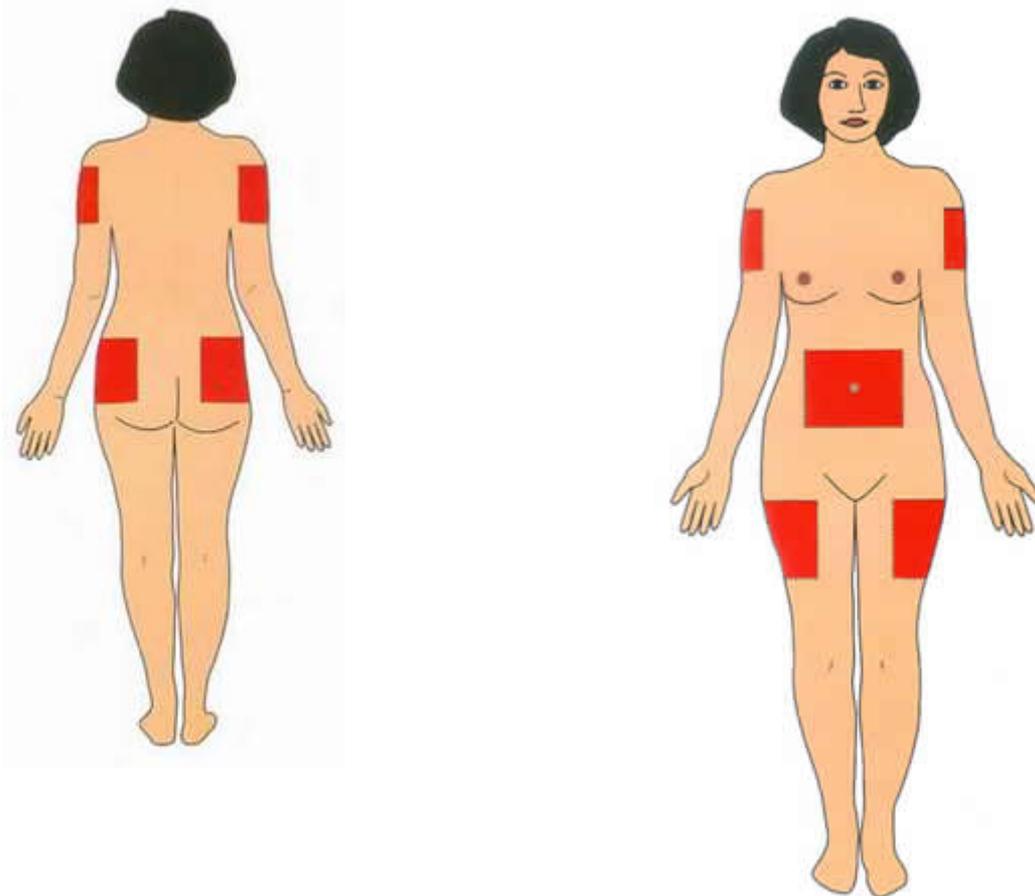




Insulininjektion: wo und wie?

Folgende Fettgewebsbereiche eignen sich zum Insulinspritzen (siehe Abb.):



- Bauch, links und rechts vom Bauchnabel
- Oberarmrückseite (keine bevorzugte Stelle, wird von einigen Therapeuten ganz abgelehnt)
- Oberschenkelvorderseite
- Gesäß

Diese Areale unterscheiden sich durch die Geschwindigkeit der Insulinaufnahme:

- Bauch = schnellste Wirkung
- Oberarm = mittelschnelle Wirkung
- Oberschenkel und Gesäß = langsamste Wirkung

Daher empfiehlt sich ein sogenanntes Spritzschema, etwa, dass Normalinsuline in den Bauch injiziert werden und Verzögerungsinsuline in den Oberschenkel bzw. in das Gesäß. Wichtig ist nur, dass ein

bestimmtes Schema angewendet wird und beibehalten wird. Durch unsystematisches Wechseln der Bezirke können Blutzuckerschwankungen auftreten.

Ebenso ist ganz entscheidend, dass zwischen den einzelnen Einstichen einige Zentimeter Platz gelassen wird um sogenannte "Verhärtungen" zu minimieren. Diese Verdickungen des Fettgewebes können durch häufige Injektionen am gleichen Ort entstehen, da Insulin ein Wachstumshormon ist und dort ein übermäßiges Fettgewebewachstum bewirken kann. Werden stumpfe Nadeln verwendet und das Gewebe dadurch verletzt, können Wachstumshormone freigesetzt werden, die ebenfalls diese Veränderungen machen

Eine Desinfektion ist nicht erforderlich, da sich nach dem Spritzen der Einstichkanal schnell schließt und Insulin mit bakterienabtötenden Konservierungsmitteln versehen ist.

An der gewählten Stelle hebt man das Fettgewebe mit Daumen und Zeigefinger ab, damit die Nadel nur in das Fettgewebe gelangt und besonders bei schlanken Menschen der Muskel nicht verletzt wird. Der Einstich kann nun gerade oder schräg erfolgen, Empfehlungen mit Einstechwinkeln (30° oder 45°) sind nicht praxisnah. Das Bilden einer Hautfalte am Oberarm ist etwas komplizierter, da die zweite Hand als Hilfe ausfällt, man kann sich aber helfen, indem die Rückseite des Oberarms z.B. auf eine Stuhllehne gelegt wird und dann leicht nach vorne gezogen wird.

Anschließend wird das Insulin injiziert und bis zu zehn Sekunden gewartet, da die Pens nachtropfen bzw. bis das Insulin im Gewebe verteilt ist. Tipp: wer schon häufiger die Erfahrung gemacht hat, dass Insulin anschließend aus dem Einstichkanal zurückläuft, sollte folgendes ausprobieren: vor dem Herausziehen Spritze bzw. Pen etwas abwinkeln, dadurch wird der Kanal seitlich verlegt, das Insulin bleibt im Gewebe.

Spritzplan

Grundsatz: Insulininjektion morgens - Bauch
abends - Bein

