



PRESSEMITTEILUNG

Konzert- und Festival-Sommer mit Diabetes? Na klar!

Wie Menschen mit Typ-1- oder Typ-2-Diabetes sicher feiern können

Berlin – Ob eintägiges Open-Air oder mehrtägiges Festival mit Zelt und Camping: Auch Menschen mit Typ-1- oder Typ-2-Diabetes können unbeschwert Livemusik genießen – vorausgesetzt, sie behalten ihren Glukosespiegel im Blick. Denn Tanzen, Hitze, ungewohnte Essenszeiten oder Alkoholkonsum können den Stoffwechsel beeinflussen. Die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe gibt Tipps, wie man auch mit Diabetes gut vorbereitet feiern kann.

„Menschen mit Diabetes können genauso feiern wie andere – wichtig ist nur, dass sie ihren Stoffwechsel im Auge behalten“, sagt Dr. med. Jens Kröger, diabetesDE-Vorstandsvorsitzender und Diabetologe aus Hamburg. „Wer vorbereitet ist, kann Tanzen, Sonne und Musik sorglos genießen.“

Mehrtägige Festivals bedeuten oft lange Tage, viele Schritte und unregelmäßige Mahlzeiten. Für Menschen mit Diabetes ist daher ratsam, wie bei einem Urlaub vorzuplanen, was rund um die Therapie ins Gepäck sollte. Dazu gehört: ausreichend Insulin und/oder etwaige weitere Medikamente wie orale Antidiabetika, Glukosemessgerät, Teststreifen und Traubenzucker – idealerweise transportiert in einer Bauchtasche oder einem Rucksack, der stets mitgeführt wird. Auch Ersatzbatterien, Kühlbeutel für Insulin sowie ein kleiner Erste-Hilfe-Kasten können hilfreich sein.

Hitze, Bewegung, Alkohol oder zuckerreiche Getränke: Stoffwechselverlauf im Blick behalten

Hohe Temperaturen können bei Menschen mit Diabetes Typ 1 die Wirkung von Insulin beschleunigen – was zu Unterzuckerungen führen kann. Viel Bewegung, etwa durch Tanzen oder weite Wege auf dem Festivalgelände können dies noch verstärken. Deshalb rät die gemeinnützige Organisation Menschen mit Diabetes, ihren Glukosespiegel regelmäßig zu kontrollieren und Snacks wie Müsliriegel oder Traubenzucker griffbereit zu haben.

Auch alkoholische Getränke können den Glukosespiegel beeinflussen. Sie hemmen die Zuckerfreisetzung aus der Leber und erhöhen so das Risiko einer Hypoglykämie – vor allem in Kombination mit Insulin oder oralen Antidiabetika. „Alkohol wirkt zeitversetzt“, erklärt Kröger. „Wer trinkt, sollte regelmäßig auf den Glukosespiegel schauen, kleine kohlenhydratreiche Snacks essen und seine Insulindosis bei Bedarf anpassen.“

Umgekehrt können zum Beispiel zuckerreiche Energydrinks bei Menschen mit Diabetes Typ 2 zu einer Überzuckerung beziehungsweise Hyperglykämie führen, wie die Radio-Moderatorin Kim Stoppert (auf Instagram zu finden unter: @kimsibimsi) aus Erfahrung weiß. Sie erkrankte mit Anfang 30 an Diabetes Typ 2. Einige Wochen vor der Diabetes-Diagnose arbeitete sie auf einem Festival und wunderte sich, warum ihr nach dem Verzehr eines Energy-Getränks plötzlich schwindelig wurde: „Es war nicht besonders heiß oder schwül an diesem Tag. Daher verstand ich nicht, warum ich mich fühlte, als hätte ich hitzebedingte Kreislaufprobleme. Nach der Diagnose wurde mir klar, dass der Schwindel an einem stark erhöhten Glukosespiegel gelegen haben muss.“

Im Vorfeld und vor Ort sich selbst und andere informieren

Sicherheit geht vor – auch beim Feiern. Menschen mit Diabetes sollten vorab das Notfallzelt auf dem Festivalgelände lokalisieren und einen Diabetes-Ausweis mit sich führen. Zudem ist es



ratsam, Freundinnen und Freunde einzuweihen: Im Fall einer Unterzuckerung können sie schnell helfen. Manche Veranstalter verbieten das Mitbringen von Lebensmitteln und Getränken. Ein ärztliches Attest kann dazu beitragen, Ausnahmen zu ermöglichen und Komplikationen beim Einlass zu vermeiden. Fragen dazu beantworten im Vorfeld in der Regel die Festival-Organisatoren.

Tipps kompakt:

- Genug Wasser trinken – besonders bei Hitze.
- Kohlenhydrathaltige Snacks einpacken – auch für längere Anreisen.
- Glukosespiegel regelmäßig kontrollieren.
- Medikamente und Messgeräte kühl und trocken lagern.
- Mit Begleitpersonen sprechen und gemeinsam feiern.

„Gerade auf Festivals erlebt man viele schöne Momente, auf die auch Menschen mit einer chronischen Erkrankung nicht verzichten müssen“, so Kröger. „Mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich das Risiko für eine Stoffwechsellentgleisung deutlich senken – und die Musik ungestört genießen.“

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme Communications
Julia Hommrich
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711 8931 423
Fax: +49 (0)711 8931 167
E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

***diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für die aktuell rund 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir geben allen Menschen mit Diabetes, ihren Angehörigen und Risikopatient*innen eine Stimme, bieten praktische Hilfestellungen und Informationen für alle Lebenssituationen mit Diabetes und betreiben politische Interessenvertretung mit Forderungen nach bestmöglicher Versorgung. Unsere Vision ist die Senkung von Neuerkrankungen und die Vermeidung von Folgeerkrankungen.*

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft, Bank für Sozialwirtschaft,
IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX