Diabetes? Alles klar!

Kapitel 12: Haut

12.64 - Stichstellen

Version 1.0
06.11.2025

Autor:innen: Regina Grün
Medical Lead: Elke Fröhlich-Reiterer
Review: Gabriele Berger, Elke Fröhlich-Reiterer, Katrin Nagl
(in alphabetischer Reihenfolge)

Inhalt

Stichstellen 1
Auswahl der Stichstellen 1
Geeignete Stichstellen 2
Stichstellen wechseln 2
Rotationsprinzip, M- und Z- Methode beim Wechsel von Stichstellen 2
Diese Stichstellen NICHT verwenden: 3
Pflege der Stichstellen 4
Abbildungsverzeichnis 5
Quellen 5
Notizen 5

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen

Stichstellen

Das Insulin soll in das **Unterhaut-Fettgewebe** verabreicht werden.
Es sollen **kurze Pen-Nadeln** oder **Katheter in passender Länge** verwendet werden. (siehe auch 3.18 Verabreichen von Insulin)

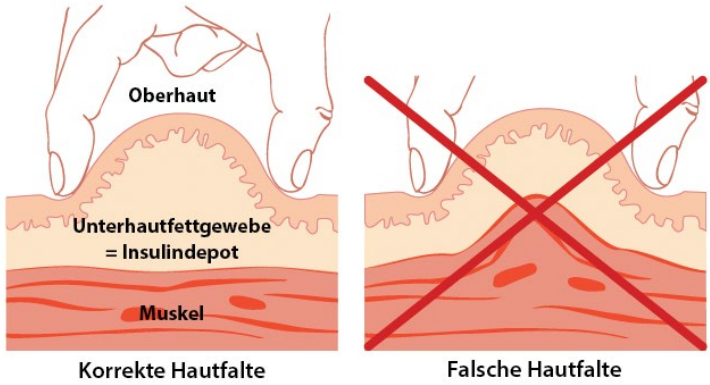


Abb. 1 -Eine Hautfalte hilft, damit das Insulin ins Unterhaut-Fettgewebe gelangt. https://www.wellion.at/diabetes/diabetes-therapie/injektionstechnik, abgerufen am 11.11.2025

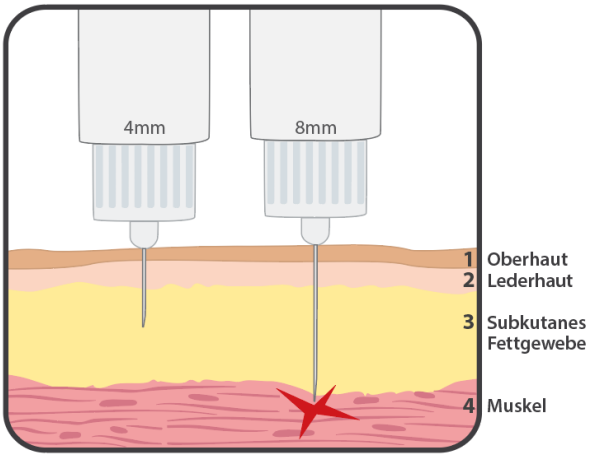


Abb. 2 – Die richtige Nadel-Länge auswählen! https://www.wellion.at/produkte/insulin-injektion/wellion-medfine-plus-pennadeln/wie-wird-insulin-korrekt-injiziert, abgerufen am 11.11.2025

Auswahl der Stichstellen

- Stellen mit **ausreichend Fettgewebe** suchen
- Um den Nabel und um Operationsnarben soll ein **Abstand von ca. 3 cm** eingehalten werden.
- Die **Katheter-Stichstelle** soll **nicht unter dem Gürtel oder einem engen Hosenbund** sein.

Geeignete Stichstellen

- Oberschenkel
- Bauch
- Oberer Gesäßbereich
- Oberarm
- Hüfte

Vor der Insulininjektion oder vor dem Katheter- Setzen die **Haut gut untersuchen!**

Die **Oberarme** werden häufig für den **Sensor** benutzt. Es kann aber auch hier Insulin gespritzt werden.

Beachte: **ausreichend Abstand zum Sensor** einhalten!

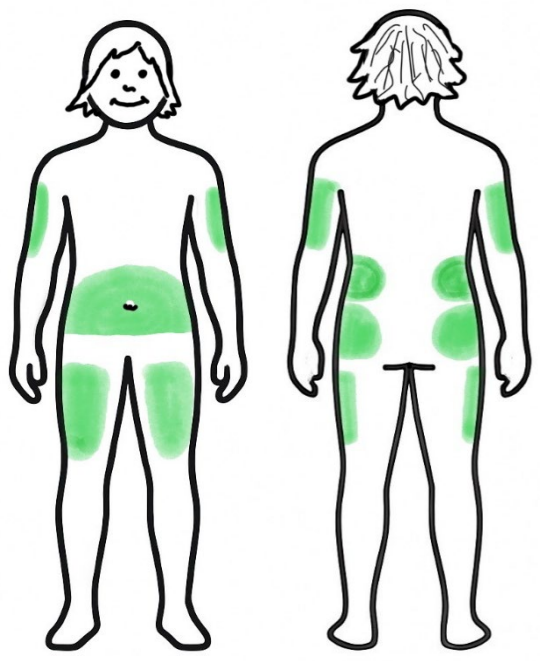


Abb. 3 - Grün: Geeignete Stichstellen - Berger, G., 2025

Stichstellen wechseln

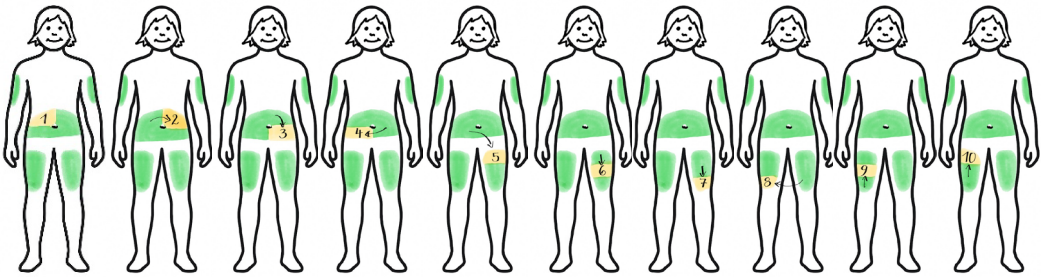
Die **Stichstellen** müssen **IMMER gewechselt** werden.

Das Wechseln schützt vor:

- Verhärtungen
- “Spritzpolstern” = Lipohypertrophie
- anderen Hautveränderungen

TIPP: Immer eine ganz neue Stelle aussuchen

Rotationsprinzip, M- und Z- Methode beim Wechsel von Stichstellen



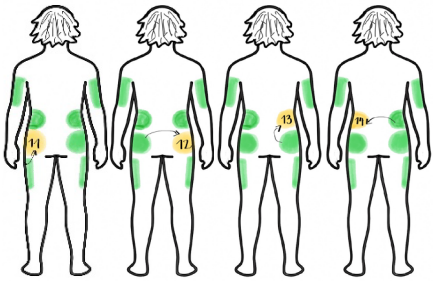


Abb. 4 - Rotations-Methode zum Wechseln der Stichstellen - Berger, G. 2025

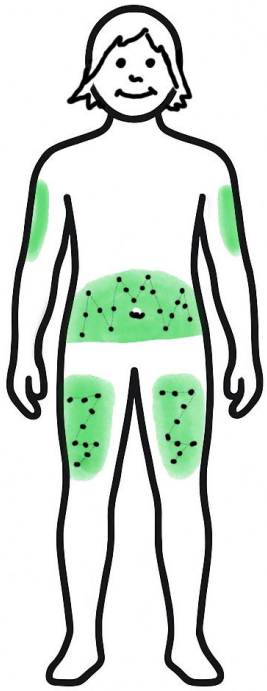


Abb. 5 - M- oder Z-Methode - Berger, G. 2025

Diese Stichstellen NICHT verwenden:

Stellen mit Hautveränderungen nicht für die Insulingabe verwenden

z. B.

- Muttermal

Abb. 6 – Muttermale nicht als Stichstellen verwenden - https://de.vecteezy.com/fotos-kostenlos/k%C3%B6rper, abgerufen am 11.11.2025

- Bluterguss oder Narbe

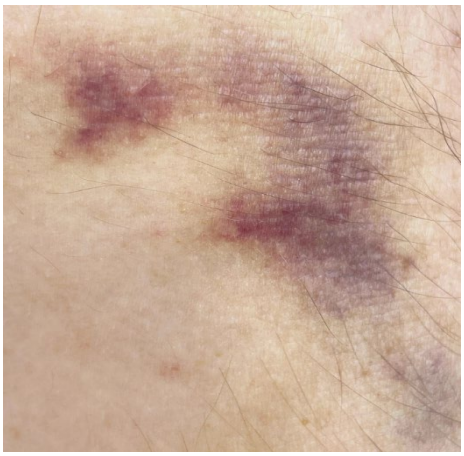


Abb. 7 – Blaue Flecken (Hämatome) nicht als Stichstellen verwenden - https://de.vecteezy.com/fotos-kostenlos/haut, abgerufen am 11.11.2025

- Lipodystrophie (“Einsenkungen” oder “Insulin-Dellen” in der Haut)

Abb. 8 – Lipoatrophie nicht als Stichstellen verwenden - Foto: Berger, G. 2025

- Lipohypertrophie (“Spritzpolster”)
- Verhärtungen unter der Haut

Abb. 9 – Verhärtungen und Spritzpolster (Lipohypertrophie) nicht als Stichstellen verwenden - Fotolabor Kinderklink Graz

Pflege der Stichstellen

- **Desinfektionsmittel gut trocknen** lassen
- Bei Bedarf: **Hautschutz** vor dem Setzen verwenden, siehe 12.66 Hautschutz und Fixierung
- Pflaster bei Katheter und Sensoren immer sehr **vorsichtig lösen**
- Katheter immer **gerade herausziehen**
- Hilfreich ist hierbei: Pflaster-Lösungs-Spray, siehe 12.66 Hautschutz und Fixierung
- Nach dem Entfernen, **Hautpflege** mit rückfettender Creme (z. B. Bepanthen, Heilsalbe)
- Gesamte Haut im **Stichstellenbereich gut pflegen** mit Pflegecreme
- **Stichstellen auslassen**, bis die Haut wieder **vollkommen abgeheilt** ist

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 -Eine Hautfalte hilft, damit das Insulin ins Unterhaut-Fettgewebe gelangt. https://www.wellion.at/diabetes/diabetes-therapie/injektionstechnik, abgerufen am 11.11.2025 1

Abb. 2 – Die richtige Nadel-Länge auswählen! https://www.wellion.at/produkte/insulin-injektion/wellion-medfine-plus-pennadeln/wie-wird-insulin-korrekt-injiziert, abgerufen am 11.11.2025 1

Abb. 3 - Grün: Geeignete Stichstellen - Berger, G., 2025 2

Abb. 4 - Rotations-Methode zum Wechseln der Stichstellen - Berger, G. 2025 2

Abb. 5 - M- oder Z-Methode - Berger, G. 2025 2

Abb. 6 – Muttermale nicht als Stichstellen verwenden - https://de.vecteezy.com/fotos-kostenlos/k%C3%B6rper, abgerufen am 11.11.2025 3

Abb. 7 – Blaue Flecken (Hämatome) nicht als Stichstellen verwenden - https://de.vecteezy.com/fotos-kostenlos/haut, abgerufen am 11.11.2025 3

Abb. 9 – Lipoatrophie nicht als Stichstellen verwenden - Foto: Berger, G. 2025 3

Abb. 8 – Verhärtungen und Spritzpolster (Lipohypertrophie) nicht als Stichstellen verwenden - Fotolabor Kinderklink Graz 3

Quellen

CGM- und Insulinpumpenfibel (Ulrike Thurm und Dr. Bernhard Gehr, 2.Auflage 2013, Kirchheim Verlag

Notizen

Unterstützt durch den Educational Grant der Firma Insulet Austria GmbH