

4 Jahrzehnte Insulinpen und Diabetesberatung: Technik trifft Kompetenz

Weltdiabetestag am 14. November 2025

Wie moderne Insulinpens das Leben mit Diabetes erleichtern - und warum die Diabetesberatung dabei unverzichtbar ist

Berlin - In Deutschland müssen sich etwa 2 Millionen Menschen mit Diabetes täglich Insulin spritzen. Rund 95 Prozent dieser Patientinnen und Patienten nutzen hierfür einen Insulinpen. Vor 40 Jahren wurde der erste Insulinpen entwickelt und war eine große Entlastung für Patientinnen und Patienten. Ein großer Gewinn für Betroffene war zu dieser Zeit auch die Diabetesberatung in Deutschland: Seit 1983 ist sie aus der Diabetesversorgung nicht mehr wegzudenken. Beide Entwicklungen gehen Hand in Hand und haben die Behandlung des Diabetes grundlegend verändert. Zum Weltdiabetestag erinnert der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) daran: Moderne Technik kann nur dann ihr volles Potenzial entfalten, wenn sie richtig angewendet wird - und das gelingt mit individueller professioneller Diabetesberatung.

Als 1985 der erste Insulinpen auf den Markt kam, war das ein Durchbruch: Statt umständlich Spritzen aufzuziehen, ließ sich Insulin einfach, diskret und präzise verabreichen. Moderne Pens speichern heute Dosis, Zeitpunkt und Häufigkeit der Injektionen und können diese Daten an eine App übertragen. So behalten Patientinnen und Patienten ihren Glukoseverlauf besser im Blick - ein echter Fortschritt im Alltag. „Die Möglichkeiten sind enorm, doch ebenso groß ist der Informationsbedarf von Betroffenen“, sagt Kathrin Boehm, Vorstandsvorsitzende des VDBD und Diabetesberaterin DDG. „In der Diabetesberatung klären wir beispielsweise, welcher Pen zur jeweiligen Lebenssituation passt: vom robusten Fertigpen für unterwegs bis zum Smart Pen, der sich mit dem Smartphone verbindet.“

Welcher Pen passt zu wem?

Die Auswahl ist groß - und die richtige Entscheidung hängt von vielen Faktoren ab: Für Menschen mit Typ-2-Diabetes, die hohe Dosen benötigen, sind Modelle mit größerem Insulinvorrat geeignet. Kinder und Menschen mit niedrigem Insulinbedarf profitieren von Geräten mit besonders feiner Dosierung. Für ältere Patientinnen und Patienten oder Menschen mit eingeschränkter Handkraft gibt es Pens mit leichtgängigen Mechanismen. Und wer digital versiert ist, kann smarte Systeme nutzen, die an Injektionen erinnern oder Unterzuckerungen vorbeugen. „Wir achten darauf, dass Technik zu den jeweiligen Bedürfnissen passt“, erklärt Boehm. „So wird Diabetesmanagement alltagstauglich und sicher.“

Fehler vermeiden, Sicherheit gewinnen

Auch beim richtigen Spritzen kommt es auf Details an: Die Hautstelle sollte regelmäßig gewechselt, die Nadel nach jeder Injektion getauscht und das Insulin richtig gelagert werden. Fehler führen leicht zu Hautverhärtungen oder schwankenden Blutzuckerwerten. „Wir erleben immer wieder, dass kleine Handgriffe eine große Wirkung auf den Therapieerfolg haben“, so Boehm. „Wenn

Patientinnen und Patienten wissen, wie sie ihren Pen korrekt anwenden, gewinnen sie nicht nur Sicherheit, sondern auch mehr Selbstständigkeit.“

Nachhaltigkeit und Zukunft der Insulintherapie

Neben Funktionalität spielt heute auch Nachhaltigkeit eine Rolle. Einweg-Pens erleichtern zwar die Anwendung, verursachen aber jährlich hunderte Tonnen Kunststoffabfall. Wiederverwendbare Modelle mit austauschbaren Patronen sind umweltfreundlicher – und werden zunehmend von Krankenkassen finanziert.

Die Zukunft gehört vernetzten Systemen: Smart Pens, die mit kontinuierlichen Glukosemesssystemen (CGM) oder automatisierten Insulindosierungen (AID-Systemen) zusammenarbeiten, eröffnen neue Möglichkeiten. Doch auch dann bleibt die persönliche Einweisung entscheidend – etwa beim Einrichten der Software oder der Interpretation von Daten. „Diabetesberatung entwickelt sich mit der Technik weiter“, betont Dr. Gottlobe Fabisch, Geschäftsführerin des VDBD. „Diabetesberaterinnen und Diabetesberater sowie Diabetesassistentinnen und Diabetesassistenten begleiten Menschen mit Diabetes auf dem Weg in die digitale Versorgung und sorgen dafür, dass Innovationen wirklich im Alltag ankommen.“

Technischer Fortschritt muss beratend begleitet werden

Seit vier Jahrzehnten gehen technische Innovation in der Diabetesversorgung und persönliche Diabetesberatung Hand in Hand. „Fortschritt besteht nicht nur aus Geräten, sondern aus Menschen, die ihn verständlich machen“, sagt Boehm. Anlässlich des Weltdiabetestags und 40 Jahren erfolgreiche Diabetesberatung in Deutschland appelliert der VDBD an politische Entscheidungsträger, die Diabetesberatung strukturell und finanziell dauerhaft zu verankern. „Nur wenn Beratung fest im Versorgungssystem mitgedacht wird, können moderne Technologien sicher eingesetzt, Komplikationen vermieden und Therapien erfolgreich umgesetzt werden“, betont Fabisch. „Diabetesberatung ist kein ‚Nice-to-have‘, sondern eine zentrale Säule einer modernen patientenzentrierten Versorgung.“

Infokasten: Insulinpen richtig anwenden

1. **Dosis einstellen:** Pen auf die verordnete Menge drehen.
2. **Hautstelle wählen:** Bauch oder Oberschenkelaußenseite – regelmäßig wechseln.
3. **Spritzen:** Nadel senkrecht ansetzen, Insulin langsam injizieren, zehn Sekunden warten.
4. **Nadel wechseln:** Nach jeder Injektion eine neue Nadel verwenden.
5. **Aufbewahren:** Ungeöffnete Pens im Kühlschrank (2–8 °C), angebrochene bei Raumtemperatur.

Diese Tipps gehören zu jeder Schulung durch Diabetesberaterinnen und -berater – denn Wissen schützt vor Fehlern.

Über den Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD):

Als Verband der Diabetesberatungs- und Schulungskräfte VDBD stärken wir das Berufsbild der Diabetesfachkräfte im Gesundheitswesen und vertreten die Interessen unserer Mitglieder. Evidenzbasierte Diabetesschulung und -beratung hat zum Ziel, Menschen mit Diabetes zu befähigen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Dabei unterstützen und begleiten Diabetesfachkräfte sie aktiv, alltagstaugliche Lösungen zu finden, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und ihr Selbstmanagement der chronischen Erkrankung zu

optimieren.