

REISEN UND DIABETES

Auch wenn Sie Diabetiker sind, können Sie die gleichen Orte besuchen wie Personen ohne Diabetes. Wenn Sie Diabetes haben, sollten Sie jedoch Ihre Reise im Voraus planen, gleichgültig, ob Sie aus beruflichen Gründen oder zum Vergnügen reisen.

- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Diabetes unter Kontrolle ist.
- Wenn Sie sich impfen lassen müssen, so tun Sie dies am Besten einige Wochen vor Reiseantritt, um Schwankungen des Blutzuckerspiegels während der Reise zu vermeiden.
- Tragen Sie ein ärztliches Gutachten bei sich, in dem festgehalten wird, dass Sie Diabetes haben und welche Behandlung Sie brauchen, und nehmen Sie die erforderliche Ausrüstung zur Kontrolle Ihrer Krankheit (Blutzuckermessgeräte, Lanzetten, Teststreifen, Spritzen etc.) mit.
- Lernen Sie nach Möglichkeit auf Englisch oder in der Sprache des Ziellandes einige Sätze wie: „Ich bin Diabetiker, bitte rufen Sie einen Arzt.“ „Ich brauche bitte Zucker oder Fruchtsaft“. Sie können diese Sätze auch auf einem Papier bei sich tragen.
- Eventuell kann es sinnvoll sein, ein Arm- oder Halsband zu tragen, auf dem in Englisch bzw. in der Sprache des Ziellandes steht, dass Sie Diabetes haben.
- Nehmen Sie mindestens die doppelte Menge Insulin bzw. blutzuckersenkende Tabletten mit, als Sie brauchen, sowie das erforderliche Material zur Selbstanalyse. An bestimmten Orten bzw. in bestimmten Situationen sind diese möglicherweise schwer erhältlich.
- Führen Sie immer Lebensmittel mit (Brötchen, Obst, Kekse, Flüssigkeit), damit Sie im Fall von Verspätungen oder unvorhergesehenen Umständen etwas zur Hand haben.
- Führen Sie im Handgepäck alles mit, was Sie brauchen könnten (Lebensmittel, Insulin, sonstige Medikamente, Zucker), und trennen Sie sich nach Möglichkeit nie davon. Geben Sie das Handgepäck nie auf.
- Wenn die Temperaturen auf der Reise 30 °C übersteigen, so empfiehlt sich die Verwendung von Kühltaschen zur Aufbewahrung des Insulins.
- Reisen Sie nach Möglichkeit in Begleitung einer Person, die weiß, wie man Insulin injiziert, Blutzuckertests durchführt und was im Notfall zu tun ist.
- Vertreten Sie sich nach Möglichkeit alle 2 bis 3 Stunden einige Minuten die Beine oder heben und senken Sie die Beine mehrere Male, wenn ein Spaziergang nicht möglich ist.



- Halten Sie sofort das Auto an, wenn Sie Symptome eines niedrigen Blutzuckerspiegels (Müdigkeit, nervöse Spannung, Schweißausbruch etc.) bemerken.
- Fragen Sie Ihren Arzt vor längeren Flugreisen, wie Sie sich Ihre Mahlzeiten und Injektionszeiten am besten einteilen sollen. Lassen Sie Ihre Uhr auf der Uhrzeit des Abflugortes eingestellt, und nehmen Sie Ihre Mahlzeiten und Medikamente nach dieser Uhrzeit ein. Nach der Ankunft stellen Sie die Behandlung auf die Uhrzeit des Ziellandes um.
- Passen Sie Ihre Ernährung so gut wie möglich an die Essensgewohnheiten des Ziellandes an.
- Informieren Sie sich vor Reiseantritt über das Gesundheitssystem und Ihren Krankenversicherungsschutz im Zielland.