

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG



Barbara`s Schaltungsschatzkiste geht auf!

**Schulungsthema: HbA1c
HbA1c verstehen – das Blutzucker-Langzeitgedächtnis**

Der HbA1c zeigt, wie viel Zucker sich in den letzten Wochen an den roten Blutkörperchen festgesetzt hat. Je höher und je länger der Blutzucker erhöht ist, desto mehr Zucker bleibt am Hämoglobin kleben.

Lernziel:

Die Teilnehmenden bekommen ein anschauliches Gefühl dafür, warum der HbA1c kein Tageswert ist, sondern den Blutzucker der letzten 8–12 Wochen widerspiegelt.

Materialien:

Rote Kugeln als rote Blutkörperchen
Kleine weiße Zuckerwürfel
Eine Kugel mit wenig Zucker
Eine Kugel mit mehr Zucker
Eine Kugel mit sehr viel Zucker

Anwendung:

Rote Kugel mit wenig Zucker – guter HbA1c

Stellt euch vor: Diese rote Kugel ist ein rotes Blutkörperchen. Es schwimmt durch den Körper und transportiert Sauerstoff.

Ein bisschen Zucker ist immer im Blut unterwegs. Darum kleben nur wenige kleine Zuckerwürfel an der Kugel.

Das bedeutet:
Der Blutzucker war über längere Zeit gut eingestellt.

Rote Kugel mit mehr Zucker – erhöhter HbA1c

Jetzt schauen wir uns die zweite Kugel an. Hier klebt schon deutlich mehr Zucker daran.



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklart.de

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG

Das bedeutet:

Der Blutzucker war über längere Zeit öfter zu hoch.

Der Zucker bleibt am roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin, haften.

Rote Kugel mit sehr viel Zucker – hoher HbA1c

Und jetzt die dritte Kugel.

Seht ihr, wie voll sie ist?

Hier klebt richtig viel Zucker an den Blutkörperchen.

Das bedeutet:

Der Körper war über längere Zeit zu viel Zucker ausgesetzt.

Der HbA1c zeigt also nicht, wie euer Blutzucker heute Morgen war.

Er zeigt eher einen Drei-Monats-Schnitt.

Wichtig:

Rote Blutkörperchen leben ungefähr 8–12 Wochen.

Solange bleiben auch die Zuckerreste daran haften.

Darum verändert sich der HbA1c langsam.

Und darum reicht die Kontrolle meistens alle 3 Monate.

Merksatz:

Der HbA1c ist wie ein persönliches Diabetes-Zeugnis — aber kein Tageswert.



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de