

MESSBAR BESSER LEBEN >> DAS MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSFREUDE

# diabetes

# LIVING

**100**  
SEITEN VOLL  
MIT TIPPS

DEUTSCHLAND € 4,80  
AUSGABE 06/2018  
DEZEMBER-JANUAR



**SCHWANGER  
MIT DIABETES**

**MESSEN  
NACH DEM  
ESSEN**  
WAS SIE DAZU  
WISSEN SOLLTEN

**SPORT  
ZU HAUSE**  
WEIL ES SO  
NAHE LIEGT

**PARTY  
REZEPTE**  
IDEEN FÜR IHR  
SILVESTERFEST

# Backen ohne Zucker

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI: OHNE REUE SÜSSES GENIESSEN



# Erst durchchecken, dann einchecken

**Gut vorbedacht – schon halb gemacht, so drückt der Volksmund die Vorzüge guter Planung aus.** Nirgendwo ist eine solche Weißheit wichtiger, als wenn Menschen mit Diabetes verreisen. Gerade über die Weihnachtstage und in den Winterferien sind wieder viele Diabetiker unterwegs. In ferne Länder, zum Skifahren oder einfach nur zur Familie nach Hause. Wir geben Planungstipps für Ihre Winterferien.

**N**ehmen Sie sich vor einer geplanten Weihnachts- oder Winterreise ausreichend Zeit, um bis zum Tag der Abreise die wichtigsten medizinischen Fragen zu klären, Probleme zu lösen und alle erforderlichen Dokumente zusammenzutragen. Einige der wichtigsten Empfehlungen der Deutschen Diabetes-Stiftung (DDS) zu solchen Reisen, haben wir in diesem Text für Sie zusammen gefasst. Die erste gleich mal vorweg: Planen Sie für die Reisevorbereitungen zwischen acht und zehn Wochen ein.

## **Medizin-Check**

Der gründliche medizinische Check-up beim Arzt (inkl. augen- und zahnärztlicher Untersuchung) ist, besonders vor längeren Reisen, dringend anzuraten. Vor allem bei älteren Menschen mit lange bestehendem Diabetes ist es erforderlich, mögliche Begleiterkrankungen gründlich abzuklären und bereits so gut es geht zu behandeln. Denn bestehende Vorerkrankungen

können sich auf Reisen verschlechtern und Komplikationen verursachen. Auch eine Reihe von Aktivitäten oder Reisezielen sind bei bestimmten Vorerkrankungen nicht empfehlenswert. Hier kommen Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, eine koronare Herzerkrankung, eine Herzinsuffizienz, Durchblutungsstörungen des Gehirns und/oder der Arme und Beine in Betracht. Zusätzlich wird im Rahmen des Medizin-Checks über Organstörungen wie Nieren-, periphere Nervenfunktionsstörungen oder ein diabetisches Fußsyndrom aufgeklärt. Anhand der Untersuchungsergebnisse sollte dann mit dem Arzt ausführlich besprochen werden, was es zu beachten gilt. Im Rahmen der Reisevorbereitungsuntersuchung wird auch überprüft, welche Impfungen aufgefrischt bzw. für das entsprechende Reiseland erstmalig vorgenommen werden müssen. Informationen zur Reiseprophylaxe erhalten Sie beim Robert-Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de)) oder beim

Centrum für Reisemedizin ([www.crm.de](http://www.crm.de)). Das Robert-Koch-Institut führt zudem eine Liste mit jenen Tropeninstituten in Deutschland, die für eine Aufklärung über reiseassoziierte Infektionskrankheiten zuständig sind. Dort erhalten Sie außerdem wertvolle Hinweise über die Malaria-Prophylaxe sowie weitere Reisetipps für Kinder, Jugendliche und Schwangere mit Diabetes.

## **Therapie-Check**

Im Rahmen der medizinischen Reisevorbereitung sollte grundsätzlich die Einstellung des Diabetes überprüft und die Behandlung gegebenenfalls angepasst werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie Sie während der Reise Ihre Medikation, besonders die Insulingabe, an veränderte Bedingungen wie Kälte, Hitze oder veränderte körperliche Aktivität selbstständig anpassen. Nutzen Sie diese Beratungsgespräche auch, um Ihre Basiskenntnisse – richtige Selbstkontrolle, frühzeitiges Erkennen

**Jede Reise möchte gut geplant sein.** Gerade, wenn man eine chronische Erkrankung wie den Diabetes hat. Veränderungen des Klimas, eine Zeitverschiebung, das Ablegen von alltäglichen Abläufen oder die ungewohnte Küche können den Blutzucker schwanken lassen.



**Lesetipp:**

**Die richtige Reisevorbereitung:**

Die Broschüre „Unterwegs mit Diabetes“ kann per Email an [info@diabetesstiftung.de](mailto:info@diabetesstiftung.de) angefordert werden oder im PDF-Format auf [www.diabetesstiftung.de](http://www.diabetesstiftung.de) heruntergeladen werden.



## **GUT ZU WISSEN** **Checkliste für Ihr Reisegepäck**

Im Rahmen der medizinischen Reisevorbereitung wird auch die Ausstattung der Reiseapotheke geplant. Die folgende Checkliste soll dazu einen Überblick geben. Die erweiterte Ausstattung Ihrer Reiseapotheke richtet sich dann nach Ihrem Reiseziel und den geplanten Aktivitäten.

### **Blutzuckerselbstkontrolle (mindestens doppelte Menge, Ersatzgerät)**

- ✓ Stechhilfen und Lanzetten
- ✓ Teststreifen zur Blutglukosemessung, Blutketon- und/oder Urinketonmessung bei Typ-1-Diabetes (seltener bei Typ-2-Diabetes), Blutglukose-Testgerät (Ersatzbatterien), eventuell Ersatzgeräte und -batterien
- ✓ CGM-/FGM-Sensoren, Empfänger und Sender für CGM/FGM, Ersatzgerät sowie Ersatztransmitter, Ersatzbatterien und Ladekabel
- ✓ Dokumentation der aktuellen Einstellungen, falls Gerätewechsel erforderlich
- ✓ Desinfektionsmittel, Hautschutzpräparate, Pflaster oder Tapes,

Armbinden für Fixierung und Schutz bei Aktivitäten im Wasser

### **Medikamente (mindestens doppelte Menge)**

- ✓ Aktueller Medikamentenplan
- ✓ Insuline, orale Antidiabetika
- ✓ Insulin-Pens (inclusive Ersatz-Pen), Insulin-Pumpe und die passenden Spritzen wie Ampullen

✓ Urlaubspumpe: rechtzeitig beim Hersteller anfragen bzw. bestellen

- ✓ Desinfektionsmittel, Hautschutzpräparate, Pflaster oder Tapes, spezielle Unterwäsche mit Taschen für Fixierung und Schutz bei Aktivitäten im Wasser

### **Hypoglykämie-Behandlung**

✓ Glukagon-Notfallset bei Personen mit Typ-1-Diabetes (Glucagen HypoKit)

✓ Schnell wirkende Kohlenhydrate (Traubenzucker, Glukose-Gels, Säfte)

✓ Komplexe Kohlenhydrate (wie belegte Brote, Müsli oder Obst mit Joghurt)

### **Erforderliche Dokumente (inklusive Kopien!)**

✓ Blutzucker-Tagebuch (auch in der Reiselandessprache oder zumindest in Englisch)

✓ Ärztliche Bescheinigung über mitgeführte Medikamente und entsprechendes Zubehör

✓ Mehrsprachiger Diabetesausweis, CGM-/FGM- oder Pumpenausweis

von Komplikationen, Maßnahmen im Notfall – aufzufrischen. Denn eine unzureichende Schulung im Umgang mit dem Diabetes ist neben den bestehenden Vorerkrankungen eine der häufigsten Ursachen für Komplikationen auf Reisen. Sind Sie Träger eines Gerätes zur Flash-Gewebezuckermessung (FGM) oder kontinuierlichen Gewebezuckermessung (CGM), empfiehlt es sich, eine SPECTRUM-Schulung zur richtigen Handhabung der Messsysteme zu absolvieren. Machen Sie sich noch einmal bewusst, dass Therapietreue das A und O eines optimalen Diabetesmanagements ist. Das gilt nicht nur im Alltag, sondern auch besonders auf Reisen. Wird, begünstigt durch den veränderten Tagesablauf, der Therapieplan gelockert oder die Einnahme von Medikamenten vergessen, können daraus schwerwiegende Stoffwechsellentgleisungen resultieren. Nutzen Sie die Erinnerungsfunktion Ihres Handys oder bitten Sie Ihre Reisebegleitung um Unterstützung. Je besser der Diabetes vor Reiseantritt eingestellt ist und je vertrauter Sie im Umgang mit Geräten und Zubehör sind, desto flexibler können Sie später reagieren.

### **Medikamenten-Check**

Wenn Sie in ein Entwicklungsland reisen, sollten Sie vor Ort keine Medikamente einkaufen, denn Fälschungen von Pharmaka sind in einigen Ländern häufig. Darüber hinaus ist selbst im europäischen Ausland nicht gesichert, dass die gleichen Insulinpräparate und Injektionshilfen verfügbar sind. Medikamente können außerdem aufgrund fremder Bezeichnung und Aufmachung nicht zu erken-

nen sein – halten Sie für Notfälle Symbole und Produktionscodes Ihrer Medikamente bereit. Möchten Sie auf Nummer sicher gehen? Nehmen Sie Diabetesmedikamente inklusive Zubehör in mindestens doppelter Ausführung mit auf die Reise. Gleiches gilt auch für Begleitmedikamente. Um auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein, sollte man zum Beispiel Antibiotika und Magen-Darm-Medikamente auf Vorrat im Gepäck haben. In der Regel sind diese rezeptpflichtig. Besprechen Sie sich dazu rechtzeitig mit Ihrem Arzt, um die notwendigen Rezepte zu erhalten. Ist eine Verschreibung der prophylaktischen Medikamente aufgrund fehlender Indikation nicht möglich, kann auf ein Privatrezept zurückgegriffen werden. Die Kosten werden aber nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

### Dokumenten-Check

Mit den richtigen Dokumenten haben Sie auf Reisen jederzeit alle entscheidenden Informationen schnell zur Hand. Alle wichtigen Befunde aus Ihrer Diabetestherapie sowie aus der Reisevorbereitungsuntersuchung werden vom Arzt im Gesundheits-Pass Diabetes notiert. So ist im Notfall alles griffbereit. Lassen Sie sich von Ihrem behandelnden Arzt eine Internationale Bescheinigung über mitgeführte Medikamente und auch entsprechendes Therapiezubehör ausstellen. Zusammen mit dem Internationalen Diabetesausweis haben Sie so alle wichtigen Informationen zur Diabeteserkrankung und bestehenden Begleiterkrankungen für Ihre Reiseunterlagen beisammen.



Prof. Rüdiger Landgraf,  
Bevollmächtigter des Vorstands der DDS

“Veränderungen des Klimas, eine Zeitverschiebung, das Ablegen von alltäglichen Abläufen oder die ungewohnte Küche können den Blutzucker schwanken lassen. Selbst die mitzuführenden Medikamente und Messgeräte reagieren unter Umständen sensibel auf veränderte Umgebungsbedingungen.”

### Formalitäten – Vertrauen ist gut, versichern ist besser

Ein wichtiger Punkt ist der Versicherungsschutz während einer Reise. Informieren Sie sich über die Leistungen Ihrer gesetzlichen und/oder privaten Krankenversi-

cherung im Ausland, speziell welche Leistungen in welchen Ländern in welcher Höhe abgedeckt werden. Privat Krankenversicherte sollten auf jeden Fall eine Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen – es sei denn, ihre Versicherung hat vor Reiseantritt schriftlich erklärt, ob und welcher Versicherungsschutz auf der Reise besteht. Es ist darauf zu achten, dass der Reiseschutz auch den Diabetes und vorbestehende chronische Erkrankungen sowie mögliche damit verbundene Komplikationen abdeckt.

Um in einer Notlage volle Flexibilität zu gewährleisten, empfiehlt sich darüber hinaus der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, einer Rücktransportversicherung sowie einer Reiseabbruchversicherung. Meist werden all diese Situationen in einer speziellen Reisekrankenversicherung abgedeckt. Vor einem Abschluss lohnt es sich, einzelne Reisekrankenversicherer zu vergleichen.



### Die Deutsche Diabetes-Stiftung

DDS ist eine gemeinnützige Stiftung zur Bekämpfung der Zuckerkrankheit. Sie ist unabhängig und neutral. Das Hauptziel der DDS ist die Aufklärung der Bevölkerung über die Entstehung und die Risiken des Diabetes mellitus. Ihr Motto lautet daher „Prävention vor Kuration“ – verhindern statt reparieren.

Mehr unter [www.diabetesstiftung.de](http://www.diabetesstiftung.de)