

Diabetes: Sicher in die Ferne reisen

„Ich bin jetzt insulinpflichtiger Diabetiker. Kann ich überhaupt noch große Reisen machen?“

fragt Viktor P. (67)

Es antwortet Dr. Thomas A. Völkel, Hausarzt aus Geesthacht:



Damit der Urlaub die schönste Zeit des Jahres wird, benötigen nicht nur chronisch kranke Menschen häufig weitergehend e medizinische Informationen – sei es wegen der Zeitverschiebung, des Klimawechsels oder einer geplanten besonderen Anstrengung. „Vier bis sechs Wochen vor Reiseantritt „ erklärt Völkel, „sollte man sich mit seinem Arzt in Verbindung setzen, dann sind zum Beispiel Impfungen noch möglich.“

Natürlich. Sie sollten aber warten, bis sich Ihre Zuckerwerte mit der neuen Therapie stabilisiert haben. Außerdem rate ich Ihnen zu einer Diabetes-Schulung. Denn je besser Sie selbst Ihre Erkrankung im Griff haben und wissen, wie Sie auf Veränderungen reagieren müssen, desto mehr Freiheit besitzen Sie bei der Feriengestaltung. Einfach weil Sie die Risiken besser beurteilen und unabhängiger vom Gesundheitswesen im Urlaubsland agieren können.

Spezielle Risiken für Zuckerkrankte

Ein Beispiel: In vielen Ländern sollten Reisende auf rohe Speisen wie Salat verzichten, um Durchfall zu vermeiden. Weil Sie dann anders essen als gewohnt, müssen Sie als Diabetiker mit dieser Änderung im Speiseplan umgehen können. Außerdem müssen Sie wissen, dass bei schweren Verdauungsstörungen der Zucker entgleisen kann. Das Thema Durchfall-Vorbeugung ist daher für Diabetiker wichtiger als für manch andere Reisende.

Diabetes-Patienten sind auch anfälliger für Infekte. Darum ist ein guter Impfschutz nötig, darunter eine Immunisierung gegen Hepatitis B, weil das Ansteckungsrisiko bei einem Klinik-aufenthalt in einigen Ländern erhöht ist.

Weitere Punkte, an die Sie denken sollten: Ihr Arzt informiert Sie, wie die Insulindosis bei einem Langstreckenflug an die Zeitverschiebung angepasst wird und worauf Sie beim Fliegen noch achten müssen. Für einige Länder ist ein mehrsprachiges Attest sinnvoll, das Ihr Arzt Ihnen ausstellen kann. Bauen Sie auch für einen Notfall vor: Über reisemedizinische Praxen lassen sich kompetente Kliniken am Urlaubsort finden. Weiterhin wichtig sind eine Auslandsrankenversicherung sowie ein medizinischer Check vor Reiseantritt.

Arzneireserven und Lagerung planen

Packen Sie mindestens die doppelte Menge der Arzneien ein, die Sie für die Zeit eigentlich benötigen. Denken Sie an Reserve-Pen und -Teststreifen sowie eine Ersatzbatterie für das Messgerät oder besser noch an ein Reserve-Messgerät. Die eine Hälfte dieser Sachen wird

Diabetes: Sicher in die Ferne reisen

ingecheckert, die andere kommt ins Handgepäck, um beim Verlust eines Koffers Reserven zu haben. Kümmern Sie sich im Flugzeug und im Urlaub stets um die richtige Lagerung der Medizin (Insulin bei 2 bis 8 Grad) und der – gut verschlossenen – Messstreifen.

Untersuchen Sie Ihre Füße während der Reise täglich auf Verletzungen: Eine Blase oder eine im heißen Sand verbrannte Fußsohle kann bei Diabetikern monatelange Komplikationen hervorrufen, sofern nicht sofort behandelt wird. Packen Sie gut eingelaufene Schuhe ein.

Quelle: Wort&Bild Verlag; HausArzt-PatientenMagazin

Foto: W&B/Dirk Eisermann