



Unbeschwert reisen

Sie möchten Ihre wohlverdiente Urlaubsreise unbeschwert und vor allem stressfrei genießen? Mit der richtigen Vorbereitung steht der schönsten und entspanntesten Zeit des Jahres nichts mehr im Wege.

BERICHT **LIFE**SCAN **ABBILDUNGEN** **LIFE**SCAN | 4T **WERBEAGENTUR**



QUELLE >

DR. MED. KLAUS FUNKE,
DIABETOLOGE DDG, POTSDAM
GISELA MÜLLER, DIABETES-
BERATERIN DDG, POTSDAM
BEATE SOURANIS,
DIABETESBERATERIN DDG

Sie haben Diabetes und möchten wissen, ob Sie größere Reisen oder gar Fernreisen unternehmen können? Wir haben für Sie Informationen zusammengestellt, die für eine Reise ohne Diabeteskomplikationen hilfreich sind.

Lassen Sie sich impfen!

Zu den allgemeinen Reisevorbereitungen gehören die für bestimmte Länder erforderlichen besonderen Schutzimpfungen. Prüfen Sie, ob Ihr Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie sowie Kinderlähmung noch gegeben ist. Bei Reisen in tropische und subtropische Länder, aber auch bereits in den Mittelmeerländern 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.

Denken Sie an eine Auslands- **krankenversicherung**

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.

Checkliste für Ihre spezielle Diabetes- **ausrüstung**

Neben Ihrer allgemeinen Reiseapotheke sollten Sie folgende Utensilien einpacken:

- > 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

Den Urlaub rundum
genießen – auch mit Diabetes
kein Problem





Therapieform	Richtung Westen (Tageszeitverlängerung um Std.)					< MEZ >	Richtung Osten (Tageszeitverkürzung um Std.)			
	+10	+8	+6	+4	+2		0	-2/-4	-6	-8
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 stdl. BZ-Selbstkontrolle	Übliche KI-Menge	Mögliche Korrektur mit NI oder plus 1/4 der KI-Abend-dosis	plus 1/3 der festgel. OAD-Dosis	Keine Änderung	Keine Änderung		Keine Änderung	Korrektur mögl. mit NI oder minus 1/4 der KI-Morgendosis	Korrektur mögl. mit NI oder minus 1/3 der KI-Morgendosis	Übliche KI-Menge
ICT/ Pumpe 2-stdl. BZ-Selbstkontrolle	Übliches Schema am Zielort	NI nach bekannt. Regel	NI nach bekannt. Regel	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

- › Für „Pen-Notfälle“ einige U100 Insulinspritzen
- › Azetonteststreifen*
- › Internationaler Diabetikerausweis
- › Traubenzucker
- › Glucagon*
- › Zwieback, schwarzer Tee
- › Um Komplikationen bei der Sicherheitskontrolle zu vermeiden, eine ärztliche Bescheinigung (englischsprachig) Ihres Arztes, in der bestätigt wird, dass Sie Insulin spritzen und Diabetes haben. Eine ärztliche Bescheinigung finden Sie auf Seite 10 in dieser ZUCKER-Ausgabe. Tipp: Nutzen Sie die Bescheinigung als Vorlage und machen Sie sich Kopien!

Denken Sie daran, Messsystem, Teststreifen und Insulinvorräte im Handgepäck zu verstauen.

* Haltbarkeitsdatum kontrollieren!

Zeitverschiebung

Bevor Sie auf große Reise gehen, besprechen Sie mit Ihrem betreuenden Diabetesarzt und dem Schulungsteam die Anpassungsmöglichkeiten von Insulin bzw. Ihren blutzuckersenkenden Tabletten.

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

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. ■

^ Therapieanpassung beim Reisen zwischen den Zeitzonen

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