Benutzerhandbuch für das mySugr Tagebuch

Version: 3.150.1_iOS - 2026-11-03

1 Anwendungsgebiete

1.1 Vorgesehene Anwendung

Das mySugr Tagebuch (mySugr App) soll dir durch das Management deiner diabetesrelevanten Daten bei der täglichen Diabetestherapie helfen und dich gleichzeitig bei der Optimierung deiner Therapie unterstützen. Du kannst manuell Einträge erstellen, die Informationen über deine Insulintherapie, deinen momentanen Blutzuckerwert und deinen Zielwert, deine Kohlenhydrataufnahme und deine Aktivitäten enthalten. Außerdem kannst du deine Therapiegeräte, wie z. B. dein Blutzuckermessgerät, mit der App synchronisieren, um Fehler bei der manuellen Eingabe zu umgehen.

Das mySugr Tagebuch unterstützt dich bei der Optimierung deiner Therapie auf zwei Arten:

1) Kontrolle: Durch das tägliche Überwachen deiner Werte kannst du bessere Therapieentscheidungen treffen. Du kannst auch Reports erstellen um deine Daten mit einem Arzt oder medizinischem Fachpersonal zu besprechen.
2) Therapietreue: Das mySugr Tagebuch hilft dir mit motivierenden Elementen, Feedback zum aktuellen Therapiestatus und Belohnungen, am Ball zu bleiben und damit deine Therapietreue zu verbessern.

1.2 Für wen ist das mySugr Tagebuch geeignet?

Das mySugr Tagebuch wurde für Personen handgemacht:

- bei denen Diabetes diagnostiziert wurde
- die 16 Jahre oder älter sind
- die unter Aufsicht eines Arztes oder medizinischen Fachpersonals stehen
- die physisch und mental fähig sind, sich selbstständig um ihre Diabetestherapie zu kümmern
- die fähig sind, ein Smartphone zu bedienen

1.3 Indikationen

Das mySugr Tagebuch ist für Personen vorgesehen, bei denen Diabetes diagnostiziert wurde.

1.4 Auf welchen Geräten funktioniert das mySugr Tagebuch?

Das mySugr Tagebuch kann auf iOS-Geräten mit iOS 26.2 oder höher verwendet werden. Das mySugr Tagebuch kann auch auf den meisten Android-Geräten mit Android 12.0 oder höher verwendet werden. Bevor du das Betriebssystem deines Geräts aktualisierst, musst du sicherstellen, dass die App mit der neuen Version kompatibel ist. Vorabversionen von Betriebssystemen, wie z. B. Betaversionen, werden nicht unterstützt.

Verwende die App in den folgenden Fällen nicht auf deinem mobilen Endgerät:

- Bei dem mobilen Endgerät wurde ein Jailbreak durchgeführt oder es wurde gerootet.
- Das mobile Endgerät befindet sich im Debug- oder Entwicklermodus.
- Für die Betriebssystemversion deines mobilen Endgeräts werden vom Hersteller keine Sicherheitsupdates mehr bereitgestellt.

Diese Umstände können dazu führen, dass dein Gerät anfälliger für unbefugte Zugriffe und Sicherheitsbedrohungen wird. Wenn du dein mobiles Endgerät nicht aktualisieren kannst, verwende stattdessen ein mobiles Endgerät mit einer Betriebssystemversion, die noch unterstützt wird.

1.5 Verwendungsumgebung

Das mySugr Tagebuch kann als mobile App in jeder Umgebung verwendet werden, in der Smartphones normalerweise benutzt werden. Die App ist damit nicht an die Nutzung in Innenräumen gebunden.

2 Gegenanzeigen

Keine bekannt

3 Warnhinweise



3.1 Medizinische Empfehlung

Das mySugr Tagebuch wird zur Unterstützung der Diabetesbehandlung verwendet. Es kann aber einen Besuch beim Arzt oder Diabetesbehandlungsteam nicht ersetzen. Du brauchst nach wie vor eine regelmäßige Bestimmung deines Langzeit-Glukosewerts (HbA1c), und du musst deinen Glukosespiegel weiterhin kontrollieren.

3.2 Empfohlene Updates

Um die sichere und optimale Verwendung des mySugr Tagebuchs sicherzustellen, ist es angeraten Software-Updates zu installieren, sobald sie zur Verfügung stehen.

4 Wesentliche Funktionen

4.1 Zusammenfassung

mySugr möchte das tägliche Diabetesmanagement einfacher machen und deine Therapie so optimal wie möglich gestalten. Das ist aber nur möglich, wenn du dabei aktiv mithilfst, besonders wenn es um das Loggen deiner Werte geht. Um dich zu motivieren, haben wir einige witzige Elemente in die App eingebaut. Es ist wichtig, dass du so viel Information wie möglich einträgst und ehrlich zu dir bist. Nur so kannst du von deinen Werten profitieren. Falsche Daten bringen dir nichts.

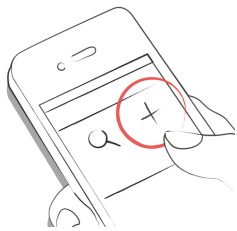
mySugr Hauptfunktionen:

- Blitzschnelles Eintragen von Daten
- Personalisierter Logging-Bildschirm
- Detaillierte Tagesanalyse
- Praktische Fotofunktion (mehrere Bilder pro Eintrag)
- Spannende Challenges
- Mehrere Report-Formate (PDF, CSV, Excel)
- Klare Graphen
- Praktische Erinnerungen (nicht in allen Ländern verfügbar).
- Apple Health Integration
- Sicheres Datenbackup
- Schnelles Synchronisieren zwischen Geräten

Hinweis: Die vollständige Liste der kompatiblen Geräte findest du in der mySugr App unter „Verbindungen“.

4.2 Wesentliche Funktionen

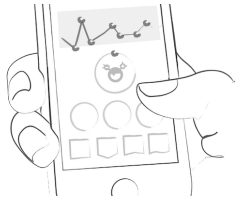
Einfaches und schnelles Notieren.



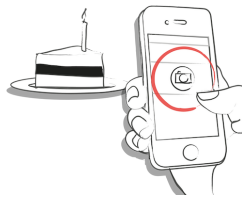
Clevere Suche.



Schmucke, übersichtliche Graphen.



Nützliche und hilfreiche Foto-Funktion.



Spannende Challenges.



Verschiedene Report-Formate: PDF, CSV, Excel (schmucke PDFs und Excel nur mit mySugr PRO).



Motivierendes Feedback.



Praktische Erinnerungen.



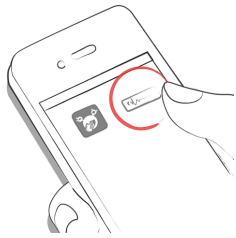
Daten-Synchronisation zwischen mehreren Geräten.



5 Erste Schritte

5.1 Installation

Nachdem du im Apple App Store die mySugr App gefunden hast, klickst du diese an, um die Details zu öffnen. Danach drückst du den Button „Gratis“ und dann „Installieren“. Nach der App Store Authentifizierung beginnt der Ladevorgang und die App wird auf deinem iPhone installiert.

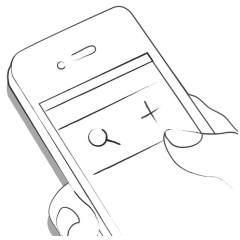


Um die mySugr App nutzen zu können, musst du dich vorher registrieren. Dies ist nötig, um zum Beispiel später deine Daten exportieren zu können.



5.2 Dashboard

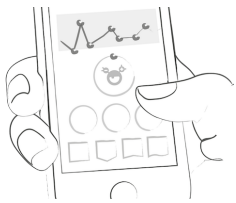
Die beiden Hauptelemente sind die **Lupe**, um Einträge zu suchen (mySugr PRO), und der **Plus-Button**, um neue Einträge zu machen.



Unter dem Graphen siehst du die Statistiken des aktuellen Tages:

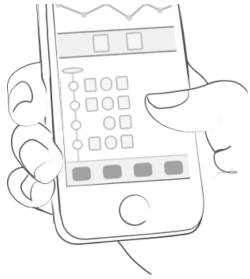
- Durchschnittlicher Glukosewert
- Glukoseabweichung
- Hohe Glukosewerte und niedrige Glukosewerte

Unter den Statistiken findest du Felder mit weiteren Infos wie z. B. Insulin- oder Kohlenhydratmengen. Hinweis: Mit Hi und Lo dargestellte Blutzuckereinträge sind unbekannte Werte, die außerhalb der Grenzwerte für den Datenimport liegen. Um konservative Durchschnittswerte und Gesamtstatistiken berechnen zu können, werden die Hi- und Lo-Einträge daher durch 900 mg/dL bzw. 10 mg/dL (oder entsprechende mmol/L-Werte) ersetzt.



Unter dem Graphen siehst du Kacheln mit weiteren Informationen für den betreffenden Tag:

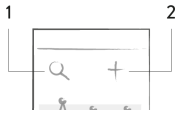
- Durchschnittlicher Glukosewert
- Glukoseabweichung
- Anzahl hoher und niedriger Glukosewerte
- Verhältnis Basal zu Bolus
- verabreichte Bolusmenge
- verputzte Kohlenhydrate
- Aktivitätsdauer
- eingenommene Tabletten
- Gewicht
- Blutdruck



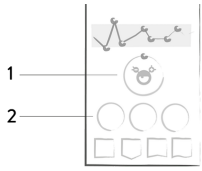
5.3 Erklärung der Icons und Farben

1) Wenn du auf die **Lupe** klickst, kannst du nach Einträgen, Tags, Locations, Notizen etc. suchen.

2) Wenn du auf den **Plus Button** klickst, kannst du einen neuen Eintrag vornehmen.



Unter „Start“ siehst du viele Fähnchen in unterschiedlichen Farben, die dir zum Beispiel Auskunft über deinen durchschnittlichen Glukosespiegel (2) oder deine gegessenen Kohlenhydrate geben. Außerdem begrüßt dich das Monster (1), das je nach aktuellem Glukosedurchschnitt des Tages, seine Farbe ändert.



Mit den Tags kannst du neuen Einträgen zusätzliche Infos hinzufügen wie z. B. Begleitumstände, Kontext, Stimmungen. Unter jedem Icon gibt es eine Beschreibung des Tags.



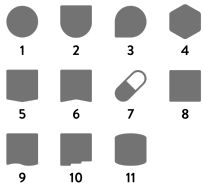
Die Farben tauchen in verschiedenen Bereichen der mySugr App auf und beziehen sich auf die vom Nutzer in den Einstellungen hinterlegten Glukosebereiche.

1) Orange: sehr hoher Glukosewert
2) Braun: hoher Glukosewert
3) Grün: Glukosewert im Zielbereich
4) Rot: niedriger Glukosewert
5) Dunkelrot: sehr niedriger Glukosewert



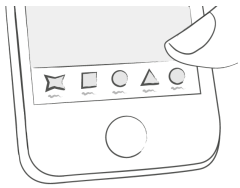
Die Kacheln in der App haben elf verschiedene Formen:

1) Blutzucker
2) Gewicht
3) HbA1c
4) Ketone
5) Bolusinsulin
6) Basalinsulin
7) Tabletten
8) Nahrung
9) Aktivität
10) Schritte
11) Blutdruck



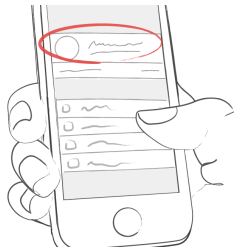
5.4 Konto

Tippe auf den Menüpunkt „Mehr“ in der Navigationsleiste und dann auf „Konto & Einstellungen“.

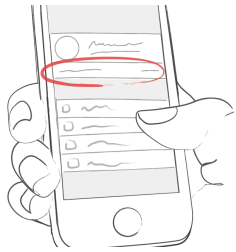


Hier machst du die App zu deiner eigenen. mySugr muss ein paar Details über deinen Diabetes kennen, um zu funktionieren. Bonus: Damit hast du gleich alle deine Diabetes-Infos an einem Ort!

Im ersten Abschnitt kannst du deine persönlichen Daten aktualisieren.



Im Bereich „Mein Abo“ kannst du von der kostenlosen zur kostenpflichtigen Mitgliedschaft wechseln, um mehr Features zu bekommen. Nach dem Abo-Abschluss kannst du hier dein Abonnement verwalten.



Auf dem Bildschirm „Allgemeines zur Therapie“ kannst du deinen Diabetestyp, das Jahr der Diagnose und dein Geschlecht aktualisieren.

In der Anzeige „Glukosemessung“ legst du fest, wie du den Zucker kontrollierst. Du kannst dein Messgerät oder deinen Sensor angeben. Wenn dein Gerät fehlt, lass das Feld einfach leer – aber sag uns bitte Bescheid, damit wir dein Gerät zur Liste hinzufügen können.

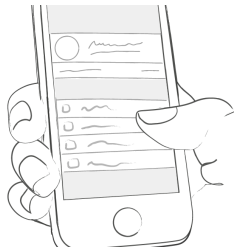
Benutze den Bildschirm "Insulintherapie", um Dinge zu konfigurieren, die mit Medikamenten zu tun haben. Wenn du Medikamente (Tabletten) einnimmst, kannst du hier den Namen eingeben, damit du sie beim Erstellen eines neuen Eintrags auswählen kannst.

Wenn du eine Pumpe benutzt, kannst du deine Basalrate angeben. Die Tagessumme an Basalinsulin steht oben rechts. Die Basalrate ist in der Grafik sichtbar, du kannst sie aber auch ausblenden.

Auf dem Bildschirm „Ernährung“ siehst du alles, was mit Kohlenhydraten zu tun hat. Ändere deine Kohlenhydrat-Einheit, damit sie zu deiner Art des Schätzens passt.

Unter „Mein Monster“ kannst du die Monstergeräusche ein- und ausschalten und den Namen deines Monsters anpassen.

Auf dem Bildschirm „Weitere Einstellungen“ kannst du entscheiden, ob du einen Newsletter erhalten möchtest, indem du auf den entsprechenden Schalter tippst.



5.5 Was passiert in der App, wenn ich in eine andere Zeitzone wechsele?

Im Graphen werden Log-Einträge nach der UTC-Zeit sortiert. Die Zeitskala des Graphen orientiert sich an der Zeitzone des Telefons.

In der Liste werden die Log-Einträge nach der aktuellen Zeitzone sortiert und das Zeitlabel der Einträge orientiert sich an der Zeitzone, in der der Eintrag gemacht wurde.

Bei Einträgen, die in einer Zeitzone gemacht wurden, die nicht der aktuellen Zeitzone des Telefons entspricht, wird ein Label mit der Zeitzone angezeigt, in der der Eintrag gemacht wurde (siehe Verschiebungen zur GMT (Greenwich Mean Time)).

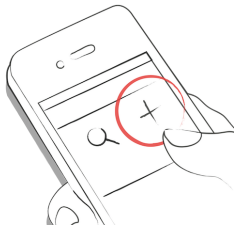
6 Einträge

6.1 Einen Eintrag machen

Öffne die mySugr App.



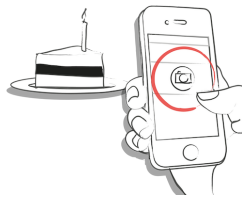
Klicke auf den Plus-Button.



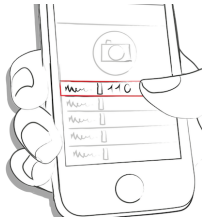
Ändere Datum, Zeit und Ort, falls nötig.



Mache ein Foto von deinem Essen.



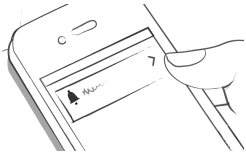
Gib Blutzucker, Kohlenhydrate, Art der Nahrung, Bolus- und Basalinsulin, Medikamente, Aktivität, Gewicht, HbA1c, Ketone und Notizen ein. Je mehr Infos, desto besser.



Wähle Tags aus.



Tippe auf das Erinnerungs-Symbol und gib die gewünschte Zeit an, zu der du an die nächste Glukosemessung erinnert werden möchtest (mySugr Pro).



Speichere den Eintrag.



Geschafft!



6.2 Einen Eintrag bearbeiten

Beim Import von Bolusdaten eines verbundenen Geräts wird die Bolusmenge standardmäßig als Korrekturinsulin importiert. Um die importierte Menge in Mahlzeiten- und Korrekturinsulin aufzuteilen, musst du den importierten Eintrag bearbeiten.

Tippe auf den Eintrag, den du bearbeiten möchtest, und anschließend auf „Bearbeiten“.

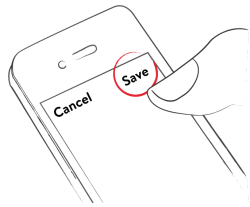


Hier kannst du den ausgewählten Eintrag bearbeiten.

Um anzugeben, wie viel Insulin zum Ausgleich einer Mahlzeit oder als Korrektur verabreicht wurde, tippe auf „Aufteilen“ und passe die Werte an. Beachte, dass sich bei der Änderung des einen Werts auch der jeweils andere Wert automatisch aktualisiert. Tippe auf „Bestätigen“, um die aktualisierten Insulinmengen für Mahlzeiten- und Korrekturinsulin zu speichern.



Tippe auf „Speichern“, um die Änderungen zu bestätigen, oder tippe auf „Abbrechen“, um zurückzugehen.

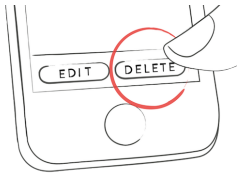


6.3 Einen Eintrag löschen

Klicke auf den Eintrag oder schiebe ihn nach rechts um deinen Eintrag zu löschen.



Lösche den Eintrag.

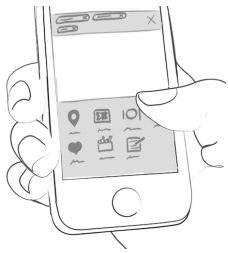


6.4 Einen Eintrag suchen

Klicke auf die Lupe.

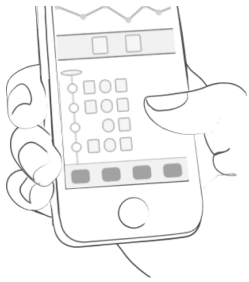


Verwende Filter und erhalte die geeigneten Suchergebnisse.



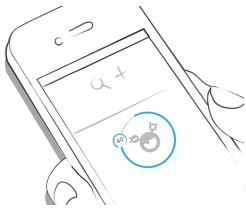
6.5 Ältere Einträge anzeigen

Scrolle in deinen Einträgen hoch und runter, oder schiebe den Graphen nach links und rechts um weitere Daten anzuzeigen.



7 Punkte sammeln

Für jeden Eintrag tust du etwas für dich und erhältst Punkte, egal ob Blutzucker, Tags, Fotos, Nahrung..., je mehr, desto besser. Ziel ist es, den Kreis jeden Tag zu füllen.

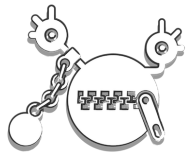


Wofür bekomme ich Punkte?

- **1 Punkt**: Tags, jedes weitere Foto, Medikamente, Notizen, Mahlzeiten-Tags
- **2 Punkte**: Blutzucker, Mahlzeiteneintrag, Ort, Beschreibung der Mahlzeiten, Blutdruck, Gewicht, Ketone
- **3 Punkte:** Erstes Foto, Aktivität, Aktivitätsbeschreibung, HbA1c, Bolus (Pumpe) / kurzwirksames Insulin (Pen/Spritze), temporäre Basalrate (Pumpe) / Basalinsulin (Pen/Spritze)



Mit 50 Punkten am Tag hast du dein Diabetes-Monster gezähmt!



8 Geschätzter HbA1c-Wert

Auf dem Startbildschirm gibt es neben deinen Blutzuckerwerten eine Kachel, die dir einen geschätzten HbA1c-Wert anzeigt (wenn du genug Blutzuckereinträge geloggt hast, aber dazu später mehr).

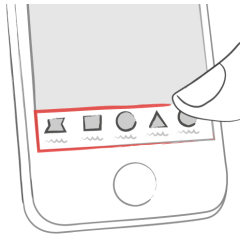
Hinweis: Beachte, dass es sich hierbei nur um eine Schätzung handelt, basierend auf deinen geloggten Blutzuckereinträgen. Das Ergebnis kann dadurch von einer Labormessung abweichen.

Um einen geschätzten HbA1c-Wert berechnen zu können, müssen im mySugr Tagebuch durchschnittlich 3 Blutzuckereinträge pro Tag über einen Zeitraum von mindestens 7 Tagen vorhanden sein. Du kannst dabei höchstens an 3 von den 7 Tagen keinen Eintrag machen. Je mehr du loggst, desto genauer wird die Schätzung des Wertes.

Der Bemessungszeitraum ist maximal 90 Tage.

9 Arzt oder medizinische Fachkraft

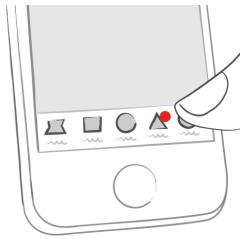
Die Option „Med. Fachpers.“ findest du in der Menüleiste unter „Posteingang“. (Nur für Länder, in denen dieser Service verfügbar ist.)



Tippe auf die Nachricht/den Kommentar in der Liste, um die Nachricht/den Kommentar von deiner medizinischen Fachkraft anzuzeigen. Du hast auch die Möglichkeit, mit Kommentaren auf die Nachrichten deines Arztes zu antworten.



Das Kennzeichen am Posteingangssymbol und der hervorgehobene Betreff im Posteingang zeigen an, dass eine Nachricht noch ungelesen ist.



Die neuesten Nachrichten werden oben in der Liste angezeigt.



Noch nicht gesendete Kommentare werden durch folgende Warnsymbole gekennzeichnet:

Kommentar wird gesendet

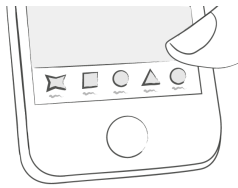


Kommentar konnte nicht zugestellt werden



10 Challenges

Challenges findest du unter "Mehr" in der Navigationsleiste.



Challenges sollen dir helfen, Gesundheitsziele bzw. ein besseres Diabetesmanagement zu erreichen, wie zum Beispiel die Glukose öfter zu kontrollieren oder mehr Sport zu treiben.



11 Daten importieren

Hinweis: Wenn du einen Insulinpen mit dem mySugr Tagebuch verbindest, wird der mySugr Bolusrechner automatisch deaktiviert. Wenn du die Verbindung zu deinem Insulinpen deaktivierst, dauert es einige Stunden, bis der mySugr Bolusrechner wieder verfügbar ist.

11.1 Daten über Bluetooth importieren

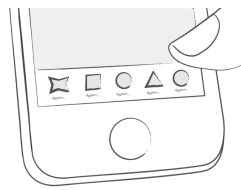
Wenn du Daten von deinem Gerät importieren möchtest, musst du es zuerst mit mySugr verbinden.

Stelle vorher bitte sicher, dass dein Gerät nicht schon mit deinem Smartphone verbunden ist. Sollte es verbunden sein, lösche dein Gerät bitte in den Bluetooth Einstellungen deines Smartphones.

Falls dein Gerät dies erlaubt, lösche von deinem Gerät auch die vorherige Verbindung zu deinem Smartphone aus den Geräteeinstellungen. Sonst kann es zu Fehlermeldungen kommen (gilt für Accu-Chek Guide Geräte).



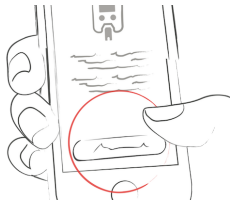
Wähle in der Menüleiste die Option „Verbindungen“ aus.



Wähle in der Liste dein entsprechendes Gerät aus.



Drücke auf „Verbinden“ und folge den Anweisungen in der mySugr App.



Nachdem du dein Messgerät erfolgreich verbunden hast, werden deine Daten automatisch mit der mySugr App synchronisiert. Und zwar jedes Mal, wenn die mySugr App geöffnet ist, Bluetooth auf deinem Telefon eingeschaltet ist und du auf deinem Gerät etwas machst, dass eine Datenübertragung auslöst.



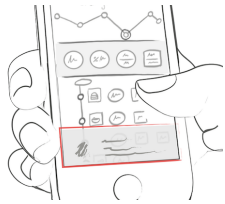
Hinweis: Werte, die von einem Gerät importiert wurden, können nicht mehr geändert werden.

11.1.1 Blutzuckermessgeräte

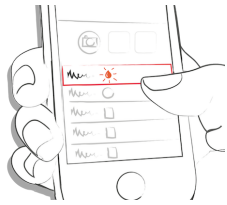
Extrem niedrige oder hohe Werte werden entsprechend markiert: Werte unter 20 mg/dL werden als Lo angezeigt, Werte über 600 mg/dL werden als Hi angezeigt. Dasselbe gilt für die entsprechenden Werte in mmol/L.



Nach dem Datenimport hast du die Möglichkeit eine Live-Messung durchzuführen. Gehe dazu zum Dashboard und stecke einen Teststreifen in dein Messgerät.



Wenn du von deinem Blutzuckermessgerät dazu aufgefordert wirst, trage Blut auf den Teststreifen auf und warte auf das Ergebnis, so wie immer. Der Wert wird mit dem aktuellen Datum und der aktuellen Uhrzeit in die mySugr App übertragen. Der Eintrag kann jetzt mit zusätzlichen Infos manuell ergänzt und gespeichert werden.



Hinweis: Bitte stelle sicher, dass die Maßeinheiten, die dein Gerät anzeigt (z. B. mg/dL oder mmol/L), mit den Einheiten, die in der mySugr App eingestellt sind, übereinstimmen. Auf diese Weise verhinderst du Verwechslungen.

11.1.2 Mehrere Messgeräte desselben Typs verbinden

Wähle im Menü den Punkt „Verbindungen“ aus. Wähle in der Liste dein entsprechendes Gerät aus. Tippe auf „Weiteres Gerät verbinden“ und folge den Anweisungen in der mySugr App.

11.2 CGM Daten importieren

11.2.1 Import von CGM-Daten via Apple Health

Aktiviere Apple Health in den Einstellungen der mySugr App und stelle sicher, dass das Teilen von Glukosedaten in den Apple Health Einstellungen aktiviert ist. Öffne die mySugr App und deine CGM-Daten werden im Graphen auf dem Startbildschirm erscheinen.

Wichtig für Dexcom: Apple Health wird Glukosewerte dieser App mit einer Verzögerung von 3 Stunden anzeigen. Glukosewerte werden somit nicht in Echtzeit angezeigt.

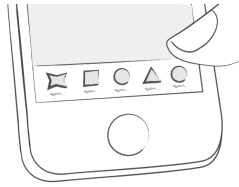
11.2.2 CGM Daten ausblenden

Mit einem Doppelklick auf den Graphen öffnet sich ein Menü, in dem du die CGM-Daten ein- und ausblenden kannst.

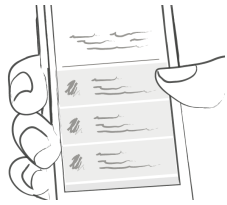
11.3 Daten über NFC (Near Field Communication) importieren

11.3.1 Pen über NFC verbinden

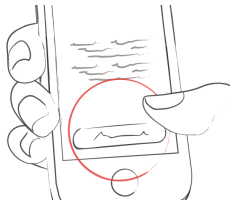
Wähle in der Menüleiste die Option „Verbindungen“ aus.



Wähle deinen NFC-Pen aus der Liste aus.



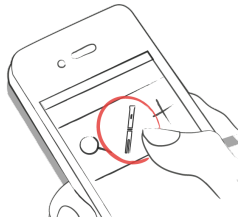
Drücke auf „Verbinden“ und folge den Anweisungen in der mySugr App.



Sobald du deinen NFC-Pen erfolgreich mit der App verbunden hast, kannst du die Daten des Pens importieren, indem du ihn scannst.

11.3.2 NFC-Pen scannen

Wenn du deinen NFC-Pen scannen willst, gehe in der mySugr App zu „Mein Verlauf“ und klicke oben auf das Pen-Symbol.



Halte deinen Pen an die Oberseite des iPhones, bis unten im Bildschirm der Haken erscheint.



11.4 Entlüften des Pens markieren

Bevor du Insulin injizierst, willst du vielleicht zuerst die Luft aus der Nadel entfernen. Das wird als „Fülldosis“ oder „Entlüftung“ bezeichnet.

Der verbundene Pen kann nicht zwischen einer „Entlüftung“ und einer Insulininjektion unterscheiden.

Damit du immer genau weißt, ob es eine Entlüftung war, kannst du sie in der App automatisch oder manuell als Entlüftung markieren.

11.4.1 Entlüften des Pens automatisch markieren

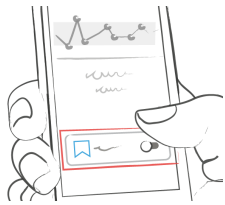
Du kannst das automatische Markieren von Entlüftungen in der Übersicht deines verbundenen Pens ein- oder ausschalten. Wähle in der Menüleiste die Option „Verbindungen“ aus. Wähle deinen verbundenen Pen aus der Liste aus. Tippe auf „Einstellungen für Entlüftungen ändern“.

Du hast folgende Möglichkeiten:

1) **„Nicht automatisch markieren”** Entlüften wird nicht automatisch markiert.
2) **„Injektionen mit bis zu 1 Einheit markieren”** Injektionen mit bis zu 1 Insulineinheit werden als Entlüften markiert.
3) **„Injektionen mit bis zu 2 Einheiten markieren”** Injektionen mit bis zu 2 Insulineinheiten werden als Entlüften markiert.
4) **„Injektionen mit bis zu 3 Einheiten markieren”** Injektionen mit bis zu 4 Insulineinheiten werden als Entlüften markiert.

11.4.2 Entlüften des Pens manuell markieren

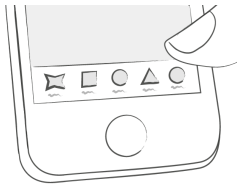
Um eine importierte Injektion manuell als Entlüftung zu markieren, **tippe auf das Insulinsymbol** und aktiviere den Schalter **„Entlüftung“**. Das farbige Symbol im mySugr Tagebuch wird nur noch als Umriss dargestellt, um die leere Injektion zu kennzeichnen.



Um eine Entlüftung als Injektion zu markieren, **tippe auf das Entlüftungssymbol** und deaktiviere den Schalter **„Entlüftung“**. Das als Umriss dargestellte Symbol im mySugr Tagebuch wird farbig ausgefüllt, um die Injektion zu kennzeichnen.

12 Daten exportieren

Wähle „Reports“ in der Navigationsleiste.



Ändere, falls gewünscht, das Dateiformat und den Zeitraum (mySugr PRO) und tippe auf „Exportieren“. Sobald der Export erscheint, tippe auf die Schaltfläche unten links, um den Report zu verschicken oder zu speichern.



13 Apple Health

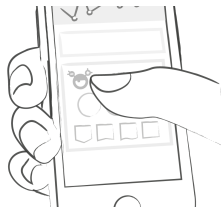
Du kannst auf iOS in der Menüleiste unter „Verbindungen“ Apple Health aktivieren.

Mit Apple Health kannst du Daten zwischen mySugr und anderen Gesundheits-Apps synchronisieren.



14 Datenübersicht

Tippe auf die Tagesübersicht, um die detaillierte Datenübersicht anzuzeigen.



Du bekommst eine Übersicht deiner bisherigen Daten angezeigt. Wische nach links, um andere Zeiträume anzuzeigen.

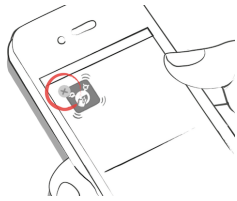


Wenn du runter scrollst, siehst du die Graphen deiner vergangenen Daten!



15 Deinstallation

Tippe auf das mySugr App Icon und halte es, bis es anfängt zu zittern. Tippe auf das kleine "x", das in der oberen Ecke erscheint. Du bekommst eine Nachricht, die dich fragt ob du die Deinstallation bestätigst (indem du auf "Löschen" tippst) oder abbrichst (indem du auf "Abbrechen" tippst).



16 Konto löschen

Tippe auf den Menüpunkt „Mehr“ in der Navigationsleiste, anschließend auf „Konto & Einstellungen“ und dann auf „Weitere Einstellungen“.

Tippe auf „Mein Konto löschen“ und anschließend auf „Löschen“. Tippe dann im angezeigten Dialogfeld auf „Löschen“, um den Löschvorgang endgültig zu bestätigen, oder auf „Abbrechen“, um den Löschvorgang abzubrechen.



Denk daran, dass deine gesamten Daten gelöscht werden und nicht wiederhergestellt werden können, wenn du „Löschen“ antippst. Dein Konto wird gelöscht.

17 Datenschutz

Verwende das mySugr Tagebuch nicht auf Geräten, bei denen ein Jailbreak durchgeführt wurde, die gerootet sind oder die sich im Debug- oder Entwicklermodus befinden. Solche Eingriffe können die Sicherheit deines Geräts beeinträchtigen und es anfälliger für unbefugte Zugriffe und Sicherheitsbedrohungen machen.

Deine Daten sind bei uns sicher. Das ist uns ganz wichtig (wir sind auch mySugr Nutzer). mySugr erfüllt die Anforderungen zur Datensicherheit und dem Schutz persönlicher Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung.

Weitere Informationen findest du in der Datenschutzerklärung in unseren Geschäftsbedingungen.

18 Hilfe

18.1 Fehlerbehebung

Du bist uns wichtig! Deswegen gibt es bei uns Menschen mit Diabetes, die sich um deine Fragen, Sorgen und Anliegen kümmern.

Du findest Tipps zur schnellen Fehlerbehebung auf unserer FAQ-Seite

18.2 Hilfe

Wenn du Fragen über mySugr hast, Hilfe mit der App brauchst oder einen Fehler bzw. ein Problem gefunden hast, melde dich bitte gleich bei uns unter support@mysugr.com.

Wende dich bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Verwendung des mySugr Tagebuchs an den mySugr Kundendienst und an die zuständige örtliche Behörde.

19 Hersteller



mySugr GmbH
Trattnerhof 1/5 OG
A-1010 Wien, Österreich

E-Mail: support@mysugr.com

Geschäftsführerin: Elisabeth Zilberberg-Trenck
Firmenbuchnummer: FN 376086v
Gerichtsstand: Handelsgericht Wien, Österreich
UID-Nummer: ATU67061939



2026-11-03

Gebrauchsanweisung Version 3.150.1 (de)

CE
0123

20 Länderinformationen

20.1 Australien

AU REP

Roche Diabetes Care Australia
2 Julius Avenue
North Ryde NSW 2113

20.2 Brasilien

BR | REP

Registrierungsinhaber/Meldepflichtiger: Roche Diabetes Care Brasil Ltda.
CNPJ: 23.552.212/0001-87
Rua Dr. Rubens Gomes Bueno, 691 - 2º andar - Várzea de Baixo - São Paulo/SP - CEP: 04730-903 - Brasil
Kundendienst: 0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
Reg. ANVISA: 81414021706

20.3 Königreich Saudi-Arabien, Kuwait, Katar, Vereinigte Arabische Emirate, Irak und Libyen

Die Tagesübersicht wird nicht in arabischer Sprache unterstützt.

Hinweis: Die arabische Sprache wird außerhalb von Saudi-Arabien, Kuwait, Katar, den Vereinigten Arabischen Emiraten, Irak und Libyen nicht unterstützt.

20.4 Philippinen

PH | REP

CDRRHR-CMDN-2022-945733
Imported and Distributed by:
Roche (Philippines) Inc.
Unit 801 8th Flr., The Finance Centre
26th St. corner 9th Avenue
Bonifacio Global City, Taguig

20.5 Schweiz

CH | REP

Roche Diagnostics (Schweiz) AG
Forrenstrasse 2
CH-6343 Rotkreuz

20.6 Malaysia

MY | REP

Roche Diagnostics (M) Sdn Bhd
B-20-1, Level 20, The Ascent, Paradigm, 47301 Petaling Jaya, Malaysia
Accu-Chek Customer Care Line: 1-800-22-1313
MDA Registration No.: GC3746726-228882