



PRESSEMITTEILUNG

Urlaub vor der Haustür oder in die Ferne? Verreisen mit Stoffwechselerkrankung
Mit Diabetes mellitus gut vorbereitet durch mehrere Zeit- und Klimazonen

Berlin, 6. Juni 2023 – Die Urlaubssaison naht: Ende Juni beginnen die ersten Sommerferien. Ob ein Ferienaufenthalt ohne lange Anreise oder in die Ferne auf andere Kontinente: Beides ist für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2 grundsätzlich möglich. Reisen in andere Zeit- und Klimazonen verlangen im Vorfeld jedoch mehr Vorbereitung und Organisation, damit die notwendige Therapie wie zu Hause weiterlaufen kann und der Stoffwechsel stabil bleibt. Die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe bietet dafür kostenfreie Informationen und Tipps an.

„Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 können bei einer stabilen Stoffwechsellage grundsätzlich genauso frei ihre Reiseziele wählen wie Menschen, die ohne Diabetes leben“, sagt Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Diabetologe aus Hamburg. Er empfiehlt insbesondere insulinbehandelten Menschen, vorab mit ihrem diabetologischen Behandlungsteam zu besprechen, wohin es gehen soll und welche Faktoren gegebenenfalls auf der Reise eine besondere Rolle spielen können. Dazu zählen zum Beispiel Zeitumstellung, Klimawechsel, andere Gesundheitssysteme im Ausland oder mögliche Notfälle wie Unterzuckerungen.

Reisen durch und in andere Zeitzonen beeinflussen die Insulindosis

Langstreckenflüge bedeuten meist eine Reise über mehrere Zeitzonen hinweg. Wie sollten insulinbehandelte Menschen ihre Therapie unterwegs daran anpassen? „Generell gilt: In Richtung Westen, zum Beispiel nach Südamerika, verlängert sich durch die Zeitverschiebung der Tag“, erklärt Dr. Kröger: „Daher brauchen Betroffene dann auch mehr Insulin. Bei Flügen in den Osten hingegen, etwa nach Indien oder China, verkürzt sich der Tag für die Reisenden, weswegen sie weniger Insulin benötigen.“ Zu Bedenken sei außerdem, dass sich auch aufgrund geringerer körperlicher Aktivität auf einem Langstreckenflug, unabhängig von der Richtung der Reise, möglicherweise der Insulinbedarf und die Insulinsensitivität verändere.

Mehr zum Thema Insulinanpassung bei Langstreckenflügen und Zeitumstellung inklusive konkreter Rechenbeispiele: [Reisen durch mehrere Zeitzonen mit Typ-1-Diabetes | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

Klimatische Veränderungen und Stress können Glukosetoleranz verändern

Darüber hinaus können klimatische Veränderungen den Stoffwechsel und die Diabetestherapie beeinflussen. Bei Aufenthalten in tropischen Ländern kann sich die Glukosetoleranz verschlechtern: Nach den Mahlzeiten kann es daher zu einem stärkeren Glukoseanstieg als gewohnt kommen. Auch in extremer Kälte oder Höhe entgleist der Stoffwechsel schneller als zu Hause. „Zudem verursachen lange Anreisen, Zeitverschiebung und eine neue Umgebung bei vielen Menschen Stress, der den Glukosespiegel ansteigen lassen kann“, erklärt Dr. Kröger. Darauf müssen Menschen mit Diabetes zeitnah ihre Therapie anpassen. „Umgekehrt kann längere oder intensivere Bewegung im Urlaub den sonst üblichen Insulinbedarf auch sinken lassen“, betont der Diabetologe. Um Über- oder Unterzuckerungen zu vermeiden, empfiehlt er, die Glukosewerte während der Reise häufiger als zu Hause zu überprüfen.



Mehr zum Thema: [Fernreisen – auch mit Diabetes möglich? | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

Bevor es losgeht: Reisegepäck, Bescheinigungen und Informationen zusammenstellen

Vor dem Antritt der Reise sollten Menschen mit Diabetes folgende Fragen klären: Wie bringe ich den benötigten Therapievorrat im Reisegepäck unter? Was muss ich beim Transport von Diabetesmedikamenten bei der Anreise, aber auch bei der Lagerung vor Ort beachten? Bekomme ich in einer Notfallsituation im Ausland die gleiche Behandlung wie in Deutschland? „Idealerweise sollte die zwei- bis dreifache Menge des voraussichtlichen Therapiebedarfs mit ins Reisegepäck“, rät Dr. Kröger. Damit der Insulinbedarf sicher am Reiseziel ankommt, sollte er in einer Kühltasche transportiert und auch am Reiseziel kühl gelagert werden.

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

Bei Flugreisen sollten Menschen mit Diabetes zudem eine Bescheinigung zum Mitführen von Insulin und Co. zum Vorzeigen im Handgepäck haben. Für den Notfall empfiehlt es sich, einen internationalen Diabetes-Pass oder ein Dokument in der Landessprache des Urlaubslandes bei sich zu tragen, welche über die bestehende Diabetes-Erkrankung informieren.

Mehr zum Thema: [Ärztliche Bescheinigung für Flugreisen und Grenzkontrollen](#)

Terminhinweis:

Der Online-Stammtisch „Treffpunkt Diabetes“ stellt am Mittwoch, den 7. Juni, ab 20.00 Uhr das Thema „Mit Diabetes im Urlaub“ in den Mittelpunkt:

www.diabetesde.org/treffpunkt

Weitere Informationen rund ums Reisen unter:

[Diabetes-Dolmetscher](#)

[Deutsche Rezepte gelten nicht im Ausland | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

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 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