

18. Mai 2016

RADIOBEITRAG als Text

Trotz Diabetes unbeschwert verreisen

Anmoderation:

Zu wenig Insulin dabei? Keine Ersatzbatterien für das Blutzuckermessgerät? Der Diabetiker-Pass fehlt? Das sollte Diabetikern auf Reisen nicht passieren. Worauf sie achten sollten, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 2.15 Minuten

Text: Während für so manchen Urlauber schon das Kofferpacken eine Herausforderung ist, müssen Diabetiker eine Reise immer sehr genau vorbereiten. Worauf sie achten sollten, erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Thomas Ebel:

Für den Notfall empfiehlt es sich, einen internationalen Diabetes-Pass und am besten noch in der jeweiligen Landessprache, bei sich zu tragen, der über die bestehende Diabetes-Erkrankung Auskunft gibt. Außerdem brauchen Diabetiker eine ärztliche Bescheinigung über ihre Behandlungsutensilien, wie Spritzen, Pens, Ampullen und Insulin, damit sie durch Grenzkontrollen kommen und auf Flugreisen auch Spritzen und Kanülen mit an Bord nehmen dürfen.

Text: Diabetiker sollten sich bei der jeweiligen Fluggesellschaft nach den genauen Bestimmungen erkundigen. Außerdem sollten sie vorab beim Arzt nachfragen, ob und unter welchem Namen ihre Medikamente im

Reiseland erhältlich sind. Der Hausarzt sollte dann vor Reiseantritt ein entsprechendes Rezept ausstellen. Während des Urlaubs ist es wichtig, dass Diabetiker häufiger ihren Blutzucker messen. Denn bei verschiedenen Faktoren wie Klimawechsel, veränderten Tagesrhythmus und körperlicher Anstrengung können die Blutzuckerwerte schwanken. Außerdem sollten Diabetiker...

Thomas Ebel:

... mit ihrem Arzt frühzeitig abklären, ob Impfungen notwendig sind oder eine Malaria-Vorbeugung – je nach Reisegebiet. Entsprechende Informationen gibt es auch bei den Tropeninstituten oder beim Auswärtigen Amt. Denn Infektionskrankheiten sind für Diabetiker im Urlaub besonders bedrohlich, weil der Stoffwechsel dabei leicht entgleisen kann und ein diabetologisch qualifizierter Arzt nicht immer sofort vor Ort ist. Ein weiterer wichtiger Punkt bei Fernreisen ist die Anpassung von Medikamenten und Insulindosis an die Zeitverschiebung.

Text:

In warmen Ländern ist es wichtig, das Equipment vor Hitze zu schützen und am besten bei vier bis acht Grad Celsius aufzubewahren. Was auf jeden Fall im Gepäck sein sollte, weiß Arzt Ebel:

Thomas Ebel:

Empfohlen wird ein Vorrat an Insulin, Tabletten und Teststreifen und zwar die doppelte Menge als für die Reisedauer eigentlich nötig ist, für den Fall, dass etwas von den Behandlungsutensilien kaputt- oder verlorengeht. Bei einer Flugreise, sollte ins Handgepäck ein Vorrat von Medikamenten, Spritzen und Teststreifen für zwei bis drei Tage. Wichtig ist noch, dass das gesamte Insulin ins Handgepäck gehört und nicht in den Koffer, da es im Frachtraum einfach zu kalt ist. Sinnvoll ist es auch, eigenes Essen und Trinken mitzunehmen – falls der Essensservice im Flugzeug – zum Beispiel wegen Turbulenzen – später kommt oder sogar ausfällt.