

Insulin gezielt einsetzen

Was Sie bei Typ-2-Diabetes wissen sollten

Patienteninformation zur Fortbildung von Dr. Gülçin Akpınar · Sinsheim, 7. Oktober 2026

Eine Insulinbehandlung soll zu Ihrer Erkrankung und Ihrem Alltag passen. Dieses Handout erklärt die wichtigsten Themen aus dem Vortrag und beantwortet häufige Fragen.

Wann ist Insulin sinnvoll?

Insulin ist ein körpereigenes Hormon. Es hilft, Zucker aus dem Blut in die Körperzellen aufzunehmen. Bei Typ-2-Diabetes wirkt es häufig weniger gut; zusätzlich kann die körpereigene Produktion nachlassen. Dann kann eine Behandlung mit Insulin erforderlich werden. ^[3]

Insulin kommt infrage, wenn andere Maßnahmen und Medikamente nicht ausreichen oder die Zuckerwerte stark entgleisen. Es kann auch vorübergehend nötig sein, etwa bei schweren Infektionen oder größeren Operationen. Die Entscheidung wird individuell getroffen. ^[1]

Welche Aufgaben haben die Insuline?

Insulinart	Einfach erklärt
Basalinsulin Grundbedarf	Wirkt über längere Zeit und deckt den Insulinbedarf zwischen den Mahlzeiten und in der Nacht.
Bolusinsulin Mahlzeiteninsulin	Wirkt kürzer und wird zu Mahlzeiten eingesetzt, um den Zuckeranstieg durch das Essen abzufangen.
Mischinsulin	Enthält einen kürzer und einen länger wirkenden Anteil in einem festen Verhältnis.

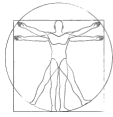
Wirkdauer und Spritzzeitpunkt hängen vom jeweiligen Präparat und Ihrem Behandlungsplan ab. ^[3]

Welche weiteren Medikamente kommen infrage?

GLP-1-Rezeptoragonisten sind Medikamente, die den Blutzucker senken und häufig eine Gewichtsabnahme unterstützen. Bei vielen Menschen mit Typ-2-Diabetes werden sie vor Insulin erwogen; auch die Kombination mit Basalinsulin ist möglich. Bei ausgeprägtem Insulinmangel oder stark entgleisten Werten kann Insulin unmittelbar notwendig sein. ^[2]

Welche Zuckerwerte sind für Sie das Ziel?

Der **HbA1c-Wert** zeigt die längerfristige Zuckereinstellung. Ihr Zielwert wird gemeinsam festgelegt. Dabei zählen Begleiterkrankungen, das Risiko für Unterzuckerungen und die Belastung durch die Behandlung. Ein möglichst niedriger Wert ist kein pauschales Ziel für alle. ^[1]



Die Behandlung im Alltag

Therapie verstehen, Werte beobachten und sicher handeln

Was bedeuten BOT, SIT, ICT und CT?

Die Abkürzungen stehen für verschiedene Formen der Insulinbehandlung. ^[11]

Schema	So ist sie aufgebaut
BOT	Basalunterstützte orale Therapie: Länger wirkendes Insulin ergänzt Diabetes-Tabletten.
SIT	Supplementäre Insulintherapie: Insulin wird zu den Mahlzeiten eingesetzt, ohne zusätzliches Basalinsulin.
ICT	Intensivierte konventionelle Insulintherapie: Basalinsulin wird mit Insulin zu den Mahlzeiten kombiniert.
CT	Konventionelle Insulintherapie: Mischinsulin wird zu vereinbarten Zeiten gespritzt. Regelmäßige Mahlzeiten sind dabei wichtig.

Behandlungsformen aus dem Vortrag. Die Auswahl richtet sich nach Ihrer individuellen Situation. ^[11]

Wie helfen Messgerät und Glukosesensor?

Eine Blutzuckermessung zeigt den aktuellen Wert. Ein **CGM-System** zur kontinuierlichen Glukosemessung erfasst regelmäßig den Zucker im Unterhautgewebe. Es zeigt Verläufe und Trends; viele Systeme können vor zu niedrigen oder zu hohen Werten warnen. ^[4]

Gewebe- und Blutzucker können bei schnellen Veränderungen voneinander abweichen. In der Schulung lernen Sie, Messwerte, Trendpfeile und Alarmer richtig einzuordnen. ^[4]

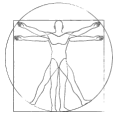
Woran erkennen Sie eine Unterzuckerung?

Eine **Unterzuckerung (Hypoglykämie)** liegt bei Blutzuckerwerten unter **70 mg/dl (3,9 mmol/l)** vor. Anzeichen sind etwa Zittern, Schwitzen, Heißhunger, Herzklopfen oder Verwirrtheit. Beschwerden können auch bei höheren Werten auftreten. ^[5]

Bei einer Unterzuckerung zügig handeln

Wenn Sie wach sind und sicher schlucken können: schnell wirksamen Zucker einnehmen, etwa Traubenzucker, anschließend die Werte engmaschig kontrollieren und dem Notfallplan folgen. Bei Bewusstlosigkeit: **112 anrufen** und nichts zu essen oder zu trinken geben. ^[5]

Insulindosis und Spritzzeiten passen Sie nach Ihrem individuell vereinbarten Plan an. Zusätzliche Änderungen besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam. ^[11]



Gewicht, Ernährung und besondere Situationen

Häufige Fragen aus dem Vortrag

Wie hängt Insulin mit dem Gewicht zusammen?

Unter Insulin kann das Gewicht zunehmen: Der Körper nutzt Zucker besser und verliert weniger davon über den Urin. Auch der Wasserhaushalt und zusätzliche Kalorien zur Behandlung von Unterzuckerungen spielen eine Rolle. Besprechen Sie eine Gewichtszunahme frühzeitig. Ernährung, Bewegung und Therapie lassen sich gemeinsam überprüfen. Ändern Sie notwendiges Insulin wegen Gewichtssorgen nicht eigenständig. ^[6]

Was hilft bei der Ernährung?

Günstig sind bedarfsgerechte Portionen, viel Gemüse und Ballaststoffe. Trinken Sie im Alltag Wasser und ungesüßte Getränke. Zuckerhaltige Limonaden, Energydrinks und Säfte können den Blutzucker deutlich erhöhen. Zur Behandlung einer Unterzuckerung ist schnell wirksamer Zucker dagegen wichtig. ^{[5] [7]}

Was ist beim Fasten im Ramadan wichtig?

Fasten kann Unterzuckerungen, hohe Zuckerwerte und Flüssigkeitsmangel begünstigen. Besprechen Sie Ihren Wunsch **rechtzeitig vor Ramadan** mit Ihrem Behandlungsteam. Gemeinsam klären Sie Ihr Risiko, die Medikamente, Messzeiten und das Vorgehen bei Problemen. Bei hohem gesundheitlichem Risiko wird vom Fasten abgeraten. ^[8]

Das Fasten muss unterbrochen werden, wenn der Blutzucker unter **70 mg/dl (3,9 mmol/l)** oder über **300 mg/dl (16,7 mmol/l)** liegt. Das gilt auch bei Anzeichen einer Unter- oder Überzuckerung, bei Flüssigkeitsmangel oder einer akuten Erkrankung. Ein Sensor erleichtert die Beobachtung, macht Fasten aber nicht automatisch sicher. ^[8]

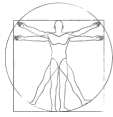
Wie sind pflanzliche Mittel und Homöopathie einzuordnen?

Für Präparate mit Zimt, Bittermelone oder anderen Pflanzen fehlen ausreichend verlässliche Belege für eine wirksame Diabetesbehandlung. Auch Mineralstoffe und andere Nahrungsergänzungsmittel sind nicht pauschal sinnvoll. Nebenwirkungen und Wechselwirkungen sind möglich. Besprechen Sie zusätzliche Präparate mit Ihrem Behandlungsteam. ^[9]

Ein verlässlicher Nutzen homöopathischer Mittel zur Behandlung des Diabetes ist wissenschaftlich nicht belegt. Sie ersetzen keine wirksame Diabetesbehandlung. ^[10]

Was zeigen die Fallbeispiele?

Die Praxisbeispiele zeigten, wie wichtig ein klarer Insulinplan, Schulungen und regelmäßige Kontrollen sind. Veränderungen im Alltag können eine Anpassung erfordern. Insulindosen und Korrekturfaktoren werden individuell festgelegt und lassen sich nicht allgemein übertragen. ^[11]



Quellen und Hinweise

Die Nummern im Text verweisen auf diese Quellen. Die Onlinequellen wurden am 8. Oktober 2026 abgerufen.

[1] NVL-Programm. Nationale VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes.

Langfassung, Version 3.0 (2023), insbesondere Kapitel 5.5.7 und 5.9.

register.awmf.org · [Leitlinie als PDF](#)

[2] Gallwitz B. et al. Therapie des Typ-2-Diabetes.

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), Praxisempfehlung 2025; insbesondere Insulin- und Injektionstherapie.

ddg.info · [Praxisempfehlung als PDF](#)

[3] diabinfo.de. Insulintherapie.

Patienteninformation von Helmholtz Munich, DDZ und DZD.

diabinfo.de · [Online lesen](#)

[4] diabinfo.de. Kontinuierliche Gewebezuckermessung (CGM).

Patienteninformation von Helmholtz Munich, DDZ und DZD.

diabinfo.de · [Online lesen](#)

[5] diabinfo.de. Unterzuckerung (Hypoglykämie).

Patienteninformation; Symptome und Sofortmaßnahmen.

diabinfo.de · [Online lesen](#)

[6] diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Macht Insulin dick?

Patienteninformation zu Gewicht und Insulinbehandlung.

diabetesde.org · [Online lesen](#)

[7] DDG. Patienten-Empfehlungen zur Ernährung bei Typ-2-Diabetes.

Veröffentlicht 2026; Grundlage: DDG-Praxisempfehlung 2024. Besonders Empfehlungen 1.1 und 6.2.

ddg.info · [Patienten-Empfehlungen als PDF](#)

[8] diabinfo.de. Fasten und Ramadan mit Diabetes.

Patienteninformation; Risikoeinschätzung und Gründe zum Unterbrechen des Fastens.

diabinfo.de · [Online lesen](#)

[9] NIH / NCCIH. Diabetes and Dietary Supplements: What You Need To Know.

Einordnung der Wirksamkeit und Sicherheit ergänzender Präparate (englisch).

nccih.nih.gov · [Online lesen](#)

[10] NIH / NCCIH. Homeopathy: What You Need To Know.

Information zu Wirksamkeit und Risiken der Homöopathie (englisch).

nccih.nih.gov · [Online lesen](#)

[11] Dr. Gülçin Akpınar. Insulin gezielt einsetzen: Fallbasierte Entscheidungen für die hausärztliche Praxis.

Vortragsfolien zur Fortbildung in Sinsheim am 7. Oktober 2026; insbesondere Folien 5–6, 9–24 und 25–33.

Dieses Handout vermittelt allgemeine Informationen zu Typ-2-Diabetes. Ihren persönlichen Behandlungsplan vereinbaren Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.