

## **Urlaub mit Diabetes: Klima**

Andere Länder, andere Sitten. Doch nicht nur das. Andere Länder, anderes Klima! Und das kann große Auswirkungen auf Diabetes-Patienten haben.

### **Urlaub in warmen Klimazonen**

Bei hohen Temperaturen kann die körperliche Reaktion auf Insulin verstärkt werden, da dieses schneller in den Blutkreislauf gelangt. Das Präparat selbst hingegen kann durch Hitze und direkte Sonneneinstrahlung in seiner Wirkung abgeschwächt werden. Auch die Blutzuckermessstreifen können von hohen Temperaturen beeinflusst werden, sodass möglicherweise falsche Messergebnisse auftreten.

Bei einer diabetischen Neuropathie muss vor allem auf die Sonneneinstrahlung geachtet werden, da die Warnsignale einer Verbrennung durch die Nervenschädigungen unterdrückt werden können.

### **Aufbewahrung des Insulins**

Da Insulin eine mehr oder weniger exakte Temperierung (zwei bis acht Grad Celsius) bei der Aufbewahrung benötigt, ist in Ländern mit extremen Temperaturen natürlich Vorsicht geboten. Unter folgenden Bedingungen kann Insulin in seiner Wirkung verändert und/oder gänzlich unbrauchbar werden: extreme Hitze, direkte Sonneneinstrahlung, Temperaturen von weniger als zwei Grad Celsius, starkes Schütteln.

Besonders muss darauf achtgegeben werden, dass das Insulin keinen großen Temperaturschwankungen ausgesetzt wird. Insulin darf – selbst wenn es sich in einer speziellen Kühl- oder Isolierbox befindet – niemals an heißen Orten, vor allem nicht unter starker Sonneneinstrahlung, abgelegt werden. Absolut tabu sind zum Beispiel Handschuhfächer oder Hutablagen von Autos. Bei dem Transport in Isoliertaschen muss darauf geachtet werden, dass das Insulin nicht in direkten Kontakt mit den Kühlakkus kommt! Ansonsten könnte das Präparat zu sehr abkühlen und dadurch unbrauchbar werden.

### **Unbrauchbares Insulin**

Hinweise auf unbrauchbares Insulin sind unter anderem:

- Flockenbildung
- Schlierenbildung
- Farbveränderung
- Gefrierung
- Abgelaufenes Mindesthaltbarkeitsdatum

In einem dieser Fälle sollte das Präparat unter keinen Umständen mehr verwendet werden!

*Quellen:* ([www.medizininfo.de](http://www.medizininfo.de); [www.diabetes-world.net](http://www.diabetes-world.net); [www.vorsorghop24.de](http://www.vorsorghop24.de))