

# Für einen unbeschwerten Urlaub ...



**Ob mehrwöchiger Jahresurlaub oder ein Städtetrip über ein verlängertes Wochenende – beim Reisen sind die Deutschen schon Weltmeister. Diabetes ist dabei überhaupt kein Grund, frustriert zu Hause zu bleiben.**

BERICHT  
**JOERG UTECHT**  
REDAKTEUR  
[WWW.DIABETESGATE.DE](http://WWW.DIABETESGATE.DE)

ABBILDUNGEN  
**4T WERBEAGENTUR**

## › Impfschutz

Zunächst sollte je nach Reiseziel überprüft werden, ob alle benötigten Impfungen vorhanden sind. Ist dies nicht der Fall, ist der frühzeitige Gang zum Arzt angeraten. Oft entfalten Impfungen erst nach einigen Wochen ihre volle Wirkung oder müssen mehrmals wiederholt werden.

## › Wichtige Unterlagen

Ebenso sollten einige Bescheinigungen im Vorfeld besorgt werden. Dazu gehört neben dem deutschen auch ein internationaler Diabetiker-Ausweis. Am besten nimmt man einen in der Landessprache des Urlaubsziels, zumindest jedoch einen englischen mit. Auch die Medikamente sowie deren Dosierung sollten darin notiert werden. So können Helfer im Notfall die richtigen Maßnahmen veranlassen.

Insulinpflichtige Diabetiker erhalten vom behandelnden Arzt eine Bescheinigung, dass sie auf Insulin angewiesen sind und eine Spritze mit sich führen müssen. Bei Flugreisen ist dies unerlässlich, da spitze Gegenstände nicht mit an Bord genommen werden dürfen. Auch hier empfiehlt sich mindestens ein englischsprachiges Dokument.

## › Präpariert für alle Fälle

Neben der Reiseapotheke sollten stets zwei komplette Diabetes-Ausrüstungen mit reichlich Insulin sowie Teststreifen dabei sein. Durch klimatische Veränderungen, körperliche Anstrengung, fremdes Essen und gesundheitliche Probleme können unerwartete Blutzuckerschwankungen auftreten.

Verteilen Sie Ihre Ausrüstung auf Ihr Gepäck. Besonders bei einer Flugreise sollten Sie immer einen kompletten Satz im Handgepäck mit sich führen. Wenn Sie mehrere Zeitzonen durchfliegen, sind Sie meist auch darauf angewiesen, zwischendurch zu messen. Bei Reisen in warme Länder empfiehlt es sich, eine entsprechende Kühltasche für das Insulin mitzunehmen. Bei Unternehmungen in kältere Gebiete sollte das Insulin möglichst am Körper getragen werden. So hat es stets die richtige Temperatur und kann bei Bedarf ohne unnötige Aufwärmzeit sofort verwendet werden.

Zusätzlich zu diesen Regeln empfiehlt es sich, den behandelnden Arzt vor Antritt der Reise zu befragen. Dieser kann auch noch den einen oder anderen Tipp geben. ■