Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Diabetes > Urlaub

1. Das Wichtigste in Kürze

Viele Diabetiker schrecken aus Angst vor Komplikationen vor einem Auslandsurlaub zurück. Bei richtiger Planung muss man sich bei der Wahl seiner Reiseziele aber nicht einschränken. Fluggesellschaften sind mittlerweile auf Diabetiker eingestellt, es gibt spezielle Reisegruppen und Hotels. Notwendige Medikamente und Utensilien sollten an zwei Stellen eingepackt werden, falls Gepäck verloren geht.

2. Urlaubsvorbereitung

- Für Auslandsreisen ein ärztliches Attest mitnehmen, das die Diabetes-Erkrankung bescheinigt. Das erspart mögliche Grenzprobleme wegen der Spritzen, Medikamente und sonstigen Utensilien.
- Sich über typische Nahrungsmittel vor Ort informieren und insbesonderne den Kohlehydrat-Gehalt ermitteln.
- Einige Landesverbände des Diabetikerbundes organisieren Gruppenreisen. Dies ist vor allem für Diabetiker interessant, die noch nicht sicher im Umgang mit der Erkrankung sind. Außerdem gibt es mehrere kommerzielle Reiseanbieter, die Angebote für Diabetiker machen.
- Hilfreich ist das Erstellen eines sog. Diabetiker-Notfallausweises in der jeweiligen Landessprache. Diesen sollte man am Urlaubsort bei sich tragen. Einheimische können dadurch im Notfall ersehen, dass eine Diabetes-Erkrankung vorliegt und den entsprechenden Handlungsanweisungen folgen. Text und Übersetzungen in verschiedene Landessprachen im Internet unter www.diabetikerausweis.de .

3. Reiseapotheke für Diabetiker

- Insulin, Tabletten
- Spritzen, Kanülen, Pen, Pumpe
- Testgerät und Teststreifen für Blutzucker und Aceton
- Protokollheft
- Glucagon-Notfall-Set
- Traubenzucker, evtl. Zwischenmahlzeiten
- Diabetikerausweis mit Übersetzung in die jeweiligen Landessprachen
- Versichertenkarte
- Auslandskrankenschein, Europäische Krankenversichertenkarte oder Reisekrankenversicherung
- Bescheinigung für Diabetiker zur Vorlage beim Einchecken am Flughafen
- Thermoskanne oder Styroporbox
- sonstige Medikamente
- Wundsalben und Verbandmaterial

3.1. Diabetiker-Sets aufteilen

Da ein Verlust des Gepäcks möglich ist, sollte auf jeden Fall jeweils ein Set im Handgepäck und ein Notfall-Set im Großgepäck mitgeführt werden, bestehend aus Ersatz-Pen, Insulin, Tabletten, Spritzen, Kanülen, Teststreifen, Ersatz-Messgerät, Traubenzucker. Die Mengen sollten so bemessen sein, dass man damit 2 bis 3 Tage überbrücken kann.

Auch Typ-2-Diabetiker, die normalerweise kein Insulin benötigen, sollten für den Fall einer Überzuckerung ein Notfall-Set mitführen.

4. Flugreisen

- **Ganzkörperscanner und Durchleuchtungsgeräte**
  Solche Geräte, die auf Flughäfen immer mehr eingesetzt werden, können Insulinpumpen und Blutzuckerspiegelmonitore beschädigen. Diese sollten daher nicht durch einen Scanner laufen, sondern außen daran vorbeigetragen werden. Patienten mit Diabetes sollten sich für Flugreisen eine ärztliche Bestätigung ausstellen lassen, dass sie das Gerät aus medizinischen Gründen benötigen und laufend mitführen müssen.
- **Druckschwankungen**
  Während eines Fluges verändert sich der Druck in der Kabine. Diese Schwankungen können bei Insulin-Pumpen zu Schwankungen der Insulin-Abgabe-Menge führen. Üblicherweise fällt der Druck beim Start, was die Insulingabe erhöhen kann. Beim Landen erhöht sich der Druck, was die Insulin-Abgabe reduzieren kann. die schwankungen sind

nicht stark, aber wer auf Nummer Sicher gehen will, trennt den Schlauch der Insulinpumpe jeweils in der Start- und Landephase vom Körper.

- **Diabetikerkost**
  Die meisten Fluggesellschaften bieten Diabetikern mittlerweile für Flüge spezielle Diabetikerkost (= Diabetic Meals = DBML). Dies ist entweder über das Reisebüro oder durch den Patienten spätestens 1 bis 2 Tage vorher direkt bei der Fluggesellschaft zu bestellen.
  Beim Einchecken sollten sich Patienten vergewissern, ob das Spezialessen auch wirklich an Bord ist. Falls das Menü nicht den Anforderungen eines Diabetikers entspricht, sollte das den Besatzungsmitgliedern mitgeteilt werden. Allerdings sind keine exakt berechneten Maßeinheiten möglich. Um ihre persönliche Menge zu erreichen, müssen Patienten das Menü durch zusätzliche Broteinheiten ergänzen oder nur einen Teil essen.
  Falls der Diabetiker mit seiner Therapie an feste Zeiten gebunden ist, sollte er diese möglichst einhalten. Die Broteinheiten sind an die mangelnde Bewegung anzupassen. Der behandelnde Arzt kann dazu am besten beraten.
- **Zeitverschiebung**
  Bei Flugreisen **Richtung Westen** kommt es zu einer Verlängerung des Tages: Das erfordert gegebenenfalls. eine Extradosis Insulin, evtl. auch eine zusätzliche Mahlzeit.
  Bei Flugreisen **Richtung Osten** kommt es zu einer Verkürzung des Tages. Das erfordert gegebenenfalls einen zusätzlichen Snack oder weniger Insulin.
  Grundsätzlich sollte man seine Medikamente- und Behandlungszeiten am Zielort möglichst schnell auf die Ortszeit einstellen.
- **Mitnahme von Lebensmitteln**
  Falls Diabetiker bestimmte Lebensmittel wie frisches Obst als Reiseproviant mitnehmen wollen: Vorher nach den Einfuhrbestimmungen des jeweiligen Landes erkundigen. Dasselbe gilt für die Mitnahme von Getränken.
- **Veränderungen einplanen**
  Diabetiker müssen darauf vorbereitet sein, dass die angegebenen Start- und Landezeiten nicht eingehalten werden können. Ebenso ist es möglich, dass man am Ankunftsflughafen nachts kein Essen und Trinken kaufen kann. Deshalb immer ausreichend Vorrat mitnehmen.
- **Mitnahme spezieller Diabetesutensilien**
  Seit den Ereignissen des 11. September gelten im Flugverkehr verschärfte Sicherheitsmaßnahmen, speziell bei Reisen in die USA. Da spitze Gegenstände als potentielle Tatwerkzeuge gelten, müssen Diabetiker unbedingt einige Vorsorgemaßnahmen treffen, um ihre Spritzen und Lanzetten zur Therapie und Diagnostik mitführen zu dürfen:
  - Insulin muss mit Originaletikett versehen sein, das eindeutig den Wirkstoff nachweist. Insulinflaschen sollten möglichst in der Originalverpackung bleiben, da sich der Rezeptaufdruck auf der Verpackung befindet und sonst beschädigt wird.
  - Lanzetten zur Blutzuckermessung sollten original verpackt sein und auf dem Blutzuckermessgerät muss der Herstellername sichtbar zu lesen sein.
  - Glukagon-Kits müssen ebenfalls original verpackt und original etikettiert sein.
  - Diabetiker sollten einen speziellen Diabetikerausweis in deutsch und englisch, evtl. auch in der Landessprache, mit sich führen. Normale Rezepte und Arztbriefe, in denen die notwendigen Medikamente aufgelistet sind, reichen nicht aus.
  - In jedem Fall ist es zu empfehlen, sich vor Abflug noch einmal bei der Fluggesellschaft nach entsprechenden Bestimmungen zu erkundigen.

5. Temperatur und Insulin

Insulin ist temperaturempfindlich. Es verträgt keine Temperaturen über 40°C und unter 4°C. Die optimale Aufbewahrungstemperatur liegt bei 8°C. Gegen Hitze und Kälte unterwegs schützt die Aufbewahrung in Isolierbehältern, z.B. Thermoskannen oder Styroporboxen.

Besonders zu beachten ist bei Flugreisen, dass im Frachtraum oft Minustemperaturen herrschen. Das sollte man bei der Fluggesellschaft erfragen und ggf. das Insulin komplett im Handgepäck transportieren. Unter 4°C sind in den Bergen auch im Frühjahr oder Herbst schnell einmal erreicht. Insulin gehört deshalb nicht in den Rucksack oder die Jackentasche, sondern muss körpernah mitgeführt werden, z.B. in einem Brustbeutel oder einer Innentasche.

Hitzegefahr droht nicht nur im Sommer, sondern auch an sonnigen Tagen, wenn Insulin im Auto lagert oder z.B. in schwarzen Koffern oder Taschen, auf die die Sonne scheint. Insulin kann bei Hitze schneller wirken, bei Temperaturen über 40 wird es unbrauchbar.

Auch Glukagon und Insulin-Teststreifen sind empfindlich gegen Hitze und sollten entsprechend dem Insulin transportiert und aufbewahrt werden.

6. Aufenthalt

- **Häufiges Messen**
  Da sich Urlaubsaktivitäten von denen des Alltags unterscheiden, verändert sich der Insulinbedarf. Diese Schwankungen sind nur durch häufige Messungen zu kontrollieren.
- **Infektionen mit Fieber**
  Erkrankungen können zu einer schweren Stoffwechselentgleisung/Ketoacidose führen. Die Symptomatik kann leicht mit einer Magen-Darm-Infektion verwechselt werden. Es sollte dann nach einem speziellem Schema (beim

behandelnden Arzt erfragen) vorgegangen werden. Bei Infektionen benötigen Diabetiker grundsätzlich mehr Flüssigkeit und Insulin.

- **Kleine Verletzungen, besonders der Füße**
  Bei Diabetikern können sich schon kleine Verletzungen, z.B. Blasen oder kleine Risse, rasch entzünden und das "diabetische Fußsyndrom" auslösen. Nähere Informationen unter Diabetischer Fuß .

7. Verwandte Links

Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten

Ermäßigungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln (Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel)

Hilfen im Flugverkehr: Behinderung > Flugverkehr

Krankenversicherungsschutz im Ausland: Auslandsschutz

Ratgeber Diabetes

Diabetes

Diabetes > Allgemeines

Diabetes > Behandlung

Diabetes > Autofahren

Diabetes > Sport