

# In die Ferne reisen

Viele Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2 verzichten auf eine Urlaubsreise. Dabei können auch sie ins Ausland fahren, wenn sie bei der **Organisation** einige Dinge beachten.

**O**b aus Angst vor einer Hypoglykämie oder wegen der Sorge, ob und wie man zum Beispiel Diabetesmedikamente auf Flugreisen transportieren darf und wie man sie im Ausland lagern muss: Viele Fragen können Diabetespatienten schon beim Gedanken an eine Reise verunsichern und davon abhalten, in einem anderen Land Urlaub zu machen. Der Planungsaufwand einer Reise bei einer chronischen Erkrankung wie Diabetes ist zwar höher als bei stoffwechselgesunden Menschen.

## WEITERE INFORMATIONEN

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe**  
 Bundesgeschäftsstelle  
 Reinhardtstraße 31  
 10117 Berlin  
 Tel.: 0 30/2 01 67 70  
 Fax: 0 30/20 16 77 20  
 E-Mail: [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org)  
 Internet: [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) oder  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)



Trotzdem sind sogar Fernreisen grundsätzlich möglich. Von einem Land mit extrem heißem Klima sollten Menschen mit Diabetes jedoch absehen. Denn in den Tropen oder in der Wüste verschlechtert sich häufig die Glukosetoleranz. In extremer

Kälte oder Höhe hingegen entgleist der Stoffwechsel leichter als zu Hause. Hier drohen Unterzuckerung und vollständiger Insulinmangel. Besser eignet sich deshalb gemäßigttes Klima.

**Richtiges Verhalten** Bei einem Langstreckenflug verursachen die Zeitverschiebung und die ungewohnte Umgebung Stress, der das Blutzuckerniveau steigern kann. Reisende mit Diabetes sollten ihren Stoffwechsel daran anpassen. Sie erhöhen etwa die Zufuhr von Kohlenhydraten oder die Insulin- und Tablettenmenge. Stehen intensive Sportarten auf dem Programm wie etwa Bergsteigen, so reduziert sich die übliche Insulindosis um die Hälfte bis auf zwei Drittel. Daher müssen die Betroffenen ihre Blutzuckerwerte häufiger als zu Hause messen. Medikamente und Teststreifen gehören in zwei- bis dreifacher Menge des voraussichtlichen Bedarfs ins Reisegepäck. Für den Transport der Diabetesmedikamente sollten sie bei Flugreisen eine Bescheinigung zum Mitführen etwa von Spritzen, Pens, Ampullen und Insulin dabei haben. Für den Notfall empfiehlt es sich, stets einen internationalen Diabetespass oder ein Dokument in der Landessprache des Urlaubslandes bei sich zu tragen, das über die bestehende Diabeteserkrankung Auskunft gibt. Mit dem Diabetesdolmetscher können sich Reisende im Vorfeld über die Fachsprache im Reiseland schlau machen. Interessierte finden ihn im Internet unter [www.diabetesde.org/ueber\\_diabetes/diabetes\\_dolmetscher](http://www.diabetesde.org/ueber_diabetes/diabetes_dolmetscher).

**Reise-Checkliste** Sie dient den Betroffenen bei den Urlaubsvorbereitungen als „Gedächtnisstütze“, was sie alles einpacken sollten:

### Handgepäck

- Insuline/Blutzucker senkende Tabletten
- Spritzen/Pens (Ersatznadeln)
- Teststreifen (Blutzucker, Azeton, Harnzucker)
- Messgerät (Ersatzbatterien)
- Stechhilfe, Lanzetten
- Diabetestagebuch
- Traubenzucker in ausreichender Menge
- ggf. Glukagon
- Diabetikerausweis mit Übersetzung in Landessprache
- Attest für Kontrollen am Flughafen/an der Grenze (Betreff: Notwendigkeit des Mitführens von Insulinspritzen)
- Zwischenmahlzeiten
- bei Inlandsurlaub: Chipkarte der Krankenkasse

### Hauptgepäck

- Vorräte: Insulin/Blutzucker senkende Tabletten
- Insulinfläschchen U-100 und U-100-Spritzen, falls Pen defekt
- Teststreifen (Blutzucker, Azeton, Harnzucker)
- Traubenzucker
- Kohlenhydrataustauschtabelle
- evtl. Süßstoff

Wenn Ihre Kunden Insulin und Spritzen mit sich führen, sollten sie für Flugreisen und Grenzkontrollen eine ärztliche Bescheinigung mit sich führen. Einen Vordruck für diese Bescheinigung findet sich ebenfalls im Internet unter [www.diabetesde.org/gesund\\_leben/reisen](http://www.diabetesde.org/gesund_leben/reisen). ■

*In Zusammenarbeit mit  
 diabetesDE –  
 Deutsche Diabetes-Hilfe*