Ansichtsexemplar

» Kulzer » Hermanns » Ehrmann » Kröger » Haak

feedback CGM/BSC

Kontinuierliche Glukosewerte besser verstehen und als Biofeedback nutzen

Arbeitsblätter

Bibliographische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über https://portal.dnb.de/ abrufbar.

978-3-87409-807-6

Impressum

Alle Rechte vorbehalten
© MedTriX GmbH
Unter den Eichen 5
65195 Wiesbaden
de-shop@medtrix.group
www.medtrix.group

1. Auflage 2026

Vertrieb
MedTriX GmbH
www.mtx-shop.de

FIDAM GmbH Forschungsinstitut Diabetes-Akademie Bad Mergentheim

Kulzer, B., Hermanns, N., Ehrmann, M., Kröger, J.*, Haak, T.
* Diabetologe aus Hamburg

Fotografie: Victor S. Brigola, Stuttgart
Design und Programmierung: Lothar Steyer, Mainz

„Kontinuierliche Glukosewerte besser verstehen und als Biofeedback nutzen“ ist Bestandteil des Schulungs- und Behandlungsprogramms ***feedback*** für Menschen mit Typ-2-Diabetes und nicht-intensivierter Insulintherapie (BSC: BOT, SIT, CT), die CGM nutzen.

Mit freundlicher Unterstützung von

feedback wurde vom Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim (FIDAM GmbH) mit freundlicher Unterstützung von Abbott Diabetes Care entwickelt.

feedback ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Nachdruck oder Vervielfältigung jeder Art, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 2

Meine drei wichtigsten Ziele für den Kurs ..... AB 1

Arbeitsblatt: Dokumentation ..... AB 2

Arbeitsblatt: Ernährungs-Experimente ..... AB 3

Arbeitsblatt: Bewegungs-Experimente ..... AB 4

Ihre Ziele für die Zeit nach dem Kurs ..... AB 5

Liebe Leserin, lieber Leser,

lassen Sie sich bitte nicht von dem Begriff „Arbeitsblätter" abschrecken! Keine Sorge, hier soll es nicht wie in der Schule um die strenge Überprüfung von Wissen gehen. Die Arbeitsblätter sollen Sie vielmehr unterstützen und Ihnen bei der Optimierung Ihrer Therapie helfen.

In dem Buch „Kontinuierliche Glukosewerte besser stehen und als Biofeedback nutzen" erhalten Sie eine „Schritt-für-Schritt"-Anleitung, wie Sie Ihr Kontinuierliches Glukosemonitoring und die damit gewonnenen Informationen über Ihren Glukoseverlauf nutzen können, um Anhaltspunkte zur Therapieanpassung zu finden. Für die konkrete Umsetzung dieser Anleitung haben wir Ihnen diese Arbeitsmappe erstellt, in der Sie die im Buch erwähnten Arbeitsblätter zur Überprüfung Ihrer Therapie finden.

Für jedes Arbeitsblatt erhalten Sie dabei eine Anleitung, wie Sie dieses einsetzen können und was Sie beim Ausfüllen beachten sollten.

Diese Arbeitsblätter werden zudem im Rahmen eines Schulungskurses mit dem ***feedback CGM/BSC*** Schulungs- und Behandlungsprogramm eingesetzt, für dessen Umsetzung es wichtig ist, dass Sie sich konkrete Ziele für den Kurs, aber auch für die Zeit nach dem Kurs setzen.

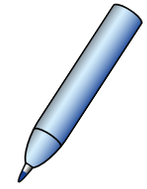
Sehen Sie die Arbeitsblätter daher als Hilfsmittel, sich intensiver mit Ihrer eigenen Therapie, aber auch mit Ihrem Kontinuierlichen Glukosemonitoring auseinanderzusetzen. Dadurch können Sie selbst Ihre Therapie besser verstehen, selbst Ansatzpunkte zur Optimierung vor allem hinsichtlich Ihrer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten finden und selbst den Diabetes besser steuern – nutzen Sie diese Chance!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Überprüfung Ihrer Therapie!

Prof. Dr. Bernhard Kulzer
Prof. Dr. Norbert Hermanns
PD Dr. Dominic Ehrmann
Dr. Jens Kröger
Prof. Dr. Thomas Haak

◀ Inhaltsverzeichnis

Meine drei wichtigsten Ziele für den Kurs



» Mehr Wissen über CGM	
» Mehr über meine Glukosewerte erfahren	
» Unterstützung bei der Anpassung meiner Ernährung	
» Unterstützung bei der Anpassung meiner körperlichen Bewegung	
» Unterstützung bei der Dosierung meines Basalinsulins	
» Mehr Schutz vor Unterzuckerungen	
» Mehr Schutz vor Überzuckerungen	
» Mehr Sicherheit im Umgang mit Insulin	
» Bessere Therapieeinstellung	
» Besser mit den vielen Informationen des CGM zurechtkommen	
» CGM-Werte mit anderen teilen zu können	
» Meine eigenen Glukosewerte eigenständig besser auswerten zu können	
» Sonstiges:	

Meine drei wichtigsten Ziele für den Kurs

Anleitung & Beispiel

Anleitung

Sich Ziele zu setzen, motiviert ungemein. Wenn man weiß, dass persönlich Bedeutsames und Positives erreicht werden kann, fällt es leichter, diesen Aufwand in Kauf zu nehmen. Aus diesem Grund sollten Sie sich zu Beginn des ***feedback***-Kurses Ziele überlegen.

Dieses Arbeitsblatt soll Sie darin unterstützen, Ihre **persönlichen Ziele** für diesen Kurs möglichst genau zu formulieren. Dafür haben wir Ihnen ein paar Beispiele aufgeschrieben.

Gehen Sie bei der Bearbeitung dieses Arbeitsblattes wie folgt vor:

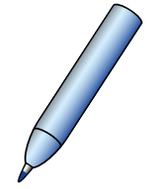
1. Wählen Sie aus den aufgelisteten Beispielen auf dem Arbeitsblatt Ihre drei wichtigsten Ziele für den Kurs aus!
2. Wenn Sie ein persönliches Ziel haben, das in den Beispielen nicht genannt ist, haben Sie die Möglichkeit, dieses Ziel unter „Sonstiges" in der untersten Zeile des Arbeitsblattes zu notieren.
3. Kennzeichnen Sie anschließend das für Sie persönlich wichtigste Ziel mit einer „1", das zweitwichtigste Ziel mit einer „2" und das drittwichtigste Ziel mit einer „3"!

Meine drei wichtigsten Ziele für den Kurs

» Mehr Wissen über CGM	
» Mehr über meine Glukosewerte erfahren	
» Unterstützung bei der Anpassung meiner Ernährung	1
» Unterstützung bei der Anpassung meiner körperlichen Bewegung	
» Unterstützung bei der Dosierung meines Basalinsulins	3
» Mehr Schutz vor Unterzuckerungen	
» Mehr Schutz vor Überzuckerungen	
» Mehr Sicherheit im Umgang mit Insulin	2
» Bessere Therapieeinstellung	
» Besser mit den vielen Informationen des CGM zurechtkommen	
» CGM-Werte mit anderen teilen zu können	
» Meine eigenen Glukosewerte eigenständig besser auswerten zu können	
» Sonstiges:	

Inhaltsverzeichnis

Arbeitsblatt: Dokumentation



Datum:							
Zeit im Zielbereich (70 – 180 mg/dl) ..... %				**Zeit im Niedrig-Bereich (<70 mg/dl) ..... %**			
Nüchternwerte nach dem Aufstehen – Zielwerte: ..... mg/dl – ..... mg/dl							
Uhrzeit							
Glukosewert							
Basalinsulindosis							
Uhrzeit							
Dosis							
Basalinsulindosis – bei einer zweiten Dosis am Tag							
Uhrzeit							
Dosis 2							

feedback CGM/BSC

Dokumentation

Anleitung & Beispiel

Anleitung

Durch die Verwendung des Kontinuierlichen Glukosemonitorings erhalten Sie einen guten Blick über Ihren Glukoseverlauf der letzten Stunden und somit ein besseres Gefühl für den Verlauf der Glukosewerte. Doch wie sieht es denn eigentlich im Glukoseverlauf über mehrere Tage hinweg aus?

Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, sich damit vertraut zu machen, welche Daten das Lesegerät speichert, welche Informationen es Ihnen aus diesen Daten aufbereitet und bereitstellt und wo Sie die Informationen finden.

Sie können diese Informationen in Ihrem Smartphone, Ihrer Smartwatch oder auch dem Lesegerät finden.

Gehen Sie bei der Bearbeitung dieses Arbeitsblattes wie folgt vor:

- Tragen Sie zunächst das Datum von dem Tag ein, an dem Sie die Protokollierung starten möchten. Die nächsten Tage ergeben sich dann fortlaufend.
- Übertragen Sie als Zweites den prozentualen Anteil Ihrer Zeit im Zielbereich und auch der Zeit im Niedrig-Bereich. Sind dies die erwünschten Anteile von über 70 Prozent und unter 3 Prozent?
- Werfen Sie nun Tag für Tag einen Blick auf zweierlei: die Nüchtern-Glukosewerte, also die Werte direkt nach dem Aufstehen, und Ihre Basalinsulindosis; sollten Sie eine zweite Dosis am Tag nutzen, können Sie die ebenfalls notieren (mit Uhrzeit und Menge).

Auf dem Arbeitsblatt ist der **Zielbereich** vorgegeben. In diesem Bereich zwischen **70 – 180 mg** sollten die Glukosewerte **vor und nach dem Essen** liegen. In diesem Bereich können auch die Glukosewerte von Menschen ohne Diabetes schwanken. Dieser Bereich eignet sich daher gut, um Ihre Glukoseeinstellung einzuschätzen. Sie können alternativ aber auch Ihre persönlichen Zielbereiche hier eintragen. Bitte beachten Sie bei der Einschätzung der Glukosewerte dabei, dass Ihr persönlicher Zielbereich meist nur für die Glukosewerte vor dem Essen gilt.

Arbeitsblatt: Dokumentation

Datum:	28.06.	29.06.	30.06	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.
Zeit im Zielbereich (70 – 180 mg/dl) 62 %				**Zeit im Niedrig-Bereich (<70 mg/dl)** 2 %			
Nüchternwerte nach dem Aufstehen – Zielwerte: 90 mg/dl – 110 mg/dl							
Uhrzeit	07:05	07:00	07:03	06:55	07:05	08:30	08:15
Glukosewert	139	143	135	145	137	149	147
Basalinsulindosis							
Uhrzeit	22:00	22:00	21:50	22:00	22:10	22:00	22:15
Dosis	30	30	30	30	30	30	30
Basalinsulindosis – bei einer zweiten Dosis am Tag							
Uhrzeit							
Dosis 2							

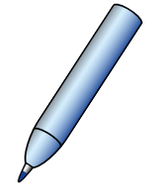
feedback CGM/BSC

Hinweis: Sie können diese Daten auch in der Software, die Sie zum Management ihrer Daten verwenden, herauslesen.

Inhaltsverzeichnis

feedback CGM/BSC

Arbeitsblatt: Dokumentation



Datum:							
Zeit im Zielbereich (3,9 – 10,1 mmol/l) ..... %				**Zeit im Niedrig-Bereich (<3,9 mmol/l) ..... %**			
Nüchternwerte nach dem Aufstehen – Zielwerte: ..... mmol/l – ..... mmol/l							
Uhrzeit							
Glukosewert							
Basalinsulindosis							
Uhrzeit							
Dosis							
Basalinsulindosis – bei einer zweiten Dosis am Tag							
Uhrzeit							
Dosis 2							

feedback CGM/BSC

Dokumentation

Anleitung & Beispiel

Anleitung

Durch die Verwendung des Kontinuierlichen Glukosemonitorings erhalten Sie einen guten Blick über Ihren Glukoseverlauf der letzten Stunden und somit ein besseres Gefühl für den Verlauf der Glukosewerte. Doch wie sieht es denn eigentlich im Glukoseverlauf über mehrere Tage hinweg aus?

Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, sich damit vertraut zu machen, welche Daten das Lesegerät speichert, welche Informationen es Ihnen aus diesen Daten aufbereitet und bereitstellt und wo Sie die Informationen finden.

Sie können diese Informationen in Ihrem Smartphone, Ihrer Smartwatch oder auch dem Lesegerät finden.

Gehen Sie bei der Bearbeitung dieses Arbeitsblattes wie folgt vor:

- Tragen Sie zunächst das Datum von dem Tag ein, an dem Sie die Protokollierung starten möchten. Die nächsten Tage ergeben sich dann fortlaufend.
- Übertragen Sie als Zweites den prozentualen Anteil Ihrer Zeit im Zielbereich und auch der Zeit im Niedrig-Bereich. Sind dies die erwünschten Anteile von über 70 Prozent und unter 3 Prozent?
- Werfen Sie nun Tag für Tag einen Blick auf zweierlei: die Nüchtern-Glukosewerte, also die Werte direkt nach dem Aufstehen, und Ihre Basalinsulindosis; sollten Sie eine zweite Dosis am Tag nutzen, können Sie die ebenfalls notieren (mit Uhrzeit und Menge).

Auf dem Arbeitsblatt ist der **Zielbereich** vorgegeben. In diesem Bereich zwischen **3,9 – 10,1 mmol/l** sollten die Glukosewerte **vor und nach dem Essen** liegen. In diesem Bereich können auch die Glukosewerte von Menschen ohne Diabetes schwanken. Dieser Bereich eignet sich daher gut, um Ihre Glukoseeinstellung einzuschätzen. Sie können alternativ aber auch Ihre persönlichen Zielbereiche hier eintragen. Bitte beachten Sie bei der Einschätzung der Glukosewerte dabei, dass Ihr persönlicher Zielbereich meist nur für die Glukosewerte vor dem Essen gilt.

Arbeitsblatt: Dokumentation

Datum:	28.06.	29.06.	30.06	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.
Zeit im Zielbereich (3,9 – 10,1 mmol/l) 62 %				**Zeit im Niedrig-Bereich (<3,9 mmol/l)** 2 %			
Nüchternwerte nach dem Aufstehen – Zielwerte: 5,0 mmol/l – 6,2 mmol/l							
Uhrzeit	07:05	07:00	07:03	06:55	07:05	08:30	08:15
Glukosewert	7,8	8,0	7,6	8,1	7,7	8,3	8,2
Basalinsulindosis							
Uhrzeit	22:00	22:00	21:50	22:00	22:10	22:00	22:15
Dosis	30	30	30	30	30	30	30
Basalinsulindosis – bei einer zweiten Dosis am Tag							
Uhrzeit							
Dosis 2							

feedback CGM/BSC

Hinweis: Sie können diese Daten auch in der Software, die Sie zum Management ihrer Daten verwenden, herauslesen.

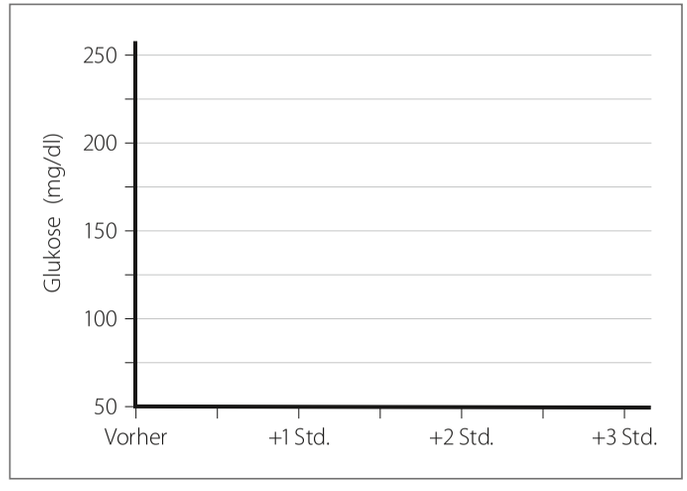
Inhaltsverzeichnis

feedback CGM/BSC

Arbeitsblatt: Ernährungs-Experimente

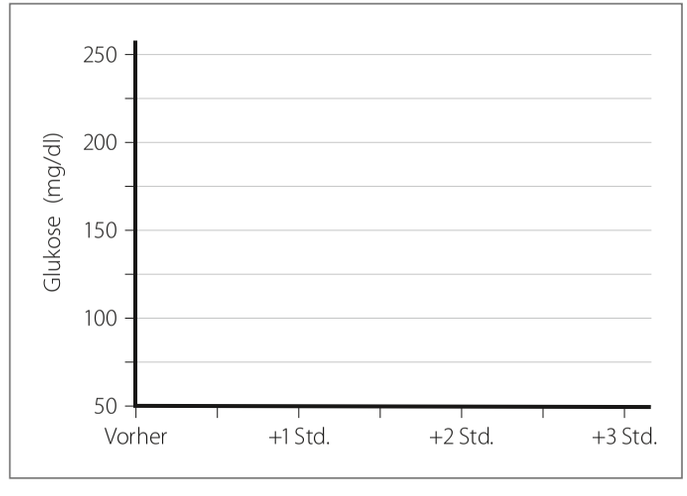
Experiment 1 – Nahrungsmittel: .....

	Vor dem Essen	1 Std. nach dem Essen	2 Std. nach dem Essen	3 Std. nach dem Essen
Glukosewert				
Trendpfeil				



Experiment 2 – Nahrungsmittel: .....

	Vor dem Essen	1 Std. nach dem Essen	2 Std. nach dem Essen	3 Std. nach dem Essen
Glukosewert				
Trendpfeil				



feedback CGM/BSC

Ernährungs-Experimente

Anleitung & Beispiel

Anleitung

Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes kann ein eigenes Mini-Experiment geplant und durchgeführt werden. Die zentralen Schritte eines „Mahlzeiten-Experiments“ sind:

1. **Einen Bestandteil austauschen** (z. B. Nudeln gegen Kartoffeln oder Weißbrot gegen Vollkornbrot).
2. **Beobachten**, wie stark die Glukose steigt. Bleibt sie unter 180 mg/dl (10,0 mmol/l), ist sie nach 3 Stunden wieder im Zielbereich?
3. **Entscheiden**, was man persönlich beibehalten oder ändern möchte.

Gehen Sie bei der Bearbeitung dieses Arbeitsblattes wie folgt vor:

Das Experiment beginnt mit der Frage: „Welche Mahlzeit wäre bei Ihnen spannend und einmal leicht zu verändern?“

Nutzen Sie für Experiment 1 das Nahrungsmittel so, wie Sie es immer essen oder trinken und tragen Sie es auf der vorgesehenen Linie ein. Beobachten Sie die Glukosewerte und Trendpfeile danach genauer; dazu sind vier Zeitpunkte vorgesehen; tragen Sie auch diese Werte und Pfeile in die vorgesehen Felder ein..

Danach variieren Sie das Nahrungsmittel – und nur das! – und nehmen die gleichen Beobachtungen und Eintragungen vor.

Übertragen Sie die Glukosewerte auch in die Diagramme. Dann werden Unterschiede von Experiment 1 zu 2 direkt sichtbar.

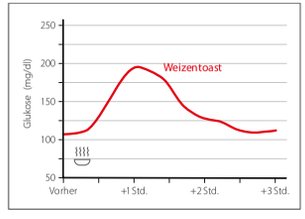
Was sehen Sie?

Und was leiten Sie daraus ab? Was ist für Sie in Zukunft günstiger?

Arbeitsblatt: Ernährungs-Experimente

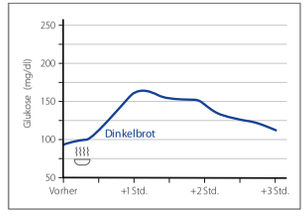
Experiment 1 – Nahrungsmittel: Weizentoast

	Vor dem Essen	1 Std. nach dem Essen	2 Std. nach dem Essen	3 Std. nach dem Essen
Glukosewert	105	195	125	108
Trendpfeil	→	↑	↘	→



Experiment 2 – Nahrungsmittel: Dinkelbrot

	Vor dem Essen	1 Std. nach dem Essen	2 Std. nach dem Essen	3 Std. nach dem Essen
Glukosewert	90	158	149	115
Trendpfeil	→	↗	↘	↘



feedback CGM/BSC

Hinweis: Ein Experiment **funktioniert nur, wenn alles andere gleichbleibt** – nur dann wird der Unterschied der Veränderung sichtbar.

CGM-Daten können Ihnen zeigen, wie Ihr Körper reagiert, also als Biofeedback dienen. Probieren Sie es unbedingt selbst aus, denn nur so werden Sie zur Expertin oder zum Experten für Ihre eigene Glukose und damit Ihre Diabetes-Therapie.

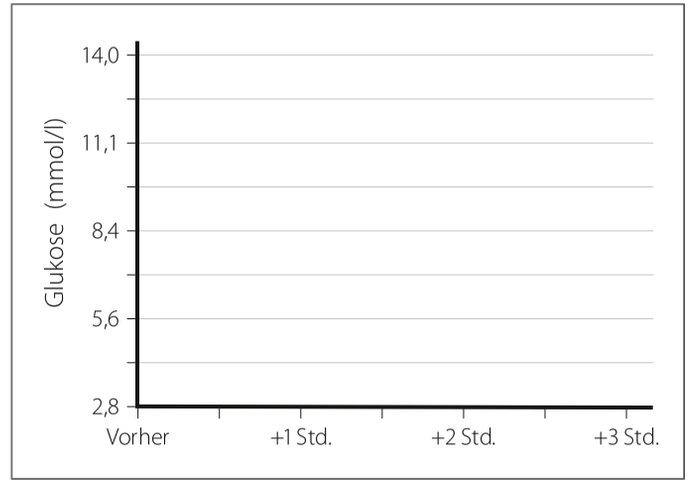
Inhaltsverzeichnis

feedback CGM/BSC

Arbeitsblatt: Ernährungs-Experimente

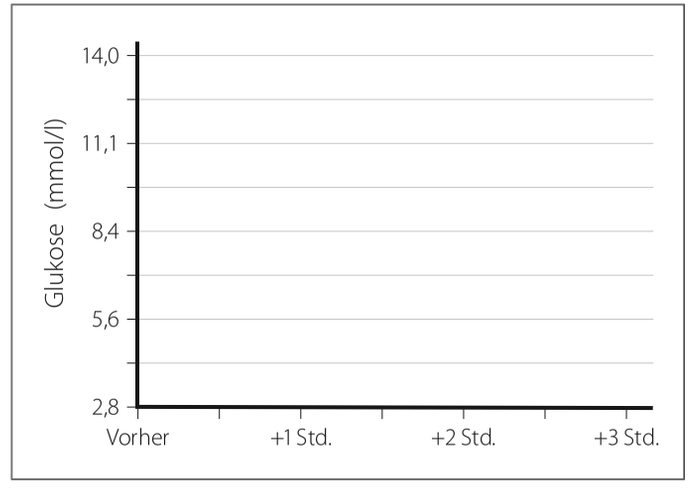
Experiment 1 – Nahrungsmittel: .....

	Vor dem Essen	1 Std. nach dem Essen	2 Std. nach dem Essen	3 Std. nach dem Essen
Glukosewert				
Trendpfeil				



Experiment 2 – Nahrungsmittel: .....

	Vor dem Essen	1 Std. nach dem Essen	2 Std. nach dem Essen	3 Std. nach dem Essen
Glukosewert				
Trendpfeil				



feedback CGM/BSC

Ernährungs-Experimente

Anleitung & Beispiel

Anleitung

Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes kann ein eigenes Mini-Experiment geplant und durchgeführt werden. Die zentralen Schritte eines „Mahlzeiten-Experiments“ sind:

1. **Einen Bestandteil austauschen** (z. B. Nudeln gegen Kartoffeln oder Weißbrot gegen Vollkornbrot).
2. **Beobachten**, wie stark die Glukose steigt. Bleibt sie unter 180 mg/dl (10,0 mmol/l), ist sie nach 3 Stunden wieder im Zielbereich?
3. **Entscheiden**, was man persönlich beibehalten oder ändern möchte.

Gehen Sie bei der Bearbeitung dieses Arbeitsblattes wie folgt vor:

Das Experiment beginnt mit der Frage: „Welche Mahlzeit wäre bei Ihnen spannend und einmal leicht zu verändern?“

Nutzen Sie für Experiment 1 das Nahrungsmittel so, wie Sie es immer essen oder trinken und tragen Sie es auf der vorgesehenen Linie ein. Beobachten Sie die Glukosewerte und Trendpfeile danach genauer; dazu sind vier Zeitpunkte vorgesehen; tragen Sie auch diese Werte und Pfeile in die vorgesehen Felder ein..

Danach variieren Sie das Nahrungsmittel – und nur das! – und nehmen die gleichen Beobachtungen und Eintragungen vor.

Übertragen Sie die Glukosewerte auch in die Diagramme. Dann werden Unterschiede von Experiment 1 zu 2 direkt sichtbar.

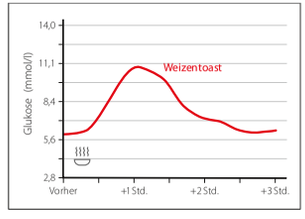
Was sehen Sie?

Und was leiten Sie daraus ab? Was ist für Sie in Zukunft günstiger?

Arbeitsblatt: Ernährungs-Experimente

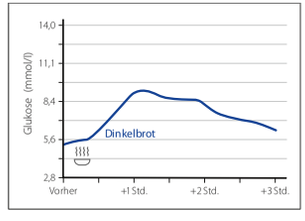
Experiment 1 – Nahrungsmittel: Weizentoast

	Vor dem Essen	1 Std. nach dem Essen	2 Std. nach dem Essen	3 Std. nach dem Essen
Glukosewert	5,9	10,9	7,0	6,0
Trendpfeil	→	↑	↘	→



Experiment 2 – Nahrungsmittel: Dinkelbrot

	Vor dem Essen	1 Std. nach dem Essen	2 Std. nach dem Essen	3 Std. nach dem Essen
Glukosewert	5,0	8,8	8,4	6,4
Trendpfeil	→	↗	↘	↘



feedback CGM/BSC

Hinweis: Ein Experiment **funktioniert nur, wenn alles andere gleichbleibt** – nur dann wird der Unterschied der Veränderung sichtbar.

CGM-Daten können Ihnen zeigen, wie Ihr Körper reagiert, also als Biofeedback dienen. Probieren Sie es unbedingt selbst aus, denn nur so werden Sie zur Expertin oder zum Experten für Ihre eigene Glukose und damit Ihre Diabetes-Therapie.

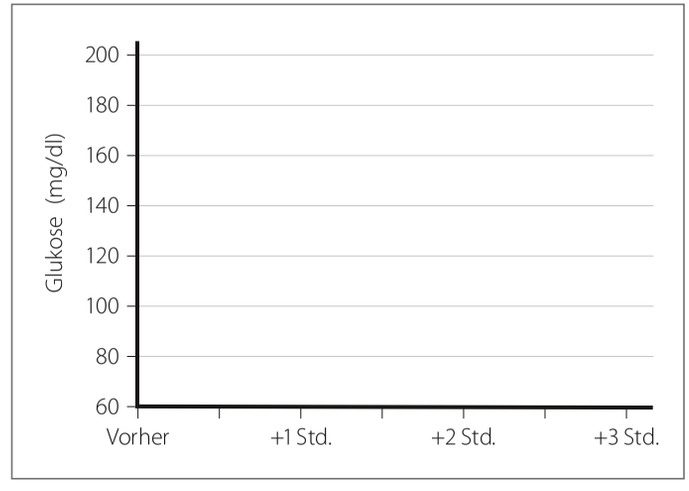
Inhaltsverzeichnis

feedback CGM/BSC

Arbeitsblatt: Bewegungs-Experimente

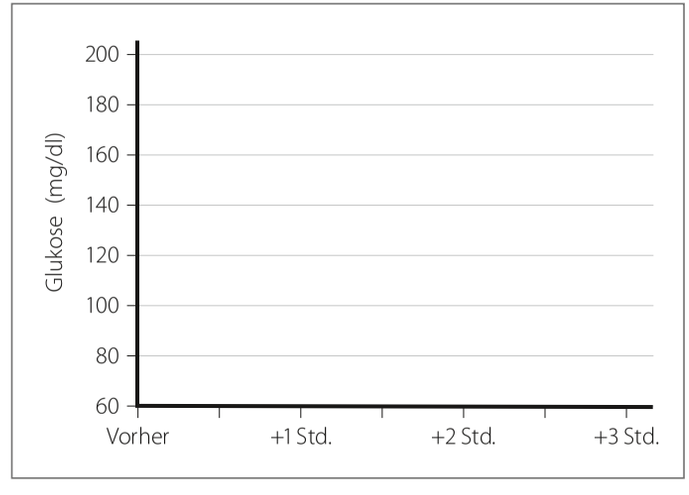
Experiment 1 – Bewegung: .....

	Vor der Bewegung	1 Std. danach	2 Std. danach	3 Std. danach
Glukosewert				
Trendpfeil				



Experiment 2 – Bewegung: .....

	Vor der Bewegung	1 Std. danach	2 Std. danach	3 Std. danach
Glukosewert				
Trendpfeil				



Bewegungs-Experimente

Anleitung & Beispiel

Anleitung

Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes kann wiederum ein Mini-Experiment durchgeführt werden; dieses Mal geht es um den Einfluss von Bewegung auf die Glukosewerte.

Gehen Sie bei der Bearbeitung wie folgt vor:

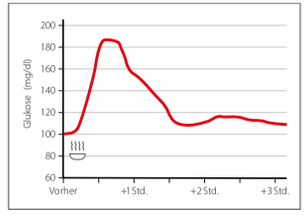
Auch dieses Arbeitsblatt bietet Platz für den Vergleich zweier Versuche:

- Im oberen Abschnitt können Sie Experiment 1 dokumentieren, im unteren Experiment 2: Dazu wählen Sie dieses Mal zwei Bewegungsvarianten (z. B. an zwei unterschiedlichen Tagen einmal etwas nach dem Essen tun und einmal nicht).
- Für jedes Experiment sollten Sie rechts auch wieder die **Glukosewerte** und **Trendpfeile** zu vier Zeitpunkten eingetragen:
  - **Vor der Bewegung, 1, 2 und 3 Stunden danach.**
- Zusätzlich gibt es rechts wiederum ein kleines Diagramm, in das Sie die Werte zur **grafischen Veranschaulichung** übertragen werden können. So sehen Sie direkt mögliche Unterschiede.

Arbeitsblatt: Bewegungs-Experimente

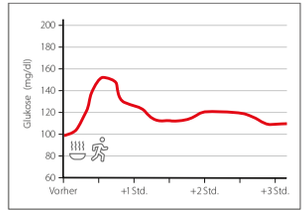
Experiment 1 – Bewegung: Samstag

	Vor der Bewegung	1 Std. danach	2 Std. danach	3 Std. danach
Glukosewert	100	158	111	109
Trendpfeil	↗	↘	→	→



Experiment 2 – Bewegung: Sonntag

	Vor der Bewegung	1 Std. danach	2 Std. danach	3 Std. danach
Glukosewert	100	125	120	104
Trendpfeil	↗	↘	→	→



feedback CGM/BSC

Hinweis: Ein Experiment **funktioniert nur, wenn alles andere gleichbleibt** – nur dann wird der Unterschied der Veränderung sichtbar.

CGM-Daten können Ihnen zeigen, wie Ihr Körper reagiert, also als Biofeedback dienen. Probieren Sie es unbedingt selbst aus, denn nur so werden Sie zur Expertin oder zum Experten für Ihre eigene Glukose und damit Ihre Diabetes-Therapie.

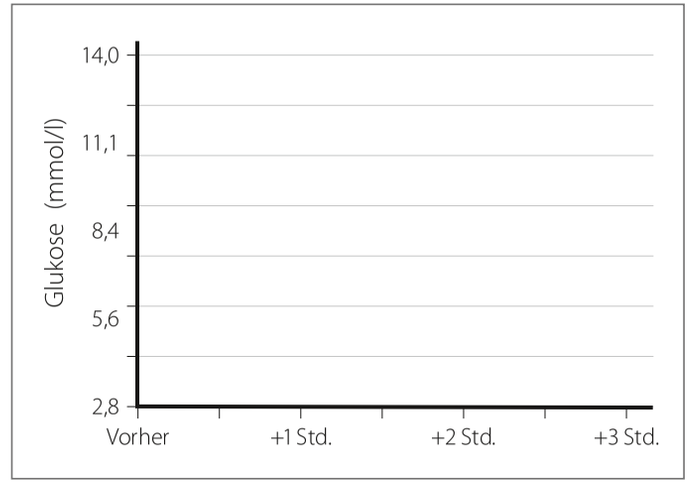
Inhaltsverzeichnis

feedback CGM/BSC

Arbeitsblatt: Bewegungs-Experimente

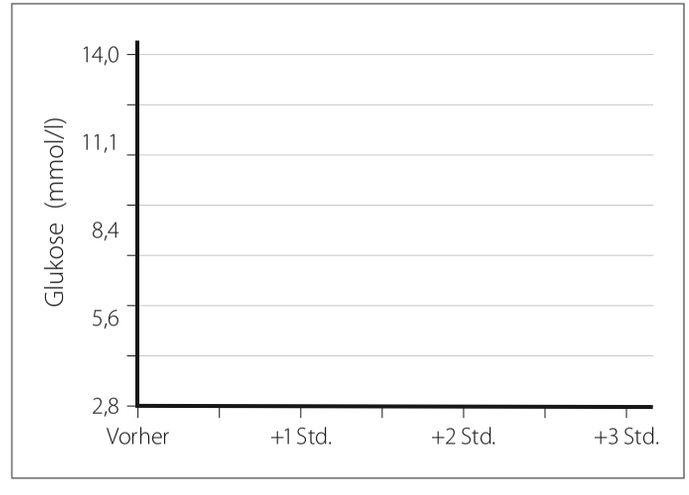
Experiment 1 – Bewegung: .....

	Vor der Bewegung	1 Std. danach	2 Std. danach	3 Std. danach
Glukosewert				
Trendpfeil				



Experiment 2 – Bewegung: .....

	Vor der Bewegung	1 Std. danach	2 Std. danach	3 Std. danach
Glukosewert				
Trendpfeil				



Bewegungs-Experimente

Anleitung & Beispiel

Anleitung

Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes kann wiederum ein Mini-Experiment durchgeführt werden; dieses Mal geht es um den Einfluss von Bewegung auf die Glukosewerte.

Gehen Sie bei der Bearbeitung wie folgt vor:

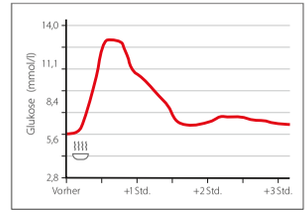
Auch dieses Arbeitsblatt bietet Platz für den Vergleich zweier Versuche:

- Im oberen Abschnitt können Sie Experiment 1 dokumentieren, im unteren Experiment 2: Dazu wählen Sie dieses Mal zwei Bewegungsvarianten (z. B. an zwei unterschiedlichen Tagen einmal etwas nach dem Essen tun und einmal nicht).
- Für jedes Experiment sollten Sie rechts auch wieder die **Glukosewerte** und **Trendpfeile** zu vier Zeitpunkten eingetragen:
  - **Vor der Bewegung, 1, 2 und 3 Stunden danach.**
- Zusätzlich gibt es rechts wiederum ein kleines Diagramm, in das Sie die Werte zur **grafischen Veranschaulichung** übertragen werden können. So sehen Sie direkt mögliche Unterschiede.

Arbeitsblatt: Bewegungs-Experimente

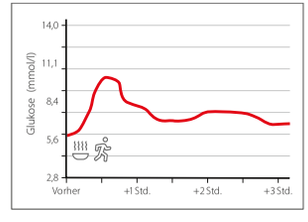
Experiment 1 – Bewegung: Samstag

	Vor der Bewegung	1 Std. danach	2 Std. danach	3 Std. danach
Glukosewert	5,6	8,8	6,2	6,1
Trendpfeil	↗	↘	→	→



Experiment 2 – Bewegung: Sonntag

	Vor der Bewegung	1 Std. danach	2 Std. danach	3 Std. danach
Glukosewert	5,6	7,0	6,7	5,8
Trendpfeil	↗	↘	→	→



feedback CGM/BSC

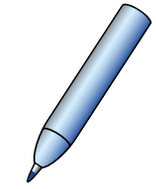
Hinweis: Ein Experiment **funktioniert nur, wenn alles andere gleichbleibt** – nur dann wird der Unterschied der Veränderung sichtbar.

CGM-Daten können Ihnen zeigen, wie Ihr Körper reagiert, also als Biofeedback dienen. Probieren Sie es unbedingt selbst aus, denn nur so werden Sie zur Expertin oder zum Experten für Ihre eigene Glukose und damit Ihre Diabetes-Therapie.

Inhaltsverzeichnis

feedback CGM/BSC

Ihre Ziele für die Zeit nach dem Kurs



Meine Erkenntnisse aus dem Kurs und Ziele für die nächste Zeit

»

»

»

feedback CGM/BSC

Meine Ziele für die Zeit nach dem Kurs

Anleitung & Beispiel

Anleitung

So, wie wir Sie zu Beginn des ***feedback***-Kurses nach Ihren Zielen für diese Zeit gefragt haben, möchten wir Sie nun dazu ermutigen, sich am Ende des ***feedback***-Kurses nochmals Gedanken über **Ihre Ziele für die nächsten Monate nach dem Kurs** zu machen.

Folgende Fragen können helfen:

- Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen?
- Welche waren mir wichtig?
- Wie kann ich meine Erfolge sichern?
- Wie kann ich mich weiter verbessern?
- Woran möchte ich mich neu heranwagen, was möchte ich ausprobieren?

Denken Sie beim des Arbeitsblattes an SMARTe Ziele:

- **S**pezifisch: Formulieren Sie Ihre Ziele möglichst **konkret** und **spezifisch** auf den Diabetes bezogen! „Ich will den HbA1c senken" ist unspezifischer als „Ich will den HbA1c um 0,3% senken".
- **M**essbar: Das Erreichen eines Ziels muss **klar erkennbar** und somit „messbar" sein. Es muss eindeutig festzustellen sein, wann Sie ein Ziel erreicht haben. „Ich will besser werden" ist schwer zu messen, jedoch „Ich will weniger Werte über 180mg/dl bzw. 10 mmol/l" ist leichter zu messen.
- **A**ktionsorientiert, attraktiv: Setzen Sie sich **positive Ziele**, mit denen Sie etwas erreichen möchten! Vermeidungsziele (z. B. Hypos vermeiden) sind nicht besonders attraktiv.
- **R**ealistisch: Setzen Sie sich **realistische und erreichbare** Ziele – das motiviert! Unrealistische Ziele (zu leichte oder zu schwere) wirken demotivierend.
- **T**erminiert: Ihre Ziele sollten sich auf einen gewissen, **realistischen Zeitraum** beziehen und in diesem Zeitraum auch umsetzbar sein. Zum Beispiel ist „irgendwann" oder „demnächst" weniger verbindlich als „in den nächsten vier Wochen" oder „bis zum 31.12.".

Ihre Ziele für die Zeit nach dem Kurs

Meine Erkenntnisse aus dem Kurs und Ziele für die nächste Zeit

- Durch den Kurs habe ich gelernt, mir weniger Sorgen um Unterzuckerungen zu machen – mein CGM zeigt mir ja alles und warnt mich auch noch
- Bisher habe ich mich einfach nicht getraut, etwas an meinem Basalinsulin zu ändern – das hat sich durch den Kurs und die Nutzung des CGM verändert. Auch in Zukunft möchte ich häufiger prüfen, ob ich mein Basalinsulin anpassen sollte
- Es ist schon total spannend die Auswirkungen verschiedener Nahrungsmittel zu sehen. Das will ich weiter beobachten und meine Ernährung anpassen

feedback CGM/BSC

Inhaltsverzeichnis

feedback CGM/BSC

feedback CGM/BSC

Kontinuierliche Glukosewerte besser verstehen und als Biofeedback nutzen

Ein Leitfaden für den Alltag

Mit dem Kontinuierlichen Glukosemonitoring hat sich für viele Menschen der Traum von der unblutigen Glukosemessung erfüllt. Doch mit der kontinuierlichen Glukosemessung ist weit mehr möglich – so liefert sie Ihnen eine Vielzahl von Daten über Ihren vergangenen Glukoseverlauf und hilfreiche Informationen bezüglich des zukünftigen Trends der Glukosewerte.

Die gespeicherten Glukosewerte können Sie sehr einfach nutzen, um Ihre Insulintherapie zu überprüfen und anzupassen. Darüber hinaus können Sie Ihre Ernährung und Bewegung einfacher verändern, indem Sie Ihre Glukosedaten dabei nutzen und die für Sie guten Verhaltensweisen herausfinden. Mit diesem Buch werden Sie Schritt für Schritt mit der effektiven Nutzung dieser kontinuierlichen Glukosedaten vertraut gemacht. Sie erhalten eine einfache Anleitung, wie Sie Ihre Glukosedaten besser verstehen und im Sinne eines Biofeedbacks für sich einsetzen können. Das konkrete Vorgehen wird dabei anhand von vielen praktischen Beispielen übersichtlich veranschaulicht.

Dieses Buch hilft Ihnen somit dabei, noch mehr zum Experten Ihres Diabetes zu werden!

FIDAM FORSCHUNGSINSTITUT DIABETES

MedTriX Group we care for media solutions

Mit freundlicher Unterstützung von Abbott Diabetes Care

ISBN 978-3-87409-787-1 digital