



Alles im Griff  
mit Fine ...

Mein Blutzucker-Tagebuch

## Für den Notfall ...

Ich habe Diabetes. Falls ich verwirrt oder benommen bin, gib mir bitte schnellstens ein stark gezuckertes Getränk, Traubenzucker oder Würfelzucker (in meiner Tasche).

**Bin ich bewusstlos, bitte nichts einflößen** und **sofort ärztliche Hilfe** oder einen Rettungswagen (Telefon: 144) rufen.

**Vielen Dank!**

## Meine persönlichen Daten

---

Name

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

Telefon

Benachrichtige bitte im Notfall ...

---

---

---

So heißt mein/e Arzt/Ärztin:

**Hier darf der Doktor seinen Stempel aufdrücken:**

Ich heiße Fne.  
Und wie heißt du?

Ich sehe nicht aus wie du. Klar, denn ich bin eine Giraffe und du bist ein Mensch.


Trotzdem haben wir etwas gemeinsam.  
Ich habe Diabetes – genau wie du. Und auch ich bin darüber manchmal traurig.

Aber hey! Auf Freunde kann man sich verlassen!  
Wie wär's? Du und ich – die dicksten Kumpel!  
Zusammen kriegen wir den Diabetes in den Griff.





Dieses Blutzucker-Tagebuch  
ist ein Geschenk von mir. Ich  
hab's extra für dich gemacht.

A cartoon giraffe with brown and tan spots is sitting on a wooden chair at a light blue desk. The giraffe is holding a red pen and writing in an open notebook. A speech bubble above the giraffe contains German text. The background is a solid light orange color.

Jeden Tag schreibe  
ich alles, was mit  
Diabetes zu tun hat,  
in mein Tagebuch.

# Tagebuch zu führen ist wichtig!

Zuerst messe ich meinen Blutzuckerwert. Sonst weiß ich ja nicht, was ich eintragen muss. Dann nehme ich mein Tagebuch und setze mich in Ruhe hin und schreibe den Wert auf.

Mit meinen Eltern überlege ich, was ich essen möchte und wie viel Insulin ich spritzen muss.



Die Therapie für meine  
Insulinbehandlung – das  
alles muss mein/e Arzt/  
Ärztin ausfüllen!

Pen     Pumpe



Kurzwirksames Insulin: \_\_\_\_\_



Verzögerungsinsulin: \_\_\_\_\_

Zielwerte:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



## Hypoglykämie:

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ mg/dl \_\_\_\_\_ BE

\_\_\_\_\_ < \_\_\_\_\_ mg/dl \_\_\_\_\_ BE

## Hyperglykämie

\_\_\_\_\_ > \_\_\_\_\_ mg/dl \_\_\_\_\_ IE

\_\_\_\_\_ > \_\_\_\_\_ mg/dl \_\_\_\_\_ IE

## Korrekturregeln:

1 IE senkt meinen BZ um \_\_\_\_\_ mg/dl

0,5 IE senkt meinen BZ um \_\_\_\_\_ mg/dl

0,1 IE senkt meinen BZ um \_\_\_\_\_ mg/dl

## BE-Faktoren:



\_\_\_\_\_ pro BE



\_\_\_\_\_ pro BE



\_\_\_\_\_ pro BE



\_\_\_\_\_ pro BE

# Basalrate Insulinpumpe

Datum / Uhrzeit				
0				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				



# BEISPIEL

Datum 05.03.2012

MO	<del>DI</del>	MI	DO	FR	SA	SO
----	---------------	----	----	----	----	----

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)
7.00	106	3	2,1 IE			
10.00	125	2	0,7 IE			10.00 Sport
12.30	128	4	2,8 IE	0,1 IE		
15.00	112	2	1,4 IE			15.00 Eis gegessen
18.30	220	3	2,1 IE	0,6 IE		
21.00	111					

Beispiel mit Insulinpumpe: 1 IE senkt den BZ um 200 mg/dl, 0,1 IE senkt um 20 mg/dl, Bolusinsulin: 0,7 IE/BE

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

Datum
-------

Uhrzeit	Blutzucker	BE	BOLUS	K	H	Bemerkungen (Aceton, Sport, Gesundheitszustand,...)

K= Korrekturinsulin, H= Hypo-BE

Wollen du oder deine Eltern  
mehr über Diabetes, über das  
Blutzucker-Tagebuch oder über  
mich wissen?

**Dann schreibt, ruft an oder schickt uns eine E-Mail.  
Wir sind für euch da.**

.....  
Ascensia Diabetes Care Austria GmbH  
Mariahilfer Straße 123/3  
1060 Wien, Österreich

**Ascensia Diabetes Service:**

**Hotline:** 0800/ 220 110 (kostenfrei)

**E-Mail:** [info@ascensia.at](mailto:info@ascensia.at)

**Homepage:** [www.diabetes.ascensia.at](http://www.diabetes.ascensia.at)

.....

