

# Blutzucker richtig messen

Ihre Apotheke informiert

Im Grunde ist es ganz einfach, den Blutzucker selbst zu messen. Damit die gemessenen Werte allerdings wirklich stimmen, gilt es, ein paar Voraussetzungen zu beachten. Wir geben Ihnen Tipps für die Selbstmessung.

Manchmal lohnt es sich, selbst auf Tätigkeiten, die man schon viele Male durchgeführt hat, wieder einmal einen prüfenden Blick zu werfen. Besonders wichtig ist dies, wenn es um die Gesundheit geht! So können auch „alte Hasen“ in Sachen Blutzuckerselbstmessung noch das eine oder andere dazu lernen. Und wenn Fragen bleiben: Wir beantworten sie gerne!

## Teststreifen sorgfältig behandeln

Das beginnt schon beim richtigen Umgang mit den Teststreifen: Zwar sehen sie unspektakulär aus – doch verbirgt sich in ihnen 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: Zuckerreste auf der Haut, etwa von Saft, Obst oder Süßigkei-

ten, sowie Nässe bzw. Schweiß können die Blutprobe und damit das Messergebnis verfälschen. Die Haut mit Alkohol zu desinfizieren, ist übrigens nicht nötig. Wer es dennoch nicht missen möchte: Vor der Blutentnahme muss der Alkohol verdunsten.

## So wird die Blutentnahme einfacher

Bei gut durchbluteten Händen ist die Blutentnahme einfacher. Kleine Tricks helfen – etwa die Hände unter warmem Wasser erwärmen, die Finger massieren. Entnommen wird das Blut am besten an der seitlichen Fingerbeere – sie ist weniger schmerzempfindlich als die Fingerkuppe. Kleiner Finger, Ring- und Mittelfinger eignen sich am besten: Daumen und Zeigefinger benötigen wir in hohem Maße zum Greifen und Tasten, selbst kleinste Verletzungen sind hier unangenehm. Außerdem ist es sinnvoll, die Einstichstellen regelmäßig zu wechseln und täglich einzucremen, damit sie nicht verhornen.

Die Lanzetten sollten Sie übrigens nicht nur aus hygienischen Gründen lediglich einmal verwenden: Sie werden stumpf, und das Einstechen wird schmerzhafter. Zudem empfiehlt es sich, die Stechhilfe auf die individuelle Hautdicke einzustellen. Auch dazu beraten wir Sie gerne!

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apotheken<sup>+</sup>  
marketing

D A S M A G A Z I N

Juni 2016