



Reisevorbereitungen

BERICHT **KLAUS-D. PAULL** ABBILDUNGEN **4T WERBEAGENTUR** | **LIFESCAN**

Schon früher bin ich sehr viel gereist und auch heute gehe ich diesem Hobby weiterhin nach. Da bei mir vor dreieinhalb Jahren Diabetes diagnostiziert wurde, muss ich allerdings heute bei meinen Reisevorbereitungen einiges beachten. Die gute Schulung durch meinen Arzt und die gute Einstellung meines Diabetes – ich bin auf die funktionelle intensiviertere Therapie eingestellt – sind Voraussetzungen, um unbeschwert auch in ferne Länder reisen zu können.

Die Reisevorbereitungen

Ich schaue zunächst in einen geeigneten Reiseführer, um mich ein wenig sachkundig zu machen, welche Impfungen im ausgewählten Ausland notwendig sind. Zusätzlich nehme ich mit meiner Krankenkasse wegen eines Auslands-Versicherungsschutzes Kontakt auf.

Anschließend folgt der Blick in die meist überalterte Reiseapotheke. Besonderen Wert lege ich auf Verbands-, Insekten- und Schmerzmittel sowie etwas gegen Verdauungsprobleme. Sonnenschutzmittel sind selbstverständlich, ratsam sind auch ein Desinfektionsmittel und ein Fieberthermometer. Ich habe meist auch ein Entkeimungsmittel für Wasser dabei. Genaues Augenmerk lege ich auf meine persönlichen Medikamente.

So gerüstet, muss ich noch das Wichtigste einpacken – meine „Diabetikergrundausrüstung“. Alles was „Diabetes“ heißt, kommt ins Handgepäck. Meine Koffer haben nämlich schon öfters auf Flugreisen ein Eigenleben entwickelt ...

Die Diabetesausrüstung

Was packe ich also alles ein? Mein OneTouch® UltraSmart® und außerdem

OneTouch® Ultra®, Teststreifen für zusätzliche Messungen aufgrund manchmal exotischer Mahlzeiten, Ersatzbatterien für die Messgeräte, Lanzetten und Penkanülen. Weiterhin nehme ich die dreifache Menge an Insulin mit, je einen Ersatzpen habe ich im Gepäck. Als weitere Absicherung einige U-100 Insulinspritzen, genügend Traubenzucker, Glucagon-spritze und Azetonteststreifen.

Meinen internationalen Diabetiker-Ausweis stecke ich zu meinen Reisepapieren, von denen ich vorher Kopien angefertigt habe. Auch die Adresse meines Diabetes-Versandes habe ich eingesteckt – falls ich doch etwas vergessen habe und die Möglichkeit einer Nachsendung zum Urlaubsort besteht. Ich führe immer ein entsprechendes Attest in der jeweiligen Landessprache oder zumindest in Englisch mit, das bescheinigt, dass ich die Diabetesutensilien mitführen muss.

Auf Flugreisen

Zur Vorbereitung auf eine Flugreise mit Zeitverschiebung habe ich mit meinem Diabetologen einen Termin vereinbart. Er hat mir alles Wissenswerte hierzu vermittelt. Vor Flugreisen sollte man als Diabetiker seine Flugtauglichkeit insbesondere bei Herzproblemen überprüfen lassen. Außerdem sollten Sie sowohl bei Flug- als auch bei Busreisen über drei Stunden an die Thrombose-Vorbeugung denken.

Das Thema Mahlzeiten

Sollte ich eine Mahlzeit gar nicht einschätzen können, so messe ich meinen Blutzucker, spritze kein Insulin, sondern korrigiere nach der Mahlzeit bzw. vor der nächsten Mahlzeit, wenn ich die Kohlenhydrate oder Broteinheiten (BE) wieder

abschätzen kann. Eine BE-Tabelle für exotische Lebensmittel wäre recht hilfreich. Besonders Diabetiker, die Insulin nach der CT spritzen, sollten aufpassen, ob die Insulinmenge zu den BEs im Essen passen und immer Traubenzucker oder Zwischenmahlzeiten dabei haben. Sonst ist die Hypoglykämie vorprogrammiert. Mit Alkohol sollte man besonders vorsichtig sein, denn dieser ist ein Hauptgrund für Unterzuckerungen.

Im fremden Land angekommen, lagere ich mein Insulin möglichst kühl. Ich habe eine Tasche (von FRIO) dabei, die ich nur für etwa zehn Minuten ins kalte Wasser legen muss, um sie zu aktivieren. Das Insulin bleibt, je nach Umgebungstemperatur, bis zu 48 Stunden kühl.

Blutzucker okay – auch im Urlaub

Normale Blutzuckerwerte im Urlaub bei insulinpflichtigen Diabetikern zu erreichen, ist sicherlich nicht leicht. Eine Schwierigkeit ist das Gelernte aus der Diabetiker-Schulung in der Praxis richtig umzusetzen. Besonders schwierig dürfte das gerade im Urlaub werden, wenn ganz andere Bedingungen als zu Hause vorliegen und das richtige Verhältnis zwischen Mahlzeiten, besonderer körperlicher Anstrengung und dem Insulin zu finden ist. Dabei möchte ich nicht die wichtigste Nebenwirkung von Insulin außer Acht lassen – die Unterzuckerung. Gerade sie soll in den Ferien nicht auftreten. Deshalb nehme ich während der Ferien auch höhere, für mich noch vertretbare, Blutzuckerwerte in Kauf.

Diabetiker auf Reisen – im Grunde spricht nichts dagegen. Die Vorbereitung ist nur etwas anders. Ich wünsche allen Lesern einen schönen und erholsamen Urlaub. ■

