

Urlaub mit Diabetes: Die Reise mit dem Flugzeug

Die Temperaturen steigen, die Sonne lacht. Verständlich, dass sich dabei das Fernweh und somit das Reisefieber meldet. Es gibt jedoch ein paar Dinge, die Diabetiker berücksichtigen sollten, wenn sie mit dem Luftverkehr reisen möchten. Denn auch hier gilt: wer plant, beugt vor.

Vor dem Flug

Bereits bei der Buchung des Flugtickets ist es ratsam, die Fluggesellschaft auf eine Diabetes-Erkrankung hinzuweisen, damit diese das Personal bei den Flughafenskontrollen informieren können, um möglichen Problemen bei der Überprüfung des Handgepäcks mit Spritzutensilien vorzubeugen. Dennoch sollten im Vorfeld ausführliche Informationen über die Sicherheitsbestimmungen eingeholt werden, da sich diese bei verschiedenen Fluggesellschaften erheblich unterscheiden können. Wichtig ist, dass Spritzen, Insulinpumpen oder Lanzetten nur mit Original-Etikett des Herstellers, welches den Inhalt eindeutig ausweist, mit an Bord dürfen!

Generell muss ein Diabetikerausweis in Deutsch und in Fällen einer Auslandsreise in Englisch bzw. der jeweiligen Landessprache mitgeführt werden. Rezepte und Briefe sind nicht ausreichend, um sich als Diabetiker auszuweisen! Beim Deutschen Diabetiker Bund (DDB) kann zusätzlich ein Diabetiker-Reisepass angefordert werden.

Zudem bieten viele Fluggesellschaften spezielle Menüs für Diabetiker an. Diese müssen jedoch meist zwei Tage vor Reiseantritt bestellt werden. Auch hier empfiehlt sich eine rechtzeitige Erkundigung.

Im Flugzeug

Noch mehr als jeder andere Fluggast müssen sich Diabetiker um ihr Handgepäck sorgen. Es sollte nicht bloß sichergestellt sein, dass der Bedarf an Insulin während der Reise gedeckt ist, sondern generell der gesamte Vorrat im Handgepäck transportiert werden, denn Insulin könnte bei zu niedrigen Temperaturen im Gepäckraum Schaden nehmen. Zudem besteht immer noch ein (wenn auch geringes) Risiko, dass ein Koffer abhanden kommt.

Während des Fluges sollte das Insulin selbstverständlich in entsprechenden Kühlboxen bei idealer Temperatur (ca. zwei bis acht Grad Celsius) gelagert werden. Sicherheitshalber sollten ausreichend Kohlenhydrate in Form von Traubenzucker, Keksen oder Trockenobst gegen Unterzuckerungen im Handgepäck mitgeführt werden.

Zeit ist relativ

Bei Flügen mit Zeitverschiebung sollten bei dem Messen des Blutzuckers unbedingt die richtigen Zeitabstände im Auge behalten werden. Ebenso verändert sich durch die Zeitverschiebung der Tag-Nacht-Rhythmus und bei Langstreckenflügen auch die Tageslänge, wodurch die Insulindosierung neu angepasst werden muss: Bei einem Flug von Osten nach Westen werden die Tage länger, der Insulinbedarf steigt. Von Westen nach Osten verkürzen sich die Tage, der Insulinbedarf sinkt. Eine genaue Dosierungsformel gibt es nicht; die Dosierung muss daher mit dem Arzt vor der Reise abgesprochen werden.

Quellen (www.diabetesgate.de; www.medizininfo.de; www.diabetes-world.net)