

Reisen mit Diabetes: gut vorbereitet in die Ferne

BERLIN – Sonnenbrille, Kamera, Insulinkanülen. Wenn Diabetiker verreisen, gilt mehr als bei gesunden Touristen: Eine gute Vorbereitung ist das A und O. Welche Impfungen brauche ich? Welche Temperaturen erwarten mich? Wohin mit dem Insulin – und wie viel nehme ich mit? Fragen wie diese müssen vor Reiseantritt beantwortet sein. Das IPF rät Diabetikern, vorab mit ihrem Arzt zu besprechen, worauf sie bei einer Reise in fremde Länder achten müssen.

So sollte der Blutzuckerspiegel stabil eingestellt sein und keine Erkrankungen vorliegen, die eine ständige medizinische Versorgung notwendig machen. Weil sie anfälliger für Infektionen sind, empfiehlt es sich für Diabetiker noch stärker als für gesunde Reisende, auf einen umfassenden Impfschutz zu achten.

Extreme Temperaturen bringen Blutwerte ins Wanken

Eine der größten Herausforderungen beim Reisen sind extreme Klimabedingungen wie Hitze oder Schnee. Der Blutzuckerspiegel gerät dann ins Wanken. Auch das Insulin verträgt nicht jede Temperatur: Friert es im Frachtraum des Flugzeugs oder im Skiurlaub ein, verliert es seine Wirkung. Bei Temperaturen über 30 Grad Celsius verdirbt es innerhalb kürzester Zeit. Auch Teststreifen und Blutmessgeräte sollten in der Minibar des Hotelzimmers oder an einem anderen wohltemperierten, dunklen Ort aufbewahrt werden.

Doppelte Insulinmenge mitnehmen

Die Deutsche Diabetes Hilfe rät zudem, die doppelte bis dreifache Menge an Medikamenten und Teststreifen mitzunehmen, um für den Notfall gerüstet zu sein. Ein Privatrezept sowie eine Bescheinigung, dass Spritzen und Insulin mitgeführt werden dürfen, – beides in englischer Sprache – gehören zudem unbedingt ins Reisegepäck. Am wichtigsten aber ist es im Urlaub noch mehr als daheim, regelmäßig die Blutzuckerwerte zu kontrollieren.

Weitere Informationen enthalten das aktuelle Im Fokus-Thema „Diabetes“ sowie das IPF-Faltblatt „Blutzucker- und Cholesterintests“. Letzteres kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann das Faltblatt auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostika-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

16.06.2014

RÜCKFRAGEN AN

Julia Valtwies

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline