

## Deutsche Übersetzung des Transkriptes

### „How to do an Intramuscular Testosterone Injection“

In diesem Video zeigen wir Ihnen,

0:07 wie man eine intramuskuläre  
0:08 Testosteron-Injektion durchführt. Testosteron wird  
0:12 traditionell intramuskulär verabreicht.  
0:16 Um die intramuskuläre Injektion durchzuführen,  
0:18 benötigen Sie eine 1 Zoll lange oder eine  
0:21 1,5 Zoll lange Nadel. Sie  
0:23 sollten Sie auch eine Nadel mit größerem Durchmesser verwenden  
0:25 in der Regel werden Nadeln mit einem Durchmesser von 20, 21, 22 oder 23 verwendet  
0:29 obwohl wir manchmal auch  
0:32 Nadeln mit einem Durchmesser von 25 verschreiben. Sie ziehen  
0:35 Ihre Dosis auf, wie Sie es  
0:37 in den vorherigen Videos gelernt haben. Die beiden  
0:41 Stellen, an denen Sie eine intramuskuläre  
0:42 Injektion vornehmen können, sind zum einen der Oberschenkel  
0:45 und zum anderen das Gesäß oder der  
0:47 Po. Um eine intramuskuläre Injektion  
0:50 in den Oberschenkel vorzunehmen, injizieren wir niemals  
0:53 im inneren Drittel oder oben am  
0:57 Oberschenkel, da dort große Arterien und Nerven  
1:01 verlaufen, die wir vermeiden wollen. Der einfachste  
1:02 Weg, eine intramuskuläre Injektion  
1:07 in den Oberschenkel zu verabreichen, ist, drei  
1:09 Finger auf den Oberschenkel zu legen. Wir verabreichen keine  
1:13 mit dem Mittelfinger bis zum  
1:17 Die Injektionen werden nur entlang des  
1:20 äußeren Drittels des Oberschenkels durchgeführt.  
1:22 Wir gehen niemals am Knie vorbei, also sollten Sie

1:25 eine Handbreit über dem Knie und  
1:27 eine Handbreit unterhalb  
1:28 von der eigentlichen Leiste entfernt. Der Bereich der  
1:32 Injektion befindet sich dann direkt entlang des Vastus  
1:34 lateralis. Um eine Injektion zu verabreichen, ziehen Sie  
1:39 das Medikament in die Spritze auf.  
1:42 Nehmen Sie ein Alkoholtupfer und  
1:45 reinigen Sie den Bereich, in dem Sie die  
1:48 mit Ihrer nicht-dominanten oder  
1:52 anderen Hand die Haut  
1:54 auseinanderziehen, um subkutanes oder Fettgewebe zu entfernen.  
1:57 Sobald die Haut auseinandergezogen ist, nehmen wir die  
2:02 Nadel und stechen direkt in den Muskel.  
2:05 In der Regel wird die Nadel fast vollständig  
2:08 eingesteckt, sobald sie sich im Muskel befindet.  
2:12 Sie  
2:12 können die Spritze leicht zurückziehen, um  
2:16 sicherzustellen, dass Sie sich nicht in einer Arterie oder einer  
2:18 Vene befinden. Dann drücken Sie das Medikament  
2:22 vollständig hinein. Wenn Sie fertig sind, entfernen Sie  
2:25 die Nadel, nehmen Sie ein Gazetuch und  
2:29 drücken Sie alles über die Stelle, um eine Gluteal-Injektion durchzuführen.  
2:34 Sie verwenden den oberen äußeren  
2:38 Viertel des Gesäßes, wenn Sie die  
2:41 Gesäßbacke in vier Viertel unterteilen würden. Sie  
2:44 machen nichts am mittleren Viertel oder an der  
2:47 unteren Hälfte des Gesäßes, da  
2:52 auch dort Nerven und Blutgefäße  
2:53 Versorgung in diesen Bereichen. Sie werden  
2:55 den oberen äußeren Quadranten des  
2:57 Gesäßmuskels behandeln. Dies erfordert etwas Geschicklichkeit, aber Sie

3:02 sollten genau dasselbe tun: Reinigen Sie die Stelle  
3:04 mit etwas Alkohol, spreizen Sie die Fettschicht,  
3:06 dringen Sie in den Muskel ein und ziehen Sie  
3:10 etwas an Ihrer Spritze zurück, um sicherzustellen, dass  
3:12 Sie sich nicht in einem Blutgefäß befinden, und dann  
3:15 drücken Sie das Medikament einmal vollständig hinein.  
3:17 Nachdem Sie das Medikament injiziert haben, entfernen Sie  
3:20 die Spritze, nehmen Sie eine Mullkomresse und drücken Sie den Bereich zusammen.

-----

Übersetzt durch deepl.com, 31.12.2025