



## Lagerungstipps bei Wind und Wetter

- Das Insulin und die Teststreifen müssen vor heißen Temperaturen, aber auch vor Frost geschützt werden. Im Skiurlaub sollte das Insulin am Körper getragen werden, dort hält es trotz Frost die optimale Temperatur.
- Vorräte sollten im Kühlschrank gelagert werden, am besten da wo es nicht zu kalt ist.
- Das Insulin sollte frühzeitig aus dem Kühlschrank genommen werden, da die Injektion des kalten Insulins sonst unangenehm sein könnte.
- Auch die Teststreifen und das Messgerät sollten nicht der starken Kälte ausgesetzt sein. Testen Sie den Blutzucker im Windschatten und nah am Körper.
- Beim Fliegen, sollte das Insulin und Co. im Handgepäck mitgeführt werden, dort ist kein zu starker Temperaturabfall. Eine Kühltasche hält die richtige Temperatur.
- Am Strand sollte das Insulin nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.
- Das Insulin und der Pen können in den Schatten, in einen feuchten Waschlappen eingewickelt werden, denn die Verdunstungsfeuchtigkeit kühlt die Insulinampulle.



## Ihr Praxis-Tipp:

# Diabetes und Reisen

Praxis für Nierenerkrankungen und  
Diabetes Bochum  
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2  
44789 Bochum  
Telefon: 0234/961400  
[www.dialyse-bochum.de](http://www.dialyse-bochum.de)

## Ich packe meinen Koffer ...

- Blutzuckermessutensilien:  
BZ-Messgerät, Teststreifen, Stechhilfe, Lanzetten  
(je in doppelter Ausführung), Diabetikertagebuch
- Insulinpen, Notfallpen
- alle Medikamente
- Traubenzucker und Not - KE
- Ketonteststreifen
- Glucagon - Notfallset
- Internationaler Diabetikerausweis
- Diabetesbescheinigung vom Arzt
- Telefonnummer vom behandelnden Diabetologen
- Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen
- Getränke

## Den Urlaub planen

- Besprechen Sie den Urlaub mit Ihrem Arzt, dieser kann mögliche Tipps geben.
- Informieren Sie sich über Arzt- und Apothekenadressen vor Ort.
- Informieren Sie sich über Versicherungsleistungen im Ausland bei chronischen Erkrankungen, z.B. beim Rücktransport im Krankheitsfall.

- Informieren Sie sich über landesübliche Kost und berechnen Sie die KE's, ziehen Sie ggf. Vergleiche heran, messen Sie nach dem Essen noch mal Blutzucker. Dokumentieren Sie ihre Werte und vergessen Sie Notizen über Besonderheiten nicht.
- „Eichhörnchentechnik“: Packen Sie Ihre Diabetikervorräte in verschiedene Taschen, so dass im Falle eines Taschendiebstahls die Versorgung des Diabetes gesichert ist.
- Planen Sie bei Reisen mit dem Auto, einen Sicherheitsblutzucker von 150 mg/dl ein, machen Sie alle 2-3 Stunden eine Pause und messen Sie den Blutzucker und essen Sie ggf. KE's.
- Bedenken Sie körperliche Aktivitäten im Urlaub, langes Schwimmen, Wandern. Klettern...
- Sorgen Sie vorab schon für Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen.
- Bei Zeitverschiebung: Passen Sie die Basalinsulindosis an die Zeitverschiebung an (langsam um 2 Stunden). - Ihr Diabetesteam hilft Ihnen gerne.

