

Hinweise: Worauf Sie bei der Durchführung achten sollten

- 1** Bitte achten Sie darauf, dass Sie sich 4 Stunden vor und 4 Stunden nach einem Bewegungstest so wenig wie möglich körperlich betätigen und auch am Vorabend kein langandauerndes körperliches Training durchführen.
- 2** Vor jedem Bewegungstest notieren Sie auf der Rückseite bitte das Datum, die Uhrzeit und den aktuellen Glukosewert mit Trendpfeil sowie die vorgängige Mahlzeit mit Angabe zu Kohlenhydraten (KH) und gegebenenfalls Insulineinheiten.
- 3** Bitte führen Sie den Bewegungstest nur durch, wenn Ihr Glukosewert vor der vorhergehenden Mahlzeit zwischen 5.0 und 8.3 mmol/L liegt. Unmittelbar vor der Bewegung sollte bei insulinbehandelten Personen der Glukosewert mindestens 6.7 mmol/L betragen (für sportliche Aktivitäten sind höhere Werte besser, z.B. zwischen 8.3 und 10 mmol/L).
- 4** Wenn Sie Insulin verwenden, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt bzw. Ihrem Diabetesteam vor dem ersten Bewegungstest über eine allfällige Reduktion Ihres Bolusinsulins vor Bewegung und Sport.

Als Faustregel wird empfohlen:

- Bei Alltags- und anderen leichten Aktivitäten, die innerhalb von 1–3 Stunden nach einer Mahlzeit erfolgen, reduzieren Sie den Mahlzeitenbolus um 30 %.
- Bei sportlichen Aktivitäten, die innerhalb von 1–3 Stunden nach einer Mahlzeit erfolgen, reduzieren Sie den Mahlzeitenbolus um 50 %.

Bitte sprechen Sie dazu unbedingt mit Ihrem Diabetesteam, was bezüglich Insulindosierung für Sie passend ist!

- 5** Notieren Sie die Art und Dauer der Bewegung und auch, wenn zutreffend, eine Anpassung der Insulindosis.

Hinweis: Bei der Nutzung des Libre 2 Lesegerätes^{1,3} (blau), erhalten Sie Ihre Glukosewerte mittels Scan. Wenn Sie die LibreLink App^{2,3}, die Libre 3 App^{2,4} oder das Libre 3 Lesegerät^{1,4} (grau) nutzen, werden die Glukosedaten (ohne Scan) minutengenau vom Sensor auf das Empfangsgerät übertragen⁵.

Beispiele: Welche Bewegungstests Sie durchführen können

- Spazierengehen: nach dem Frühstück, in der Mittagspause, längerer Sonntagsspaziergang
- Die letzte Bus- oder S-Bahn-Station zu Fuss gehen
- Garten- oder Hausarbeit
- Vergleich zwischen Bewegung mit unterschiedlicher Intensität: z.B. Fussball spielen vs. gemütliches Schwimmen
- Vergleichen Sie Bewegung zu unterschiedlichen Tageszeiten: z.B. die gleiche Strecke mit dem Rad fahren am Morgen und am Abend
- Verwenden Sie einen Schrittzähler und vergleichen Sie 6.000 vs. 12.000 Schritte pro Tag
- Treppensteigen

Seien Sie kreativ und wählen Sie Bewegungen aus, die Ihnen Spass machen!

Wir wünschen viel Freude bei den Bewegungstests!

1. Die FreeStyle LibreLink bzw. die FreeStyle Libre 3 App und das FreeStyle Libre 2 bzw. das FreeStyle Libre 3 Lesegerät haben ähnliche, aber keine identischen Funktionen. 2. Die FreeStyle Libre System Apps sind nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bitte informieren Sie sich vor der Nutzung der App auf der Website www.FreeStyle.Abbott über die Gerätekompatibilität. 3. Der FreeStyle Libre 2 Plus Sensor kommuniziert mit dem FreeStyle Libre 2 Lesegerät bzw. der FreeStyle LibreLink App, je nach Gerätenutzung bei Aktivierung. Ein mit dem FreeStyle Libre 2 Lesegerät aktivierter Sensor kann zusätzlich mit der App verbunden werden. Die Daten werden nicht zwischen den Geräten synchronisiert. 4. Ein FreeStyle Libre 3 Plus Sensor kann nur mit der FreeStyle Libre 3 App oder dem entsprechenden Lesegerät des Systems aktiviert und genutzt werden. Ein Wechsel ist nach der Aktivierung des Sensors nicht möglich. 5. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit.

Bewertung: Glukoseverlauf bei Bewegung

Vorname: _____

Nachname: _____

Hier nochmal die wichtigsten Punkte zur Durchführung:

- Achten Sie auf eine Verbindung zwischen Sensor und Empfangsgerät.
- Überprüfen Sie Ihre Glukosewerte sowie Ihre Insulingabe vor dem Start (siehe Vorderseite Punkte 3 und 4).
- Führen Sie den Test nur durch, wenn Sie sich gut fühlen und unterbrechen Sie sofort bei Unwohlsein.

Bitte tragen Sie vor und nach jedem Bewegungstest alle Informationen unten ein.

- Für die Bewertung Ihres Glukoseverlaufs bei Bewegungen führen Sie bitte an unterschiedlichen Tagen jeweils einen Bewegungstest durch. Dabei sollten Sie jeden Bewegungstest mindestens 3 Mal unter möglichst gleichen Bedingungen wiederholen.
- Besprechen Sie die Resultate anhand dieses Blattes sowie der Berichte in LibreView¹ bei Ihrem nächsten Termin mit dem Diabetes-team, um Ihren persönlichen Bewegungsplan zu optimieren.

Mein persönlicher Bewegungstest

Art und Dauer der Bewegung: _____

		Uhrzeit	Trendpfeil	Aktueller Glukosewert	Kohlenhydrate	Insulin- einheiten
Bewegungstest 1	vor					
						
Datum: _____	nach					
Bewegungstest 2	vor					
						
Datum: _____	nach					
Bewegungstest 3	vor					
						
Datum: _____	nach					

Erkenntnisse und Empfehlungen:

www.FreeStyle.Abbott

Quelle: Brinkmann C et al.: AGP-Fibel Bewegung. Mit CGM Glukoseverläufe bei Bewegung analysieren. Kirchheim. 2021.

1. Die LibreView Website ist nur mit bestimmten Betriebssystemen und Browsern kompatibel. Weitere Informationen finden Sie unter www.LibreView.com. LibreView ist eine cloudbasierte Anwendung. Die LibreView Daten werden in ein virtuelles nicht öffentliches Netzwerk übertragen und auf einer SQL-Server-Datenbank gehostet. Die Daten sind auf Dateiebene verschlüsselt. Die Verschlüsselung und Art der Schlüsselspeicherfunktionen verhindern, dass der Cloud-Hosting-Anbieter (Amazon Web Services) die Daten einsehen kann. Bei Nutzung von LibreView in der Schweiz werden die Daten auf Servern in der EU gehostet. Der Zugang zum jeweiligen Nutzer Account ist passwortgeschützt.

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller. © 2025 Abbott | ADC-112704 v1.0

