

## **Fernreisen – auch mit Diabetes: Gut vorbereitet unterwegs**

Eine Fernreise kann für Menschen mit Diabetes genauso unvergesslich und abenteuerlich sein wie für alle anderen – vorausgesetzt, sie ist gut geplant. Ob Sie von einem sonnigen Strandurlaub in Südafrika träumen, aufregende Klettertouren in den Rocky Mountains unternehmen möchten oder exotische Dschungelerlebnisse in Indien genießen wollen – auch für Diabetiker muss eine Fernreise kein unerfüllbarer Traum bleiben. Wichtig ist jedoch, dass Sie sich rechtzeitig um die nötige Vorbereitung kümmern und alle medizinischen und praktischen Aspekte beachten. Ein Gespräch mit Ihrem Arzt im Vorfeld der Reise ist unerlässlich, um sicherzustellen, dass Sie optimal auf alle Eventualitäten vorbereitet sind.

## **Klimatische Bedingungen: Wählen Sie das richtige Ziel**

Bei der Wahl Ihres Urlaubsziels sollten Sie die klimatischen Bedingungen gut im Auge behalten, da extreme Temperaturen den Blutzuckerspiegel und den gesamten Stoffwechsel beeinflussen können. Besonders in heißen und tropischen Regionen oder in Wüstengebieten kann es zu einer verminderten Glukosetoleranz kommen. Dies bedeutet, dass der Blutzucker nach den Mahlzeiten deutlich stärker ansteigt. In kalten Gebieten oder in höheren Lagen wird der Stoffwechsel oft empfindlicher, und es kann schneller zu einer Entgleisung kommen, was das Risiko für Unterzuckerungen oder sogar einen Insulinmangel erhöht. Für Diabetiker sind gemäßigte Klimazonen am besten geeignet, da hier der Stoffwechsel stabiler bleibt und die Risiken für Blutzuckerschwankungen geringer sind.

## **Medikamentenmanagement: Sichern Sie die Wirksamkeit Ihrer Medikamente**

Die richtige Handhabung und Aufbewahrung von Medikamenten und Testmaterialien ist während Ihrer Reise von großer Bedeutung, da unterschiedliche klimatische Bedingungen ihre Wirkung beeinträchtigen können. Insulin ist besonders empfindlich gegenüber Wärme: In heißen Umgebungen kann seine Wirksamkeit stark sinken. Ebenso verringert sich die Haltbarkeit von Glukagon, wenn es zu warm gelagert wird. Um Ihre Medikamente zu schützen, sollten Sie darauf achten, dass sie niemals Temperaturen über 40 Grad ausgesetzt werden. Eine Kühlpackung kann hier hilfreich sein, aber achten Sie darauf, dass die Medikamente nicht zu stark gekühlt werden, da extreme Kälte ebenfalls schädlich sein kann.

Teststreifen sind ebenfalls empfindlich und können durch Sonnenstrahlen ihre Genauigkeit verlieren. Blutzuckermessgeräte sind bei hohen Temperaturen oft nicht mehr zuverlässig und können sogar einfach abschalten. Um solche Probleme zu vermeiden, sollten Sie alle Geräte und Materialien gut geschützt und idealerweise im Handgepäck transportieren.

Fragen Sie Ihren Arzt rechtzeitig nach einer Bescheinigung für Spritzen und Kanülen, damit Sie im Ausland keine Schwierigkeiten mit der Einfuhr Ihrer Diabetes-Medikamente bekommen. Es empfiehlt sich auch, doppelt oder dreifach so viele Medikamente und Teststreifen mitzunehmen wie Sie für den Urlaub benötigen, um auf unerwartete Verzögerungen oder Notfälle vorbereitet zu sein. Achten Sie darauf, auch einige Traubenzucker-Tabletten oder andere schnelle Kohlenhydrate griffbereit zu haben, um bei eventuellen Unterzuckerungen schnell reagieren zu können.

Tipp: Bewahren Sie alle Medikamente und Geräte in der Originalverpackung auf, damit Sie im Fall einer Kontrolle belegen können, dass es sich um notwendige medizinische Ausrüstung handelt. Es kann auch hilfreich sein, eine Kopie des Rezepts für Insulin und andere Medikamente dabei zu haben.

### **Langstreckenflüge und Zeitverschiebung:**

Für insulinpflichtige Diabetiker, die eine Fernreise mit einem Langstreckenflug antreten, ist die Zeitverschiebung ein wichtiger Faktor, der den Insulinbedarf beeinflussen kann. Wenn Sie in westliche Richtung fliegen, verlängert sich der Tag und Ihr Insulinbedarf wird dadurch ebenfalls größer, da der Körper länger aktiv bleibt. Fliegen Sie in östliche Richtung, verkürzt sich der Tag, was bedeutet, dass Ihr Insulinbedarf entsprechend sinkt. Diese Umstellung erfordert oft eine Anpassung der Insulindosis, die Sie im Voraus mit Ihrem Arzt besprechen sollten.

### **Medizinische Vorsorge: Impfschutz und präventive Maßnahmen**

Bevor Sie Ihre Reise antreten, sollten Sie sich auch auf medizinische Vorsorge einstellen, um Ihr Risiko für gesundheitliche Probleme im Ausland zu minimieren. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über Impfungen beraten, die für das Reiseziel sinnvoll sind. Eine Hepatitis-B-Impfung ist ratsam, falls Sie im Gastland ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen müssen. Auch eine Impfung gegen Reisedurchfall oder gegen Krankheiten wie Grippe und Pneumokokken kann sinnvoll sein. Beachten Sie jedoch, dass Impfungen unter Umständen den Stoffwechsel beeinflussen können: Falls Ihr Körper nach einer Impfung Fieber entwickelt, kann es zu einer Veränderung Ihrer Blutzuckerwerte kommen, was den Stoffwechsel aus der Balance bringen könnte.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Schutz vor Malaria, falls Sie in ein entsprechendes Risikogebiet reisen. Die Medikamente, die zur Malariaphylaxe eingesetzt werden, insbesondere Tetracycline, können die Wirkung von Insulin verstärken und so zu einer Hypoglykämie führen. Daher ist es wichtig, diese möglichen Wechselwirkungen mit Ihrem

Arzt zu besprechen, bevor Sie eine Malariaprophylaxe beginnen.

### **Reisevorbereitung: Checklisten und Dokumentation**

Damit Sie wirklich nichts vergessen, empfiehlt es sich, eine ausführliche Reisecheckliste für Diabetiker zu erstellen. Eine solche Liste hilft Ihnen dabei, sicherzustellen, dass Sie alle notwendigen Medikamente, Messgeräte und Hilfsmittel dabei haben. DiabetesDE stellt eine spezielle Reise-Checkliste zur Verfügung, die Sie herunterladen können. Diese Liste hilft Ihnen, wichtige Punkte wie die Menge an Medikamenten, Teststreifen, Insulin und Notfallmaterialien zu überprüfen.

Außerdem sollten Sie sicherstellen, dass Sie eine Bescheinigung für die Mitnahme von Insulin und Spritzen auf Flugreisen haben. Diese Bescheinigung wird von Ihrem Arzt ausgestellt und erleichtert es Ihnen, Ihre Medikamente ohne Probleme im Handgepäck zu transportieren. Achten Sie darauf, alle wichtigen Dokumente wie den internationalen Diabetiker-Ausweis, eine Kopie der Rezeptausstellung und Notfallnummern für ärztliche Hilfe griffbereit zu haben.

### **Fazit: Mit der richtigen Vorbereitung sicher reisen**

Mit der richtigen Vorbereitung und einigen praktischen Tipps können Sie auch als Diabetiker eine Fernreise genießen, ohne sich Sorgen machen zu müssen. Achten Sie auf das Klima, planen Sie Ihre Medikamente sorgfältig und denken Sie an alle medizinischen Vorsorgemaßnahmen, die für Ihre Reise wichtig sind. Wenn Sie frühzeitig alle Details mit Ihrem Arzt besprechen und sich gut organisieren, steht einer unvergesslichen Reise – ganz nach Ihren Wünschen – nichts im Weg.

### **Reisekrankheiten und Gesundheitsvorsorge**

Wenn Sie in exotische Länder reisen, besteht möglicherweise ein höheres Risiko für bestimmte Erkrankungen, die Ihr Diabetesmanagement beeinflussen könnten. Dazu gehören zum Beispiel tropische Krankheiten, die den Blutzuckerspiegel beeinflussen können, oder Lebensmittelinfektionen, die Durchfall und Erbrechen verursachen und zu Dehydration führen können.

#### *Reisedurchfall:*

Für Diabetiker ist Reisedurchfall besonders riskant, da er zu Dehydration führen kann, was die Blutzuckerwerte durcheinanderbringen kann. Achten Sie darauf, regelmäßig Wasser zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Es empfiehlt sich, eine Reiseapotheke mit Medikamenten gegen Durchfall und Elektrolytpulver mitzunehmen, um den

Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten.

Tipp: Wenn Sie sich unsicher sind, wie Sie sich vor bestimmten Krankheiten schützen können, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über spezifische Impfungen oder Medikamente, die Sie benötigen könnten.

### *Blutdruck und Stressmanagement*

Stress und körperliche Anstrengung können ebenfalls Auswirkungen auf Ihren Blutzucker haben, vor allem, wenn Sie in neue, unbekannte Umgebungen reisen. Längere Reisen, Jetlag, Veränderungen in der Ernährung und der Tagesablauf können zusätzliche Herausforderungen für Ihr Diabetesmanagement mit sich bringen. Es ist wichtig, dass Sie sich auch während Ihrer Reise Zeit für Entspannung und Stressmanagement nehmen.

Tipp: Nehmen Sie sich bewusst Pausen, besonders bei langen Flugreisen oder intensiven Aktivitäten. Yoga oder Meditation können helfen, Stress abzubauen und den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Achten Sie auf ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung, um den Stoffwechsel in Balance zu halten.

### *Ernährung im Ausland: Lokale Speisen und gesunde Wahlmöglichkeiten*

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle im Diabetesmanagement. Im Ausland kann es schwierig sein, den Überblick über die genauen Inhaltsstoffe von Speisen zu behalten, vor allem, wenn die Küche sehr unterschiedlich ist. In vielen Ländern ist die Zubereitung von Speisen mit Zucker, Fett oder Salz anders als zu Hause, und Portionsgrößen können größer sein.

Tipp: Informieren Sie sich vorab über die typische Ernährung des Reiselandes und prüfen Sie, welche Nahrungsmittel gut mit Ihrem Diabetesplan kompatibel sind. Wenn möglich, suchen Sie nach Restaurants, die gesunde oder zuckerfreie Optionen anbieten. Wenn Sie unsicher sind, was in einem Gericht enthalten ist, scheuen Sie sich nicht, nach den Zutaten zu fragen.

Reisetipp: Falls Sie eine spezielle Diät einhalten müssen, nehmen Sie eigene Snacks und Lebensmittel mit, die zu Ihrem Ernährungsplan passen, um Notfälle zu vermeiden. Dies kann besonders wichtig sein, wenn Sie in abgelegene Gebiete reisen, wo es schwierig sein könnte, geeignete Mahlzeiten zu finden.

### *Notfallplan: Für alle Eventualitäten gewappnet*

Es ist von entscheidender Bedeutung, einen Notfallplan für den Fall unerwarteter Situationen zu haben, sei es bei einer plötzlichen Erkrankung, einer Verletzung oder einer

Blutzuckerentgleisung. Denken Sie daran, dass Sie während der Reise möglicherweise nicht sofort Zugang zu medizinischer Versorgung haben, daher ist es wichtig, auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein.

Tipp: Erstellen Sie eine Liste mit Notfallnummern – sowohl von medizinischen Einrichtungen in Ihrem Zielgebiet als auch von Ihrer Krankenversicherung. Falls möglich, lernen Sie die wichtigsten medizinischen Begriffe in der Landessprache, um im Notfall mit Ärzten kommunizieren zu können. Informieren Sie auch Freunde oder Familienangehörige über Ihre Reisepläne und den Notfallplan.

### **Technologie zur Unterstützung: Apps und Geräte**

Heute gibt es viele digitale Hilfsmittel, die Diabetikern bei der Fernreise helfen können. Apps zur Blutzuckerkontrolle, Erinnerungen für die Medikamenteneinnahme und Ernährungspläne können Sie auf Ihrer Reise unterstützen. Einige Blutzuckermessgeräte bieten auch die Möglichkeit, die Blutzuckerwerte direkt auf Ihr Smartphone zu übertragen, was eine schnelle Kontrolle erleichtert.

Tipp: Stellen Sie sicher, dass Ihre mobilen Geräte gut aufgeladen sind, und nehmen Sie einen tragbaren Akku mit, falls Sie viel unterwegs sind. Auch eine Cloud-basierte Speicherung Ihrer Blutzuckermesswerte kann helfen, eine kontinuierliche Übersicht zu behalten.

### **Reisen mit Begleitung: Die Rolle der Reisebegleiter**

Falls Sie mit einer Begleitperson reisen, stellen Sie sicher, dass diese ebenfalls über Ihre Diabeteserkrankung und den Umgang mit Notfällen informiert ist. Es kann sehr hilfreich sein, wenn Ihre Begleitung weiß, wie sie im Falle eines Notfalls handeln kann, sei es bei Unterzuckerung oder einer anderen gesundheitlichen Krise.

Tipp: Erklären Sie Ihrer Begleitperson, wo Sie Ihre Medikamente aufbewahren, wie die Behandlung im Notfall aussieht und welche Maßnahmen im Fall einer Hypoglykämie oder Hyperglykämie zu ergreifen sind. So können Sie beruhigt reisen, wissen Sie, dass Sie im Notfall auf Unterstützung zählen können.

### **Mit der richtigen Vorbereitung problemlos reisen**

Mit der richtigen Planung und Vorbereitung können Menschen mit Diabetes problemlos auch weit entfernte Ziele erreichen und ihren Urlaub genießen. Denken Sie daran, dass es nicht nur darum geht, Medikamente und Materialien mitzunehmen, sondern auch darum, sich auf die besonderen Bedingungen im Reiseland vorzubereiten – sei es durch die richtige Ernährung, den Umgang mit klimatischen Herausforderungen oder durch die Vorbereitung auf

medizinische Notfälle. Indem Sie all diese Faktoren in Ihre Reiseplanung einbeziehen, können Sie sicherstellen, dass Ihre Fernreise zu einem unvergesslichen Erlebnis wird, das Sie ohne Bedenken genießen können.