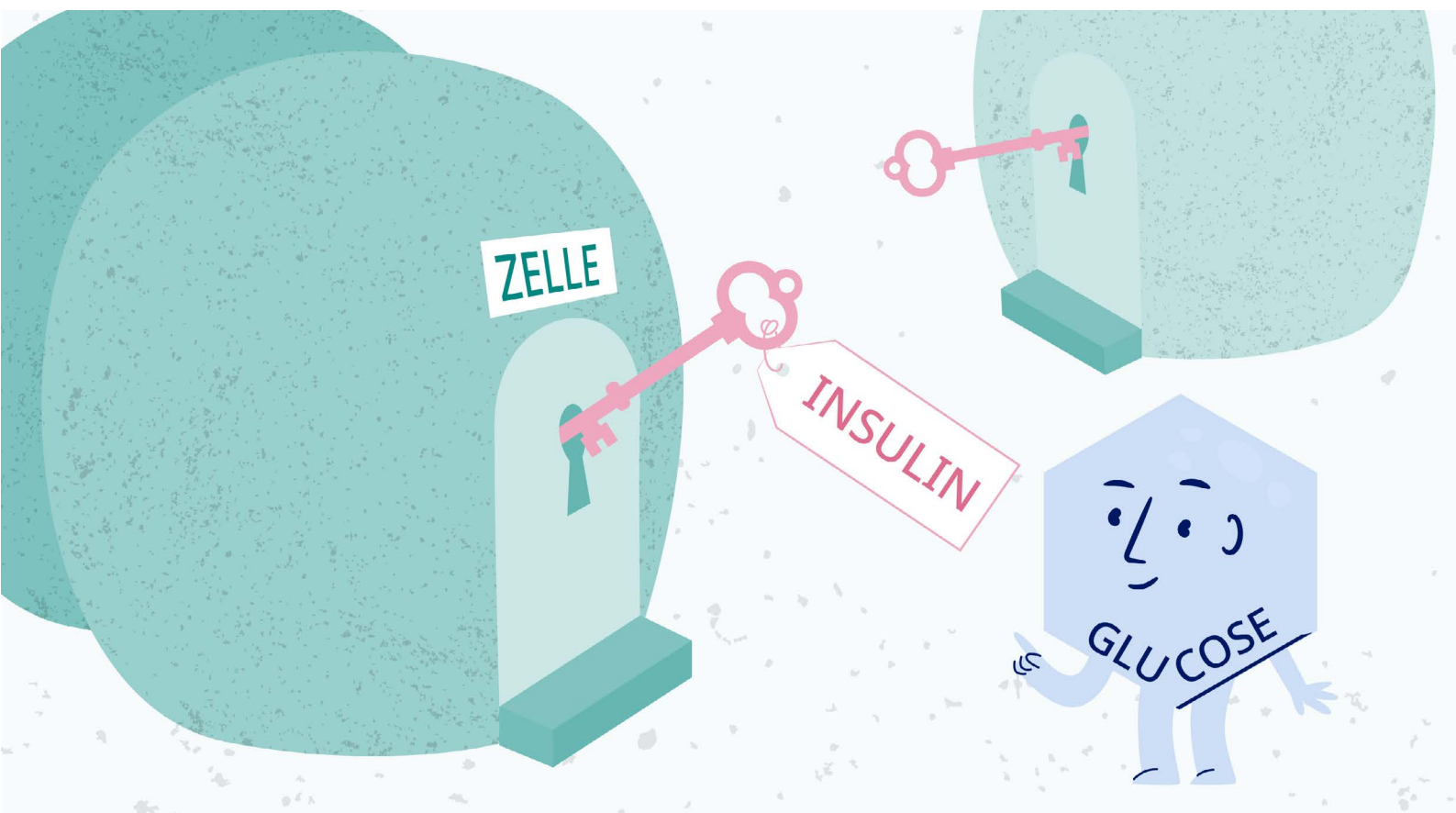


Mit Insulin besser leben

So meisterst du die Therapie

Was ist Insulin und welche Funktion hat es im Körper?

- Insulin ist ein körpereigenes Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Es spielt eine entscheidende Rolle im Stoffwechsel und ist lebenswichtig. Insulin reduziert die Zuckerlast im Blut. Dank Insulin kann Zucker aus der Nahrung in die Zellen des Körpers aufgenommen und als Energiequelle genutzt werden.
- Insulin ist das einzige körpereigene Hormon, das blutzuckersenkend wirkt. Ihm gegenüber stehen fünf weitere Hormone, die die Zuckerlast im Blut steigern.
- Die Menge der Insulinausschüttung wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst: z. B. Nahrungsaufnahme, körperliche Aktivität, Hormonhaushalt, Stress und Krankheiten. Der Auslöser für eine vermehrte Ausschüttung ist aber immer der Blutzuckerspiegel. Ist die Zuckerlast im Blut zu hoch, wird Insulin ausgeschüttet.
- Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker schädigt die Blutgefäße und kann schwere Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall begünstigen.



Wann muss ich als Mensch mit Typ 2 Diabetes Insulin spritzen?



Im Falle eines Typ 2 Diabetes ist die Insulinausschüttung bzw. die Reaktion der Körperzellen auf das ausgeschüttete Insulin gestört. Die Zellen entwickeln eine sogenannte **Insulinresistenz** und nehmen weniger Zucker auf. Das Ergebnis: Die Zuckerlast im Blut steigt und den **Zellen fehlt die lebensnotwendige Energie**.



Eine **Ernährungsumstellung** kann die Insulinausschüttung beeinflussen und sich positiv auf die Behandlung des Typ 2 Diabetes auswirken. Abhängig von der individuellen Therapieempfehlung können auch **antidiabetische Medikamente** verabreicht werden.



Bei **anhaltend hoher Zuckerlast** im Blut produziert die Bauchspeicheldrüse verstärkt Insulin, um die Zellen zur Aufnahme zu bewegen. Jedoch bleibt die Ursache – die Insulinresistenz – bestehen, während die **Bauchspeicheldrüse sich verausgabt**. Mit dem Fortschreiten der Krankheit produziert sie immer weniger Insulin, sodass es zu einer Unterversorgung kommt.

Die Lösung:

Durch die Zugabe von pharmazeutisch hergestelltem Insulin kann der Mangel an körpereigenem Insulin ausgeglichen und der Insulinresistenz entgegengewirkt werden.



Das pharmazeutisch hergestellte Insulin wird mittels Insulinpens zugeführt. Es gibt unterschiedliche **Insulinpräparate**, die sich in Wirkeintritt und Wirkdauer unterscheiden: langwirksame Insuline (Basalinsulin), die den Grundbedarf decken; und kurzwirksame Insuline (Bolusinsulin), die zu den Mahlzeiten verabreicht werden. Welche Präparate und Therapieform für dich passend sind, entscheidet dein Arzt bzw. deine Ärztin.



Der **richtige Zeitpunkt** für den Start der Insulintherapie ist individuell. Der wichtigste Indikator ist der **Langzeitblutzuckerwert (HbA_{1c})**, den dein Arzt bzw. deine Ärztin durch Blutabnahme regelmäßig kontrollieren sollte. Liegt dein HbA_{1c}-Wert langfristig zu hoch und zeigen zuvor verordnete Antidiabetika nicht mehr die gewünschte Wirkung, wird dein Arzt bzw. deine Ärztin dir eine Insulintherapie ans Herz legen. Ein frühzeitiger Start einer Insulintherapie kann helfen, die Bauchspeicheldrüse zu schonen und damit die Produktion von körpereigenem Insulin länger aufrechterhalten.



Ziel der **Therapieintensivierung** durch Zugabe von Insulinpräparaten ist es, den HbA_{1c} wieder in den **individuellen Zielbereich** zu senken. Ein gut eingestellter Blutzucker hilft, schwerwiegenden Organ-Schädigungen und Diabetes-Folgeerkrankungen vorzubeugen.

Insulin im Realitäts-Check



Über Insulin und die Insulintherapie kursieren einige Mythen, die eventuell auch dir zu schaffen machen. Die gute Nachricht ist: Viele dieser Sorgen gehören der Vergangenheit an. In den letzten Jahrzehnten haben sich Insulinpräparate und Therapieformen enorm weiterentwickelt.

Ich bin mit meinem **Gewicht** zufrieden. Mit Insulin werde ich wieder zunehmen.

Da sich die Stoffwechsellage verbessert – der Körper also mehr Zucker aus der Nahrung in Energie umwandeln kann – führt das anfangs zu einer leichten Gewichtszunahme. Mit einer bewussten Ernährung und mehr Bewegung kannst du dem aber ein Stück weit entgegenwirken.

Ich habe Angst vor **Unterzuckerungen** (Hypoglykämien) und ihren Auswirkungen auf meinen Körper.

Bei deiner Insulintherapie wirst du von deinem Arzt bzw. deiner Ärztin engmaschig dabei begleitet, die richtige Dosis für dein Insulinpräparat festzulegen und diese bei Bedarf anzupassen. Eine Unterzuckerung ist nicht komplett auszuschließen, aber zum Glück sehr selten. Für den Notfall ist es ratsam, etwas Traubenzucker dabei zu haben.

Täglich und zur gleichen Zeit Insulin spritzen – das ist für mich im Alltag eine große Herausforderung.

Es gibt heute moderne Basalinsulinpräparate, die nicht immer um dieselbe Uhrzeit gespritzt werden müssen. Es wird bereits an innovativen Insulinen geforscht, die noch mehr Flexibilität in die Behandlung bringen werden.

Blutzucker messen, spritzen, Pens immer mitnehmen – Insulin macht meinen **Alltag komplizierter**.

Ja, eine Insulintherapie bedeutet auch eine Umstellung. Heutzutage gibt es aber bereits viele technische Hilfsmittel, wie Smartpens, Apps und Glucose-Sensoren, die den Alltag leichter machen. Gemeinsam mit deinem Arzt oder deiner Ärztin findest du das Therapie-schema und die Hilfsmittel, die am besten zu deinem Alltag passen.

Ich möchte nicht, dass mein **Umfeld** die Diabetesbehandlung hautnah mitbekommt.

Insulinpens haben Spritzen nahezu vollständig abgelöst. Daher ist die Verabreichung heute viel leichter zu handhaben und dank der winzigen Nadel fast gar nicht spürbar. Die Injektion dauert nur wenige Sekunden und dein Umfeld wird davon kaum Notiz nehmen. Und sieh es doch auch mal so: Dass du Insulin spritzt, bedeutet, dass du Verantwortung für dich und deine Gesundheit übernimmst. Das ist etwas sehr Positives, das man nicht verstecken muss.

Meine **bisherige Therapie** hat also nicht funktioniert – deswegen muss ich jetzt Insulin spritzen.

Typ 2 Diabetes bringt im Laufe der Zeit neue Herausforderungen mit sich. Wir werden alle älter, und das beeinflusst den Verlauf der Krankheit. Deshalb bringt eine Therapie, die jahrelang gut funktioniert hat, irgendwann nicht mehr dieselben Erfolge. Dann braucht es ggf. weitere Unterstützung mittels einer Insulintherapie.

Mit Insulin wird sich mein Gesundheitszustand **weiter verschlimmern**.

Pharmazeutisch hergestelltes Insulin verschlimmert die Erkrankung nicht. Im Gegenteil: Insulinpräparate helfen, die Zuckerlast im Blut zu senken und Folgeerkrankungen vorzubeugen. Auch dein allgemeines Wohlbefinden kann deutlich gesteigert werden: Symptome eines zu hohen Blutzuckerspiegels gehen zurück und du hast wieder mehr Energie.

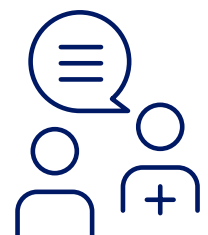
Insulin ist die **Endstation** in meiner Diabetestherapie.

Wer sich mehr bewegt und sein Gewicht reduziert, kann unter Umständen wieder auf Insulin verzichten. Das Ziel einer Insulintherapie ist, die Zuckerbelastung im Blut dauerhaft zu senken. Wenn der Langzeitzucker nicht mehr so hoch ist, braucht es unter Umständen auch kein zusätzliches Insulin mehr.

Informationsstellen für Therapieberatung

Verschiedene unabhängige Beratungsstellen stehen dir zur Verfügung, wenn du weitere Informationen zur Insulintherapie bei Typ 2 Diabetes einholen möchtest. Hier kannst du dich melden:

- Deine Krankenkasse
- Unabhängige Patientenberatung Deutschland: www.patientenberatung.de
- Deutsche Diabetes-Hilfe: www.diabetesde.org



Dein Wegbegleiter mit Diabetes



„Haben Sie Vertrauen! Der Schritt zur Insulintherapie erfordert etwas Mut, aber er eröffnet viele Möglichkeiten. Insulin ist ein hocheffektives Mittel, um den Blutzucker zu senken und die Lebensqualität und Lebenserwartung zu steigern. Die Anwendung ist viel einfacher, als Sie denken, und das Wichtigste: Sie sind nicht allein!“

Dr. med. Marcel Kaiser, Facharzt für Innere Medizin und zertifizierter Diabetologe

Dr. Kaisers Checkliste: Die wichtigsten Tipps für Insulin

🕒 **Suche das Gespräch mit deinem Arzt, deiner Ärztin oder deiner Diabetesberatung:**

- Solltest du Fragen, Bedenken oder Unbehagen in Bezug auf deinen Diabetes oder deine Insulintherapie haben, kannst du jederzeit auf deine Ärztin, Arzt oder deine Diabetesberatung zugehen oder dir bei einem Facharzt eine Zweitmeinung einholen.

🕒 **Befolge die wichtigsten Regeln der Insulin-Verabreichung:**

- Nutze nicht immer die gleiche Injektionsstelle. In der Diabetesberatung erfährst du, welchem Einstichmuster du folgen kannst.
- Nutze für jede Injektion eine neue Nadel auf deinem Pen.
- Setz die Nadel erst kurz vor der Injektion auf den Pen, damit das Insulin nicht in der Nadel kristallisiert und den Pen verstopft.

🕒 **Befolge die wichtigsten Regeln der Insulin-Lagerung:**

- Nach Anbruch ist Insulin im Pen bei Raumtemperatur (keinesfalls über 30 °C) oder im Kühlschrank (2 °C bis 8 °C) mehrere Wochen haltbar. Lass den Insulinpen nicht an einem Ort liegen, an dem es zu heiß oder zu kalt werden könnte.

🕒 **Informiere Menschen in deinem Umfeld:**

- Deine Familie, deine Freunde und ggf. auch deine Kollegen und Kolleginnen sollten wissen, dass du mit Diabetes lebst und eine Insulintherapie erhältst. Nur dann können sie im Notfall, z. B. bei einer Unterzuckerung, adäquat reagieren und dir helfen.

🕒 **Bleib deiner Therapie treu:**

- Du und dein Arzt bzw. deine Ärztin findet gemeinsam die Therapieoption, die am besten zu dir und deinem Leben passt. Behalte die Ziele deiner Therapie im Blick. Das hilft dir, ein gesundes und erfülltes Leben mit Diabetes zu führen.

Teste dein Wissen!



Zum Abschluss kannst du mit unserem Quiz testen, wie gut dein Insulin-Wissen schon eingestellt ist.

Tipp: Die Antworten auf alle Fragen findest du hier im Dokument. Die Auflösungen findest du auch am unteren Seitenrand.

1. Der Blutzucker ist der wichtigste Faktor, um Diabetes zu kontrollieren.

☐ Korrekt ☐ Falsch

7. Moderne Basalinsuline müssen immer zum gleichen Zeitpunkt gespritzt werden.

☐ Korrekt ☐ Falsch

2. Insulin ist ein körpereigenes Hormon, das die Zuckerbelastung im Blut senkt.

☐ Korrekt ☐ Falsch

8. Menschen mit Typ 2 Diabetes haben ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

☐ Korrekt ☐ Falsch

3. Insulinpräparate benötigen nur Menschen mit Typ 1 Diabetes.

☐ Korrekt ☐ Falsch

9. Es ist wichtig, die Insulininjektion immer an derselben Körperstelle durchzuführen.

☐ Korrekt ☐ Falsch

4. Für Menschen mit Typ 2 Diabetes im fortgeschrittenen Stadium ist die Insulintherapie die einzige Behandlungsoption.

☐ Korrekt ☐ Falsch

10. Für jede Insulininjektion muss eine neue Nadel verwendet werden.

☐ Korrekt ☐ Falsch

5. Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Insulinausschüttung.

☐ Korrekt ☐ Falsch

11. Wenn Insulin in Pens gefriert, ist es nicht mehr brauchbar und muss entsorgt werden.

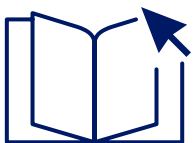
☐ Korrekt ☐ Falsch

6. Basalinsulin zielt darauf ab, den Grundbedarf des Körpers an Insulin über einen längeren Zeitraum abzudecken.

☐ Korrekt ☐ Falsch

12. Mit Bolusinsulin wird der Grundbedarf des Körpers an Insulin abgedeckt.

☐ Korrekt ☐ Falsch



Noch mehr Informationen zur Insulintherapie bei Typ 2 Diabetes erhältst du hier.

