

**Dr. med. Karl Ludwig Maier**

Internist · Diabetologe · Angiologe · Naturheilverfahren



# Dokumentation Ihrer Blutzuckerwerte



*Mit Diabetes besser leben!*

## Persönliche Daten

Name

Langzeitinsulin

Geburtsdatum

Kurzzeitinsulin (zum Essen)

Adresse

Metformin

Telefonnummer

Andere Diabetesmedikamente

## Weitere Medikamente

	morgens	mittags	abends

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit diesem Blutzuckerheft möchten wir Ihnen helfen, Ihre Therapie zu optimieren und Ergebnisse in einer übersichtlichen Form darzustellen. Es wurde in Zusammenarbeit unseres Diabetesteam mit Patientinnen/en und dem Graphiker und Künstler Herrn Leo Hawranek entwickelt. Die oft als trocken empfundene und meistens ungeliebte Dokumentation von Blutzuckerwerten soll damit erleichtert werden.

Die farblich hinterlegten „Basis-Felder“ dienen der Dokumentation von Blutzuckerwerten. In den Spalten daneben können Blutzuckermessungen nach den Mahlzeiten angegeben werden. Es bietet Ihnen Raum für weitere persönliche Einträge wie beispielsweise der Angabe von Blutdruck und Gewicht. Im hinteren Heftbereich besteht die Möglichkeit, alle in einem Monat gemessenen Werte in Abhängigkeit der Tageszeit graphisch darzustellen. Diese Graphik ermöglicht einen schnellen Überblick über die Einstellung.

Wir möchten, dass Sie mit Diabetes besser leben können. Dazu soll Ihnen auch unser kleiner Diabetestratgeber helfen, der in das Heft eingelegt werden kann. Im Einzelnen wird sie unsere „Zucker-Sophie“ durch dieses Heft begleiten.

Bitte bringen Sie Ihre Aufzeichnungen in die Sprechstunde mit. Zusammen mit unseren Seminargebenden wollen wir auf Sie persönlich abgestimmte Behandlungskonzepte entwickeln. Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen!

Ihr Diabetes-Praxisteam  
Dr. Karl Ludwig Maier

// **Grüß Gott!**  
**Ich bin Ihre „Zucker-Sophie“ und möchte Ihnen helfen mit Ihrem Diabetes gut zurecht zu kommen!**



# Blutzuckermessung Muster

- // In der Regel soll der Blutzucker vor **1** den Mahlzeiten und Schlafengehen sowie **vereinzelt zwei Stunden nach 2 dem ersten Bissen sowie nachts um 2 Uhr** gemessen werden. Weitere Blutzuckermessungen und Berechnung der Mittelwerte (M) **3** können eingetragen werden.

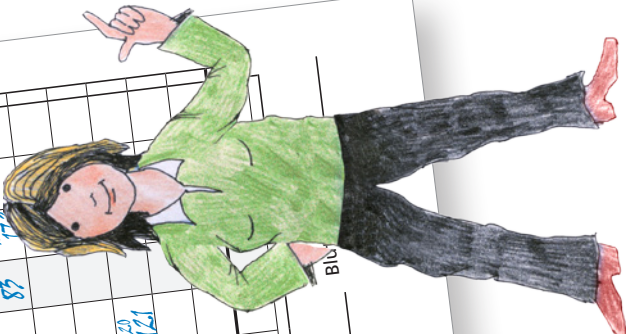
M = Mittelwert:

Summe der Werte je Spalte geteilt durch Anzahl der Messungen.

Datum: 24.8.2014

Tag	1 Morgens		11 Mittags		16 Abends		22 Zusätzliche Messungen	
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	2 Uhr	
Mi	134	117	121	142	77	112	141	83
Do	117		78	101	128	97	137	158
Fr	141	111	101	99	101	101	112	121
Sa	107	154	/	101	95	88	190	127
So	128		78	89	88	133	127	105
Mo	99		105	105				
Di	109		105	105				
M	119		105	105				

Notizen: \_\_\_\_\_ Gewicht (kg): \_\_\_\_\_



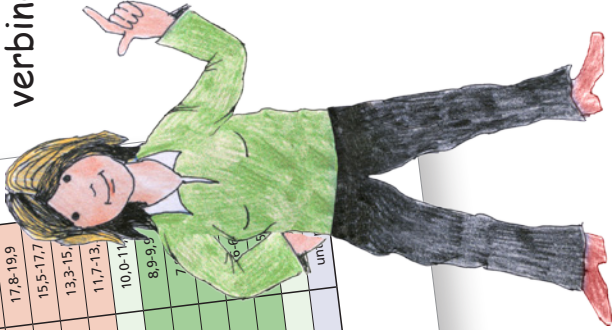
# Blutzuckermessungen im Überblick Muster

Bitte für jede Messung in Abhängigkeit von der Tageszeit ein Kreuz setzen. Sie können auch Messungen mit Linien verbinden!

Blutzuckermessungen im Überblick (z.B. 1-4 Wochen)

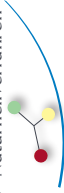
Zeitraum: \_\_\_\_\_

BZ in mg/dl	Morgens		Mittags		Abends		BZ in mmol/l
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	
über 360							über 20
320-359							17,8-19,9
280-319							15,5-17,7
240-279							13,3-15,1
210-239							11,7-13,1
180-209							10,0-11,6
160-179							8,9-9,9
140-159							7,8-8,8
120-139							6,0-7,7
100-119							4,0-5,9
70-99							3,0-3,9
51-69							2,0-2,9
unter 50							unter 2,0



Dr. med. Karl Ludwig Maier

Internist · Diabetologe · Angiologe · Naturheilverfahren



## Diabetologische Schwerpunktpraxis München-Ost

Leonhardiweg 29, 81829 München-Kirchtrudering

Telefon 0 89/42 31 11, eMail [praxis@maier-kl.de](mailto:praxis@maier-kl.de)

[www.maier-kl.de](http://www.maier-kl.de)

© Leo Hawranek und Dr. med. Karl Ludwig Maier und Diabetes-Team, München.

Anfertigung von Photokopien für den privaten Gebrauch erlaubt. Verwendung für medizinische oder kommerzielle Zwecke nur nach schriftlicher Genehmigung durch die Autoren.

Die Herstellungskosten für ein Heft liegen bei etwa 1 Euro. Anstatt einer Bezahlung bitten wir um eine Spende, die wir an die Organisation „**Insulin zum Leben**“ oder ähnliche caritative Einrichtungen weiterleiten. Damit wollen wir die Diabetesversorgung in armen Weltregionen mit Ihnen zusammen unterstützen!

Vielen Dank!



Wir sind für Sie da!