
Patienteninformation

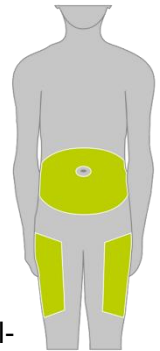
13. August 2026

Insulinspritztechnik + Lagerung

Spritzstellen

Geeignete Spritzstellen für die Insulininjektion sind Bauch und Oberschenkel. Die Entscheidung, in welche Körperregion injiziert wird, hat Auswirkungen auf die Aufnahmegeschwindigkeit und den Stoffwechsel.

- **Mahlzeiteninsulin** (Bolusinsulin) sollte in die **Bauchregion/Flanke** gespritzt werden, da dieses dort rasch aufgenommen wird.
- **Langwirksames Insulin** (Basalinsulin) sollte zur Unterstützung des Verzögerungseffekts in den **Oberschenkel** gespritzt werden.



Bitte achten Sie darauf, dass Sie mindestens 2 cm Abstand zum Bauchnabel einhalten, die Spritzstellen regelmäßig wechseln und Narben, Muttermale, Dehnungsstreifen, Hämatome und Verhärtungen als Spritzstellen meiden. Sollten Sie mehr als 30 Einheiten Insulin auf *einmal* verabreichen, teilen Sie diese Einheiten auf zwei Spritzstellen auf.

Vorbereitung der Insulininjektion

Wenn Sie einen neuen Insulin-Pen anfangen, sollten vor der ersten Injektion, je nach Penart, 1 – 6 Einheiten senkrecht in die Luft gespritzt werden. Erst, wenn Sie einen Insulintropfen an der Nadelspitze sehen, sollte die tatsächliche Insulindosis eingestellt werden.

Wenn Sie einen Insulin-Pen bereits in Betrieb haben, sollte immer mit 1-2 Einheiten vorher abspritzen, bis sie auch dort den Insulintropfen sehen (sogenannte Funktionskontrolle).

Wechseln Sie die Nadel bei jeder Injektion und wechseln Sie immer die Spritzstellen, um Verletzungen der Haut zu vermeiden (siehe 2. und 3. Seite)

Durchführung der Injektion

1. Wenn Sie trübes Insulin / Mischinsulin benutzen, schwenken Sie 20-mal den Insulin-Pen, damit sich die Lösung gleichmäßig verteilt.
2. Entfernen Sie das Papiersiegel der Pen-Nadel und schrauben Sie diese gerade auf Ihren Pen – Achtung, nicht verkanten!
3. Entfernen Sie die innere und äußere Schutzkappe.
4. Führen Sie die oben beschriebene Funktionskontrolle durch.

5. Stellen Sie Ihre Dosis ein.
6. Wenn Sie in den Oberschenkel spritzen, bilden Sie eine Hautfalte. Wenn Sie in den Bauch spritzen, bilden Sie bei 6 mm Pen-Nadeln oder größer eine Hautfalte.
7. Den Dosierknopf des Pens sanft und gleichmäßig herunterdrücken bis auf der Skala eine „0“ erscheint.
8. Die Nadel nach vollständigem Eindrücken des Dosierknopfes noch 10 Sekunden in der Haut lassen und warten. Dabei den Dosierknopf gedrückt halten.
9. Ziehen Sie die Nadel gerade heraus.
10. Stecken Sie die äußere Schutzkappe wieder auf die Pen-Nadel.
11. Drehen Sie die Pen-Nadel mit Hilfe der äußeren Schutzkappe ab und entsorgen Sie die Nadel sicher.

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie bereits gespritzt haben oder nicht, spritzen Sie auf keinen Fall erneut. Sollte dies öfter vorkommt, könnte Ihnen ein Insulin-Pen mit Erinnerungsfunktion oder das Führen eines Tagesbuchs helfen. Sprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam 😊

Warum sollte eine Insulinnadel nach jedem Spritzen gewechselt werden?

Insulinpen-Nadeln sind sterile Einmalprodukte, die strengen Auflagen unterliegen. Oftmals unterschätzen Anwender die vielfältigen Risiken und Auswirkungen, die mit einer Mehrfachverwendung der Nadel einhergehen können:

- **Risiko stumpfe Nadel:** Wiederverwendete Nadeln werden zunehmend stumpf und verursachen kleine Verletzungen des Gewebes. Die Folge sind Hautveränderungen und die Bildung von Narbengewebe (sogenannte Lipohypertrophien), wodurch die Insulinwirkung beeinträchtigt werden kann und Blutzuckerschwankungen auftreten. Die Nadel verliert zudem bereits nach der ersten Nutzung fast vollständig ihren hauchdünnen Silikonfilm, der das Eindringen erleichtert. Nachfolgende Injektionen sind schmerzhafter.



- **Risiko verstopfte Nadel:** In der Nadel verbleiben nach einer Injektion häufig kleine Mengen Insulin, die auskristallisieren und die Nadel verstopfen können. Die Folge: Das Insulin kann dann gar nicht oder nur unvollständig injiziert werden, was Blutzuckerschwankungen zur Folge haben kann.

- **Risiko verschmutzte Nadel:** Nach einmaliger Verwendung ist eine Nadel nicht mehr steril. Daher steigt das Risiko einer Infektion bei erneuter Verwendung.

Wie muss das Insulin gelagert werden?

Insulinvorräte bitte bei 2 - 8°C (im unteren Fach, in der Mitte zwischen Rückwand und Kühltür; oder in der Kühltür) im Umkarton lagern. Das aktuell verwendete Insulin kann bei Zimmertemperatur bis zu maximal 4 Wochen aufbewahrt werden, jedoch nicht dem Sonnenlicht oder Frost aussetzen! Für das Reisen gibt es spezielle Kühltaschen, welche man in der Apotheke oder im Internet erwerben kann.

Wie entsorge ich Insulin bzw. die Insulinnadeln?

Die richtige Entsorgung von Diabeteshilfs- und Arzneimitteln schützt Mitmenschen vor Verletzungen und schont die Umwelt:

- **Papiertonne:** Umverpackungen aus Pappe, Packungsbeilagen (Beipackzettel) und die Papier-Abziehlaschen der Pennadeln.
- **Gelber Sack / Wertstofftonne:** Kunststoffkappen der Pennadeln
- **Restmüll:** Medizinischer Abfall wie Blutzuckerteststreifen, gebrauchte Tupfer sowie leere oder abgelaufene Insulinpens.

Sicherheitshinweis für Nadeln: Gebrauchte Pennadeln und Lanzetten gehören ebenfalls in den Restmüll. Sammeln Sie diese jedoch zwingend vorher in einem durchstichsicheren Abwurfbehälter (oder einem festen Schraubglas), um Verletzungen für Müllwerker zu verhindern.