

Gut vorbereitet in den Urlaub

Reise-Packliste für Menschen mit Diabetes



Menschen mit Diabetes sollten auf Reisen neben einer Standard-Reiseapotheke, die sich für alle Reisenden empfiehlt – mit Medikamenten gegen Übelkeit, Husten, Halsschmerzen, Durchfall und wenn es weiter weg geht Breitbandantibiotikum und ggf. Malaria-Prophylaxe –, folgende Dinge im Gepäck haben. Die Menge dabei am besten stets für die doppelte Zeitspanne der eigentlichen Reisezeit einplanen (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- Insulin + Beipackzettel Insulin (für Pumpenträger auch Ampullen, die mit einem Pen im Notfall kompatibel sind – für so einen Notfall zusätzlich Langzeitinsulin)
- Rezept für Insulin*
- Tabletten + Beipackzettel Tabletten
- Insulinpumpe + Ersatz-Insulinpumpe + ausgedruckte Basalrate + Ersatzbatterien + weiteres Pumpenzubehör (Katheter, Infusionssets, Pods etc.)
- Insulinpen + Ersatz + Pen-Ersatznadeln (und ggf. Umrechnungsschema für langjährige Pumpenträger)
- Einmalspritzen
- Blutzucker-Messgerät + Ersatzbatterien
- Blutzucker- + Keton-Teststreifen
- Stechhilfe + Lanzetten
- FGM/CGM-Gerät und Ladekabel und Ersatzsensoren
- Desinfektionsmittel
- Traubenzucker
- Kühlsystem für Insulin (z.B. Frio-Kühltasche)
- Ärztliche (Diabetes-)Bescheinigung für Flugreisen („Medical Certificate for Airline Passengers“)
- Gesundheits-Pass Diabetes
- Diabetikerausweis, im Idealfall auf Englisch oder in Landessprache (z.B. Internationaler Notfall-Ausweis Diabetes in 25 Sprachen)
- Tragesysteme/Taschen
- Sonstige individuelle Diabetes-Medikamente und -Hilfsmittel
- Evtl. Glukagon-Set
- Bei Bedarf: Diabetes-Tagebuch und Therapieplan (zu Insulingaben und Korrekturfaktoren)

Auch für Mitreisende lohnt es sich ein Notfallset mit Basics einzupacken:

- Pen oder Einmalspritzen
- Insulinampulle
- Ersatz-Messgerät
- Teststreifen
- Stechhilfe + Lanzetten
- Traubenzucker

* Auch wenn es keine Garantie gibt, dass es immer und überall auf der Welt funktioniert: Menschen mit Diabetes können sich von ihrer Diabetologin/ihrem Diabetologen ein Rezept über Insulin ausstellen lassen – oder noch besser über den Wirkstoff (z.B. „Insulin aspart“), da die Medikamente im Ausland ggf. unter anderer Bezeichnung vertrieben werden. Das Rezept außerdem im Idealfall auf Englisch ausstellen lassen („Insulin for Name ...“), das sie für Notfälle auf Reisen mitnehmen können.

Wichtig: Das Rezept muss ein aktuelles Datum haben und es muss ein Privatrezept sein, da im Ausland generell keine deutschen Kassenrezepte akzeptiert werden. Das heißt auch: Im Notfall muss man das Insulin erst einmal privat bezahlen – und ggf. nach der Rückkehr mit der eigenen Krankenkasse über die nachträgliche Erstattung verhandeln. Ebenfalls ohne Garantie.

Wichtig: Das soll nur als absoluter Notnagel dienen, seinen Grundbedarf im Ausland sollte man damit natürlich nicht abdecken.