



## Reisen mit Diabetes – kein Problem!

Von mik230554

Erstellt am 8 Jul 2013 - 17:01

Sommerzeit, Sonnenschein, Urlaubszeit. Diabetiker, die Ihre Erkrankung gut im Griff haben, können unbesorgt die ganze Welt bereisen. Entscheidend ist eine gute Vorbereitung. Auf jeden Fall ist zu empfehlen, vor dem Start mit dem Arzt über die Reiseplanung und die Zusammenstellung der Reiseapotheke zu sprechen.

Unbedingt hinein gehören eine ausreichende Menge Insulin oder Tabletten zur Blutzuckersenkung, Spritzen, Kanülen, Pen, Pumpe und Stechhilfen, Eiwegspritzen, Blutzuckermessgerät und Ersatzbatterien, Blutzuckertagebuch, Teststreifen, Traubenzucker, ein Glukagon-Notfallset und Fußpflegemittel. Besonders wichtig ist ein aktueller und vollständig ausgefüllter Diabetiker-Ausweis, der, wenn die Reise ins Ausland geht, möglichst in der Landessprache dabei sein sollte.

Das Blutzuckermessgerät und die Teststreifen mögen keine direkte Hitze und keine extreme Kälte. Um stets zuverlässige Messergebnisse zu haben, sollte beides entweder in einem Styroporbehältnis aufbewahrt werden oder in ein Handtuch oder T-Shirt einwickeln werden. Die Insulinvorräte fühlen sich im Kühlschrank oder einer Kühltasche bei vier bis acht Grad am wohlsten. Da Reisefieber, ein anderes Klima, Zeitverschiebung, mehr Bewegung oder ungewohntes Essen den Blutzucker aus dem Gleichgewicht bringen kann, ist häufiges Messen ratsam. Bei Reisen mit langer Flugdauer ist bei der Insulininjektion die Zeitverschiebung zu berücksichtigen. Je nachdem, ob es nach Osten oder Westen geht, verkürzt oder verlängert sich der Tag. Die Insulindosis muss der Zeitverschiebung entsprechend angepasst werden.

Es kann hilfreich sein, die wichtigsten Begriffe rund um den Diabetes mellitus auch in der Landessprache des Urlaubslandes parat zu haben. Einen nützlichen Sprachführer für „Diabetiker auf Reisen“ finden Sie unter [www.diabetes-informationszentrum.de/reisen-mit-diabetes.html](http://www.diabetes-informationszentrum.de/reisen-mit-diabetes.html) [1]

Manchmal ist der Abschluss einer besonderen Auslands-Krankenversicherung notwendig. Dabei ist darauf zu achten, dass der Diabetes nicht ausgeschlossen ist, damit zumindest die Behandlung von Akutkomplikationen, zum Beispiel eine schwere Unterzuckerung und auch der Rücktransport im Notfall abgedeckt sind. Bei Unwohlsein oder Krankheiten, die länger als zwei Tage andauern, sollte auch im Urlaub in jedem Fall ein Arzt hinzugezogen werden.

Auch längere Reisen mit dem eigenen Auto sind kein Problem, wenn:

- regelmäßig Pausen im Abstand von zwei Stunden zur Blutzuckerkontrolle eingelegt werden
- Insulin, Teststreifen und Blutzuckermessgerät richtig verpackt mit dabei sind
- ausreichend Reiseproviant im Gepäck ist.

Nachts sollten Diabetiker allerdings möglichst nicht mit dem Auto unterwegs sein.

Noch mehr Informationen und viele praktische Tipps für einen erholsamen Urlaub für Diabetiker gibt es bei [www.diabetes-informationszentrum.de](http://www.diabetes-informationszentrum.de) [2].

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:19):** <http://medkom24.eu/node/17906>

### Links:

[1] <http://www.diabetes-informationszentrum.de/reisen-mit-diabetes.html>

[2] <http://www.diabetes-informationszentrum.de>



## **Reisen mit Diabetes – kein Problem!**

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---