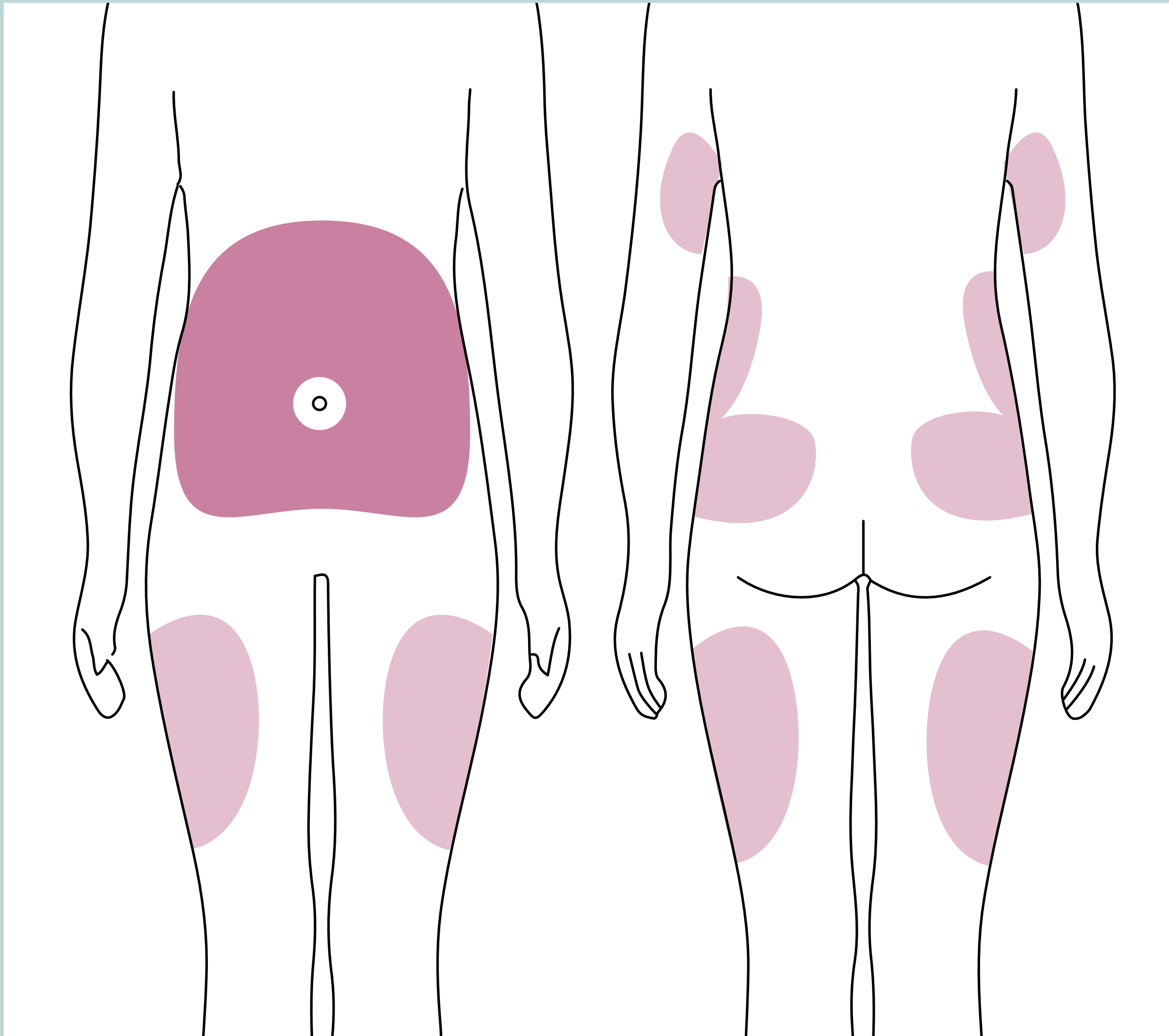


Insulin-Spritzstellen

Eine sorgfältige Planung der Spritzstellen ist wichtig. Sonst kann es zu Verhärtungen des Gewebes, Infektionen und anderen gesundheitlichen Problemen kommen. Daher gilt: Spritzen Sie grundsätzlich immer nur in gesundes Gewebe.

Ein durchdachtes Vorgehen ist bei der Wahl der Spritzstellen wichtig.



Vorderansicht

Rückansicht

Je nach Spritzzone wirkt das Insulin unterschiedlich schnell.

- Der Bauch ist meist der bevorzugte Bereich, um Insulin zu spritzen. Normalinsulin wirkt am Bauch am schnellsten.
- An Oberschenkel und Gesäß tritt die Wirkung langsamer ein.
- Das Spritzen in die Oberarme muss speziell geschult werden.

Bei besonders schnell- oder langwirksamen Insulinen können die Wirkunterschiede geringer ausfallen.

Rotationsschema

Die wichtigste Maßnahme, um das Gewebe zu schützen: Bei jeder neuen Einstichstelle mindestens einen Fingerbreit Abstand zur letzten einhalten. Am einfachsten gelingt dies mit einem sogenannten Rotationsschema. Dabei wird der Spritzbereich in mindestens 4 Teile geteilt und bei jedem Insulinspritzen gewechselt. Auch Einteilungen nach Wochentagen und Tageszeiten sind möglich. Eine Diabetes-Fachkraft kann Sie hierbei unterstützen!

Weitere Informationen: <https://www.diabinfo.de/leben/behandlung/richtig-spritzen.html>

Quellen:

Deutsche Diabetes Gesellschaft: S3-Leitlinie Therapie des Typ-1-Diabetes. 2. Auflage. 2018
Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V.:
Leitfaden zur Injektion bei Diabetes mellitus. 2. Auflage. 2016