

Auf den **Urlaub** freuen wir uns doch am meisten. Als Diabetiker ist jedoch eine besonders gute Vorbereitung für **Reisen** notwendig. Dafür sollte man sich ausreichend Zeit lassen, um im Reiseland auch wirklich ausspannen zu können. Nachfolgend ein paar Tipps über die normale Urlaubsvorbereitung hinaus:

- Vor Reiseantritt sollte man sich über die **Behandlungs- und Kühlmöglichkeiten** (Insulin) am Zielort informieren und die wichtigsten Fachbegriffe zu Diabetes in der Landessprache kennen oder zumindest aufgeschrieben haben
- **Krankenschein** bzw. Auslandskrankenschein mitnehmen (evtl. zusätzlich abschliessen)
- Darüberhinaus sollte die **"Hardware"** mit an Bord sein und sachgemäß aufbewahrt werden, dies wären im einzelnen:
  - ausreichend Insulin
  - Pen **und** Spritzen (ausreichende Anzahl)
  - Nadeln
  - Blutzuckermessgerät mit Teststreifen und Lanzetten oder sonstige Stechhilfe
  - Ketones-Teststreifen
  - Diabetiker-Tagebuch
  - Traubenzucker
  - Diabetikerausweis (am besten in jeweiliger Landessprache ausfüllen)
  - evtl. Rezepte vom behandelnden Arzt (auch als Diabetes-Nachweis, um nicht in Schwierigkeiten zu kommen. In manchen Ländern wird kein Verständnis für mitgeführte Spritzen etc. aufgebracht und man wird evtl. sogar als Drogenabhängiger eingestuft, z.B. am Zoll)
  - evtl. Kühltasche in heißen Reiseländern für Kühlung des Insulins: die optimale Lagertemperatur ist zwar 2-8 Grad C aber man kann Insulin auch über längere Zeit ausserhalb des Kühlschranks aufbewahren, sofern es nicht direkter Sonneneinstrahlung oder Minusgraden ausgesetzt wird. In heißen Zonen bietet sich eine Isolier-oder Kühltasche an. Bei extremer Kälte sollte das Insulin dicht am Körper getragen werden
- den **Blutzucker** vor und während der Reise lieber einmal **öfter** als einmal zu wenig **messen**. Aussergewöhnliche Umstände können erhöhte Blutzuckerschwankungen auslösen.
- Über das **Essen in fremden Ländern** sollte man vorab informiert sein, um bei der Berechnung von Kohlenhydraten keine Schwierigkeiten zu bekommen. Möglicherweise gibt es auch eine landestypische BE-Tabelle
- Der Diabetiker sollte möglichst keine Magen-Darm-Beschwerden bekommen. Deshalb sollte man zur Vorbeugung auf **rohe Speisen verzichten** und nur **gründlich gewaschenes Gemüse** essen (mit sauberem Wasser! Evtl. gekauftes Wasser aus der Flasche verwenden)
- Ein evtl. Zeitunterschied muss mit eingeplant werden. Ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt kann hier helfen. I.d.R. wird ein Plan entworfen, um die Spritzzeiten der **Zeitverschiebung** anzupassen