

## Einige nützliche Zusatzinformationen

- Tägliche Fußpflege ist wichtig!  
Waschen Sie Ihre Füße gründlich und überprüfen Sie diese auf kleine Verletzungen, Blasen, Kratzer oder sonstige Infektionen.
- Tragen Sie bequeme Socken und Schuhe.
- Vermeiden Sie Barfußlaufen und schützen Sie Ihre Füße vor starker Hitze (heißer Sand, Wärmflaschen,...)
- Bei Fieber, Durchfall oder Erbrechen während dem Urlaub darf die Insulintherapie **NICHT** unterbrochen werden! Die Dosierung ist entsprechend anzupassen.



Lassen Sie sich im  
Zweifelsfall von Ihrem  
Arzt oder Apotheker  
beraten.

**Rathaus Apotheke**  
Hauptstr. 27 4780 St.Vith  
Tel 080/228187  
[info@lorentpharma.be](mailto:info@lorentpharma.be)  
[www.rathaus-apotheke.be](http://www.rathaus-apotheke.be)



Patientenberatung

## Reisen mit Diabetes





# Reisen mit Diabetes

Grundsätzlich spricht nichts gegen eine lange Reise als Diabetiker. Jedoch können Änderungen der Essgewohnheiten, Jetlags und Temperaturänderungen ein Risiko für Diabetiker darstellen. Deshalb ist die beste Voraussetzung für eine Reise, die **Reisevorbereitung** und die Einhaltung einiger Regeln.

## Die Reisevorbereitung

- **Reisen Sie nicht alleine.**
- **Sind Sie noch nicht geübt in der « Diabetes-Selbstkontrolle », sollten Sie vor der Abreise mit Ihrem Arzt sprechen.**
- **Die « Selbstkontrolle » ist wichtig! Nur so können Sie eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) frühzeitig erkennen und entsprechend handeln.**
- **Eine Hypoglykämie ist gefährlich.**
- **Eine Hyperglykämie (zuviel Zucker) über kurze Zeit hingegen nicht.**

*Die Symptome einer Hypoglykämie sind wie folgt : Zittern, Herzklopfen, Blässe, innerliche Nervosität, Hungergefühl, Müdigkeit, Seh- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel.*

- **Nehmen Sie die nötigen Medikamente mit. Der Vorrat sollte mindestens für die gesamte Reisedauer ausreichen (bestenfalls etwas mehr Vorräte einpacken). Nicht jedes Zielgebiet verfügt über gleichwertige Präparate oder entsprechende Spezialisten.**
- **Lassen Sie sich eine Bescheinigung vom Arzt ausfüllen, welche die Notwendigkeit der Medikamente bestätigt und Ihnen erlaubt diese bei sich zu tragen.**
- **Die Medikamente müssen immer in der Originalverpackung transportiert werden.**
- **Lassen Sie Ihr Insulinschema vom Arzt anpassen, wenn die Zeitverschiebung zum Reiseort 3Stunden überschreitet. So kann eine Zeitverlängerung/Zeitverkürzung ausgeglichen werden.**

## Häufigere Blutzuckermessungen

- Während einer Reise sollten Sie den Blutzucker öfters messen, um einer Unterzuckerung vorzubeugen.
- Auch sollten Sie immer ein Stück Zucker (Dextro, o.ä.) bei sich haben um bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung sofort handeln zu können.
- Insulin – wenn möglich kühl aufbewahren (2°C-8°C)  
Insulin – nicht unter 0°C lagern !  
Achtung!!! Im Laderaum eines Flugzeuges ist es zu kalt für Insulin.
- Nehmen Sie die Medikamente mit ins Handgepäck.
- Insulinpens und angefangene Fläschchen dürfen während 4Wochen bei Zimmertemperatur (25°C) gelagert werden (siehe Beipackzettel)
- Ideal zum Transport ist eine Isothermtasche.
- Vermeiden Sie große Hitze (Heizung, Fensterbänke mit Sonneneinstrahlung,...)