

Ich bin dann mal weg

Eine verlockende Aussage eines deutschen Showmasters. Aber auch gültig für Diabetiker? Priv.-Doz. Dr. Thomas Kuehn

Diabetikern, die sich rechtzeitig auf ihre Erholungsreise vorbereiten und wichtige Grundregeln zu ihrem Krankheitsbild befolgen, steht einer Erholungsreise nichts im Wege. Die medizinische Erkenntnis ist heute soweit, dass es grundsätzlich keinen Grund mehr gibt, dem Diabetiker den Erholungsurlaub seitens des Mediziners zu verwehren (Ausnahmen gibt es dennoch). Schon lange ist Diabetes kein Grund mehr, den langersehnten Erholungsurlaub zu Hause zu verbringen. Betont sei jedoch der Urlaub als Erholungsurlaub.



Der Diabetiker muss seinen Erholungsurlaub korrekt vorbereiten

Zu Beginn sei mitgeteilt, dass eine jede Reisevorbereitung stets mit dem behandelnden Arzt zu besprechen ist. Weiterhin ist zu beachten, dass gewisse Reiseziele zu vermeiden sind, da diese schon von der Basis her nicht als Erholungsurlaub einzustufen sind. Einen dreimonatigen Thailandurlaub in Phuket mit intensivem Nachtleben beispielsweise wird wohl kaum ein behandelnder Arzt als Erholungsurlaub für den betreffenden Patienten einstufen. Auch der vierwöchige Urlaub im Roten Meer mit z.T. drei Tauchgängen pro Tag dürfte für einen auch gut eingestellten Diabetiker nicht als Erholungsurlaub gelten. Dennoch sind Fernreisen kein Tabu für einen

Diabetiker, der gut eingestellt ist. Zu den allgemeinen Reisevorbereitungen gehören die für bestimmte Länder erforderlichen Schutzimpfungen. Hier ist beispielsweise Gelbfieber-Impfung zu erwähnen. Diese Impfungen gehören zu den zusätzlich zur Kontrolle der normalen Impfungen. Außerdem, und das vergessen viele Urlauber, empfiehlt es sich, z.B. schon für eine Reise in den Mittelmeerraum, die freiwillige Impfung gegen Hepatitis A und B durchführen zu lassen. Selbstverständlich ist es, dass ein Diabetiker rechtzeitig vor seiner Reise seinen aktuellen Blutzuckerspiegel und den Langzeitwert HbA1c-Wert von seinem konsolidierenden Arzt kontrollieren lässt. Mit dem behandelnden Arzt sind eventuelle Anforderungen an die Reise wie beispielsweise Anpassung der Insulindosis/Tablettendosis, eine eventuelle Zeitumstellung oder evtl. auftretende Durchfallerkrankungen intensivst zu besprechen. Für solche Situationen ist der entsprechende Diabetes-Patient von seinem behandelnden Arzt vorzubereiten. Zudem

Unterzucker beschäftigt, bzw. sich von seinem behandelnden Arzt darüber informieren lässt. In jedem Fall sind ausreichende Präventionen vorzunehmen (Traubenzucker und Gluco Tabs).

Diverse Reisemöglichkeiten stehen selbstverständlich dem Diabetiker zur Verfügung, wie beispielsweise Anreise zum Erholungsort mit dem Auto, dem Flugzeug oder dem Schiff.

Ich reise gerne mit meinem Auto



Vor jedem Fahrtritt sollten Sie zwingend Ihren Blutzucker bestimmen. Starten Sie nur mit einem gut eingestellten Blutzuckerwert. Nehmen Sie ausreichend Trinkwasser mit. Nicht nur für den Diabetiker ist anzuraten, dass alle zwei bis vier Stunden eine regelmäßige intensive Pause eingelegt wird. Evtl. sollten Sie die Pausen auch nutzen, um Ihren Blutzucker zu messen. Eine Unterzuckerung ist generell zu vermeiden, deshalb ist es anzuraten, dass der Diabetiker regelmäßig Nahrung zu sich nimmt. Eine ausgewogene aber kalorienarme und fettarme Nahrung ist bei Reisen mit dem Auto anzuraten. Fernfahrermenüs in Raststätten sind sicherlich nicht die richtige Nahrung für den Diabetiker während einer Fahrzeugreise zu seinem Erholungsurlaub. Achten Sie bitte auch darauf, dass der Beifahrer die Anzeichen einer beginnenden eventuellen Unterzuckerung wie beispielweise Konzentrations- und Sprachstörungen, kalter Schweiß und Zittern erkennt und dann entsprechend handeln kann. In einem solchen Fall ist das Aufsuchen eines sicheren Rastplatzes zwingend notwendig. In einem solchen Zwangspausefall ist es wichtig, dass der Beifahrer in eine ruhige Konversation mit dem Diabetiker tritt. Hierbei sollte der Fahrer möglichst genau auf die Fragen des Beifahrers bzgl. der durch den Beifahrer erkannten Symptome reagieren. Im Zweifelsfall ist mit dem Handy der medizinische Notdienst zu konsultieren. Von einer Weiterfahrt bzw. einer einseitigen Weiterfahrt ist in einem solchen Fall durch den

ist zwingend anzuraten, dass ein Diabetiker vor Beginn bzw. rechtzeitig vor Beginn seines Erholungsurlaubes im Ausland eine Auslandsrankenversicherung abschließt. Zudem ist anzuraten, dass der Diabetiker sich einen internationalen Diabetikerausweis durch die Krankenkasse ausstellen lässt. Hilfreich sind des weiteren bei den entsprechenden Krankenkassen vorrätige Reiseinformationen für das betreffende Reiseziel. Informationen zu Impfungen erteilt z.T. kostenfrei das Robert-Nocht-Institut, ehemals Tropeninstitut, in Hamburg (www.bni-hamburg.de). Oftmals kommt es vor, dass ein Diabetiker mit einem noch so gut eingestellten Blutzuckerspiegel in die Gefahr des Unterzuckers gelangt, wenn er eine Erholungsreise in ein tropisches Land unternimmt. Hier ist zwingend angeraten, dass sich der Diabetiker mit dem Thema

Diabetiker abzuraten. Nochmals: Verspüren Sie als Diabetiker während der Autofahrt zu Ihrem Erholungsurlaub auch nur die ersten bzw. geringsten Anzeichen einer Unterzuckerung halten Sie bitte sofort an und versorgen Sie sich mit resorbierbaren Kohlenhydraten. Anzuraten ist in einem solchen Fall die Vorhaltung eines zuckerhaltigen Limonadengetränkes. Unmittelbar danach sollten Sie eine Scheibe Vollkornbrot oder ähnliches essen. Warten Sie in jedem Fall 30 Minuten ab nachdem Sie sich wieder fit fühlen, um die Weiterfahrt im Auto zu Ihrem Erholungsurlaub anzutreten. Dies ist wichtig, um die volle Reaktionsfähigkeit wieder herzustellen.

Die Ausstattung zur Behandlung Ihres Diabetes Mellitus sollten Sie niemals im Auto liegen lassen. Bei längeren Pausen und überhöhten Außentemperaturen bzw. auch bei Kälte kann insbesondere Insulin ein Schaden zugefügt werden. Auch Blutzuckermessstreifen und -messgeräte können bei starken Plus- und Minusgraden in Mitleidenschaft gezogen werden. Schon gar nicht gehören diese Diabetes-Utensilien auf die Hutablage oder in das Handschuhfach bzw. unter die Windschutzscheibe des Autos. Halten Sie diese Diabetiker-Utensilien in einer Isoliertasche gelagert und nehmen Sie diese stets mit aus dem Auto, wenn Sie eine Pause während der Autofahrt zu Ihrem Erholungsurlaub durchführen. Zudem ist anzuraten, dass sich Diabetiker dem ADAC, AvD oder ähnlichen Verbänden anschließen. Ein Diabetiker sollte in einem Pannenfall keinesfalls selbständig beispielsweise den Reifenwechsel durchführen. Diese sicherlich nicht täglichen Situationen führen zu einem abnormalen Stress, der auch schon bei einem Nicht-Diabetiker den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Auch warme Decken und ausreichend Getränke sind eine notwendige Ausstattung bei einer Fernreise mit dem PKW und dies nicht nur für Diabetiker. Grundsätzlich gilt bei Fahrten bzw. längeren Fahrten zum langersehnten Ziel des Erholungsurlaubes, dass auch bereits die Anreise Teil des Erholungsurlaubes sein soll. Navigationsgeräte mit sogenannten Staumeldern sollten sich auch Diabetiker vor Antritt der Autofahrt zulegen. Staus sind generell zu vermeiden, dies gilt insbesondere für Diabetiker. Auch Staus sind Stress fördernd.

Ich reise gerne mit dem Flugzeug

Diabetiker sollten Testgeräte, wichtige Medikamente und insbesondere natürlich Insulin stets im Handgepäck

bei Flugreisen bei sich haben. Der Diabetiker erspart sich damit Stress, Ärger und eventuelle gesundheitliche Probleme bei einem eventuellen Verlust oder bei einer eventuellen Fehlleitung der Koffer. Zudem ist mitzuteilen, dass gerade Insulin bei einer Lagerung im Frachtraum bei evtl. extremen Minusgraden in einem Flugzeug die notwendige Wirkung verlieren kann.



Vor einem Reiseantritt zu ihrem

Erholungsurlaub mit dem Flugzeug ist es zwingend notwendig, dass Diabetiker sich ein ärztliches Attest ausstellen lassen, welches das Mitführen von Insulin, Spritzen, Lanzetten, Pens, Medikamenten usw. medizinisch begründet. Dies ist notwendig, um eventuelle Probleme beim Einchecken durch die Sicherheitsbehörden vorzubeugen. Denn bereits seit November 2006 dürfen Flüssigkeiten nicht bzw. nicht mehr in beliebiger Menge im Handgepäck transportiert werden. Ausnahmen bestätigen die Regel. Patienten mit einem Diabetes Mellitus dürfen selbstverständlich mit ärztlicher Attestierung Medikamente, Insulin und Getränke ohne Mengenbeschränkung im Handgepäck mit an Bord nehmen. Es ist anzuraten, dass der Diabetiker sich vor seinem Abflug zu seinem Erholungsurlaub bei seiner gebuchten Fluggesellschaft nach den aktuellen Sicherheitsbestimmungen erkundigt.

Insbesondere als insulinpflichtiger Diabetiker sollten Sie niemals vergessen, auch während des Fluges Ihren Blutzucker zu messen. Faustregel sind alle drei Stunden. Beachten sollten Diabetiker, die insulinpflichtig sind, dass sie sich auf einem langen Flug meist weniger bewegen als sonst und somit die Insulindosis entsprechend anpassen müssen. Bei Fernreisen und Zeitumstellungen haben Diabetiker folgendes zu beachten: Mit Insulin behandelte Diabetiker brauchen bei einer Flugreise gen Westen z.B. eine zusätzliche Dosis Kurzzeit-Insulin. Umgekehrt bei einem Flug gen Osten verkürzt sich der Tag. Der Insulinbedarf sinkt. Diabetiker, die eine so „große“ Reise mit Zeitverschiebung zu ihrem Erholungsurlaub antreten, sollten sich zwingend vor dem Antritt der Reise mit dem behandelnden Arzt besprechen, um mit ihm die Dosisanpassung von Insulin bzw. blutzuckersenkenden Tabletten zu besprechen. Auch hier gilt, ausreichende präventive Maßnahmen.

Ich reise gerne mit dem Zug

Zugreisen stellen nicht nur für den Diabetiker bei entsprechender Reisevorbereitung und Reisebuchung die komfortabelste, erholsamste und angenehmste Reiseform dar. Gerade bei längeren Reisen bieten sich im Zug die besten Bewegungsmöglichkeiten und Abwechslungsmöglichkeiten dar. Dennoch gilt auch für den Diabetiker bei der Zugreise zu seinem Erholungsziel, dass er seine Diabetiker-Utensilien und Präventiv-Utensilien direkt bei sich führt. Eine intensivere engmaschigere Blutzuckermessung wie beispielsweise bei Flugreisen ist bei einer Reise zum Erholungsort im Zug nicht notwendig.



Insulin gehört an den richtigen Ort

Bei der Aufbewahrung von Insulin müssen vor jedem Reiseantritt unbedingt die vom Hersteller angegebenen Temperaturbereiche beachtet werden. Bekannt ist, dass Dauerlagerungen im Kühlschrank bei Temperaturen zwischen 2 und 8 Grad Celsius optimal sind. Beachten Sie bitte, dass verschiedene Hotelkühlschränke z.T. auf diesen Temperaturbereich nicht eingestellt sind, sondern manchmal kälter temperiert werden. Insulin darf auf keinen Fall zum Gefrieren gebracht werden. Es ist dann wirkungslos. Das Aufbewahren von Insulin in den sogenannten „Minibars“ der Hotelzimmer ist mit absoluter Vorsicht zu betrachten. Diabetiker sollten vor dem Lagern des Insulins in den sogenannten Minibars die Hotelrezeption bzw. das Hotelpersonal konsultieren. Vorgenanntes ist auch der Grund, weshalb Insulin, nochmals, im Flugzeug unbedingt im Handgepäck aufbewahrt werden muss. Ein Gefrieren im Frachtraum ist gerade bei Langstreckenflügen über 33'000 Fuß nicht zu vermeiden. Angebrochene Insulinpatronen oder Einweg-Pens müssen unter 30 Grad Celsius gelagert werden. Weiterhin sind sie innerhalb von 3 bis maximal 4 Wochen aufzubauchen. Auch der mitgeführte Vorrat an Insulin sollte der Diabetiker keinem Temperaturbereich über 30 Grad Celsius aussetzen. Es gibt Hersteller von Insulin, die gerade für subtropische Länder produzieren, hier

ist im Zweifelsfall entsprechende Herstellerinformation einzuholen. Einen guten Schutz vor Hitze bieten spezielle Taschen für den Diabetikerbedarf, die Kühl- und Isolierelemente enthalten. Gut sortierte und spezialisierte Apotheken wie auch Diabetikerversand bzw. -bedarfshandel halten solche speziellen Utensilien vor. Bei der Aufbewahrung in einer Kühltasche ist unbedingt darauf zu achten, dass das mitgeführte Insulin nicht mit den Kühlakkus in Berührung kommt, da auch hier ein sogenannter Gefrierungsprozess stattfinden kann und somit ein Wirkverlust entsteht.

Auch im Erholungsurlaub gilt Blutzuckerselbstkontrolle

Oftmals ist im Erholungsurlaub alles anders als zu Hause. Veränderte körperliche Bewegungen, ungewohnte Nahrungsmittel, anderes Klima, anderer Tagesablauf und Zeitverschiebungen können den Blutzuckerspiegel eines Diabetikers beeinträchtigen. Anzuraten ist deshalb den Blutzuckerspiegel häufig, engmaschig und kontinuierlich zu prüfen. Dies um sicher zu gehen, dass die (Anpassungs-)Maßnahmen auf die veränderten Gewohnheiten für den Diabetiker richtig sind. Insbesondere insulinpflichtige Diabetiker sollten bedenken, dass die Wirkung des injizierten Insulins bei Hitze bzw. erhöhten Temperaturen sehr viel rascher einsetzt als bei normalen Temperaturen bzw. bei Kälte. Diese Aussage gilt bereits bei Temperaturen über 26 Grad Celsius. Durch evtl. zusätzliche körperliche Bewegung, wie beispielsweise anstrengende Ausflugsstouren, kann es daher wesentlich schneller zu einer Unterzuckerung kommen. Deshalb ist es notwendig, dass der Diabetiker in seinem Erholungsurlaub stets Traubenzucker bzw. andere präventive Maßnahmen wie auch ein entsprechendes zuckerhaltiges Getränk mit sich führt. Diabetiker sollten beim Blutzuckertest darauf achten, dass sich das mitgeführte Blutzuckermessgerät innerhalb des vom Hersteller angegebenen Temperaturbereiches befindet. Die Temperaturbereiche der meisten Hersteller liegen zwischen 10 Grad Celsius bis 40 Grad Celsius. Die chemisch-technische Reaktion der Teststreifen mit dem im Serum befindlichen Glucose ist an eine bestimmte Temperatur gebunden. Messungen bei Kälte/Minusgraden bzw. extremer Hitze führen zu unverlässlichen Werten. Bei den meisten Herstellern zeigt das Messgerät dann im Display eine Errormeldung an. Selbstverständlich sollten Messgeräte und Teststreifen keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden.

Bedecken Sie Messgerät und Teststreifen stets mit einem Handtuch bzw. legen Sie diese Utensilien in die spezielle Isoliertasche. Auch hohe Luftfeuchtigkeit kann Messergebnisse beeinträchtigen. Herrscht hohe Luftfeuchtigkeit ist es besonders wichtig, das Teststreifenröhrchen nach der Entnahme eines Streifens unbedingt sofort wieder zu verschließen. Hohe Luftfeuchtigkeit schadet den Teststreifen und es kommt in Folge zu falschen Messwerten.



Beachtet der Diabetiker diese Hinweise, so steht ihm für den langersehnten Erholungsurlaub nichts im Wege. Hier gilt insbesondere „Diabetiker sind nicht krank, sondern weniger gesund“.