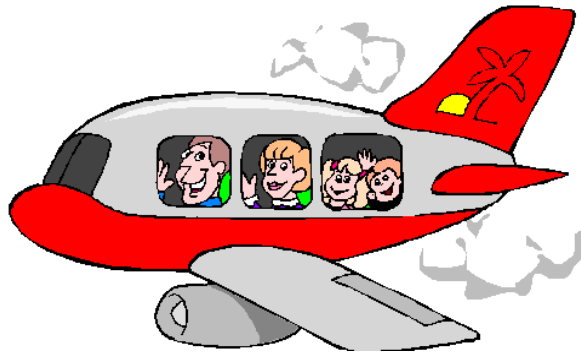


# Reise-Checkliste für Diabetiker



Diese Dinge sollten auf Reisen immer mitgeführt werden:

## Hypoglykämie Notfall Ausrüstung

- Zur Behandlung leichter Hypoglykämien  
1 - 2 BE rasch absorbierbare Kohlenhydrate mitnehmen!
- Zur Behandlung schwerer Hypoglykämien  
Traubenzucker oder Cola (keine Diätcola!) mitnehmen!
- Zur Behandlung schwerer Hypoglykämien, wenn fremde Hilfe erforderlich ist  
Diabetiker-Ausweis, möglichst in Landessprache, mitnehmen!
- Glukagon (sollte auf Reisen dann mitgeführt werden, wenn ein Mitreisender über die Anwendung unterrichtet wurde)

## Weitere Tipps:

- Versorgen Sie sich für die Reise von vornherein mit ausreichend Material. Insulin sollte am besten in doppelter Menge, mindestens jedoch eine Ampulle zusätzlich, eingepackt werden. Sie müssen damit rechnen, dass die Beschaffung von Medikamenten, Spritzen, Nadeln, Testutensilien, Glukagon Kit und Notfallmaterial schwierig ist - besonders im außereuropäischen Ausland. Bei Verwendung eines Pens packen Sie für den Notfall eine U100-Insulinspritze ein. Als Pumpenträger sollten Sie zusätzlich Katheter und Batterien im Reisegepäck haben.
- Nehmen Sie alle Medikamente in der Originalverpackung inklusive Beipackzettel mit.
- Sind Ihre Medikamente notfalls im Land erhältlich? Lassen Sie sich für den Notfall ein Rezept ausstellen. Achtung: In den USA sind Spritzen rezeptpflichtig, die meisten Insuline sind rezeptfrei.
- Bitten Sie Ihren Diabetes-Arzt, Ihnen vorher ein Attest (deutsch / englisch) auszustellen, auf dem Ihre Medikation steht, dass Sie zum Beispiel insulinpflichtiger Mensch mit Diabetes sind, der Spritzenmaterial und weiteres Zubehör im Reisegepäck mit sich führen muss.
- Bitte Blutzuckermessgerät mit ausreichend Teststreifen mitnehmen, auch für Notfälle. Berücksichtigen Sie, dass es vor Ort keine auf Ihr Gerät passenden Teststreifen zu erwerben gibt. Nehmen Sie darüber hinaus auch Ersatzbatterien für das Messgerät mit. Denken Sie an Ihre Stechhilfe mit ausreichend Lanzetten.
- Nehmen Sie eine SOS-Plakette zum Umhängen mit.
- Beim vorbereitenden Arztbesuch: Welche Impfungen benötigen Sie für das Land? Wie sieht Ihr Spritz- / Essplan aus für die Reise (Flugreise und Zeitverschiebung?). Denken Sie daran, bei Reisen nach Westen eventuell "zusätzliche" Stunden mit Regular Insulin zu überbrücken.
- Nehmen Sie eine Thermoskanne, die Diätwaage und Ihre Nährwerttabelle mit.
- Für alle Fälle rüsten Sie Ihre Reiseapotheke aus mit Mitteln gegen Durchfall, Schmerz, Magenbeschwerden; zur Fuß- und Hautpflege, Brand- und Wundsalbe, Insekten- und Sonnenschutz.