



## PRESSEMITTEILUNG

Gut geplant kein Problem: Mit Stoffwechselerkrankung verreisen

### **Wandern, Radfahren, Städtetrips: In den Aktivurlaub mit Diabetes mellitus**

**Berlin, 5. Juni 2024 – Am 20. Juni beginnen in den ersten Bundesländern die Sommerferien. Aktuell ist Urlaub mit kurzer Anreise, aber viel Aktivität im Trend: Dazu zählen zum Beispiel Wander- oder Radreisen, aber auch Städtetrips hier in Deutschland oder benachbarten Ländern. Für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2 ist Aktivurlaub grundsätzlich gut geeignet. Die chronische Erkrankung reist jedoch immer mit: Die notwendige Therapie muss auch am Urlaubsort weiterlaufen. Die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe bietet kostenfreie Informationen und Tipps an, mit denen der Stoffwechsel bei einem ungewohnten Tagesablauf mit viel Bewegung und veränderten Mahlzeiten stabil bleibt. Auf dem [diabetesDE-Instagram-Kanal](#) findet vom 12. bis 19. Juni 2024 eine Themenwoche dazu statt.**

„Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 können bei einer stabilen Stoffwechsellage grundsätzlich genauso in den Urlaub fahren wie jene ohne Stoffwechselerkrankung“, sagt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Chefarzt am Diabetes Zentrum Mergentheim. „Wir empfehlen aber besonders insulinbehandelten Menschen, vorab ihr diabetologisches Behandlungsteam anzusprechen, was sie gegebenenfalls beachten sollten, wenn ihr Tagesablauf während der Reise von der Routine zu Hause abweicht. Das ist bei Aktivurlaub häufig der Fall“, erklärt der Diabetologe.

#### **Zu Fuß unterwegs: Geeignetes Schuhwerk wählen und Füße checken**

Für Menschen mit Diabetes eignen sich vor allem Aktivitäten, die das Herz-Kreislauf-System und die Lungen trainieren: Spazieren gehen oder Wandern sind somit ideal für den Urlaub. „Wer von Nervenerkrankungen im Fuß betroffen ist, sollte vor einer intensiven Wanderreise oder Städtetrips das richtige orthopädische Schuhwerk wählen und sich dazu beraten lassen“, erklärt Professor Haak. Im Urlaub selbst seien tägliche Checks der Füße unerlässlich, um Druckstellen, Blasen oder kleine Wunden früh genug bemerken und behandeln zu können. Sonst kann sich daraus ein diabetisches Fußsyndrom entwickeln.

#### **Radfahren: Anstrengung auch bei E-Bikes nicht unterschätzen**

Auch Radfahren ist für Menschen mit Diabetes grundsätzlich sehr geeignet. Fahrräder mit elektronischer Unterstützung werden immer beliebter. Ein E-Bike hat zwar einen batteriebetriebenen Motor. Trotzdem muss man kontinuierlich in die Pedale treten. „Deshalb raten wir untrainierten und älteren Menschen mit Diabetes, die Belastung langsam zu steigern und regelmäßige Pausen einzuplanen“, so Professor Haak. Außerdem ist das Tragen eines Fahrradhelms empfehlenswert, der bei Stürzen vor Kopfverletzungen schützt. Denn E-Bikes unterstützen eine Beschleunigung auf bis zu 25 km/h, bevor der Motor automatisch gedrosselt wird. Wer ein E-Bike ausprobieren möchte, findet dafür vielen Ferienorten Leihstationen und Schnupperkurse.

#### **Höhe, Hitze, Kälte, Bewegung und Stress können Glukosespiegel stark beeinflussen**

Bei Aufenthalt in Ländern mit potenziell höheren Sommertemperaturen als hierzulande kann sich die Glukosetoleranz verschlechtern: Nach den Mahlzeiten kann es daher zu einem stärkeren Glukoseanstieg als gewohnt kommen. Auch in extremer Kälte oder Höhe wie bei einem Urlaub in den Bergen wird der Stoffwechsel schneller instabil als zu Hause. Darauf



sollten Menschen mit Diabetes vorbereitet sein und zeitnah ihre Therapie anpassen. „Besonders ungewohnte längere oder intensivere Bewegung im Urlaub kann den sonst üblichen Insulinbedarf sinken lassen“, sagt Professor Haak. Um Stoffwechsellagen wie Über- oder Unterzuckerungen zu vermeiden, empfiehlt er, die Glukosewerte während der Reise im Blick zu behalten und sie häufiger als zu Hause zu überprüfen. Für den Fall einer Unterzuckerung gehören griffbereit Traubenzucker oder glukosehaltige Getränke ins Ausflugsgepäck.

### **Ins Reisegepäck gehören zwei- bis dreifacher Therapievorrat und Diabetes-Dokumente**

Anhand einer Checkliste können Menschen mit Diabetes vor der Abreise unter anderem folgende Punkte prüfen: Passt mein benötigter Therapievorrat ins Reisegepäck wie zum Beispiel in den Wanderrucksack oder in die Fahrradtaschen? Wie kann ich die Medikamente unterwegs und in der Unterkunft richtig lagern? Was muss ich für etwaige Notfallsituationen beachten? „Der Therapiebedarf sollte nicht zu knapp eingepackt werden, nur um Platz und Gewicht zu sparen“, rät Professor Haak: „Sicherheitshalber sollte die zwei- bis dreifache Menge des voraussichtlichen Therapiebedarfs mit auf die Reise gehen.“ Zudem müsse der Insulinbedarf unterwegs sowie auch am Urlaubsort kühl gelagert werden.

Mehr zum Thema: [Reise-Checkliste | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

### **Terminhinweis:**

Themenwoche „Reisen mit Diabetes“ vom 12. bis 19. Juni 2024 auf Instagram:

<https://www.instagram.com/deutschediabeteshilfe/>

### **Weitere Informationen rund ums Reisen unter:**

<https://www.diabetesde.org/reisen-menschen-diabetes>

### **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](mailto:mattig-fabian@diabetesde.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://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@medizin kommunikation.org](mailto:hommrich@medizin kommunikation.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)



---

***diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.*

*Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.*

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