

Stand 23. April 2025

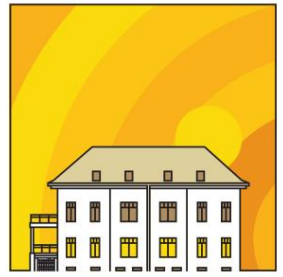
Diabetes und Reisen

Aufgaben vor einer Reise:

- ☐ Informationen über das Land einholen
- ☐ Zeitverschiebungen berücksichtigen (Richtung Westen wird der Tag länger, Richtung Osten wird der Tag kürzer)
- ☐ Impfungen notwendig?
- ☐ Auslandsrankenversicherung
- ☐ Reisebescheinigung Diabetes besorgen
- ☐ Diabetesausweis erstellen
- ☐ Abwurfbehälter
- ☐ Isolierbehälter für Insulin
- ☐ Ausreichende Mengen Medikamente und Hilfsmittel vorhalten
- ☐ Aufklärung über Diabetes für die Mitreisenden (ggf. im Diabetesteam einen Termin vereinbaren)
- ☐ Reisemahlzeiten einpacken

Materialien, die eingepackt werden sollten (ausreichende Menge: doppelte Menge wie normalerweise im Reisezeitraum benötigt würde):

- ☐ Insulin
- ☐ Nadeln, Einwegspritzen, Katheter und Infusionssets
- ☐ Abwurfbehälter
- ☐ Blutzuckermessgerät und Batterien
- ☐ Teststreifen und Lanzetten
- ☐ CGM-Sensoren und Lesegerät + Ladekabel Lesegerät/Handy
- ☐ 'Hypo-Notfallmedikament
- ☐ Ketonteststreifen
- ☐ Diabetesausweis
- ☐ Traubenzucker
- ☐ Snacks



Achten Sie auf die Namen der Insuline, die in dem Reiseland erhältlich sind. Handelsnamen von Insulinen können von Land zu Land variieren.

Weltweit verwenden die meisten Menschen Insuline mit einer gewissen Konzentration (= U100-Insulin).

In einigen Ländern gibt es aber auch noch verdünntes Insulin (=U40) oder konzentriertes Insulin (= U200/U300). Daher ist es wichtig die Konzentration des eigenen Insulins zu kennen. Verdünntes oder konzentriertes Insulin ist für Ihre wieder befüllbaren Pens oder Ihre Pumpe nicht geeignet! Wenn Sie mit einer Einwegspritze Insulin injizieren müssen, dann muss auch z.B. U100 auf dieser Spritze stehen.

Insulin kann bei Raumtemperatur einen Monat aufbewahrt werden (bitte auch Herstellerangaben berücksichtigen). Am besten notieren Sie sich bei einer längeren Reise das Anbruchdatum.

Auch wenn Insulin so lange haltbar ist, sollte der Vorrat so wie zu Hause auch gekühlt werden. Dafür gibt es viele verschiedene Kühltaschen in Diabetesfachgeschäften.

Außerdem gibt es noch einige wichtige Dinge über die Insulinwirksamkeit zu beachten, je nachdem welche Reise Sie planen.

Besprechen Sie Ihre Pläne mit Ihrem Diabetesteam.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub!!