

## PRESSEMITTEILUNG

**diabetesDE-Expertenchat am 6. Juli 2016:**

### **Mit Diabetes unbeschwert ins Ausland verreisen**

**Berlin – Die Sommerferien stehen vor der Tür und damit beginnt auch die Urlaubs- und Reisesaison. Doch viele Menschen mit Diabetes verzichten aus Angst vor einer Hypoglykämie oder Schwierigkeiten beim Transport der Diabetesmedikamente auf eine Reise in die Ferne. Dabei können auch Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 ihren Urlaub unbeschwert im Ausland verbringen – wenn sie ihre Reise gut organisieren. Was Diabetespatienten bei der Vorbereitung beachten sollten und wie sie sich für den Ernstfall rüsten, erklärt Diabetesberaterin Birgit Adam am Mittwoch, den 6. Juli 2016, im Experten-Chat von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Interessierte können Fragen schon jetzt auf [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) einsenden.**

Bei der Planung einer Reise in die Ferne müssen sich Menschen mit Diabetes eine Reihe von Fragen stellen: Was muss ich beim Transport von Diabetesmedikamenten auf einer Flugreise beachten? Beeinflusst die Zeitverschiebung meine Insulintherapie? Bekomme ich in einer Notfallsituation im Ausland die gleiche Behandlung wie in Deutschland? Der Gedanke an solche Fragen verunsichert viele Diabetespatienten und hält sie davon ab, in einem anderen Land Urlaub zu machen. „Das ist unnötig“, betont Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. „Der Planungsaufwand einer Fernreise ist bei einer chronischen Erkrankung wie Diabetes mellitus zwar etwas höher, ein Strandurlaub in der Karibik, Skiausflug in den Alpen oder eine Safari in Afrika ist für Menschen mit Diabetes aber grundsätzlich nicht ausgeschlossen“, erklärt der niedergelassene Diabetologe.

Dabei gilt: In heißen Regionen wie den Tropen oder der Wüste verschlechtert sich häufig die Toleranz für Glukose. Nach dem Essen kann es daher zu einem stärkeren Blutzuckeranstieg als gewohnt kommen. In extremer Kälte oder Höhe hingegen entgleist der Stoffwechsel leichter als zu Hause. „Diabetespatienten sollten diese klimatischen Aspekte deshalb zuvor mit ihrem Diabetologen besprechen“, rät Birgit Adam, Diabetesberaterin DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) in einer Diabetologischen Schwerpunktpraxis in Neustadt an der Weinstraße. Zudem verursachen Flug, Zeitverschiebung und eine neue Umgebung bei vielen Menschen Stress, der den Blutzuckerspiegel steigern kann. „Reisende mit Diabetes müssen sich dieser Veränderungen nur bewusst sein“, betont die diabetesDE-Expertin. Dann können sie ihren Stoffwechsel anpassen, indem sie beispielsweise mehr Kohlenhydrate zu sich nehmen oder die Insulin- oder Tablettenmenge erhöhen. „Werden intensive Sportarten wie Skifahren oder Bergsteigen ausgeübt, reduziert sich die übliche Insulindosis um die Hälfte bis auf zwei Drittel“, fügt Birgit Adam hinzu. Um extreme Blutzuckerschwankungen zu vermeiden, empfiehlt diabetesDE, die Blutzuckerwerte im Urlaub häufiger zu messen

als zu Hause. Ausreichend Medikamenten und Teststreifen, idealerweise die zwei- bis dreifache Menge des voraussichtlichen Bedarfs, dürfen in keinem Reisegepäck fehlen.

Damit die Medikamente sicher am Reiseziel ankommen, sollten Menschen mit Diabetes bei Flugreisen eine Bescheinigung zum Mitführen von Insulin, Spritzen, Ampullen und Pens dabei haben. Für den Notfall empfiehlt es sich, stets einen internationalen Diabetes-Pass oder ein Dokument in der Landessprache des Urlaubslandes bei sich zu tragen, das über die bestehende Diabetes-Erkrankung Auskunft gibt. Was Diabetespatienten bei der Vorbereitung ihrer Reise noch beachten müssen, erklärt Birgit Adam am Donnerstag, dem 6. Juli 2016 im Expertenchat von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

**Terminhinweis:**

[Experten-Chat zum Thema „Mit Diabetes auf Reisen“ mit Birgit Adam:](#)

Mittwoch, den 6. Juli 2016, 17 bis 19 Uhr

**Weitere Informationen im Internet:**

[Reise-Checkliste](#)

[Bescheinigung zum Mitführen von Spritzen und Insulin für Flugreisen und Grenzkontrollen](#)

**Antwortformular:**

Ich möchte ein Interview mit Birgit Adam führen. Bitte stellen Sie den Kontakt her.

Ich möchte ein Interview mit Dr. Jens Kröger führen. Bitte stellen Sie den Kontakt her.

Bitte informieren Sie mich kontinuierlich über Themen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Ich bin besonders interessiert an folgenden Themen:

- Gesundheitspolitik
- Stoffwechselerkrankungen
- Ernährung

Bitte schicken Sie mir keine Infos mehr zum diabetesDE-Experten-Chat.

**Meine Kontaktdaten:**

NAME:

MEDIUM/RESSORT:

ADRESSE:

TEL/FAX:

**Ihre Kontakte für Rückfragen:**

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)  
Albrechtstr. 9  
10117 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 201677-12  
Fax: +49 (0)30 201677-20  
E-Mail: [mattig-fabian@diabetesde.org](mailto:mattig-fabian@diabetesde.org)

Pressestelle diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
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](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org)

[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

---

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist eine gemeinnützige und unabhängige Organisation, die Menschen mit Diabetes, Diabetesberater, Ärzte und Forscher vereint. Gemeinsam schaffen wir Öffentlichkeit für das Thema und vertreten die Interessen der Menschen mit Diabetes. Wir setzen uns für eine bessere Prävention, Versorgung und Forschung im Kampf gegen die Volkskrankheit Diabetes ein. Die Krankheit breitet sich auch in Deutschland rasch aus. 6 Millionen Menschen sind in Behandlung, und jeden Tag kommen fast 1000 Neuerkrankte hinzu.

Gegründet wurde diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) [www.ddg.info](http://www.ddg.info) und dem Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) [www.vdbd.de](http://www.vdbd.de). Die Selbsthilfe ist innerhalb von diabetesDE durch die selbstständige Selbsthilfeorganisation Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) [www.ddh-m.de](http://www.ddh-m.de) vertreten.

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33BER

---

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org).