

Tipps für den Urlaub mit Diabetes: Diabetes-Dolmetscher und Checkliste



Ilona Krüger

Mein Name ist Ilona Krüger. Ich bin Ihre Expertin für ambulante Pflege und Qualitätssicherung.

» [Profil Google+](#)

[Jetzt Experte werden](#)

In Deutschland leiden etwa sechs Millionen Menschen an Diabetes. Dies ist kein Hinderungsgrund, den Urlaub im Ausland zu verbringen. Sie sollten aber einige wichtige Dinge beachten, damit Sie auch im Urlaub Ihre Blutzuckerwerte gut unter Kontrolle halten. Die Deutsche Diabetes-Hilfe hat eine Liste mit den wichtigsten Begriffen in den Sprachen gängiger Urlaubsländer und weitere Tipps zusammengestellt

Auch mit einer Diabetes-Erkrankung sind Aufenthalte im Ausland längst kein Problem mehr. Es gilt jedoch einige wichtige Dinge zu beachten, damit Sie lange Reisen, Hitze, ungewohnte Ernährung, Zeitverschiebungen oder veränderte Bewegung gut bewältigen. Notfallversorgung, Insulintherapie und Transport von Spritzen, Kanülen und Insulin sollten gut vorbereitet sein.

Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsmitglied von diabetesDE-Deutsche Diabetes-Hilfe, Internist und Diabetologe aus Hamburg gibt Ihnen einige wichtige Tipps, damit Sie auch im Urlaub Ihre Blutzuckerwerte gut unter Kontrolle halten.

Besprechen Sie Ihre geplantes Reiseziel mit Ihrem Diabetologen

Grundsätzlich gibt es keine verbotenen Reiseziele für Menschen mit Diabetes. Gegenden mit Tropenlima, extremer Kälte oder großen Höhen wie die Anden in Peru eignen sich jedoch weniger für Menschen mit Stoffwechselerkrankungen. Höhe, Kälte oder Hitze belasten den Körper. Dies kann zu verschlechterter Glucosetoleranz, [Hypoglykämie](#) oder vollständigem Insulinmangel führen, so Dr. Kröger. Länder mit gemäßigtem Klima stellen jedoch kein Problem dar.

Langstreckenflüge belasten den Stoffwechsel

Lange Flüge verursachen durch Zeitverschiebung und ungewohnte Umgebung Stress für Reisende. Dies kann sich auch in den Blutzuckerwerten niederschlagen. Je nach Neigung kommt es zu erhöhten oder erniedrigten Werten. Je nachdem muss mehr oder weniger Insulin gespritzt die Ernährung angepasst werden. Sprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Arzt, wie Sie sich verhalten sollen. Lassen Sie sich ein angepasstes Insulinschema anordnen.



Es hilft im Urlaub im Ausland, wenn Beschwerden einer Diabetes-Erkrankung in der Landessprache erklärt werden können

Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker öfter als gewöhnlich

Da Sie im Vorfeld nicht abschätzen können, wie Ihr Körper reagiert, sollten Sie im Urlaub Ihre Zuckerwerte häufiger kontrollieren als zu Hause. Im Urlaub bewegen sich viele Menschen deutlich mehr als im Alltag zu Hause. Spaziergänge stehen sehr viel öfter auf dem Programm als daheim. Die Ernährung ist eine andere.

Unbekannte oder selten gegessene Lebensmittel können vom Kohlenhydratgehalt her nicht unbedingt korrekt eingeschätzt werden. Dies kann dazu führen, dass der Insulinbedarf sich deutlich verringert oder aber auch erhöht. Auch hier müssen Sie reagieren, um Unter- oder Überzuckerungen zu vermeiden.

Führen Sie ausreichend Mess-Streifen, Insulin, Kanülen... mit

Dr Kröger empfiehlt, im Urlaub etwa die doppelte bis dreifache Menge an Mess-Streifen und entsprechenden Medikamenten mitzuführen. Denken Sie auch an Traubenzucker, Ersatzbatterien für das Messgerät oder ein Ersatzgerät, Pennadeln etc. Eine ausführliche Reise-Checkliste der diabetesDE finden Sie hier:

[Reise-Checkliste für Diabetiker](#)

Ärztliche Bescheinigung für das Mitführen von Insulin und Spritzen

Bedenken Sie, dass das Mitführen von Flüssigkeiten und spitzen Gegenständen normalerweise im Handgepäck im Flugzeug nicht gestattet ist. Lassen Sie sich ein ärztliches Attest ausstellen, dass Ihnen bescheinigt, dass Sie diese Dinge unbedingt brauchen. Auch bei Kontrollen im Ausland an Sehenswürdigkeiten oder Museen kann diese Bescheinigung notwendig sein. Die diabetesDE bietet einen entsprechenden Vordruck in deutscher und englischer Sprache an:

[Ärztliche Bescheinigung für Flugreisen und Grenzkontrollen](#)

Diabetes-Dolmetscher in 8 Sprachen

Sollte es doch zu Komplikationen kommen, ist der Diabetes-Dolmetscher der Deutschen Diabeteshilfe diabetesDE eine große Hilfe. Er enthält die wichtigsten Begriffe in 8 Sprachen gängiger Urlaubsländer. Er hilft Ihnen, sich im Falle von Komplikationen durch die Diabetes-Erkrankung verständlich zu machen.

[Diabetes-Dolmetscher der diabetesDE](#)

Weitere wichtige Informationen finden Sie hier:

- [Deutsche Herzstiftung empfiehlt Notfallausweis für den Geldbeutel](#)
 - [Diabetiker-Füße: So achten Sie im Sommer auf Ihre Füße](#)
 - [Erhöhte Blutzuckerwerte - Hinweis auf einen Infekt bei Diabetikern?](#)
 - [Blutzucker bei Diabetes richtig messen: Worauf sollten Sie achten?](#)
-