

# REISEN MIT DIABETES – WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN



Foto: © Markus Mainka / Fotolia

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben Diabetes und möchten verreisen? Die gute Nachricht vorweg: Sie müssen nicht auf eine Urlaubsreise verzichten. Jedoch ist eine gute Planung wichtig. Außerdem sind einige Besonderheiten zu beachten. Hier haben wir Tipps zum Thema Reisen mit Diabetes für Sie zusammengestellt. Diese können Ihnen dabei helfen, sich auf Ihren Urlaub gut vorzubereiten.

#### Auf einen Blick: Diabetes und Reisen

- Ess-, Bewegungs- und Schlafgewohnheiten unterscheiden sich im Urlaub oft vom Alltag. Dadurch kann sich der Blutzucker verändern – er kann zu hoch oder zu niedrig sein.
- Erstellen Sie für die Urlaubszeit gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam einen Therapie-Plan, der optimal auf Ihre Reise abgestimmt ist.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie stets genügend Medikamente und Hilfsmittel dabei haben.
- Informieren Sie Mitreisende über Ihre Erkrankung. Es ist gut, wenn sie wissen, was im Notfall zu tun ist.

### ► REISEN MIT DIABETES?

Vieles ist im Urlaub anders als zu Hause, etwa das Klima, der Tagesablauf, die körperliche Aktivität oder die Ernährung. Dies kann Ihren Stoffwechsel beeinflussen. Dadurch ist das Risiko für Unter- oder Überzuckerung größer. Wenn Ihr Blutzucker schlecht eingestellt ist, ist Ihr Körper anfälliger für Infekte – Erkältungen halten länger an oder Verletzungen heilen schlechter. Daher ist es wichtig, dass der Diabetes schon vor Beginn der Reise gut eingestellt ist und Sie sich mit der Erkrankung gut auskennen. Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, welches Reiseziel Sie haben und welche Aktivitäten Sie planen. Dann können Sie gemeinsam den Behandlungsplan daran anpassen. Auch wenn nichts gegen eine Reise sprechen sollte, gibt es einige Fragen, die Sie sich vorab stellen sollten:

- Wie sehen die Ernährungsgewohnheiten, die hygienischen Bedingungen und die Gesundheitsversorgung des Reiselandes aus?
- Was muss ich vor meiner Abreise alles erledigen?
- Welche Dokumente sollte ich dabei haben?
- Wie viele Medikamente sollte ich mitnehmen? Wie kann ich diese transportieren und lagern?
- Wie erhalte ich meine Medikamente im Ausland?
- Welche Reise-Hinweise und Corona-Regeln gelten? Bedenken Sie, dass sich diese ändern können.

### ► VORBEREITUNG IST WICHTIG

Beginnen Sie rechtzeitig mit Ihren Urlaubsvorbereitungen. Hier einige Hinweise:

- Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam fest, wie groß Ihr Bedarf an Medikamenten und nötigem Zubehör ist. Nehmen Sie etwa eineinhalbmal so viele Medikamente und Teststreifen mit, wie Sie sonst für den gleichen Zeitraum bräuchten. Nehmen Sie zur Sicherheit immer Einmalspritzen (U100) mit, für den Fall, dass Pen oder Pumpe kaputt gehen. Damit können Sie notfalls Insulin direkt aus der Patrone aufziehen.
- Notieren Sie sich für den Notfall wichtige Adressen und Telefonnummern, etwa von Ihrer Hausarztpraxis, Kliniken oder Botschaft am Reiseziel.
- Nehmen Sie Ihren Diabetes-Pass oder Ihr Tagebuch für den Blutzucker mit.
- Im Ausland sind ein internationaler Notfallausweis sowie eine mehrsprachige Bescheinigung über die benötigten Medikamente und Materialien empfehlenswert. Es gibt spezielle Vordrucke dafür.
- Berücksichtigen Sie die Essgewohnheiten in Ihrem Reiseland. Es gibt besondere Nährwert-Tabellen für exotische Obst- und Gemüsesorten.

## ▶ Diabetes und Reisen

### ▶ VORBEREITUNG IST WICHTIG

- Bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, Ihren Impfschutz zu prüfen. Möglicherweise fehlen Impfungen oder es sind zusätzliche Impfungen ratsam.
- Kümmern Sie sich um Ihren Versicherungsschutz, etwa bei Reiserücktritt oder Reiseabbruch, Krankheit im Ausland oder nötigem Rücktransport. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.
- Tragen Sie auf längeren Reisen angemessene Kleidung und gutes Schuhwerk. Bequeme Schuhe und Baumwollsocken können Fußproblemen vorbeugen.
- Es ist gut, wenn Mitreisende über Ihre Erkrankung Bescheid wissen. Idealerweise können sie Ihnen im Notfall helfen, zum Beispiel bei Unterzuckerung. Klären Sie Ihre Reisebegleitung auf, wo Sie Ihre Medikamente, Zubehör und Traubenzucker aufbewahren und wie diese zu verabreichen sind.

### ▶ REISEN MIT DEM FLUGZEUG

Es gibt Vorschriften für die Mitnahme von Medikamenten bei einer Flugreise. Sofern eine ärztliche Bescheinigung vorliegt, dürfen Sie benötigte Arzneimittel und auch Getränke ins Flugzeug mitnehmen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Fluggesellschaft, wie diese zu transportieren sind. Manchmal müssen die Mittel beim Flugpersonal abgegeben werden und man erhält sie nur bei Bedarf. Insulin, Medikamente und Teststreifen gehören im Flugzeug ins Handgepäck.

Trinken Sie auf langen Strecken ausreichend alkoholfreie Getränke wie Wasser oder Tee. Bewegen Sie Ihre Beine und Füße ab und zu, etwa mit kleinen Übungen.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der Patientenleitlinie „Therapie des Typ-2-Diabetes“:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die Patientenleitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/diabetes-und-reisen#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/diabetes-und-reisen#methodik)

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Diabetes“: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Telefon: 030 3101 8960

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ▶ REISEN MIT DEM AUTO

Wenn Sie am Steuer sitzen, ist es wichtig, dass Sie sich zwischendurch bewegen, viel trinken und regelmäßig Ihren Blutzucker überprüfen. Machen Sie etwa alle 2 Stunden eine Pause. Halten Sie Ihre gewohnte Tagesverteilung der Mahlzeiten und der Insulin-Spritzen möglichst ein. Bewahren Sie Ihre Medikamente und das Zubehör so auf, dass Sie leicht herankommen. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich zum Beispiel Obst, Brot und Müsli-Riegel. Sie sollten immer reichlich schnell wirkende Kohlenhydrate wie Traubenzucker, Obstsaft oder Limo im Auto griffbereit haben.

Bei Anzeichen für eine Unterzuckerung, wie Heißhunger, Zittern oder Schwitzen, halten Sie schnell an.

### ▶ AM URLAUBSORT

Führen Sie Ihre Behandlung im Urlaub genauso durch wie zu Hause. Da der Blutzucker auf Klimawechsel, Zeitverschiebung, ungewohnte körperliche Belastung oder veränderte Ernährung reagieren kann, sollten Sie ihn häufiger als üblich kontrollieren und womöglich die Medikamenten-Dosis anpassen. Die Gefahr einer Unterzuckerung ist zum Beispiel höher bei Alkoholgenuss oder wenn Sie sich mehr bewegen als sonst.

Weil Insulin bei Hitze schneller wirkt, kann der Blutzucker schneller sinken. Eventuell muss man den Spritz-Ess-Abstand verkürzen oder auslassen oder die Dosis verringern.

Schützen Sie Ihre Arzneimittel vor Hitze, zum Beispiel in einer Kühltasche oder Thermoskanne.

Erkundigen Sie sich auch vor Ort, wo die nächste Praxis und die nächste Apotheke sind. So können Sie oder Ihre Mitreisenden im Notfall schneller handeln.

Mit freundlicher Empfehlung