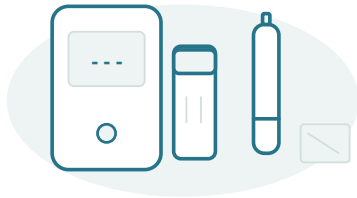




Blutzucker richtig messen

In sechs Schritten zur Messung am Finger. Eine Erinnerung für zu Hause - ergänzend zur persönlichen Einweisung in Ihr Messgerät.

1



Alles bereitlegen

Messgerät, passende Teststreifen, Stechhilfe, frische Lanzette und ein sauberes Tuch bereitlegen. Ihr Tagebuch oder die App griffbereit halten.

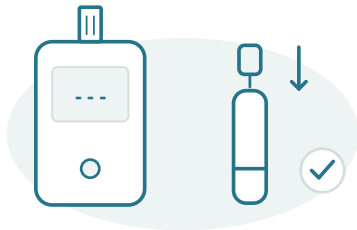
2



Hände waschen & trocknen

Mit warmem Wasser und Seife waschen. Danach vollständig abtrocknen. Zuckerreste und Feuchtigkeit können den Messwert verfälschen.

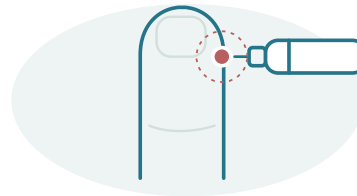
3



Gerät & Stechhilfe vorbereiten

Teststreifen nach Geräteanleitung einsetzen; Haltbarkeit beachten. Für jede Messung eine neue Lanzette verwenden. Eine geringe, ausreichende Stechtiefe wählen.

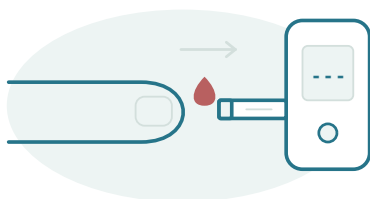
4



Seitlich in den Finger stechen

Seitlich an Mittel-, Ring- oder kleinem Finger stechen. Einstichstellen wechseln. Den Finger nicht kräftig quetschen; falls nötig nur sanft massieren.

5



Blut mit dem Streifen aufnehmen

Einen ausreichend großen Tropfen an die vorgesehene Aufnahmestelle des Teststreifens halten. Beachten Sie dazu die Anleitung Ihres Messgeräts.

6



Wert festhalten & sicher entsorgen

Messwert mit Zeitpunkt speichern oder notieren. Benutzte Lanzetten in einem durchstichsicheren, fest verschließbaren Behälter sammeln. Stechhilfen nicht teilen.

Ihr persönlicher Messplan zählt. Messzeitpunkte, Häufigkeit und Zielwerte vereinbaren Sie mit Ihrem Diabetesteam. Wenn Beschwerden und Messwert nicht zusammenpassen, beachten Sie Ihren vereinbarten Handlungsplan.

DDG: Glukosemessung und -kontrolle, Praxisempfehlung 2025, Tabelle 1
diabinfo: Blutzucker messen - wie funktioniert das genau?