



Ihre Apotheke informiert

Tipps für die Blutzuckermessung

Im Grunde ist es ganz einfach, den Blutzucker selbst zu messen: pieksen, Blutstropfen aufnehmen und auf dem Messgerät den aktuellen Blutzuckerwert ablesen. Damit die gemessenen Werte allerdings wirklich stimmen – und darauf kommt es an! – gilt es, ein paar Voraussetzungen zu beachten. Wir geben Ihnen Tipps für die Selbstmessung.

Manchmal lohnt es sich, selbst Tätigkeiten, die man schon viele Male durchgeführt hat, zu überprüfen. Wenn es um die Gesundheit geht, ist dies besonders wichtig! Und so können auch „alte Hasen“ in Sachen Blutzuckerselbstmessung noch das eine oder andere dazu lernen.

Teststreifen sorgfältig behandeln

Das beginnt schon bei dem richtigen Umgang mit den Teststreifen: Zwar sehen sie unspektakulär aus – doch in ihnen verbirgt sich eine Art Hightech-Labor. Und entsprechend sollte man sie auch behandeln. In jedem Fall müssen sie vor äußeren Einflüssen, vor Sonne, Feuchtigkeit, extremer Kälte oder Verschmutzungen geschützt sein und immer in der Originalverpackung (der „Teststreifendose“) aufbewahrt werden. Zur Entnahme die Dose nur kurz öffnen und gleich wieder verschließen. Das Testfeld dabei bitte nicht anfassen.

Händewaschen nicht vergessen ...

Vor der Blutentnahme ist es wichtig, die Hände zu waschen. Denn Zuckerreste auf der Haut – etwa von Saft, Obst oder Süßigkeiten – aber auch Nässe oder Schweiß können die Blutprobe und damit das Messergebnis verfälschen. Die

Haut mit Alkohol zu desinfizieren, ist übrigens nicht nötig. Wer es doch nicht missen möchte: Vor der Blutentnahme muss der Alkohol verdunsten.

So wird die Blutentnahme einfacher

Eine gute Durchblutung der Hände erleichtert die Blutentnahme. Kleine Tricks sind hier hilfreich – etwa die Hände unter warmem Wasser oder an der Heizung zu erwärmen oder Finger zu massieren.

Entnommen wird das Blut am besten an der seitlichen Fingerbeere – sie ist weniger schmerzempfindlich als die Fingerkuppe. Der kleine Finger, Ring- und Mittelfinger sind hier am besten geeignet: Daumen und Zeigefinger benötigen wir in hohem Maße zum Greifen und Tasten, auch kleinste Verletzungen sind hier unangenehm. Außerdem ist es sinnvoll, die Einstichstellen regelmäßig zu wechseln und täglich einzucremen, damit sie nicht verhornen. Und: Lanzetten nur einmal verwenden. Sonst werden sie stumpf und das Einstechen wird schmerzhafter. Zudem empfiehlt es sich, die Stechhilfe auf die individuelle Hautdicke einzustellen. Auch dazu beraten wir Sie gerne!

Noch Fragen rund um das Thema Blutzuckermessung? Bitte sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie dazu gerne.

Eine Information der