

Diabetes? Alles klar!



Kapitel 3: Insulin

3.15 - Umgang mit Insulin

Version 1.0
06.11.2025

Autor:innen: Sara Walenta
Medical Lead: Nicole Blauensteiner, Gudrun Groher-Tögel, Julia Kubinger,
Review: Gabriele Berger, Elke Fröhlich-Reiterer, Katrin Nagl
(in alphabetischer Reihenfolge)

Inhalt

<i>Richtige Lagerung von Insulin</i>	1
<i>Worauf ist noch zu achten?</i>	1
<i>Tipps zum Hitze- und Kälteschutz</i>	2
<i>Abbildungsverzeichnis</i>	3
<i>Notizen</i>	3

Insulin ist ein **empfindliches Eiweißhormon**.

Insulin kann durch **Hitze**, **extreme Kälte** oder **Licht** beschädigt werden.

Insulin muss **richtig aufbewahrt** werden, um gut zu wirken.

Richtige Lagerung von Insulin

- **Bereits geöffnetes** Insulin kann bei **Raumtemperatur (bis zu 25°C)** für **4 Wochen** gelagert werden. Danach sollen die Patrone, das Fläschchen oder der Pen entsorgt werden.
- Insulinvorräte (ungeöffnete Fläschchen oder Pens) sollen im **Kühlschrank** bei einer Temperatur zwischen **2°C und 8°C** gelagert werden.
- Insulin darf **nicht eingefroren** werden. Gefrorenes Insulin verliert seine Wirksamkeit.
- Insulin darf **nicht zu heiß** werden. Bei Temperaturen $>30^{\circ}\text{C}$ beginnt es seine Wirksamkeit zu verlieren. Bei $>42^{\circ}\text{C}$ ist Insulin nicht mehr richtig wirksam.
- Insulinfläschchen oder Insulinpens müssen **vor direktem Sonnenlicht geschützt** werden.

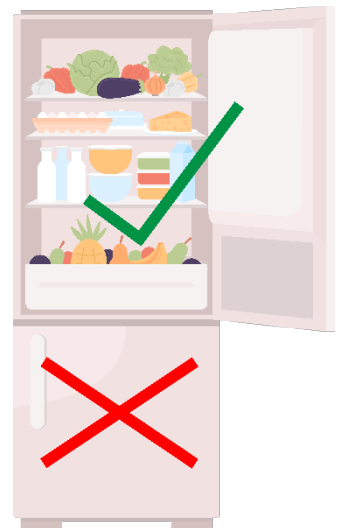


Abb. 1 – Lagerung im Kühlschrank, aber NICHT im Gefrierfach - The img / Adobe Stock

Worauf ist noch zu achten?

- Insulin ist eine klare Flüssigkeit. Im Insulin dürfen **keine Schlieren oder Verfärbungen** vorhanden sein.
- Kontrollieren Sie regelmäßig das **Ablaufdatum** des Insulins.
- Achten Sie darauf, dass die **Kühlkette** bis zur ersten Verwendung des Insulins eingehalten wird.
- Insulinpens oder Fläschchen **nicht stark schütteln**. Das kann das Insulin beschädigen. Vor der Anwendung Insulin vorsichtig schwenken oder rollen.
- Auch **bei Reisen soll auf die richtige Lagerung** geachtet werden.
- Siehe Kapitel 13 zu Sondersituationen: [13.69 - Reisen](#).

Tipps zum Hitze- und Kälteschutz

- Insulin im Kühlschrank **in der Tür in einer Plastikdose** aufbewahren. NICHT an die Hinterwand legen (Frostgefahr).
- Es gibt **kleine, isolierende Taschen**, die Insulin vor Hitze und Kälte schützen. Das ist im Sommer praktisch (z. B. Frigo-Tasche).
- Insulin kann auch **in einer Thermosflasche** transportiert werden.
- Insulin **NICHT im Auto** zurücklassen (Hitzegefahr).
- Insulin **NICHT auf den Heizkörper** legen.
- Eine Tasche mit Insulin NICHT in die Sonne stellen – **immer in den Schatten** stellen!
- Beim Sonnenbad **Pumpe gut vor der Sonne schützen** – z. B. unter der Kleidung schützen.
- Pumpe in der Sauna, im heißen Bad oder im heißen Whirlpool immer ablegen. Ein Omnipod muss danach gewechselt werden.
- Im **Winter** bei längeren Aktivitäten im Freien, **Pumpe und Pen immer in einer Innentasche der Jacke** aufbewahren – Kälteschutz.



Abb. 2 - Kühltasche für Insulin - <https://www.wellton.at/produkte/kuehlflaschen-messgeraetetaschen/kuehlflaschen> abgerufen am 11.11.2025

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 – Lagerung im Kühlschrank, aber NICHT im Gefrierfach - The img / Adobe Stock

1

Abb. 2 - Kühltasche für Insulin - <https://www.wellion.at/produkte/kuehlflaschen-messgeraetetaschen/kuehlflaschen> abgerufen am 11.11.2025

2

Notizen

Unterstützt durch den Educational Grant der Firma Insulet Austria GmbH

