

## Checkliste Reise



Diese Liste dient Ihnen bei den Urlaubsvorbereitungen als „Gedächtnisstütze“, was Sie alles einpacken sollten:

### Handgepäck

- Insuline (gekühlt aufbewahren, am besten zwischen zwei und acht Grad Celsius) / Blutzucker senkende Tabletten
- Spritzen/Pens (Ersatznadeln)
- Teststreifen (Blutzucker, Azeton, Harnzucker). Tipp: Mehr Streifen mitnehmen, als eigentlich für die Reisezeit benötigt werden!
- Messgerät (Ersatzbatterien)
- Stechhilfe, Lanzetten
- Diabetes-Tagebuch
- Traubenzucker in ausreichender Menge
- ggf. Glukagon
- Diabetikerausweis mit Übersetzung in Landessprache und einen Diabetes Dolmetscher
- Attest für Kontrollen am Flughafen / an der Grenze (Betreff: Notwendigkeit des Mitführens von Insulinspritzen)
- Zwischenmahlzeiten, etwa Plätzchen oder Obst
- bei Inlandsurlaub: Chipkarte Ihrer Krankenkasse
- Katheter
- Ersatzbatterien für Insulinpumpe

#### So erreichen Sie uns:

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

## Hauptgepäck

- Vorräte: Insulin/blutzuckersenkende Tabletten
- Insulinfläschchen U 40 und U-40-Spritzen oder U-100-Spritzen, falls Pen defekt
- Teststreifen (Blutzucker, Azeton, Harnzucker)
- Traubenzucker
- Kohlenhydrat-Austauschtabelle
- evtl. Süßstoff

## Ansonsten nicht vergessen

- Reiseticket/Autopapiere
- Reisepass/Personalausweis
- Devisen/Reiseschecks/Kreditkarte
- Wörterbuch
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Sonnenschutzmittel
- Reisekrankenversicherung, die auch diabetische Notfälle einschließt

## Denken Sie daran

- Bewegung senkt den Blutzucker.
- Hitze/Sonnenbäder können die Insulinwirkung beschleunigen.
- Streben Sie während der Reise lieber einen etwas höheren Blutzucker an.
- Messen Sie während der Reise mindestens alle zwei Stunden den Blutzucker
- Bestimmen Sie den Blutzucker am ersten Abend vor dem Schlafengehen – die größte Gefahr einer Unterzuckerung besteht nicht während des Fluges, sondern in der folgenden Nacht.
- Bei Durchfall und Erbrechen entgleist Ihr Wasser- und Mineralhaushalt schneller.
- Verlassen Sie sich nicht darauf, dass verzehrte Kohlenhydrate den Blutzucker ausreichend erhöhen
- Trinken Sie mit Zucker gesüßten Schwarztee und essen leicht verdauliche Kohlenhydrate
- Trinken Sie zudem ausreichend und bewegen sich regelmäßig während der Reise
- Sprechen Sie vor langen Flügen nach Amerika oder Asien mit Ihrem Diabetologen. Denn bei Reisen z.B. in die USA verlängern sich die Tage: Der Insulinbedarf steigt. Nach Asien werden die Tage während der Reise kürzer, der Insulinbedarf verringert sich.
- Wenn Sie Insulin und Spritzen mit sich führen, sollten Sie für Flugreisen und Grenzkontrollen eine ärztliche Bescheinigung mit sich führen. Einen Vordruck für diese Bescheinigung finden Sie unter [www.diabetesde.org/reisen](http://www.diabetesde.org/reisen).

Quelle: Standl, Mehnert „Das große TRIAS-Handbuch für Diabetiker“, TRIAS Verlag in MVS

Bildquelle: Fotolia

### So erreichen Sie uns:

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)