



Diabetes und Reisen

Reisetipps für
Menschen mit
Diabetes

Inhalte:

Dr. med. Klaus Funke, Diabetologe DDG, Potsdam

Gisela Müller, Diabetesberaterin DDG, Potsdam

Beate Souranis, Diabetesberaterin DDG,

Manager Customer Education LifeScan

Herausgeber:

LifeScan

Geschäftsbereich der Ortho-Clinical Diagnostics GmbH,

Karl-Landsteiner-Straße 1, 69151 Neckargemünd

© LifeScan, November 2006

Inhalt

Allgemeine Vorbereitungen für Ihre Reise	4
Wichtiges für Ihre Reiseapotheke	5-6
Essen/Kleidung	7
Durchfallerkrankungen auf Reisen	8-10
Blutzuckerselbstkontrolle	11-13
Behandlungsempfehlung bei Zeitverschiebung	14
Tipps für die Behandlung mit oralen Antidiabetika	15
Tipps bei konventioneller Insulintherapie	16
Tipps bei intensivierter konventioneller Insulintherapie	17
Zeitzoneübersicht	18-19
Längere Autoreisen	20
LifeScan-Service im Ausland	21-23

Allgemeine Reisevorbereitungen

Sie haben Diabetes und möchten wissen, ob Sie größere Reisen oder gar Fernreisen unternehmen können. In unserer Broschüre haben wir viele Informationen und Tipps zusammengestellt, die für eine Reise ohne Diabeteskomplikationen hilfreich sind.

Sie haben eine gute Diabetes-einstellung und keine gravierenden Folgeerkrankungen – es gibt also keinen Hinderungsgrund für Reisen in alle Länder dieser Erde!

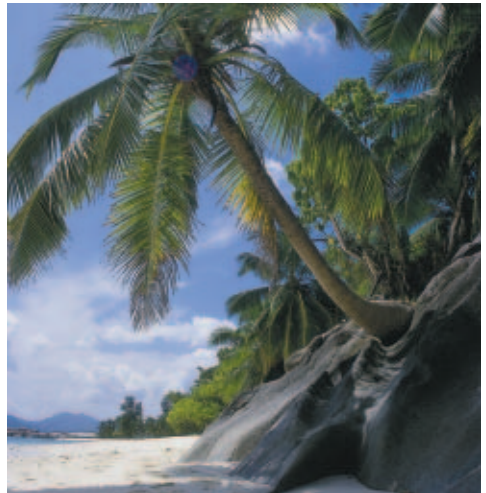
Denken Sie an eine Auslandskrankenversicherung!

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach Ihrem Versicherungsschutz im Ausland. Vielleicht ist es für Sie auch sinnvoll, zusätzlich eine private Reisekrankenversicherung mit eingeschlossenem Rücktransport abzuschließen.

Lassen Sie sich impfen!

Zu den allgemeinen Reisevorbereitungen gehören die für bestimmte Länder erforderlichen besonderen Schutzimpfungen. Prüfen Sie, ob Ihr Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie und Kinderlähmung noch gegeben ist. Bei Reisen in tropische und subtropische Länder, aber auch schon in den Mittelmeerlandern empfiehlt sich die freiwillige Impfung gegen Hepatitis A und B.

Lassen Sie sich von zugelassenen Impfstellen, in Ihrer Apotheke oder von Ihrem Hausarzt beraten, ob für Ihr tropisches Reiseziel eine Impfung gegen Gelbfieber, Malaria oder Typhus erforderlich ist.



Lassen Sie alle Impfungen in einen internationalen Impfpass eintragen.

Wichtiges für Ihre Reiseapotheke

Unsere Checkliste hilft Ihnen, alles Wichtige in Ihrer Reiseapotheke dabei zu haben:

- Pflaster, Schere, Pinzette,
- Mull- und elastische Binden,
- Desinfektionsmittel,
- Fieberthermometer,
- Medikamente gegen Fieber, Schmerzen, Durchfall oder Verstopfung, Erbrechen,
- Elektrolytersatz,
- Sonnenschutzcreme,
- Insektenabwehrmittel.

Ein Wörterbuch wird Ihnen ggf. die Kontaktaufnahme bei medizinischen Fragen erleichtern.



Nehmen Sie sonstige Medikamente ein, denken Sie an den Beipackzettel, auf dem der Wirkstoff angegeben ist.



Checkliste

Denken Sie an Ihre spezielle Diabetesausrüstung!

- Zwischenmahlzeiten / Reserve BE
 - Blutzuckermesssystem
 - zur Sicherheit die doppelte Menge Blutzuckerteststreifen als üblich
 - Ersatzbatterie
 - Stechhilfe mit Lanzetten
 - Blutzuckertagebuch
 - zur Sicherheit die doppelte Menge Insulin bzw. blutzuckersenkende Tabletten als üblich*
 - Insulinpens bzw. Insulinspritzen
 - Penkanülen
 - Für „Pen Notfälle“ einige U100 Insulinspritzen
 - Azetonteststreifen*
 - Internationaler Diabetikerausweis
 - Traubenzucker
 - Glucagon*
 - Zwieback, Schwarzer Tee
 - um Komplikationen beim Zoll zu vermeiden, ein (englischsprachiges) Attest Ihres Arztes, in dem bescheinigt wird, dass Sie Insulin spritzen und Diabetes haben.
- * Haltbarkeitsdatum kontrollieren!

Um unerfreulichen Überraschungen vorzubeugen, empfehlen wir Ihnen, die Blutzuckerteststreifen, Ihr Messsystem und Ihre Insulinvorräte im Handgepäck zu verstauen. Denn schon so mancher Koffer hat unerwartet eine andere Reiseroute genommen.



Essen/Kleidung

Essen in fremden Ländern

Es ist hilfreich, wenn Sie sich schon vor Reisebeginn über die Lebensmittel und das Essensangebot in Ihrem Reiseland informieren. Genießen Sie exotische Früchte und Gerichte, kontrollieren Sie häufiger Ihren Blutzuckerspiegel, so werden Sie sicher die entsprechende Insulindosierung herausfinden.

Trinken Sie viel

Achten Sie gerade in wärmeren Ländern auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. 1 1/2 – 2 l an Mineralwasser, Tee oder Lightlimonade sorgen dafür, dass Ihr Kreislauf in Schwung bleibt.

Alkohol

Trinken Sie alkoholische Getränke in Maßen immer in Zusammenhang mit Kohlenhydraten und nie auf leeren Magen. So vermeiden Sie alkoholbedingte Unterzuckerungen.

1 – 2 l Flüssigkeitszufuhr pro Tag ist das Mindestmaß.

Die richtige Kleidung

Laufen Sie nicht barfuß, um Verletzungen oder gar Verbrennungen im heißen Sand zu vermeiden. Das ist ganz besonders wichtig, wenn Sie eine Nervenstörung an den Füßen haben.

Passen Sie die Kleidung den Temperaturen in heißen Ländern an: Locker, bequem und aus Naturfasern sollte sie sein.

Tragen Sie Socken und bequeme Schuhe ohne Nähte, so dass Sie keine Druck- und Scheuerstellen bekommen.



Durchfallerkrankungen

Beugen Sie Durchfallerkrankungen vor, indem Sie in exotischen Ländern nur abgekochtes Wasser oder Mineralwasser trinken. Schälen Sie das Obst, essen Sie Gemüse nur gegart und verzichten Sie am besten auf Salate, Speiseeis und Eiswürfel. Mit diesen Vorsichtsmaßnahmen sind Sie „auf der sicheren Seite“.

Sollten Sie dennoch Durchfall bekommen, trinken Sie viel Mineralwasser oder Tee, am besten mit einer Prise Salz oder einer Elektrolytlösung versetzt.

- **Testen Sie engmaschig Ihren Blutzucker und auch den Urin auf Azeton! Lassen Sie Ihr Insulin niemals ganz weg!**
- **Hält der Durchfall länger als ein bis zwei Tage an, ist Blut im Stuhl oder haben Sie über 38 °C Fieber, suchen Sie bitte unbedingt einen Arzt auf!**

Fragen Sie Ihren Arzt

Am besten erkundigen Sie sich vor Reisebeginn nochmals bei Ihrem Diabetesarzt bzw. Ihrem Schulungsteam, wie Sie bei Durchfallerkrankungen Ihre Insulindosis anpassen. Falls Sie blutzuckersenkende Tabletten einnehmen, bekommen Sie auch hier Auskunft, wie Sie sich verhalten sollten.



Was Sie tun können

Bei Erbrechen und Durchfall können Sie oftmals nicht wie gewohnt essen. Leichtverdauliche Kohlenhydrate haben sich hier schon vielfach bewährt.

1 BE ist enthalten in	
herkömmlicher Cola	→ 100 ml
Salzstangen	→ ca. 15 Stück
Schwarztee	→ mit 1 gehäuften TL Traubenzucker (12 g)
Zwieback	→ 2 Stück (20 g)
Knäckebrot	→ 2 Scheiben (20 g)
Haferflocken	→ 2 gehäufte Esslöffel (20 g)
gekochtem Reis	→ 2 gehäufte Esslöffel (45 g)
geriebenem Apfel	→ 1 kleiner Apfel (ca. 100 g)
Banane	→ 1/2 Banane (60 g)

Denken Sie daran, dass Ihr Körper immer Insulin benötigt, auch wenn Sie nichts essen. Spritzen Sie auch dann unbedingt Insulin.



Stoffwechsellentgleisung

Bei Durchfall und Erbrechen ist es wichtig, dass sie ca. alle drei Stunden Ihren Blutzuckerwert überprüfen und auch dokumentieren. Wenn Sie einen Typ 1-Diabetes haben oder Ihren Typ 2-Diabetes mit Insulin behandeln, müssen Sie bei Blutzuckerwerten über 240 mg/dL bzw. 13,3 mmol/L an eine drohende Stoffwechsellentgleisung denken und Ihren Urin auf Azeton testen.

Wenn der Azetonwert zweifach oder dreifach positiv ist, haben Sie einen Insulinmangel mit einer drohenden lebensgefährlichen Stoffwechsellentgleisung, dem Diabetischen Koma. Jetzt ist es ganz besonders wichtig, dass Sie viel trinken, ca. 1 Liter pro Stunde. Ihr Körper braucht unbedingt Insulin. Spritzen Sie jetzt Ihr Insulin nach Ihren persönlichen Korrekturregeln, so wie Sie es für den Fall einer Stoffwechsellentgleisung besprochen bzw. in der Diabetesschulung gelernt haben.

Testen Sie ungefähr alle 2 Stunden, ob der Blutzuckerspiegel sinkt und überprüfen Sie auch den Azetongehalt im Urin.

Wenn Sie Ihren Blutzuckerspiegel nicht in den Griff bekommen oder der Azetongehalt nicht zurück geht, ist dringend ärztliche Hilfe erforderlich.

Anzeichen einer beginnenden Stoffwechsellentgleisung

- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- häufiges Wasserlassen
- Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen
- Azetongeruch in der Ausatemluft
- Schläfrigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit

**Sicher ist sicher:
Denken Sie bei Übelkeit,
Erbrechen und Bauchschmerzen
auch immer an eine Stoffwechsellentgleisung. Testen Sie sofort
Ihren Blutzucker und Ihren Urin
auf Azeton. Verlassen Sie sich
nicht darauf, dass dies Anzeichen
eines Magen-Darminfektes sind.**

Blutzuckerselbstkontrolle

Sicherheit auch im Urlaub

Im Urlaub ist alles anders als zu Hause. Vielleicht sind Sie aktiver und haben mehr Bewegung oder Sie entspannen einfach, indem Sie am Strand liegen. Das Essen kann fremd und unbekannt sein...

Testen Sie deshalb Ihren Blutzucker häufiger, so können Sie sicher sein, dass Ihre (Anpassungs-)Maßnahmen auf die veränderten Gewohnheiten richtig sind und Sie keine bösen Überraschungen erleben müssen.

Zuverlässige Blutzuckermessergebnisse:

Die chemische Reaktion der Teststreifen mit dem im Blut befindlichen Zucker (Glukose) ist an eine bestimmte Temperatur gebunden. Die Blutzuckermesssysteme, die mit der OneTouch Ultra-Technologie ausgestattet sind, ermöglichen eine genaue Blutzuckerbestimmung im extraweiten Temperaturbereich von 6°C bis 44°C.



Ihre Sicherheit ist uns wichtig

Befindet sich das Blutzuckermessgerät außerhalb des angegebenen Temperaturbereiches, sind die gemessenen Werte nicht mehr zuverlässig. Auf der Anzeige erscheint in einem solchen Fall eine Fehlermeldung. Bitte informieren Sie sich hierzu im Benutzerhandbuch Ihres Blutzuckermesssystems. Es ist sicherer, hier keinen Wert zu erhalten, als aufgrund eines falschen Wertes eine Fehlentscheidung zu treffen. Testen Sie in diesem Fall Ihren Blutzucker unter günstigeren Bedingungen erneut.

Herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit, ist es besonders wichtig, das Teststreifenröhrchen nach Entnahme eines Streifens sofort wieder gut zu verschließen.

Testen unter Extrembedingungen

Bei Minusgraden

Den besten Schutz gegen Minustemperaturen haben Sie, wenn Sie Gerät und Teststreifen dicht am Körper tragen, z.B. in einem Brustbeutel oder in der Anorakinnentasche. Testen Sie im Windschatten. Die Messdauer moderner Blutzuckermesssysteme ist so kurz, dass sich die frostige Umgebungstemperatur nicht auswirken wird. Nachdem der Blutstropfen vom Teststreifen eingesaugt wurde, halten Sie das Messgerät bei eisigem Wind zum Schutz unter den Anorak.

In großen Höhen

Eine Blutzuckerbestimmung ist eine chemische Reaktion, die u. a. an das Vorhandensein von Sauerstoff gebunden ist. In großer Höhe nimmt der Luftdruck stark ab, somit ist auch weniger Sauerstoff in der Luft vorhanden. Doch reicht die Sauerstoffmenge, die im Kapillarblut vorhanden ist, selbst noch bis 3000 Meter Höhe aus, um bei der Blutzuckermessung korrekte Werte zu erhalten.

Bei einer Fernreise werden Sie sicherlich ein Flugzeug benutzen. Die heute eingesetzten modernen Flugzeuge haben Druckkabinen, die für einen Druckausgleich sorgen, der maximal 2200 Metern entspricht, so dass Sie eine Blutzuckerbestimmung durchführen können und ein genaues Messergebnis erhalten.

Bei heißen Temperaturen

Damit Sie auch hier zuverlässige Messergebnisse bekommen, schützen Sie das Blutzuckermesssystem und die Teststreifen vor direkter Sonnenbestrahlung. Sie können beides z.B. in ein Handtuch, T-Shirt oder in eine spezielle Isoliertasche geben.



Aufbewahrung von Insulin

Ein spezieller Punkt ist die Aufbewahrung des Insulins auf Reisen, besonders in heißen, südlichen Ländern. Hierzu möchten wir Ihnen folgende Informationen geben*.

Dauerlagerung

Suchen Sie sich für die Dauerlagerung den kühlstmöglichen Platz. Temperaturen zwischen 2°C und 8°C sind ideal.

Verwendung

Sie können die in Gebrauch befindlichen Insulinflaschen oder Insulinpatronen 4 Wochen unter Tragebedingungen benutzen, wenn sie nicht Temperaturen über 25°C ausgesetzt werden. Auch die als Vorrat mitgeführten Penpatronen sollten Sie nicht Temperaturen über 25°C aussetzen.

Lagerungstemperaturen

- Insulin nicht gefrieren lassen: höchstens 3 Tage bei Außentemperaturen um 0°C bis -5°C lagern
- höchstens einen Tag Außentemperaturen bis zu 40°C aussetzen

Aufbewahrungstipps

Schützen Sie das Insulin vor direkter Sonnenbestrahlung und vor Frost.

Sie können Ihr Insulin z.B.

- in einem vorgefertigten Styroporbehältnis aufbewahren,
- in eine Plastiktüte geben und in einem Thermobehältnis aufbewahren,
- in ein feuchtes Tuch einwickeln,
- zwischen Kleidungsstücke legen,
- am Strand im Sand vergraben, aber daran denken, die entsprechende Stelle zu markieren,
- in einer Kühltasche aufbewahren. Hier unbedingt darauf achten, dass das Insulin nicht mit den Kühlakkus in Berührung kommt und gefriert (Wirkverlust).

**Beim Segeln/auf dem Schiff:
Achten Sie darauf, dass Ihre Blut-
zuckertestutensilien und das
Insulin immer sicher verstaut sind
und bei Seegang nicht über Bord
gehen!**

* Im einzelnen sind die Herstellerangaben zum Thema „Reisen“ zu beachten.

Behandlungsempfehlung

Behandlungsempfehlung bei Zeitverschiebung

Bevor Sie auf „große Reise“ gehen, besprechen Sie mit Ihrem betreuenden Diabetesarzt und dem Schulungsteam die Anpassungsmöglichkeiten von Insulin bzw. Ihren blutzucker-senkenden Tabletten. Beide kennen Sie und Ihr Behandlungsschema am besten und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Patentlösungen gibt es nicht, deshalb sind häufige Blutzuckerkontrollen unerlässlich. So können Sie Ihr Blutzuckerverhalten am besten kennenlernen.

Testen Sie Ihren Blutzucker während des Fluges immer dann, wenn Sie das Gefühl haben, es ist notwendig, spätestens aber alle 3 Stunden. Vergessen Sie nicht, Ihre gemessenen Werte zu dokumentieren.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen allgemeine Überlegungen und Empfehlungen zur Dosisanpassung auf.



Berücksichtigen Sie bei Ihren Überlegungen zur Dosisanpassung, dass Sie sich auf einem langen Flug meist weniger bewegen als sonst. Nehmen Sie zur Sicherheit trotzdem genügend Zwischenmahlzeiten mit.

Empfehlung für die Behandlung mit blutzuckersenkenden Tabletten

Ihre Reise führt:

- **Richtung Westen**

Bei einem Flug Richtung Westen mit Verlängerung des Tages haben Sie einen Mehrbedarf an Tabletten. Sie könnten die zweite Tagesdosis um ein Viertel bis die Hälfte der üblichen Menge erhöhen. Nehmen Sie die nächsten Tabletten nach neuer Ortszeit wie gewohnt ein.

- **Richtung Osten**

Bei einem Flug in Richtung Osten verkürzt sich der Tag bzw. die Nacht und Sie haben einen geringeren Bedarf an blutzuckersenkenden Tabletten. Verringern Sie hier die zweite Tagesdosis um ein Viertel bis die Hälfte. Die nächsten Tabletten nehmen Sie auch hier nach neuer Ortszeit wie gewohnt ein.



Konventionelle Insulintherapie (CT)

Empfehlung bei konventioneller Insulintherapie (CT: feste Insulinmischung)

Ihre Reise führt:

- **Richtung Westen**

Spritzen Sie vor dem Abflug die gewohnte Dosis Ihres Mischinsulins und essen Sie möglichst die üblichen Kohlenhydratmengen, um einen Unterzucker zu vermeiden. Durch die Tageszeitverlängerung haben Sie einen erhöhten Insulinbedarf.

- **Korrektur idealerweise mit Normalinsulin/bzw. schnellwirkendem Insulin**

Den erhöhten Insulinbedarf können Sie idealerweise mit Normalinsulin abdecken. Besprechen Sie auch das mit Ihrem Arzt. Am Zielort spritzen Sie je nach aktuellem Blutzuckerwert in der Regel Ihre übliche Dosis des Mischinsulins und essen wie gewohnt.

- **Richtung Osten**

Hier verkürzt sich der Tag/die Nacht, so dass Sie schon vor Abflug die Insulinmenge um die Hälfte reduzieren können. Spritzen Sie abends während des Fluges die gewohnte Dosis Mischinsulin, essen Sie wie gewohnt. Am nächsten Morgen ist durch die Zeitverschiebung der Insulinbedarf geringer, reduzieren Sie die Morgendosis um ein Viertel bzw. ein Drittel der gewohnten Menge.

Bei kürzeren Flügen mit bis zu 5 Stunden Zeitverschiebung können Sie auch alternativ schon die Abendmenge an Insulin reduzieren.



Intensivierte Insulintherapie (ICT)

Empfehlungen bei intensivierter, konventioneller Insulintherapie (ICT)

Ihre Reise führt:

- **Richtung Westen**

Spritzen Sie morgens vor dem Abflug die übliche Menge an Basalinsulin. Berechnen und spritzen Sie die Dosis an Normalinsulin nach Ihren Regeln. Die Verlängerung des Tages ergibt einen zusätzlichen Insulinbedarf, den Sie durch 1-2 Injektionen mit Normalinsulin ausgleichen können.

- **Richtung Osten**

Am Abend die gewohnte Menge an Basalinsulin injizieren. Die Normalinsulindosis zu den Mahlzeiten während des Fluges berechnen Sie wieder nach Ihren üblichen Regeln. Die Zeitverschiebung (Verkürzung der Nacht) ergibt einen geringeren Bedarf für die Basalgabe am nächsten Morgen. Bei kürzeren Flügen können Sie alternativ dazu die Abenddosis an Basalinsulin reduzieren.



Vereinfachtes Zeitzonenschema



Therapieanpassung

Reisen zwischen den Zeitzonen

Therapieform	Richtung Westen (Tageszeitverlängerung um Std.)					MEZ* 0 Richtung Osten (Tageszeitverkürzung um Std.)				
	+10	+8	+6	+4	+2	-2/-4	-6	-8	-10	
OAD wenn mögl. BZ-Selbstkontrolle	Einnahme nach Ortszeit wie üblich	plus 1/3 der festgel. OAD-Dosis	plus 1/4 der festgel. OAD-Dosis	Keine Änderung	Keine Änderung	Keine Änderung	minus 1/4 der festgel. OAD-Dosis	minus 1/3 der festgel. OAD-Dosis	Einnahme nach Ortszeit wie üblich	
CT 2-3 stl. BZ-Selbstkontrolle	Übliche KI-Menge	Mögl. Korrektur mit NI ODER plus 1/4 d. KI-Abend-dosis	plus 1/3 der festgel. OAD-Dosis	Keine Änderung	Keine Änderung	Keine Änderung	Korrektur mögl. m. NI ODER minus 1/4 d. KI-Morgendosis	Korrektur mögl. m. NI ODER minus 1/3 d. KI-Morgendosis	Übliche KI-Menge	
ICT/ Pumpe 2-stl. BZ-Selbstkontrolle	Übliches Schema am Zielort	NI nach bekannt. Regel	Keine Änderung ggf. Korrektur mit NI	Keine Änderung ggf. Korrektur mit NI	Keine Änderung ggf. Korrektur mit NI	Keine Änderung ggf. Korrektur mit NI	NI nach bekannt. Regel	NI nach bekannt. Regel	Übliches Schema am Zielort	

OAD → Orale Antidiabetika (Tabletten)
CT → Konventionelle Insulintherapie
ICT → Intensivierte konventionelle Insulintherapie
***MEZ** → Mitteleuropäische Zeit
NI → Normalinsulin
KI → Kombinationsinsulin
BZ → Blutzucker

Längere Autoreisen

Mit dem Auto im Urlaub unterwegs

Bestimmen Sie vor Fahrtantritt Ihren Blutzucker. Starten Sie nur mit einem guten Wert.

Legen Sie bei längeren Fahrten bitte regelmäßig alle 3 Stunden eine Pause ein, in der Sie auch Ihren Blutzucker messen. Denken Sie ebenfalls daran, regelmäßig etwas zu essen.

Es ist wichtig, dass auch Ihre Beifahrer die Anzeichen einer beginnenden Unterzuckerung kennen und ebenfalls wissen, wo Sie im Auto den Traubenzucker oder die zuckerhaltigen Getränke für den Notfall aufbewahren.

Die häufigsten Anzeichen einer Unterzuckerung sind:

- kalter Schweiß
- Zittern
- Heißhunger
- Konzentrations-, Sprach- und Sehstörung
- Kribbeln an den Lippen, pelzige Lippen
- Aggressivität

Spüren Sie während der Fahrt auch nur die geringsten Anzeichen eines Unterzuckers, dann:

- fahren Sie rechts ran,
- schalten den Motor ab, ziehen den Zündschlüssel ab und die Handbremse an,
- führen Sie sich gleich schnellresorbierbare Kohlenhydrate, z.B. Traubenzucker, Saft oder Cola zu,
- bestimmen Sie Ihren Blutzuckerspiegel,
- essen Sie danach ggfs. noch 1-2 BE länger anhaltende Kohlenhydrate, z.B. Brot,
- warten Sie bis zur Weiterfahrt mindestens 15 Minuten, auch wenn Sie glauben, Sie seien fit. Erst dann sind Ihre volle Konzentrationsfähigkeit und das Reaktionsvermögen wieder da.



Ihr LifeScan-Service im Ausland

Sollten Sie während Ihrer Urlaubsreise Fragen zu Ihrem Blutzuckermesssystem haben, können Sie unsere LifeScan Niederlassungen im Ausland kontaktieren. Dort berät man Sie gerne in der jeweiligen Landessprache sowie auf Englisch. Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub, unvergessliche Erlebnisse – und viel Spaß.

Ägypten

LifeScan Egypt

Kundenservice:

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +20 26 70 19 26

Belgien, Niederlande, Luxemburg

LifeScan Benelux

Division of Ortho-Clinical Diagnostic N.V.

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

Belgien (Niederländisch): Tel. 0800 1 53 25

Belgien (Französisch): Tel. 0800 1 46 60

Niederlande: Tel. 0800 0 22 24 45

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +32 14 60 03 50

Dänemark

LifeScan Denmark

Kundenservice:

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +45 70 22 60 71



Frankreich

LifeScan France

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

Tel. 0800 459 459

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +33 00 51 00 34 20

Griechenland

LifeScan Greece

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

Tel. 800 11 78 888

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +30 16 85 08 91

Ihr LifeScan-Service im Ausland

Großbritannien

LifeScan UK

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

Tel. 0800 121 200

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. 44 (0)1494 658750

Italien

LifeScan Italy

Kundenservice:

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +39 02 64 74 21

Norwegen

LifeScan Norway

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

Tel. 800 35 02 5

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +47 66 98 10 30

Portugal

LifeScan Portugal

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

Tel. 0800 201 203

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +351 21 436 86 52

Schweden

LifeScan

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

Tel. 020 687 070

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +46 8 626 22 00

Schweiz

LifeScan

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

Tel. 0800 850 905

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +41 41 725 50 40

Spanien

LifeScan

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

Tel. 900 100 228

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +34 91 722 84 80



Ihr LifeScan-Service im Ausland

Südafrika

LifeScan South Africa

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

Tel. 0800-600-345

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +27 11 883 3095

Tunesien

LifeScan Tunisia

Kundenservice:

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +216 71 829 070

Türkei

LifeScan Turkey

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

Tel. 0800 261 6313

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +90 212 351 01 21



USA

LifeScan

Kundenservice:

gebührenfreie Rufnummer

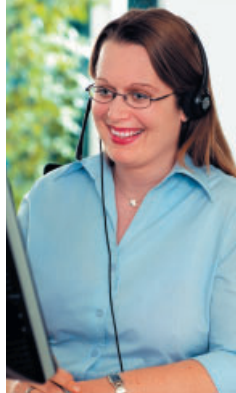
Tel. 800 227 8862

gebührenpflichtige Rufnummer

Tel. +1 408 263 9789

Falls Sie in ein hier nicht aufgelistetes Land reisen möchten: Bitte wenden Sie sich an den Kundenservice von LifeScan Deutschland, damit wir Ihnen die Telefonnummer des jeweiligen Kundenservice mitteilen können.

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Blutzuckerselbstkontrolle? Unser LifeScan Kundenservice steht Ihnen gerne zur Verfügung.



LifeScan Kundenservice

D Tel. 0800-70 77 007

A Tel. 0800-244 245

CH Tel. 0800-850 905

gebührenfrei

www.LifeScan.de

Mo.-Do. 08.00-17.00 Uhr und Freitag 08.00-16.00 Uhr