



Gesund im Urlaub

ZIKAVIRUS-INFEKTIONEN	
■ IN BETROFFENEN REGIONEN VOR STICHEN SCHÜTZEN	2
FERIEN DAHEIM	
■ SO SCHÖN KANN ES IN DER NACHBARSCHAFT SEIN	5
HAUTGESUNDHEIT	
■ SONNENBADEN MIT GENUSS	7
AMS-FOTO	
■ GUT GESCHÜTZT	10
CHRONISCH KRANK	
■ MIT DIABETES UNBESCHWERT VERREISEN	11
AMS-SERVICE	
■ REISE-CHECKLISTE FÜR DIABETIKER	14

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 18. Mai 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Trotz Diabetes unbeschwert verreisen“.



Der direkte Klick:

www.aok-presse.de → AOK-Radioservice

Zikavirus-Infektionen

In betroffenen Regionen vor Mückenstichen schützen

10.05.16 (ams). Die Vorbereitungen für die Olympischen Spiele vom 5. bis 21. August 2016 in Rio de Janeiro laufen auf Hochtouren. Gleichzeitig ist Brasilien stark von Zikavirus-Infektionen betroffen. „Laut Robert Koch-Institut ist ein Zusammenhang zwischen einer Zikavirus-Infektion in der Schwangerschaft und Hirnfehlbildungen beim ungeborenen Kind wahrscheinlich“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Deshalb rät das Auswärtige Amt Schwangeren, auf vermeidbare Reisen in Zikavirus-Ausbruchsgebiete zu verzichten.

Zwischen Mitte Februar und Mitte April 2016 wurden weltweit aus 45 Ländern und Regionen Zikavirus-Infektionen gemeldet. Das teilte das Europäische Zentrum für Prävention und Kontrolle von Krankheiten (ECDC) am 15. April 2016 mit. Das Virus breitet sich vor allem in Mittel- und Südamerika aus. Aber auch im tropischen Afrika, Asien und den Inseln des Pazifischen Ozeans haben sich Menschen mit dem Virus angesteckt.

In Deutschland sind bislang nur wenige Fälle bekannt. Dabei wurde bei Menschen, die in betroffene Gebiete gereist waren, nach ihrer Rückkehr eine Infektion festgestellt. Laut Robert Koch-Institut ist die Ansteckungsgefahr in Deutschland bislang gering.

Vor allem Gelbfiebermücken übertragen die Viren

Seinen Namen hat das Virus vom Zikawald im afrikanischen Uganda; dort wurde es 1947 erstmals bei einem Affen isoliert. Zikaviren werden meist durch den Stich infizierter Mücken übertragen, vor allem von Gelbfiebermücken (*Aedes aegypti*). Ob die Asiatische Tigermücke (*Aedes albopictus*), die vereinzelt in Süddeutschland vorkommt, das Virus übertragen kann, ist noch unklar. Bekannt sind einige Fälle, in denen sich Frauen beim ungeschützten Geschlechtsverkehr mit infizierten Männern angesteckt haben.

Infektion bleibt oft unbemerkt

Die meisten Infizierten bemerken die Erkrankung nicht, da die Symptome im Vergleich zu anderen von Mücken übertragenen Infektionskrankheiten wie Denguefieber deutlich milder sind. Am häufigsten leiden die Betroffenen unter Hautausschlag, Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Bindehautentzündung und Fieber. Die Symptome treten meist drei bis sieben Tage nach einem infektiösen Mückenstich auf und halten bis zu einer Woche an.

Für Menschen mit schweren Vorerkrankungen kann eine Ansteckung mit dem Zikavirus hingegen gefährlich werden. In einigen seltenen Fällen kann es nach einer Infektion wahrscheinlich auch zum Guillain-Barré-Syndrom kommen, einer Nervenerkrankung, die mit Lähmungen einhergeht.

Besondere Vorsicht in der Schwangerschaft

Stecken sich Schwangere mit dem Zikavirus an, kann dies beim Neugeborenen zu Fehlbildungen des Gehirns (pränatale Mikrozephalie) führen. Folgen können geistige Behinderung und andere schwerwiegende neurologische Störungen sein. Daher empfehlen das Auswärtige Amt und die Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin Schwangeren und Frauen, die schwanger werden wollen, auf Reisen in Ausbruchgebiete zu verzichten.

Lässt sich eine Reise in betroffene Regionen nicht vermeiden, sollten sich werdende Mütter von einem Tropen- oder Reisemediziner beraten lassen, der die Situation vor Ort einschätzen kann. Vor Ort sollten sie ganztägig auf konsequenten Mückenschutz achten.

Vor einer Reise in die Tropen beraten lassen

Einen Impfstoff gegen Zikaviren gibt es nicht. Das Robert Koch-Institut rät daher allen, die eine Reise in tropische Länder planen, sich vorab über Infektionsgefahren zu informieren und vor Ort vor Mückenstichen zu schützen. Sinnvoll ist es, lange, helle Kleidung zu tragen und unbedeckte Körperstellen mit Insektenschutzmittel einzusprühen. Wirksam sind Mittel auf Basis von DEET und Icaridin.

Nachts sollten sich Reisende durch Mückennetze gegen Stiche schützen. Wer den Schutz erhöhen will, imprägniert auch Insektennetze und Kleidung mit Insektenschutzmitteln. An stehenden Gewässern, in denen Mücken brüten, sollte man sich möglichst nicht aufhalten.

Bei Symptomen Arzt informieren

Reisende, die mit Symptomen – insbesondere Fieber – aus tropischen Regionen zurückkehren, sollten einen Arzt aufsuchen und ihn über die Reise informieren. Wichtig ist zunächst, eine Malaria-Infektion auszuschließen. Eine umfassende Zikavirus-Diagnostik bietet in Deutschland beispielsweise das Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg an.

In den ersten Erkrankungstagen lässt sich eine Infektion im Blut und im Urin direkt nachweisen, später über einen Antikörpertest. Schwangere und Männer mit schwangerer Partnerin, die aus einem betroffenen Gebiet zurückkehren, sollten sich auch ohne Symptome untersuchen lassen.

Eine sexuelle Übertragung des Zikavirus ist möglich. Daher sollten Reiserückkehrer, die sich möglicherweise mit dem Virus angesteckt haben, beim Sex mit Schwangeren oder Frauen, die schwanger werden können, mindestens sechs Monate Kondome benutzen. Das empfehlen das Auswärtige Amt und die Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin.

Mehr zum Thema im Internet:

Das Robert Koch-Institut hat umfangreiche Informationen und Antworten auf häufige Fragen zusammengestellt:
www.rki.de/zika

Eine Übersicht reisemedizinischer Beratungsstellen liefert das RKI unter
www.rki.de/reise

Ein Merkblatt des Auswärtigen Amtes:
www.auswaertiges-amt.de > Reise & Sicherheit
> Reisen und Gesundheit > Merkblätter des Gesundheitsdienstes
> Zika-Virus-Infektionen

Das Bernhard-Nocht-Institut gibt Empfehlungen zur Diagnostik:
www.bnitm.de > Suche: Zika Empfehlungen zur Diagnostik



Ferien daheim

So schön kann es in der Nachbarschaft sein

10.05.16 (ams). Nicht alle Menschen zieht es im Urlaub in die Ferne. Manche schlafen lieber im eigenen Bett, andere können sich eine Reise schlicht nicht leisten. „Wer zu Hause bleibt, erspart sich Reisetstress und kann auch hier eine schöne, abwechslungsreiche Zeit erleben“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband.

Urlaubsstimmung auf dem heimischen Balkon – geht das überhaupt? „Ja, wenn man es richtig angeht. Denn für die Ferien zu Hause sind einige Regeln zu beachten“, sagt AOK-Psychologe Bonitz.

Urlaub ist zum Erholen da. Um Abstand vom Alltag zu gewinnen und nicht in den üblichen Trott zu verfallen oder einfach Liegendebliebenes abzuarbeiten, sollte man sich für die Ferienzeit einiges vornehmen. „Sammeln Sie mit Ihrer Familie oder Ihrem Partner Ideen, was Sie gerne erleben wollen“, empfiehlt Bonitz. Anschließend kann man gemeinsam ein Programm entwickeln, das die wichtigsten Wünsche aller Familienmitglieder berücksichtigt. Sinnvoll ist es, nicht jeden Tag zu verplanen, damit auch Zeit zum Nichtstun oder für spontane Unternehmungen bleibt. Damit auch in den eigenen vier Wänden Urlaubsstimmung aufkommt, empfiehlt es sich, Hausarbeit und Erledigungen auf das Nötigste zu beschränken und unter den Familienmitgliedern aufzuteilen.

Gerade Kindern wird es zu Hause schnell langweilig. „Seien Sie daher auch im Urlaub aktiv und machen Sie Ausflüge“, rät Bonitz. Bei schönem Wetter gibt es viele Möglichkeiten für Unternehmungen:

- Eine Fahrradtour macht Jung und Alt Spaß und lässt sich mit einem Picknick im Grünen verbinden. Ziele können ein Abenteuerspielplatz, ein Tierpark, ein Biergarten oder Sehenswürdigkeiten in der Umgebung sein.
- Im Sommer gehört ein Tag am See oder im Schwimmbad einfach dazu.
- In Klettergärten können Kinder über Seilbrücken laufen, sich durch Spinnennetze hangeln oder mit einer Seilrutsche über den Abgrund schwingen.



Auch zu Hause kann man den Urlaub genießen.

Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.

Weitere Fotos auch zu anderen Themen:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

- Viele Städte und Gemeinden bieten Ferienprogramme für Kinder und Jugendliche an. So können sich Eltern auch ein paar Stunden kinderfreie Zeit organisieren.
- Für Erwachsene, die gerne bummeln, bietet sich der Besuch von Flohmärkten oder Shopping-Malls an.

Der Reiz eines Urlaubs besteht auch darin, Unbekanntes zu entdecken. „Verlassen Sie beim Urlaub daheim ebenfalls gewohnte Pfade und probieren Sie Neues aus“, sagt Bonitz. Beispielsweise kann man sich einmal Ziele in der Umgebung vornehmen, die man noch nicht kennt. Das können Zoos, Freizeitparks, Minigolf-Anlagen, Sehenswürdigkeiten wie Schlösser und Burgen oder einfach hübsche Orte sein. Statt mit dem Auto kann man auch mit dem Rad oder der Bahn hinfahren. Kinder lassen sich oft auch für den Besuch von Sternwarten oder Planetarien begeistern. Ein besonderes Erlebnis in lauen Sommernächten kann es zudem sein, einmal unter freiem Himmel zu schlafen oder zu zelten.

Tipps für schlechtes Wetter

Auch in den Ferien gibt es keine Schönwettergarantie. Aber deshalb muss man sich nicht die Laune verderben lassen, sondern kann trotzdem eine Menge unternehmen:

- Auch bei Regen kann man rausgehen und mit Gummistiefeln durch die Pfützen stapfen.
 - Kinder können sich in einem Spaß- oder Hallenbad, auf einem Indoor-Spielplatz oder in einer Eishalle austoben.
 - Gestalten Sie einen Kreativ-Tag, an dem gemalt und gebastelt wird. Auch bei Gesellschaftsspielen vergeht die Zeit wie im Flug.
 - Nutzen Sie die Zeit und machen Sie Fotos von der ganzen Familie. Diese können sie verschenken oder damit ein Album basteln.
 - Wenn es draußen stürmt und schüttet, ist ein Heimkino-Tag mit Knabberien umso gemütlicher.
 - Veranstalten Sie zu Hause eine Modenschau mit der ganzen Familie. Dazu können Sie Hüte, Schals, Sonnenbrillen und Klamotten aus den eigenen Schränken verwenden.
 - Ein Besuch in einer Ausstellung kann ebenfalls neue Eindrücke bringen. Um es für Kinder interessanter zu machen, haben viele Museen für junge Besucher spezielle Angebote entwickelt.
 - Paare oder Alleinstehende können sich einen Wellness-Tag gönnen – mit Sauna, Gesichtsmaske, Schaumbad, Peeling und ausgiebiger Lektüre.
- „Für einen gelungenen Urlaub muss man nicht unbedingt den Ort wechseln. Es genügt schon, die Perspektive zu ändern“, sagt Bonitz.

Hautgesundheit

Sonnenbaden mit Genuss: Auf das richtige Maß kommt es an

10.05.16 (ams). Endlich Sonne! Das schöne Wetter macht uns glücklich und aktiv. Und nicht zuletzt verleiht die UV-Strahlung eine attraktive Bräune. Doch wo Licht ist, ist auch Schatten: „Viele Menschen unterschätzen die gesundheitlichen Gefahren des Sonnenbadens“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Er gibt Tipps, wie Sonnenhungrige Hautschäden vermeiden können.

Sich stundenlang der prallen Sonne aussetzen – und mit Sonnencreme sparen: Das sind Dinge, die die Haut nicht vergisst. Die Sonnenstrahlung lässt die Haut vorzeitig altern und ist ein wichtiger Risikofaktor für Hautkrebs. Um dauerhafte Hautschäden davonzutragen, muss es nicht erst zu einem Sonnenbrand kommen. Schon lange vor einem Sonnenbrand ist die Haut belastet. Die Mittagssonne meiden – das ist die beste Maßnahme, um die Haut nicht unnötig zu belasten. Gerade im Hochsommer sollte man sich bei prallem Sonnenschein zwischen 11 und 15 Uhr ein schattiges Plätzchen suchen oder sich in Innenräumen aufhalten. Das Gleiche gilt für Urlaubsaufenthalte in südlichen Breiten. Kinder und Erwachsene schützen sich dann vor zu intensiver Sonneneinstrahlung am besten mit Sonnenschirm, Hut und Kleidung sowie einer Sonnenbrille. Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft spezielle UV-Schutztextilien, am besten nach UV-Standard 801 zertifiziert. Die bieten einen UV-Schutz zum Beispiel auch im nassen Zustand – während normale Kleidung an Schutz verliert, wenn sie nass wird.

UV-Strahlung auch im Schatten

Außerdem sollte eine Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Schutz und hohem Lichtschutzfaktor aufgetragen werden. Dabei ist die Verwendung von Sonnencreme nicht so ein zuverlässiger Schutz wie Schatten und Kleidung. Das gilt insbesondere für den Urlaub am Strand: Wasser und heller Sand reflektieren das Sonnenlicht und erhöhen dadurch die UV-Belastung erheblich.

Auch in den Bergen nimmt die Strahlenintensität zu: Pro 1.000 Höhenmeter um etwa zehn Prozent. Da ist es gut für die Haut, wenn das Wandern oder Baden auf den frühen Vormittag oder späten Nachmittag verlegt und mittags eine schattige Siesta abgehalten wird. Doch auch im Schatten ist noch viel UV-Strahlung vorhanden. Bei lockerer Bewölkung dringen noch bis zu 75 Prozent der UV-Strahlung durch.

Wer ein längeres Sonnenbad ohne die unangenehmen Folgen eines Sonnenbrandes genießen will, für den gilt: eincremen oder spraysen – und zwar reich-

lich. Untersuchungen zeigen nämlich, dass viele Menschen ziemlich sparsam mit Sonnenschutzmitteln umgehen. Ein Erwachsener benötigt etwa einen Teelöffel fürs Gesicht und sechs Teelöffel für den ganzen Körper. Außerdem sollte der Lichtschutzfaktor (LSF) stimmen, der angibt, um wie viel Mal sich die Eigenschutzzeit der Haut verlängert. Die Eigenschutzzeit wiederum bezeichnet die Zeitdauer, die man die ungebräunte Haut maximal der Sonne aussetzen kann, ohne dass sie rot wird. Je empfindlicher die Haut, desto kürzer die Eigenschutzzeit – und desto höher sollte der LSF sein.

Hautärzte unterscheiden vier europäische Hauttypen:

- Typ I: Der sogenannte keltische Typ hat sehr blasse Haut und ist am lichtempfindlichsten: Er wird gar nicht braun und verbrennt sich schon nach wenigen Minuten. Im Sommer sollte er sich ohne hohen LSF (am besten 50) gar nicht aus dem Haus trauen.
Eigenschutzzeit: 5 bis 10 Minuten.
- Typ II: Der sogenannte nordische Typ mit blonden Haaren hat ebenfalls sehr empfindliche Haut und braucht besonders anfangs einen hohen Faktor, doch kann er im Laufe der Sommermonate mit einer leichten Bräune rechnen und zu einem mittleren LSF übergehen.
Eigenschutzzeit: 10 bis 20 Minuten.
- Typ III: Dieser Mischtyp mit dunkelblonden bis braunen Haaren gilt als mitteleuropäischer Normalfall und wird fortschreitend braun, kann sich jedoch vor allem anfangs auch schnell verbrennen.
Bei nicht vorgebräunter Haut mindestens mittleren LSF benutzen.
Eigenschutzzeit: 15 bis 25 Minuten.
- Typ IV: Der mediterrane Typ mit olivfarbenem Teint bleibt weitgehend von einem Sonnenbrand verschont, sodass ein niedriger LSF reicht.
Eigenschutzzeit: 20 bis 30 Minuten.

Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel „verwässern“ übrigens beim Baden oder starkem Schwitzen, sodass Nachcremen erforderlich ist. Doch Achtung: Viele Menschen glauben, dass sich durch wiederholtes Eincremen die Schutzzeit immer wieder verlängert, doch das funktioniert nur einmal pro Tag.

Zwei Filtersysteme sind erlaubt

Zwei Filtersysteme sind bei Sonnenschutzmitteln erlaubt: Chemische Filter dringen in die Haut ein, nehmen die UV-Strahlung auf und wandeln sie in energieärmere um. Einige Menschen reagieren allergisch auf diese chemischen Substanzen, sie sollten auf Sonnenschutzmittel mit mineralischem Filter zurückgreifen, die meist als winzige Nanopartikel in der Creme enthalten sind. Diese Filter reflektieren die Strahlung und halten sie so von der Haut fern. Mineralische Filter sind auch für Kinder sowie bei Hauterkrankungen geeignet. Oftmals werden aber auch beide Filter kombiniert. Zu viel UV-Strahlung,

sei es am Strand oder im Solarium, schadet der Haut. Dann kann es zur Entstehung von Hautkrebs kommen. Um Hautkrebs möglichst früh zu erkennen, können AOK-Versicherte ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre am sogenannten Hautkrebs-Screening teilnehmen. Ein hierzu qualifizierter Hausarzt oder ein Dermatologe begutachtet während der Untersuchung die gesamte Haut des Versicherten und fragt gezielt nach Hautveränderungen.

Weitere Informationen

AOK-App „sun&air“ – Sonnenschutz für unterwegs:
www.aok.de > Leistungen & Services > Services > AOK-Apps



Bundesamt für Strahlenschutz: www.bfs.de
> Optische Strahlung
UV-Index (Wie intensiv sind die UV-B-Strahlen an einem bestimmten Ort?)
abrufbar beim Bundesamt für Strahlenschutz: www.bfs.de > UV-Prognose

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen:
www.gesundheitsinformation.de > Themengebiete > Haut und Haare
> Wie viel Sonne ist zuviel?



UV-Check des Berufsverbands der deutschen Dermatologen e. V.
und des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt:
www.uv-check.de

Sicher sonnen

- Mittags im Schatten aufhalten.
- Reichlich Sonnencreme mit richtigem Lichtschutzfaktor benutzen. Sonnenöle haben häufig einen niedrigeren Lichtschutzfaktor als Sonnenmilch und bieten deshalb oft keinen ausreichenden Schutz.
- Auf UV-A-Siegel achten. Moderne Sonnenschutzmittel schirmen nicht nur UV-B-, sondern auch UV-A-Strahlen ab, sodass sie einem Sonnenbrand effektiver entgegenwirken.
- Beim Cremen oder Spraysen Ohren, Nacken, Füße und gegebenenfalls Kopfhaut nicht vergessen.
- Nach Baden oder Schwitzen nachcremen.
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille aufsetzen.
- Bei starker Sonneneinstrahlung oder lichtempfindlicher Haut (auch für Kinder) empfehlen sich ein textiler Schutz wie T-Shirt, Hemd und Hose.



Gut geschützt



Sonne macht glücklich und aktiv. Doch wo Licht ist, ist auch Schatten. Sich stundenlang der prallen Sonne aussetzen – und mit Sonnencreme sparen: Das sind Dinge, die die Haut nicht vergisst. Die Sonnenstrahlung ist ein wichtiger Risikofaktor für Hautkrebs. Daher ist ausreichender Schutz wichtig. Bei starker Sonneneinstrahlung oder lichtempfindlicher Haut sowie für Kinder empfehlen sich ein textiler Schutz wie T-Shirt, Hemd und Hose. Zudem gilt: Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor benutzen. Sonnenöle haben häufig einen niedrigeren Lichtschutzfaktor als Sonnenmilch und bieten deshalb oft keinen ausreichenden Schutz.

Foto: AOK-Mediendienst

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-presse.de (AOK-Bilderservice: Kinder)**

Chronisch krank

Mit Diabetes unbeschwert verreisen

10.05.16 (ams). Ob Urlaub im Ausland oder in Deutschland, ob Fern- oder Kurzreise, ob mit dem Flugzeug, mit der Bahn oder dem Auto: Auch Diabetikerinnen und Diabetiker können entspannt verreisen. Sie müssen sich nur gut vorbereiten, um Komplikationen zu vermeiden.

Zu wenig Insulin dabei? Keine Ersatzbatterien für das Blutzuckermessgerät mitgenommen? Der Diabetiker-Pass fehlt? Das sollte Diabetikern auf Reisen nicht passieren. „Wichtig ist es, dass Menschen mit Diabetes früh genug vor einer Reise mit ihrem Arzt sprechen und genau überlegen, was sie mitnehmen müssen, damit auch in den Urlaubstagen alles glatt geht“, sagt Thomas Ebel, Arzt beim AOK-Bundesverband.

Internationaler Diabetes-Pass

Besonders für Reisen ins Ausland sind zum Beispiel einige Bescheinigungen notwendig. „Besorgen Sie sich einen deutschen und internationalen Diabetes-Pass“, so Ebel. Weiterhin brauchen Diabetiker ein ärztliches Attest über ihre Behandlungsutensilien, damit sie durch Grenzkontrollen kommen und auf Flugreisen Spritzen und Kanülen mit an Bord nehmen dürfen. Beide Dokumente sollten möglichst in der jeweiligen Landessprache und auf Englisch abgefasst sein und sind zum Beispiel beim Deutschen Diabetiker Bund oder bei der Deutschen Diabetes-Stiftung erhältlich.

Genug Insulin dabei?

Mit Ihrem Arzt sollten Sie auch frühzeitig abklären, ob Impfungen notwendig sind oder eine Malaria-Vorbeugung. Darüber können Sie sich auch beim regionalen Tropeninstitut oder beim Auswärtigen Amt informieren. Denn eine Infektion im Urlaub – unangenehm genug für Reisende ohne chronische Erkrankung – ist für Diabetiker besonders bedrohlich, weil der Stoffwechsel entgleisen kann. Allzu sparsam sollten Diabetiker nicht mit ihrem Vorrat an Insulin, Tabletten und Teststreifen umgehen. „Packen Sie zur Sicherheit von allem die



Diabetiker sollten genug Insulinpens im Gepäck haben.

Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

doppelte Menge ein, als für die Reisedauer eigentlich nötig ist – falls etwas von den Behandlungsutensilien kaputt- oder verlorengeht oder gestohlen wird“, rät AOK-Arzt Ebel. „Erkundigen Sie sich beim Arzt oder Hersteller, ob und unter welchem Namen das jeweilige Präparat im Reiseland erhältlich ist, damit Sie im Notfall schneller wieder versorgt sind. Ihr Hausarzt kann vor Reiseantritt bereits ein entsprechendes Rezept ausstellen.“

Für Diabetiker am Steuer eines Fahrzeugs gilt: alle zwei Stunden anhalten und den Blutzucker messen. Sobald sie Symptome einer Unterzuckerung bemerken – flaes Gefühl, Schweißausbruch, Zittern, Herzklopfen –, sofort anhalten und rasch schnelle Kohlenhydrate zu sich nehmen: vier Plättchen Traubenzucker, ein Glas Limo oder Fruchtsaft. Damit ist die Flaute schnell überwunden und Sie können in den meisten Fällen weiterfahren.

Kleiner Medikamentenvorrat gehört ins Handgepäck

Wenn Diabetiker das Flugzeug nehmen: Für das Handgepäck empfiehlt sich ein Vorrat von Medikamenten, Spritzen und Teststreifen für zwei bis drei Tage – für den Fall, dass das restliche Gepäck verspätet ankommt. Das gesamte Insulin gehört ins Handgepäck, und nicht in den Koffer, da es im Frachtraum zu kalt werden kann. Eigenes Essen und Trinken mitnehmen – falls der Essensservice im Flugzeug zum Beispiel wegen Turbulenzen später kommt oder ausfällt.

Zeitverschiebungen bedenken

Bei einer Fernreise sollten Diabetikerinnen und Diabetiker vorher mit ihrem Arzt besprechen, wie sie Medikamente und Insulindosis an die Zeitverschiebung anpassen können. „Bei Flügen nach Westen verlängert sich der Tag, sodass man mehr Insulin braucht. Bei Flügen nach Osten wird der Tag kürzer und man muss die Dosis senken“, sagt AOK-Arzt Ebel. Verkürzt sich der Tag beispielsweise um sechs Stunden, also um einen viertel Tag, kann auch die Insulindosis um ein Viertel gesenkt werden.

Achtung Hitze!

Endlich angekommen! Der Blutzucker sollte vor allem am ersten Abend vor dem Schlafengehen bestimmt werden – denn die größte Gefahr einer Unterzuckerung besteht nicht während des Fluges, sondern in der folgenden Nacht. Überhaupt sollten Menschen mit Diabetes im Urlaub häufiger messen, denn bei Aufregung, Klimawechsel, verändertem Tagesrhythmus und exotischen Speisen können die Blutzuckerwerte schwanken. Muskelarbeit wirkt wie Insulin, deshalb: Wer im Alltag viel sitzt und im Urlaub eher aktiv ist, vielleicht sogar Wandern oder Wassersport betreiben will, sollte die Insulin- und

Tablettendosis an den sportlicheren Tagesablauf anpassen, das Gleiche gilt für den umgekehrten Fall. Achtung Hitze! In warmen Ländern ist es wichtig, Insulin, Messgerät und Teststreifen vor Hitze und praller Sonne zu schützen, am besten bei vier bis acht Grad Celsius im Kühlschrank oder in einer Kühlbox aufbewahren. Hohe Temperaturen provozieren schnell eine Unterzuckerung – auch deshalb lieber einmal mehr als weniger den Blutzucker kontrollieren.

Weitere Informationen

Unter www.aok-curaplan.de bietet die AOK Behandlungsprogramme für chronisch Kranke an, auch für Diabetiker:

- > Diabetes mellitus Typ 1
- > Diabetes mellitus Typ 2

www.aok.de > Gesundes Leben > Impfen

www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

www.diabetikerbund.de

www.diabetes-news.de

www.auswaertiges-amt.de > Reisen & Sicherheit > Reisen und Gesundheit > Reisemedizinische Vorsorge

Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ):

www.diabetes-heute.uni-duesseldorf.de

> Praktische Hilfen > Ärztliches Attest für die Flugreise

Wichtige Begriffe rund um Diabetes mellitus auf Englisch, Italienisch, Spanisch:

www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de > Service

> Download > Reisedolmetscher



ams-Service

Reise-Checkliste für Diabetiker

10.05.16 (ams). Auf einen Blick – daran sollten Diabetiker rechtzeitig denken, wenn sie Urlaub machen wollen:

Diabetesbedarf

- Blutzuckermessgerät mit Ersatzbatterie
- Teststreifen (Blutzucker, Azeton, Harnzucker) und Lanzetten
- Insulin oder/und blutzuckersenkende Tabletten
- Insulinspritzen beziehungsweise Pens
- Nadeln
- Blutzuckertagebuch
- Traubenzucker
- gegebenenfalls Glukagon

Bescheinigungen

- Ärztliche Bescheinigung über Diabetesbedarf
- Diabetiker-Notfallausweis
- Impfpass
- Reisekrankenversicherung, die auch diabetische Notfälle einschließt

Dialog-Fax: 030/220 11-105

Telefon: 030/220 11-202

AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes www.aok-presse.de

**Redaktion
AOK-Mediendienst
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin**

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

