

## 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) / blutzuckersenkende Tabletten
- Spritzen / Pens (Ersatznadeln)
- Insulinpumpe mit Zubehör (z. B. Katheter, Reservoir, Ersatzbatterien)
- Rt-CGM- bzw. FGM-Systeme (mit Sensoren und Zubehör)
- Teststreifen (Blutzucker, Azeton, Harnzucker). Tipp: doppelt so viele Streifen mitnehmen als eigentlich für die Reisezeit benötigt werden!
- Messgerät (Ersatzbatterien)
- Stechhilfe, Lanzetten
- Diabetes-Tagebuch
- Traubenzucker in ausreichender Menge
- ggf. Glukagonspritze
- Diabetikerausweis mit Übersetzung in Landessprache und einen **Diabetes-Dolmetscher**
- Attest für Kontrollen am Flughafen / an der Grenze (Betreff: Notwendigkeit des Mitführens von Insulinspritzen)
- Zwischenmahlzeiten, zum Beispiel Plätzchen und / oder Obst
- Chipkarte Ihrer Krankenkasse

#### 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 / U 100 und U 40-Spritzen / 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 (während des Flugs bzw. der Bahn- oder Autofahrt) mindestens alle zwei Stunden den Blutzucker.
- Die größte Gefahr einer Unterzuckerung besteht nicht während der Anreise, sondern am ersten Abend nach Ankunft am Ferienort. Bestimmen Sie deshalb den Blutzucker am ersten Abend vor dem Schlafengehen
- 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)