

## Checkliste: Reisen mit Diabetes



Für eine Reise müssen Diabetiker an einen ausreichenden Vorrat an Medikamenten und bei Insulinpflichtigkeit an Zubehör für Messgerät und Spritzen denken.

Hier finden Sie eine Übersicht, was ins Handgepäck und was ins Hauptgepäck gehört.

### Handgepäck

- Gekühlte Insuline oder Blutzucker senkende Medikamente
- Spritzen oder Pens
- Teststreifen für Blutzucker, Azeton und Harnzucker
- Messgerät, Stechhilfe und Lanzetten
- Traubenzucker und Snacks, zum Beispiel Obst oder Kekse
- Gegebenenfalls Glukagon
- Katheter für Insulinpumpe
- Ersatznadeln und -batterien
- Internationaler Diabetikerausweis, am besten übersetzt in die jeweilige Landessprache
- Diabetesdolmetscher: Reisewörterbuch mit den wichtigsten Begriffen
- Zollbescheinigung zum Mitführen von Spritzen und Insulin
- Ärztliche Bescheinigung für Flugreisen und Grenzkontrollen
- Krankenkassenkarte oder Nachweis über eine Auslandskrankenversicherung

**Achtung:** Lagern Sie Insulin und Glukagon nicht bei einer Temperatur über 40 Grad. Führen Sie für den Transport beispielsweise eine gekühlte Kalt-/Warmkomresse mit sich. Bei starker Hitze kann Insulin seine Wirksamkeit verlieren, die Haltbarkeit von Glukagon verringert sich.

### Hauptgepäck

- Vorrat an Insulin und Blutzucker senkenden Medikamenten
- Insulinfläschchen U-40 und U-40-Spritzen
- Für den Fall eines defekten Pens: U-100-Spritzen
- Teststreifen für Blutzucker, Azeton und Harnzucker (in zwei- bis dreifacher Menge)
- Traubenzucker
- Kohlenhydrat-Austauschtabelle
- Desinfektionsmittel