



PRESSEMITTEILUNG

Mit insulinbehandeltem Diabetes mellitus auf Reisen

Plötzliche Übelkeit: Reisekrankheit, Infekt, Unter- oder Überzuckerung?

Berlin, August 2025 – Urlaub bedeutet Entspannung, neue Eindrücke und oft ungewohnte Tagesabläufe. Für insulinbehandelte Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2 kann dies eine besondere Herausforderung sein. Treten plötzlich Übelkeit, Schwindel oder allgemeines Unwohlsein auf, ist es wichtig zu erkennen, ob es sich um Reiseübelkeit, einen Magen-Darm-Infekt, um eine Unter- oder auch Überzuckerung handelt. Die Symptome ähneln sich häufig, doch die richtige Einordnung ist entscheidend, um den Glukosestoffwechsel stabil zu halten. Die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe erklärt, wie Menschen mit Diabetes unbeschwert reisen können.

Schwindel, Blässe, kalter Schweiß und Übelkeit können bei Menschen mit insulinbehandeltem Diabetes Typ 1 oder Typ 2 verschiedene Gründe haben: Reiseübelkeit (Kinetose) entsteht durch widersprüchliche Signale zwischen Gleichgewichtsorgan und Augen. Die Symptome treten vor allem während der Bewegung im Auto, Bus, Flugzeug oder Schiff auf und verschwinden meist nach Ende der Fahrt beziehungsweise des Flugs.

Eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) kann sich unter anderem durch Zittern, Schwitzen, Heißhunger, Herzklopfen, Gereiztheit oder Müdigkeit äußern. Es kann aus verschiedenen Gründen zu niedrigen Blutzuckerwerten kommen, zum Beispiel durch zu viel Insulin oder blutzuckersenkende Tabletten, ungewohnte körperliche Aktivität, zu wenig Essen oder durch übermäßigen Alkoholkonsum. Eine Unterzuckerung bessert sich durch die Aufnahme von Glukose. Auch bei einer Überzuckerung kann Übelkeit auftreten, insbesondere in Verbindung mit einer diabetischen Ketoazidose. Hinzu kommen häufig weitere Symptome wie Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Sehstörungen, ein starkes Durstgefühl und hoher Harndrang.

Magen-Darm-Infekte hingegen beginnen oft plötzlich mit Übelkeit, Erbrechen, wässrigem Durchfall, Bauchkrämpfen und gelegentlichem Fieber. Die Verdauungsbeschwerden können zusätzlich das Risiko für Hypoglykämien erhöhen, weil blutzuckersenkende Medikamente weiterwirken, während Betroffene kaum Nahrung aufnehmen können.

Im Vorfeld einer Reise ist es für Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 gegebenenfalls ratsam, gemeinsam mit dem behandelnden Diabetesteam zu besprechen, wie sie etwaige Symptome individuell erkennen beziehungsweise voneinander unterscheiden können und in welchen Situationen sie einen Arzt aufsuchen oder den Notruf wählen sollten.

„Gerade unterwegs ist es entscheidend, die Ursache von Übelkeit oder Kreislaufproblemen zeitnah richtig einzuschätzen“, sagt Ivo Rettig, diabetesDE-Experte rund ums Thema Reisen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 sowie Geschäftsführer von Dialetics GmbH aus Berlin. „Eine schnelle Glukosespiegelmessung hilft, Unter- oder Überzuckerungen von anderen Ursachen abzugrenzen“, betont Rettig. „Wer die typischen Warnzeichen kennt, kann unterwegs gelassener reagieren und die Reise genießen.“



Praktische Tipps für Reisen mit Diabetes

- **Notfallvorsorge:** Traubenzucker, glukosehaltige Getränke und ein Glukagon-Präparat gehören ins Handgepäck.
- **Therapievorrat:** Zwei- bis dreifache Menge der benötigten Medikamente einpacken und kühl lagern.
- **Regelmäßige Kontrolle:** Glukosewerte unterwegs häufiger messen als zu Hause – besonders bei Hitze, Kälte, ungewohnten Höhenlagen oder körperlicher Aktivität.
- **Hygieneregeln:** „Boil it, cook it, peel it or forget it“ – nur gekochte, geschälte oder sichere Lebensmittel essen, um Infekte zu vermeiden. Auf Eiswürfel und Leitungswasser als Getränk besonders in Ländern mit heißem Klima besser verzichten.
- **Bei Übelkeit:** Kurzwirkendes Insulin erst nach der Mahlzeit spritzen, wenn klar ist, wie viel tatsächlich gegessen werden konnte, ohne zu erbrechen.

Tabelle mit möglichen Symptomen bei Reisekrankheit, Infekt, Unter- oder Überzuckerung

Symptom	Reiseübelkeit	Unterzuckerung	Magen-Darm-Infekt	Überzuckerung
Übelkeit	✓	✓	✓	✓
Erbrechen	✗	✗	✓	✓
Durchfall	✗	✗	✓	✗
Schwindel	✓	✓	✗	✓
Zittern	✗	✓	✗	✗
Heißhunger	✗	✓	✗	✗
Fieber	✗	✗	✓	✗
Besserung durch Zucker	✗	✓	✗	✗
Durstgefühl	✗	✗	✗	✓
Häufiges Wasserlassen	✗	✗	✗	✓
Müdigkeit	✓	✓	✗	✓
Sehstörungen	✗	✓	✗	✓
Besserung durch Insulin	✗	✗	✗	✓

Weitere Informationen rund ums Reisen unter:

[Reise-Checkliste](#) | [diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)
<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
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@medizin kommunikation.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