



REISE

## Auf Reisen

# Praktische Hinweise und Tipps

Raus aus dem Alltag, rein in eine Zeit der Abwechslung, der neuen Eindrücke, der Erholung. Man freut sich aufs Meer oder auf die Berge, auf viele Entdeckungen, auf ein interessantes Rundreiseprogramm. Mal bereitet man sich vor auf Zeitverschiebungen, ein anderes Klima, viel Sport. Auch die Gesundheit spielt eine Rolle bei der Reisevorbereitung.

Urlaub vorbereiten: Dabei helfen Urlaubs- oder Reise-Checklisten, die auch im Internet zu finden sind. Neben Reiseunterlagen, Reisezubehör, Körperpflege etc. wird stets die Reiseapotheke genannt. Wir sagen Ihnen, was und wie viel für die Diabetesbehandlung in das Reisegepäck gehört und wie sich Menschen mit Diabetes auf ein Reisen ohne besondere Störungen vorbereiten können.

### Die Reiseapotheke

Wenn man sich schon einige Zeit vor Reisebeginn eine Liste mit all

dem gemacht hat, was man zur Kontrolle und Behandlung des Diabetes benötigt, dann wird beim Packen nichts vergessen. Immer gehören alle Utensilien zum Blutzuckermessen ins Gepäck, auch das Tagebuch zum Protokollieren und sicherheitshalber Ersatzbatterien für das Messgerät.

Von der üblichen Behandlung und von der Reisedauer hängt es ab, wie viel man mitnimmt an Medikamenten – also an Insulin, an Injektionsmaterialien und/oder an Tabletten. Wie bei den Utensilien zum Blutzuckermessen ist es auch bei allen Medikamenten empfeh-

lenswert, von allem am besten doppelt so viel wie unbedingt erforderlich mitzunehmen.

### Wichtiges Handgepäck!

Mit Insulin behandelte Diabetiker nehmen zur Hypoglykämiebehandlung genügende Mengen an Traubenzucker mit, am besten auch ein Glukagon-Notfallset. In den Leitlinien der Deutschen Diabetes-Gesellschaft heißt es: Bei Flugreisen gehören ins Handgepäck Insulin, Pen bzw. Spritzen, Nadeln, Stechhilfen, Messgerät, Messstreifen, Diabetestagebuch, Diabetikerausweis in der Landessprache, Glukagon-Ampullen; man hat alles schnell zur Hand, Insulin kann nicht im Frachtraum gefrieren, und bei Verspätung oder Verlust des Koffers gibt es keine Versorgungsprobleme.

## Ärztliche Bescheinigung / Medical Certificate

Frau/Herr / Mrs./Mr.

geboren / born

ist insulinpflichtige/r Diabetiker/in und deshalb auf die regelmäßige Zufuhr von Insulin angewiesen. Zur Sicherstellung einer ordnungsgemäßen Therapie müssen auf Reisen folgende Gegenstände mitgeführt werden:

is an insulin-dependent diabetic and therefore has to rely on a regular supply of insulin. In order to ensure correct therapy, the following should be carried when travelling:

- Insulinampullen / insulin cartridges
- Insulinspritzen / insulin syringes
- Insulin-Pen / insulin pen
- Insulinpumpe mit Zubehör / insulin pump with accessories
- Tabletten / tablets
- Glukagonspritze / glucagon syringe
- Urinzucker-Teststreifen / urine glucose test strips
- Blutzucker-Teststreifen / blood glucose test strips
- Blutzuckermessgerät / blood glucose meter
- Blutlanzetten mit Gerät / blood lancets with pricking device
- Keton-Teststreifen / ketone test strips
- Traubenzucker / dextrose-containing sweets/lollies

Arzt / doctor:

Klinik / hospital:

Adresse / address:

Telefon / telephone:

Datum / date

Stempel und Unterschrift / stamp and signature

Für den Zoll und für Flugreisen: Die „Ärztliche Bescheinigung“ können Sie sich herunterladen: [www.diabetes-journal.de](http://www.diabetes-journal.de) > Downloads.

Apropos Fliegen: Da bei den Kontrollen und beim Zoll Flüssigkeiten und spitze, scharfe Gegenstände in Frage gestellt werden können, sollte man eine aktuelle, in englischer Sprache geschriebene, verständliche Bescheinigung über deren Notwendigkeit dabei haben (siehe Muster oben).

### Langstrecken: größere Zeitverschiebungen

Bei Langstreckenflügen über mehrere Zeitzonen kommt es zu deutlichen Zeitverschiebungen. Geht der Flug nach Westen, verlängert sich der Tag; beim Flug nach Osten kommt es zu einer Verkürzung des Tages. Zur notwendigen individuellen Anpassung der Insulinbehandlung kann man sich an den allgemein gefassten Leitlinien orientieren; dort steht fast wörtlich:

### Anpassung der Insulintherapie an den Flugplan

- Generell ist es empfehlenswert, bis zum Erreichen des Zielortes

die gewohnte Zeitzonezeit beizubehalten.

- Nach Eintreffen am Zielort stellen Sie die Uhr auf die Ortszeit um und passen den Tagesablauf sogleich an die neue Ortszeit an.
- In den ersten Nächten am Zielort besteht ein deutlich erhöhtes Hypoglykämierisiko, führen Sie daher nächtliche Blutglukosekontrollen durch.

### Westflug

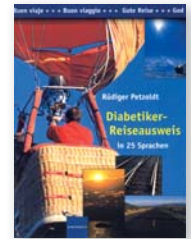
- Bis zu 4 Stunden: Zeitverschiebung mit kurzwirksamen Insulinpräparaten ausgleichen (prandiales Insulin).
- Über 4 Stunden: Zusätzliche Basalinsulingabe zwischenschalten (ca. 1 IE je Stunde Zeitverschiebung bei mittlerem Insulinbedarf).

### Ostflug

- Die Dosis des zu dieser Tageszeit passenden Basalinsulins um 50 Prozent je 6 Stunden Zeitverschiebung reduzieren. Prandiales Insulin unverändert lassen.

## Reisen und Urlaub mit dem Diabetes

Eine gründliche Planung ist das A und O für das Gelingen eines jeden Urlaubs, auch für Menschen mit Diabetes. Denn Reisen bedeutet immer Veränderung, kurz gesagt: Raus aus dem Alltag und rein in den Urlaub! Deshalb sollten Diabetiker auch ihren Arzt um Rat fragen: zum Beispiel, wenn es um Überlegungen zur Belastbarkeit im Aktivurlaub geht oder um Änderungen in der Behandlung, um die Ernährung in fremden Küchen, um Medikamente gegen und um die Behandlung von Reisekrankheiten, um die Zusammenstellung der persönlichen Reiseapotheke oder um andere Fragen zur Reise.



**Für Auslandsreisen:** „Diabetiker-Reiseausweis in 25 Sprachen“ von Rüdiger Petzoldt, Kirchheim-Verlag, Mainz; 2,60 €; ISBN 978-3-87409-330-9; erhältlich unter Tel.: 0711/6672-1483 oder im Internet unter [www.kirchheim-buchshop.de](http://www.kirchheim-buchshop.de)



### Hat Sie die Reiselust gepackt?

Hoffentlich sind Sie, liebe Leser, durch diese Gedanken dazu nicht vom Reisen abgekommen, hoffentlich hat Sie vielmehr die Reiselust gepackt! Genießen Sie die Vorfreude und die Vorbereitung auf Ihren Urlaub, genießen Sie Ihre Reisen mit Ihrem Reisebegleiter – dem Diabetes!

Flugreise? Ins Handgepäck gehören Insulin, Pen bzw. Spritzen, Nadeln, Stechhilfen, Messgerät, Messstreifen, Diabetestagebuch, Diabetikerausweis in der Landessprache, Glukagon-Ampullen.

### Nützliche Papiere

**In manchen Situationen wie beim Zoll können Schriftstücke, Dokumente und Bescheinigungen hilfreich sein – zum Beispiel:**

- Gesundheits-Pass Diabetes
- Blutzuckerprotokoll
- Diabetikerausweis in Deutsch, in Englisch und in der Landessprache
- Ärztliche Auflistung der benötigten Medikamente
- Impfausweis
- Ärztliche Bescheinigung zur Vorlage beim Zoll
- Auslandskrankenschein mit Notrufnummern
- Auslandskrankenversicherung
- Reiseversicherung