



Roche

## Accu-Chek<sup>®</sup> Ratgeber

Gut gerüstet –  
unbeschwerte Urlaubswochen mit Diabetes

**ACCU-CHEK<sup>®</sup>**

## Genießen Sie einen unbeschwerten Urlaub – mit der richtigen Vorbereitung



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht sind Sie ja schon dabei, Ihren Urlaub zu planen, oder überlegen, wohin die Reise gehen soll. Wenn die Vorfreude auf die schönsten Wochen des Jahres steigt, gilt es, alle wichtigen Vorbereitungen dafür zu treffen.

Wir wissen, dass Menschen mit Diabetes an vieles denken müssen, damit sie ihren Urlaub ohne Einschränkung genießen können. Unser Ratgeber sagt Ihnen, was Sie beachten müssen, und gibt Ihnen wertvolle Tipps zu Themen, die für Menschen mit Diabetes im Urlaub besonders wichtig sind.

Außerdem erfahren Sie, wie Accu-Chek Sie mit Produkten und Services bei der Vorbereitung und Durchführung Ihrer Reise unterstützt. Und die persönliche Urlaubs-Checkliste am Schluss dieses Ratgebers wird Ihnen helfen, immer den Überblick zu behalten.

Wir wünschen Ihnen schöne und erholsame Ferien!

Ihr Accu-Chek Team

# Inhalt

<b>1. Reisevorbereitung</b>	<b>05</b>
<b>2. Tipps für die Reise</b>	<b>09</b>
• Reisen mit dem Flugzeug	10
• Reisen mit dem Auto	13
<b>3. Blutzuckermessen und Insulin im Urlaub</b>	<b>15</b>
• Blutzuckermessen	16
• Insulin	17
<b>4. Essen und Trinken</b>	<b>19</b>
<b>5. Erkrankungen im Urlaub</b>	<b>23</b>
<b>6. Aktiv im Urlaub</b>	<b>27</b>
• Sport	28
• Sonne und Wasser	29
• Insulinpumpen-Pause	30
<b>7. Wie Accu-Chek Sie unterstützt</b>	<b>33</b>
• Gemeinsam durchs Leben – Accu-Chek Services	34
• Accu-Chek Produkte für die Diabetes-Therapie	36
• Ihre Accu-Chek Urlaubs-Checkliste	38
• Ärztliche Bescheinigung und Reisevokabular	



# 1. Reisevorbereitung

**Mit der richtigen Planung sind heute für Menschen mit Diabetes selbst die weitesten Reisen kein Problem mehr. Wir haben für Sie die wichtigsten Punkte zusammengestellt, die Sie im Vorfeld Ihres Urlaubs beachten sollten.**

**Damit sind Sie gegen unliebsame Situationen beim Zoll gewappnet und für viele Situationen im Urlaub bestens gerüstet. Und Sie fahren mit dem guten Gefühl in die Ferien, alle notwendigen Vorbereitungen getroffen zu haben.**

## Reisevorbereitung

### Ärztliche Beratung und Untersuchung

Lassen Sie sich auf jeden Fall von Ihrem Arzt untersuchen, bevor Sie in den Urlaub fahren. Er kann mit Ihnen z.B. eine Sport-Vorsorgeuntersuchung durchführen (Belastungs-EKG etc.) und Ihnen wichtige Verhaltensregeln geben, wenn Sie sich im Urlaub viel bewegen wollen. Medizinische Einschränkungen bestehen bei einer fortgeschrittenen diabetischen Augen- oder Nierenerkrankung, bei Herzbeschwerden, hohem Blutdruck sowie diabetischen Fußproblemen.

Fragen Sie Ihren Arzt auch, was Sie in Ihrem Reiseland besonders beachten müssen: z.B. Ernährung, Hygiene, Infektionskrankheiten, Impfschutz etc.

### Ärztliches Attest über Diabetikerbedarf

Bei Fernreisen stellt sich vor der Zollkontrolle für viele immer wieder die bange Frage: Gibt es Schwierigkeiten wegen des Diabetikerzubehörs? Mangelnde Sprachkenntnisse machen eine Verständigung oft schwer. Zur Sicherheit sollten Sie daher bei Auslandsreisen auf jeden Fall eine ärztliche Bescheinigung über den benötigten Diabetikerbedarf mitnehmen. Dieser umfasst nicht nur Tabletten, Insulin, Glukagon und Teststreifen, sondern auch Spritzen, Kanülen und Insulinpumpen.



Sie finden diese Bescheinigung auf der letzten Seite in diesem Ratgeber – lassen Sie sie von Ihrem behandelnden Arzt einfach ausfüllen und unterschreiben.

### Brauchen Sie eine Reisekrankenversicherung?

Der übliche Krankenversicherungsschutz deckt im Ausland oft nicht alle Risiken ab. Für viele Länder empfiehlt sich der Abschluss einer zusätzlichen Reisekrankenversicherung. Sprechen Sie wegen des Versicherungsschutzes im Ausland mit Ihrer Krankenversicherung.

### Insulinrezept mitnehmen

Treffen Sie auch Vorsorge für den Fall, dass Ihr Insulin während der Reise zu Ende geht, Ihnen nicht mehr wirksam erscheint oder verloren geht bzw. gestohlen wird. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Arzt, Ihrem Apotheker oder Diabetes-Fachhändler vor Reisebeginn die in Ihrem Reiseland verfügbaren Insulinangebote nennen. Ihr Arzt wird Ihnen eine entsprechende Bescheinigung ausstellen, damit

der Arzt oder Apotheker in Ihrem Urlaubsland Ihnen im Notfall Ihr fehlendes Insulin besorgen kann.

## Reisebegleitung informieren

Ihre Reisebegleitung sollte über Diabetes Bescheid wissen und über die wichtigsten Hilfsmaßnahmen in Notsituationen informiert sein (z. B. Spritzen von Glukagon, Abstellen der Insulinpumpe etc.)

### Accu-Chek Tipp:

Nicht vergessen:

#### 1. Ersatz-Batterien und -Teststreifen

Mitunter ist die Beschaffung von Batterien und Teststreifen im Ausland schwierig – nehmen Sie deshalb ausreichende Mengen mit oder ein Ersatz-Messsystem.

#### 2. Kleine Reiseapotheke

Denken Sie daran, eine Diabetiker-Reiseapotheke mit den notwendigsten Utensilien im Handgepäck mit sich zu führen – für den Fall, dass das aufgebene Gepäck verspätet am Urlaubsort eintrifft.



### Insulinpumpen-Träger

Zusätzliche Sicherheit in Ihrem Urlaub mit einer Leihpumpe:

Für den Urlaub im Ausland ist die Bestellung einer kostenlosen Leihpumpe mit einer Anmeldefrist von 2 Wochen möglich! Sie erreichen das Accu-Chek Kunden Service Center unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 4466800** (Mo–Fr, 08:00–18:00 Uhr).

Denken Sie auch an eine ausreichende Menge an Infusionssets. Je nach Urlaubsland ist es möglich, dass Sie Ihr gewohntes Infusionsset nicht überall bekommen können.







## 2. Tipps für die Reise

**Wo auch immer die Reise hingeht, ist es wichtig, dass Sie nicht nur auf die Gegebenheiten an Ihrem Urlaubsort vorbereitet sind, sondern auch auf die Reise selbst: ob mit dem Flugzeug, per Bahn oder Auto.**

**Wenn Sie bestimmte Punkte berücksichtigen – z. B. die Zeitverschiebung bei Fernreisen – werden Sie entspannt an Ihrem Urlaubsort ankommen und können sich schneller auf die veränderten Umstände einstellen.**



## Reisen mit dem Flugzeug

### Handgepäck und Zollkontrolle

Ihr Diabetiker-Zubehör (Insulin etc.) dürfen Sie bei einer Flugreise im Handgepäck mit sich führen. Zeigen Sie von Anfang an Ihre Bescheinigung über Diabetikerbedarf vor und nehmen Sie zur Sicherheit möglichst die gesamte Ausrüstung mit ins Handgepäck.



#### Insulinpumpen-Träger

Accu-Chek Insulinpumpen sind so gesichert, dass Sie problemlos die elektronischen Sicherheitskontrollen am Flughafen passieren können. Vermeiden Sie bei der „Leibesvisitation“ eventuelle Missverständnisse, indem Sie das Sicherheitspersonal über Art und Funktion der Insulinpumpe aufklären und Ihre ärztliche Bescheinigung über das Tragen einer Insulinpumpe vorweisen (letzte Seite in diesem Ratgeber).

### Tipps für den Flug

Ein langer Flug ist nicht immer das reinste Vergnügen. Trinken Sie reichlich Mineralwasser und seien Sie zurückhaltend mit kalorienreichem Essen. Die Verlängerung bzw. Verkürzung von Tag und Nacht sowie das beengte Sitzen bedeuten eine ungewohnte Belastung – Thrombosen können entstehen. Laufen Sie deshalb nach Möglichkeit regelmäßig auf und ab und tragen Sie bei Bedarf Stützstrümpfe!



#### Insulinpumpen-Träger

Achten Sie darauf, die Bluetooth®-Option von Accu-Chek Combo (Insulinpumpe und Blutzuckermesssystem) auszuschalten, bevor Sie sich an Bord eines Flugzeugs begeben.

Wir empfehlen Ihnen, mögliche Luftblasen aus Schlauch und Ampulle zu entfernen, Ihre Pumpe nah am Körper zu tragen und den Blutzucker regelmäßig zu messen.

## Umgang mit Zeitverschiebung am Reisetag

Bei Fernreisen kann der Einnahme- bzw. Spritz-Rhythmus durcheinandergeraten. Eine Anpassung der Diabetestherapie an den verlängerten bzw. verkürzten Tag ist aber ohne weiteres möglich:

### Anpassung von Tabletten

Bei Flügen nach Westen, bei denen es zu einer Verlängerung des Reisetages kommt, vergrößert sich auch der Abstand zwischen den Tabletten-Einnahmen. Bei Flügen Richtung Osten ist der Tag verkürzt und damit auch der Einnahme-Abstand. Am einfachsten kann der Blutzucker durch eine verringerte bzw. erhöhte Nahrungszufuhr angepasst werden – messen Sie zur Sicherheit häufiger. Am Urlaubsort angekommen, können Sie Ihre gewohnte Dosis nach der Ortszeit einnehmen.

### Anpassung des Insulins

Zur Anpassung der Insulintherapie an die Verlängerung oder Verkürzung von Tag und Nacht am Reisetag kann Ihnen Ihr Arzt individuelle Empfehlungen geben. Allgemein gilt: Verlängert sich ein Tag erheblich, brauchen Sie mehr Insulin – evtl. eine zusätzliche Injektion. Umgekehrt verringert sich die Dosis, wenn sich durch den Flug der Reisetag stark verkürzt.

- Ost-West-Flüge:  
Der Reisetag verlängert sich z. B. um 6 Std., d. h. um etwa 25 %. Der Insulinbedarf steigt entsprechend.

- West-Ost-Flüge:  
Der Reisetag verkürzt sich z. B. um 6 Std., d. h. um knapp 25 %. Der Insulinbedarf verringert sich entsprechend.

### Accu-Chek Tipp:

Messen Sie regelmäßig den Blutzucker, dann lassen sich ansteigende oder abfallende Werte durch die Insulinanpassung leicht abfangen. So hat z. B. das Accu-Chek Aviva Blutzuckermesssystem die Funktion „Automatische Testerinnerung“ – dadurch vergessen Sie auch bei einer Zeitverschiebung keine Kontrollen.





## Insulinpumpen-Träger

### Basalraten-Anpassung

Insulinpumpen-Träger haben es bei einer Zeitverschiebung einfach – sie können eine individuelle Basalraten-Anpassung durchführen. Bei Zeitunterschieden von ein bis zwei Stunden wird die Uhr der Insulinpumpe einfach auf die Ortszeit eingestellt. Bei größeren Zeitverschiebungen (Fernreisen) braucht der Organismus in der Regel drei Tage, bis er sich auf die Ortszeit eingestellt hat. Hier hat sich diese Vorgehensweise bewährt:

1. Die erste Nacht nach der Ankunft bleibt die Einstellung der Basalrate unverändert.
2. Am Morgen sollte die niedrigste Basalrate (in der Regel zwischen 23:00 und 3:00 Uhr) als konstante Basalrate programmiert werden. Während diese verwendet wird, muss der Blutzucker häufig kontrolliert und gegebenenfalls über Boli korrigiert werden. Entsprechende Korrekturfaktoren besprechen Sie am besten vor dem Urlaub mit Ihrem Arzt.
3. Wenn sich der Organismus nach drei Tagen umgestellt hat, wird erneut die ursprüngliche Basalrate einprogrammiert und die Insulinpumpe auf Ortszeit umgestellt. Schreiben Sie am besten vor der Umprogrammierung die Basalrate auf und tragen Sie sie bei sich.

## Reisen mit dem Auto

Häufig werden Urlaubsreisen mit dem Auto angetreten, oft auch über sehr große Entfernungen.

Achten Sie dabei unbedingt darauf, Unterzuckerungen zu vermeiden:

- **Am Reisetag die gewohnte Insulinmenge zur üblichen Zeit spritzen**  
Die Mahlzeiten sollten Sie ebenfalls zur gewohnten Zeit in der üblichen Menge einnehmen.
- **Vor Fahrtantritt den Blutzucker messen**  
Stellen Sie einen Über- oder Unterzucker fest, verschieben Sie den Start, bis Ihr Blutzucker wieder im Normalbereich ist.



- **Traubenzucker griffbereit haben**  
Beim ersten Verdacht auf Unterzucker sofort die Fahrt unterbrechen, den Blutzucker messen und bei Bedarf mitgebrachte Kohlenhydrate verzehren. Nehmen Sie auch Proviant für Zwischenmahlzeiten mit – Staus können sehr lange dauern.

Traubenzucker, Apfelsaft oder Ähnliches gehören ins Handschuhfach, denn schnell resorbierbare Kohlenhydrate sollten immer griffbereit sein.

- **Spätestens alle zwei Stunden eine Pause einlegen**  
Denken Sie daran, dass Stress den Blutzuckerspiegel erhöht, körperliche Anstrengung den Spiegel senkt. Messen Sie deshalb zwischendurch immer wieder Ihren Blutzucker!



### Insulinpumpen-Träger

Wenn Sie „frisch geschulter“ Insulinpumpen-Träger sind: Fahren Sie erst einige Wochen nach dem Ende der Einstellung wieder längere Strecken selbst mit dem Auto. Erfahrungsgemäß schwanken die Blutzuckerwerte in der Einstellungsphase noch stark.



## 3. Blutzuckermessen und Insulin im Urlaub

**Im Urlaub herrschen häufig andere Bedingungen als zu Hause: zum Beispiel ein anderes, meist ungewohntes Klima. Oder Sie sind aktiver und mehr unterwegs als sonst.**

**Deshalb ist es wichtig, dass Sie wissen, was sich in diesen neuen Situationen bei der Diabeteskontrolle ändert. Was müssen Sie bei großer Hitze oder Kälte beachten – inwiefern haben äußere Faktoren Einfluss auf das Blutzuckermessen und Ihre Diabetestherapie?**

## Blutzuckermessen

### Messen bei Hitze

Eine zuverlässige Blutzuckermessung ist an bestimmte Temperaturen gebunden. Deshalb sollten Sie immer auf die empfohlene Lagerung der Teststreifen und die optimale Betriebstemperatur Ihres Blutzuckermesssystems achten.

### Messen bei hoher Luftfeuchte

Bei hoher Luftfeuchtigkeit sollten Sie darauf achten, dass Sie die Dose mit den Teststreifen nur kurz öffnen und nach Entnahme des Streifens sofort wieder verschließen. Denn Teststreifen sind gegenüber Feuchtigkeit empfindlich. Eine sichere Alternative bietet das Accu-Chek Mobile Blutzuckermesssystem. Es hat anstelle von Teststreifen eine Testkassette, die bereits im Gerät integriert ist und so vor äußeren Einflüssen wie Luftfeuchtigkeit und Verschmutzung gut geschützt ist.



### Messen bei Kälte

Wenn Sie z. B. einen Skiurlaub planen oder nordische Länder bereisen möchten, sollten Sie für das Blutzuckermessen bei Minustemperaturen Folgendes berücksichtigen:

- Für optimalen Schutz das Messsystem und die Teststreifen immer dicht am Körper tragen, um die Körpertemperatur zu nutzen
- Bei einer Blutzuckerkontrolle im Freien möglichst im Windschatten messen

### Messen in großen Höhen

Auch während einer Bergtour arbeitet Ihr Accu-Chek Blutzuckermesssystem genau. Mit steigender Höhe nimmt zwar der Luftdruck ab, d. h. in der Luft ist weniger Sauerstoff vorhanden. Das hat jedoch keinen Einfluss auf die Messgenauigkeit der Teststreifen, denn die Messung wird mit Systemen durchgeführt, die ohne Sauerstoff funktionieren.



## Insulin

### Aufbewahrung bei Hitze

Insulin soll kühl gelagert werden. In südlichen Ländern ist eine durchgehende Kühlung nicht immer garantiert – hier können Sie das Insulin auch bei Zimmertemperatur bedenkenlos 4 Wochen aufbewahren. Allerdings sollten Sie es nie direkter Sonneneinstrahlung aussetzen und Temperaturen über 37°C vermeiden. Wollen Sie auf Nummer Sicher gehen, dann bewahren Sie Ihre Insulinampullen am besten in einer kalt ausgewaschenen Thermoskanne auf.



#### Insulinpumpen-Träger

Insulinpumpen dürfen nie direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt werden. Tragen Sie Ihre Insulinpumpe z. B. am Strand in einer Schutzhülle. Beim Sonnenbaden sollte sie unter einem Handtuch liegen. Mit den abkoppelbaren Accu-Chek Infusionssets ist es auch kein Problem, die Insulinpumpe für kurze Zeit abzulegen.

### Aufbewahrung bei Kälte

Im Winterurlaub schützen Sie das Insulin am besten durch Ihre Körperwärme in der inneren Jacken- oder Hemdtasche. Gefrorenes Insulin soll auf keinen Fall mehr verwendet werden.

Falls das Insulin sein Aussehen verändert (Schlieren etc.), sich verfärbt oder ausflockt, sollten Sie es ebenfalls nicht mehr verwenden, da die Wirkung beeinträchtigt sein kann.

### Insulin im Ausland kaufen

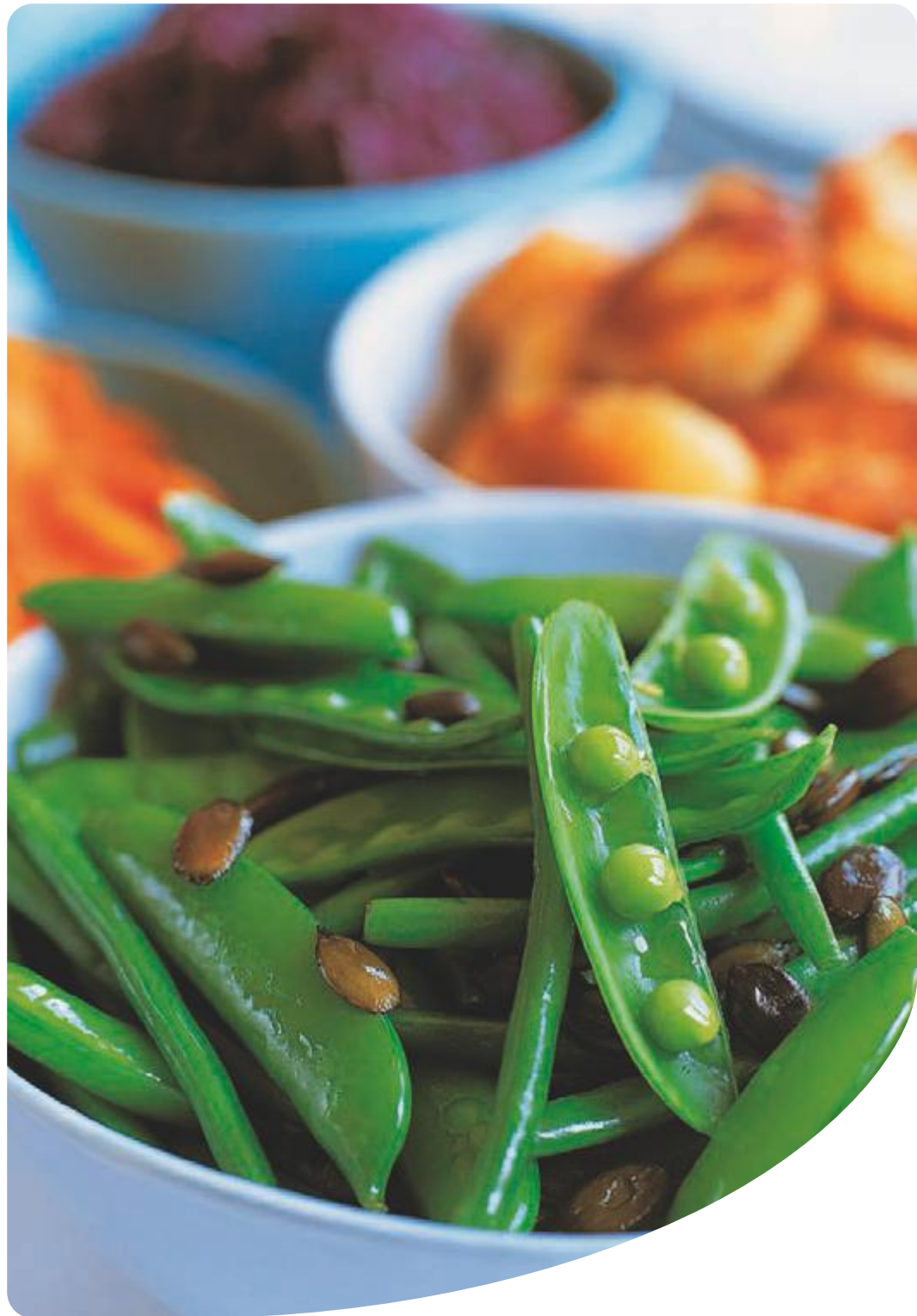
Für den Fall, dass Ihr Insulin tatsächlich unbrauchbar wird oder Ihre Vorräte zu Ende gehen, sollten Sie eine Bescheinigung dabei haben, die Ihr Arzt vor dem Urlaub ausgestellt hat. Es kann auch sein, dass Ihr Insulinvorrat mit Ihrem Reisegepäck verloren geht oder gestohlen wird. Auch dann müssten Sie Insulin in der Apotheke vor Ort besorgen. Achten Sie dabei immer auf die richtige Insulinkonzentration: Bei U40-Insulin enthält 1 ml insgesamt 40 I.E. Insulin, bei U100-Insulin ist es die 2,5-fache Menge, nämlich 100 I.E. je Milliliter. Ist das gewohnte Insulin nicht erhältlich, kann konzentrationsgleiches Normalinsulin (englisch: „regular insulin“) verwendet werden.

### Insulin schicken lassen

Am besten ist es, wenn Sie einen Freund oder Angehörigen bereits vor dem Urlaub bitten, Ihnen im Notfall Insulin von zu Hause nachzuschicken und ihm alles Nötige – die Adresse Ihres gebuchten Hotels und alle Angaben, wo Ihr Insulin und notwendiges Zubehör erhältlich ist – übergeben. Stellen Sie sicherheits halber auch eine Vollmacht aus.

#### Accu-Chek Tipp:

Vorsicht beim Blutzuckermessen und Insulinspritzen in der Öffentlichkeit – es könnte in fremden Kulturkreisen falsch verstanden werden.



## 4. Essen und Trinken

**Wer in ein fernes Land reist, möchte dort auch die landestypischen Speisen kennen lernen. Informieren Sie sich vorab über den Kohlenhydratgehalt dieser Lebensmittel. Mit einem gut eingestellten Diabetes stehen Ihnen dann alle Gaumenfreuden offen.**

**Wichtig ist, dass Sie besonders in den ersten Tagen öfter Ihren Blutzucker messen, bis Sie auch die ungewohnte Kost sicher einschätzen können.**



## Essen und Trinken

### Gewöhnung an die fremde Esskultur

Gerade am Anfang des Urlaubs ist bei ungewohnten Speisen, deren KE-Gehalt Sie noch nicht kennen, Zurückhaltung geboten. Wählen Sie lieber kleine Portionen und leicht verdauliche Gerichte.

- Sehr ölige und fette Speisen sollten Sie besser meiden
- Fleisch und Fisch nur frisch und durchgegart verzehren

### Vorbeugung gegen Magen-Darm-Probleme

Zu den häufigsten Beschwerden im Urlaub gehören Magen-Darm-Störungen, ausgelöst durch ungewohnte Gerichte oder mangelnde Frische der Lebensmittel. Vor Durchfallerkrankungen schützen Sie ein paar grundlegende Regeln:

- Kein Leitungswasser, keine Eiswürfel
- Getränke in verschlossenen Originalflaschen oder -dosen bevorzugen
- Auf Milchprodukte (auch offene Eiscreme) sollten Sie möglichst verzichten
- Zum Zähneputzen am besten Mineralwasser verwenden

- Keine rohen Speisen
- Obst und Gemüse vor dem Verzehr schälen

## Viel trinken steigert das Wohlbefinden

Eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern pro Tag in Form von Tee bzw. Mineralwasser ist empfehlenswert – besonders in warmen Ländern. Bei einer Durchfallerkrankung ist dies besonders wichtig.

Ersetzen Sie die verlorene Flüssigkeit rechtzeitig und sorgen Sie für eine ausreichende Zufuhr von Salz und Kohlenhydraten.



## Alkohol nur in Maßen

Zu einem guten Essen gehört für viele Menschen gerade im Urlaub auch ein Gläschen Alkohol. Denken Sie jedoch daran, dass jedes Gläschen zuviel Ihrer Gesundheit schadet. Trinken Sie Alkohol nur in vernünftigen Mengen und meiden Sie nach Möglichkeit hochprozentige Alkoholika – besonders am Abend. Denn sonst besteht die Gefahr, dass Ihr nächtlicher Blutzucker stark abfällt. Beachten Sie auch Folgendes:

- Bei Alkoholgenuss nie auf kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel verzichten (Gefahr von Unterzuckerung)
- Energiegehalt berücksichtigen, Alkohol enthält viele Kalorien

### **Accu-Chek Tipp:**

Achten Sie auf eine häufige Blutzuckerkontrolle und die Anpassung des Insulinbedarfs.



## 5. Erkrankungen im Urlaub

**Niemand möchte seinen Urlaub im Krankenbett verbringen. Umso wichtiger ist es, die notwendigen Vorbereitungen zu treffen, um im Ernstfall mit der Situation besonnen umgehen zu können und eine Erkrankung möglichst schnell in den Griff zu bekommen.**

**Noch besser ist es natürlich, durch geeignete Vorsichtsmaßnahmen gesundheitliche Probleme erst gar nicht entstehen zu lassen. Wir sagen Ihnen, worauf es besonders ankommt.**

# Erkrankungen im Urlaub

## Verändertes Klima bedeutet Stress

Seien Sie darauf vorbereitet, dass tropisches Klima, also hohe Temperaturen mit hoher Luftfeuchtigkeit, für den Körper eine ungewohnte Belastung darstellt – vor allem in der ersten Zeit. Erfahrungsgemäß steigt der Insulinbedarf an.

Hohe Temperaturen mit geringer Luftfeuchtigkeit sind dagegen in der Regel für den Organismus gut verträglich. Man fühlt sich wohl, ist körperlich aktiv – der Insulinbedarf nimmt ab. Während der Klima-Anpassung sollten Sie auf jeden Fall häufig den Blutzucker kontrollieren.

## Unterzuckerung vermeiden

Nehmen Sie auch ausreichend Traubenzucker mit auf die Reise, da durch den erhöhten Grundumsatz des Körpers und eventuell mehr Bewegung die Unterzuckerungsgefahr steigt. Bedenken Sie, dass nicht überall im Ausland Traubenzucker so selbstverständlich zu kaufen ist wie in Deutschland. Tragen Sie auch die Notfallspritze mit Glukagon immer bei sich.

## Durchfall und Erbrechen

In Ländern mit heißem Klima und schlechten hygienischen Bedingungen sind häufig Lebensmittel die Überträger von Krankheiten (Gelbsucht, Magen-Darm-Erkrankungen, Parasiten). Wenn Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen (siehe Kapitel „Essen und Trinken“)

unter Durchfall, Übelkeit und Erbrechen leiden, sollten Sie Folgendes bedenken: Erbrechen und Durchfall können zu Unterzuckerungen und schwerem Flüssigkeits- und Salzverlust führen. Nehmen Sie entsprechende Medikamente mit, vor allem Mineralkonzentrate (aus der Apotheke). Trinken Sie viel und tragen Sie Traubenzucker, etwas Zwieback, eine Banane oder einen Apfel bei sich.

## Fieber und Infektionen

Bei großem Wasserverlust infolge heftigen Erbrechens oder Durchfall sowie bei Fieber und Neigung zu Kreislaufstörungen suchen Sie sofort einen Arzt auf – es könnte sich um eine Infektion mit gefährlichen Erregern handeln. Bei fieberhaften Infektionen steigt der Insulinbedarf manchmal bis auf das Doppelte an. Auch bei Sekundärinfektionen (z. B. Blasen-, Nieren- und Hautinfektionen) steigt der Insulinbedarf.

## Ketoazidose

Ketoazidose ist ein gefährlicher Zustand, bei dem der Blutzucker und der Ketonspiegel im Blut steigen und zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Erbrechen kann auch Anzeichen einer beginnenden Ketoazidose sein. Deshalb gehören Keton-Teststreifen zur Früherkennung unbedingt ins Reisegepäck.





Eine Ketoazidose ist an folgenden Symptomen erkennbar:

- Übelkeit, Erbrechen
- Müdigkeit
- Azetongeruch (ähnlich faulen Äpfeln oder Lösungsmittel)

Führen Sie bei diesen Anzeichen sofort einen Azetontest im Urin durch. Sollte dieser positiv sein, verhalten Sie sich entsprechend dem folgenden Notfallschema.

### Notfallschema bei Ketoazidose

1. Doppelter Korrekturbolus (oder 20 % des Tages-Insulinbedarfs) mit der Spritze
2. Viel trinken (ca. 1 Liter pro Stunde)
3. Keine körperliche Aktivität
4. Ruhe bewahren, aber nicht schlafen legen
5. Blutzuckermessung alle 1 bis 2 Stunden, Azetontest alle 2 Stunden

### Ziele

- Blutzucker nach 2 bis 3 Std. unter 200 mg/dl bzw. 11 mmol/l
- Azeton negativ

### Status 2 bis 3 Stunden nach der ersten Korrektur

- Blutzucker über 200 mg/dl bzw. 11 mmol/l
- Azeton (++/+++)

### Weitere Vorgehensweise

- Punkte 1 bis 5 wiederholen. Bitte beachten: doppelter Korrekturbolus oder 20 % des Tages-Insulinbedarfs mit der Spritze
- Bei Angst und Unsicherheit Notarzt rufen
- Bei Erbrechen sofort ins Krankenhaus

### Wichtige Vorsorgemaßnahmen

- Erkundigen Sie sich am Urlaubsort nach dem nächsten Krankenhaus oder Arzt, damit Sie im Notfall keine Zeit verlieren. Schreiben Sie sich die Adresse auf.



### Insulinpumpen-Träger

Sobald ein starker Blutzuckerabfall auch bei erhöhten Werten bemerkt wird:

- Ohne Insulingabe 2 bis 3 KE essen
- Insulinpumpe, Infusionsset und Ampulle überprüfen und ggf. wechseln
- Fortsetzung der Insulinpumpen-Behandlung

Bei Krankenhausaufenthalt / Arztbesuch:

- Erklären Sie dem Personal die Funktionsweise Ihrer Insulinpumpe. Verwenden Sie dazu die Abbildung in Ihrer Reise-Gebrauchsanleitung (Accu-Chek Combo und Accu-Chek D-TRONplus).
- Nutzen Sie als Verständigungshilfe die Vokabelliste auf der Rückseite der Bescheinigung über Diabetikerbedarf auf der letzten Seite dieses Ratgebers.
- Geben Sie Ihre Insulinpumpe niemals aus der Hand!



## 6. Aktiv im Urlaub

**Durch regelmäßige Bewegung können Stoffwechsellage und persönliches Wohlbefinden entscheidend verbessert werden. Im Urlaub bieten sich viele körperliche Betätigungen an, die Sie vielleicht daheim nicht ausüben: z. B. Wandertouren, Erkundungen mit dem Fahrrad, Strandspaziergänge.**

**Nutzen Sie diese Möglichkeiten – aber achten Sie darauf, regelmäßig Ihren Blutzucker zu prüfen!**

## Sport

Prinzipiell sind im Urlaub alle Sportarten möglich, wenn Sie ein paar Regeln beachten. Manche Sportarten wie z. B. Tauchen bedürfen jedoch einer gründlichen Vorbereitung, da im Falle einer Unterzuckerung damit hohe Gefahren verbunden sind.

### Unterzuckerung durch Sport

Bewegung senkt den Blutzucker. Sie sollten deshalb vor dem Sport sowie in ein- bis zweistündlichen Abständen während des Sports Ihren Blutzucker kontrollieren – damit es nicht zu einer Hypoglykämie kommt. Unterzuckerungen lassen sich auf folgende Weise weitestgehend vermeiden:

1. Vor dem Sport: Wenn Sie Insulin spritzen, können Sie Ihre Insulindosis verringern und damit einer Unterzuckerung gezielt vorbeugen. Denken Sie jedoch daran: Auch Stunden nach der körperlichen Belastung kann der Blutzucker abfallen.
2. Nach dem Sport: Bei kurzzeitigen sportlichen Belastungen sind schnell resorbierbare KEs wie Traubenzucker, Fruchtsaft, Obst (z. B. Bananen) oder isotonische Sportdrinks zum Auffüllen des Zuckerspeichers geeignet – bei Ausdauersport auch „langsamere“ KEs wie Müsliriegel oder ein belegtes Brot.



### Überzuckerung durch Sport

Speziell bei Typ-1-Diabetikern wird der Blutzucker durch sportliche Aktivität nicht immer gesenkt. Messen Sie deshalb auch während des Sports Ihren Blutzucker!

#### **Achtung:**

Werte über 250 mg/dl (14 mmol/l) und ein positiver Ketonkörpernachweis im Urin können gefährlich werden. Da in diesem Fall dem Körper Insulin fehlt, steigen die Blutzuckerwerte unter körperlicher Belastung stark an (Hyperglykämie). Es kann sich eine lebensbedrohliche Übersäuerung des Blutes entwickeln.



### Insulinpumpen-Träger

- Bei Sportarten mit Körperkontakt sollte die Insulinpumpe immer abgelegt werden.
- Sprechen Sie am besten schon vor dem Urlaub mit Ihrem Arzt über geplante sportliche Betätigungen und ein mögliches Insulin-Anpassungsschema.

## Sonne und Wasser

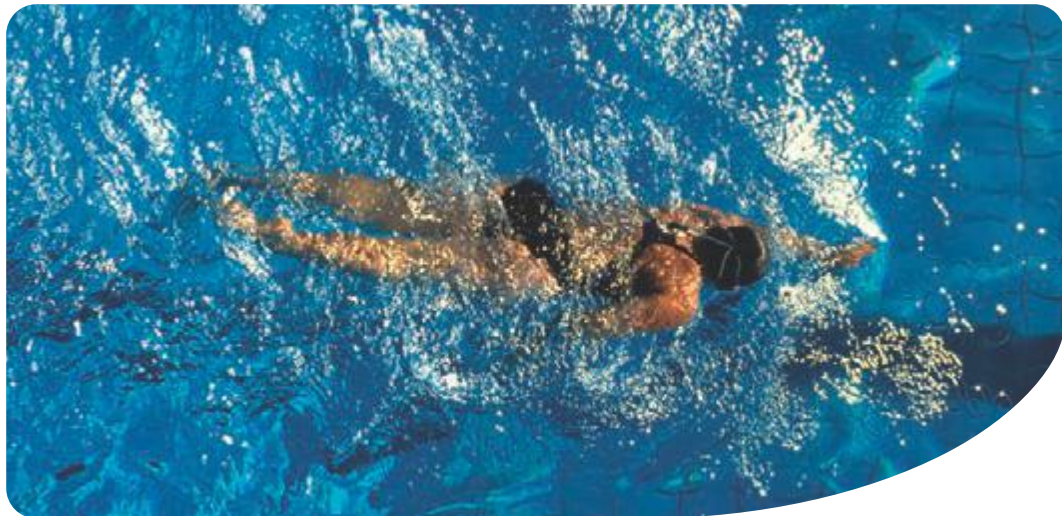
### Der richtige Sonnenschutz

Die meisten Menschen genießen es, Ihren Urlaub in der Sonne zu verbringen. Aber Sonnenbäder ohne ausreichenden Schutz sind gefährlich. Bereits ein Tag übertriebene Sonnenbestrahlung kann schwerwiegende Schädigungen der Haut hervorrufen.

Wählen Sie deshalb ein Sonnenschutzmittel mit einem konstanten UV-A-/UV-B-Schutz. Der LSF (Lichtschutzfaktor) gibt an, wie lange ein Sonnenschutz wirksam ist im Vergleich zur unbehandelten Haut. Faktor 10 bedeutet also z. B., dass Haut mit diesem Sonnenschutz zehnmal länger vor Rötung geschützt ist als ohne.

### Tipps für unbeschwertes Sonnenbaden

- Sonnenschutzmittel mit chemischen Filtern wirken erst etwa 30 Minuten nach dem Auftragen. Deshalb rechtzeitig vor dem Sonnenbad eincremen.
- Die Sonnencreme großzügig auftragen – nur so ist optimaler Schutz gewährleistet.
- Der Sonnenschutz verlängert sich nicht durch wiederholtes Auftragen. Trotzdem sollten Sie sich wiederholt eincremen. Nur dann bleibt der Schutz voll erhalten. Schwitzen, Baden (auch bei Angabe „wasserfest“) und Abrieb kosten stets einen Teil des aufgetragenen Sonnenschutzmittels.
- Neben Produkten mit chemischen Lichtfiltersubstanzen gibt es Sonnenschutzmittel mit Pigmenten und Deckschichten (physikalischer Lichtschutz). Dabei werden die UV-Strahlen nicht absorbiert, sondern reflektiert und gestreut. Bei bekannter Allergie gegen Lichtschutzsubstanzen ist dies eine sinnvolle Alternative.
- Tragen Sie am besten auch beim Baden ein T-Shirt – denn Wasser auf der Haut bündelt die Sonnenstrahlen und erhöht das Risiko für einen Sonnenbrand.
- UV-Schutz-Textilien, Kopfbedeckung und Sonnenbrille bieten einen wirksamen zusätzlichen Schutz.



## Insulinpumpen-Träger

### Insulinpumpen und Wasser

Die Insulinpumpen Accu-Chek Spirit und Accu-Chek Spirit Combo werden ab Werk wasserdicht ausgeliefert. Durch den täglichen Einsatz und die starke Beanspruchung kann die Wasserdichtigkeit der Insulinpumpen mit der Zeit beeinträchtigt werden. Deshalb empfehlen wir, die Insulinpumpe vor dem Duschen, Schwimmen oder anderen Wasseraktivitäten abzulegen. Bei Benutzung eines abkoppelbaren Accu-Chek Infusionssets ist dies schnell und komfortabel möglich.

### Wichtig:

- Tauchen mit einer Insulinpumpe sollte grundsätzlich unterlassen werden.

## Insulinpumpen-Pause

### Stundenweises Ablegen der Insulinpumpe

Für die aktive Pumpenpause (z. B. am Strand) eignen sich die abkoppelbaren Infusionssets:

- Accu-Chek FlexLink und Accu-Chek TenderLink mit biegsamer Softkanüle. Beide Infusionssets sind direkt am Kanülengehäuse abkoppelbar.



- Accu-Chek Rapid-DLink mit extrafeiner Stahlkanüle. Es ist am Kanülengehäuse besonders flach, denn die Stelle, an der abgekoppelt werden kann, befindet sich nach 10 cm Schlauch.

Sie können die Insulinpumpe nach der Pause wieder anlegen, ohne dass ein neues Infusionsset gelegt werden muss.

### Insulin spritzen nach dem Ablegen

Wenn Sie Ihre Insulinpumpe einmal vorübergehend ablegen und auf die intensivierete Insulintherapie mit Normal- bzw. Analog- sowie Verzögerungsinsulin zurückgreifen möchten, sollten Sie die entsprechenden Insuline und Spritzen/Pens mitnehmen. Sie können nach dem Ablegen auf die Gabe von Verzögerungsinsulin verzichten und spritzen zum Essen einen Normalinsulin-Bolus – entsprechend dem aktuell ermittelten Blutzuckerwert.

### Längere Insulinpumpen-Pausen

Legen Sie die Insulinpumpe den ganzen Tag ab und nur nachts wieder an, muss als Ersatz für die Basalrate Verzögerungsinsulin und zusätzlich Normalinsulin als Bolus gespritzt werden. Häufige Blutzuckerkontrollen sind auch dann unerlässlich.

Wenn Sie eine Insulinpumpen-Pause für den gesamten Urlaub planen, sollten Sie die Insulintherapie unbedingt vorher mit Ihrem Arzt abstimmen.







## 7. Wie Accu-Chek Sie unterstützt

**In Deutschland vertrauen die meisten Menschen mit Diabetes Accu-Chek. Entdecken Sie, wie die Accu-Chek Produkte Ihren Alltag vereinfachen können. Erfahren Sie alles über die unentgeltlichen Services für Ihr Leben mit Diabetes: kompetente Zeitschriften und Internetseiten, Ratgeber, Veranstaltungen sowie das Accu-Chek Kunden Service Center und vieles mehr. Persönlich für Sie, persönlich von uns – dem führenden Anbieter für Blutzuckermessung und Insulinpumpen.**

## Accu-Chek Services: Exklusiv für Accu-Chek Kunden.

### Gemeinsam durchs Leben – Accu-Chek Services

Es liegt uns am Herzen, Sie im Alltag mit Diabetes zu begleiten und bestmöglich bei Ihrem Diabetes Management zu unterstützen. Nutzen Sie unsere vielfältigen Accu-Chek Serviceangebote.

Ob Zuhause oder unterwegs – wir stehen Ihnen zur Seite: [www.accu-chek.de](http://www.accu-chek.de)

Registrieren Sie sich kostenlos auf unserer Accu-Chek Internetseite und erhalten damit

Zugriff auf zahlreiche unentgeltliche Vorteile. Interaktive Inhalte bringen Themen wie Diagnose Diabetes, Ernährung oder Partnerschaft einfach und verständlich auf den Punkt.

Ein zusätzliches Plus an spannenden Infos erhalten Sie in unserem monatlichen Accu-Chek Newsletter. Er versorgt Sie mit Tipps im Umgang mit Ihrem Diabetes, medizinischen News und den neusten Produktinfos.



## #meinbuntesleben

**Entdecken Sie die Diabetes Community:  
[www.mein-buntes-leben.de](http://www.mein-buntes-leben.de)**

In der #meinbuntesleben Community können Sie Ihre wertvollen Erfahrungen mit Anderen teilen – und selbst viele spannende Tipps zur Motivation rund um den Alltag mit Diabetes entdecken. Für DiabetesberaterInnen gibt es Anregungen, um ihre Schulungen bunt und mit aktuellen Themen zu gestalten.



Tägliche Informationen und ein direkter Austausch mit der Diabetes-Community erhalten Sie auf der Accu-Chek Facebookseite **[www.facebook.com/accuchekde](https://www.facebook.com/accuchekde)**

# Umfassend. Diabetes Lösungen von Accu-Chek.

## Blutzuckermesssysteme



### Accu-Chek Guide

#### **Macht vieles leichter.**

- Leichter Teststreifen handhaben dank der innovativen Teststreifenbox
- Leichter Blut auftragen durch die breitere Auftragsfläche
- Leichter im Dunkeln messen durch den beleuchteten Teststreifeneinschub



### Accu-Chek Mobile

#### **Blutzuckermessgerät, Stechhilfe und 50 Tests in einem – immer und überall.**

- Keine einzelnen Teststreifen – Testkassette mit 50 Tests
- Integrierte 1-Klick-Stechhilfe mit Sechs-Lanzetten-Trommel für eine einfache Blutgewinnung
- Bequemes Auslesen der Daten per USB

## Stechhilfe



### Accu-Chek FastClix

#### **Besonders einfach.**

- Nur 1 Klick zum Spannen und Auslösen
- Schnelle Bedienung mit einer Hand
- Intuitiver und komfortabler Lanzettenwechsel dank der Trommel-Technologie

## Insulinpumpen-Systeme



### Accu-Chek Combo

**Nimmt an Ihrem Leben teil – diskret und bequem.**

- Unauffällige Bolusabgabe per Fernsteuerung
- Sichere Bolusberechnung im Blutzuckermesssystem
- Einfache Dokumentation im elektronischen Tagebuch



### Accu-Chek Insight

**Inspiriert von meinem Leben – diskret und bequem.**

- Vorgefüllte Insulinampulle für einen bequemen Ampullenwechsel
- Schutz vor Hypo- und Hyperglykämie durch Startverzögerung
- Elegantes, abgerundetes Design

## Diabetes Management Lösung



### Accu-Chek Smart Pix

**Einfaches Diabetes Management im Alltag mit Fokus aufs Wesentliche.**

- Schnelle Einschätzung der Blutzuckereinstellung durch Ampelsystem
- Interaktive Auswertungen über beliebige Zeiträume mit intuitiver Benutzeroberfläche
- Ohne Installation von USB-Stick oder Festplatte direkt aufrufbar

# Ihre Accu-Chek Urlaubs-Checkliste

## Accu-Chek Tipp:

Kopieren Sie die Liste vor der ersten Nutzung, so haben Sie diese vor Ihrer nächsten Urlaubsplanung wieder griffbereit!

### Reisevorbereitung

- Reisepass oder Personalausweis auf Gültigkeit prüfen und evtl. verlängern lassen
- Visum beantragen
- Zusätzliche Reisekrankenversicherung abschließen und – falls notwendig – Auslandskrankenschein anfordern
- Reiseunterlagen (Flugtickets, Fahrkarte etc.) bereitlegen
- Rezept vom Hausarzt für Notfall-Insulin im Urlaubsland besorgen
- Ärztliche Bescheinigung zum Mitführen von Diabetikerbedarf (zweisprachig) vom Hausarzt/Diabetologen ausfüllen lassen

### Allgemeine Reiseapotheke

Neben Ihren persönlichen Medikamenten sollte Ihre Reiseapotheke Folgendes enthalten:

- Pflaster
- Alkoholtupfer
- Schere und Pinzette
- Mullbinden und elastische Binden
- Wundsalbe
- Farbloses Desinfektionsmittel
- Schmerzmittel
- Medikamente gegen Durchfall, Erbrechen und Verstopfung
- Insektenschutzmittel
- Digitales Fieberthermometer

### Reiseausrüstung für Diabetiker

- Insulin und/oder Tabletten
- Spritzen, Kanülen, Pen
- Accu-Chek Blutzuckermesssystem und ausreichend Teststreifen
- Ersatzbatterien für das Messsystem
- Stechhilfe und Lanzetten
- Diabetiker-Tagebuch
- Glukagon-Notfall-Set
- Keton-Teststreifen
- KE-Tabelle
- Traubenzucker und Mineralkonzentrate, evtl. Proviant für Zwischenmahlzeiten

### Reiseausrüstung für Insulinpumpen-Träger

- Insulinpumpe mit Reservepumpe und Ersatzbatterien
- Adapter
- Ausreichender Vorrat an Infusionssets (abkoppelbar)
- Insulinampullen mit Pumpeninsulin und einige leere Spritzampullen
- Normal- und Verzögerungsinsulin (doppelte Menge)
- Schema für den Umstieg auf ICT
- Gebrauchsanleitung für Ihre Insulinpumpe bzw. Kurzfassung zur Bedienung
- Telefonnummer Ihres Insulinpumpen-Zentrums und Ihres Arztes



# Das wichtigste Vokabular für Ihre Reise



## Deutsch



## English

Ich bin Diabetiker!	<i>I am a diabetic!</i>
Wo ist der nächste Arzt?	<i>Where is the nearest doctor?</i>
Wo ist die nächste Apotheke?	<i>Where is the nearest pharmacy?</i>
Mein Blutzuckerspiegel ist zu hoch / zu niedrig.	<i>My blood glucose level is too high / too low.</i>
Ich muss täglich Insulin spritzen.	<i>I must inject insulin daily.</i>
Mein Insulin heißt ...	<i>My insulin is called ...</i>
Ich trage eine Insulinpumpe.	<i>I am wearing an insulin pump.</i>
Ich habe einen Notfall.	<i>This is an emergency.</i>
Geben Sie mir bitte schnell etwas Zucker oder ein zuckerhaltiges Getränk.	<i>Please quickly give me sugar or a drink sweetened with sugar.</i>
Mir geht es nicht gut.	<i>I do not feel well.</i>
Stoffwechselstörung	<i>metabolic disorder</i>
Blutzuckermesssystem	<i>glucose meter</i>
Blutzuckerteststreifen	<i>blood glucose test strips</i>
Hyperglykämie / Hypoglykämie	<i>hyperglycaemia / hypoglycaemia</i>
Ampulle	<i>cartridge</i>
Normalinsulin	<i>regular insulin</i>
Insulinanalogon	<i>insulin analogue</i>
Basalrate	<i>basal rate</i>
Bolus	<i>bolus</i>
Vor der Mahlzeit	<i>preprandial</i>
Nach der Mahlzeit	<i>postprandial</i>
Infusionsset	<i>infusion set</i>
Kanüle	<i>needle</i>
Tiefkühler	<i>freezer</i>
Kühlschrank	<i>refrigerator</i>

**Accu-Chek Kunden Service Center:**

**Telefon: +49 621759-4646**

(Mo-Fr, 08:00-18:00 Uhr, ortsabhängiger Tarif)



# Ärztliche Bescheinigung / Medical Certificate



**Es wird bestätigt, dass / This is to certify that**

\_\_\_\_\_  
Name des Patienten / Name of the patient

\_\_\_\_\_  
geboren am / Date of birth

\_\_\_\_\_  
wohnhaft in / Place of residence

**insulinpflichtiger Diabetiker ist.  
is an insulin-dependent diabetic.**

**Zur Sicherstellung einer ordnungsgemäßen Therapie müssen auf  
Reisen folgende Gegenstände mitgeführt werden:**

***In order to ensure correct therapy, the following should be carried  
when travelling:***

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Insulinampullen<br><i>insulin cartridges</i>  | <input type="checkbox"/> Harnzuckerteststreifen<br><i>urin glucose test strips</i>  |
| <input type="checkbox"/> Insulinspritzen<br><i>insulin hypodermic syringes</i>                                 | <input type="checkbox"/> Blutzuckerteststreifen<br><i>blood glucose test strips</i> |
| <input type="checkbox"/> Insulinpumpe mit Zubehör<br><i>insulin pump with accessories</i><br>Typ / type: ..... | <input type="checkbox"/> Blutzuckermesssystem<br><i>blood glucose meter</i>         |
| <input type="checkbox"/> Kühlbox für Insulin<br><i>insulated cooling pack for insulin</i>                      | <input type="checkbox"/> Blutlanzetten<br><i>lancets</i>                            |
| <input type="checkbox"/> Glukagonspritze<br><i>glucagon syringe</i>  | <input type="checkbox"/> Stechhilfe<br><i>pricking device</i>                       |
| <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel<br><i>disinfectant</i>  | <input type="checkbox"/> Traubenzucker<br><i>dextrose</i>                           |
|  | <input type="checkbox"/> Sonstiges .....  |

\_\_\_\_\_  
Datum / date

\_\_\_\_\_  
Stempel und Unterschrift des  
behandelnden Arztes / Doctor's  
signature and stamp



**ACCU-CHEK®**

### **Sie wollen mehr erfahren?**

Unsere Mitarbeiter im Accu-Chek Kunden Service Center sind für Sie da!  
**Kostenfreie Telefonnummer 0800 4466800** (Mo–Fr, 08:00–18:00 Uhr).  
Oder besuchen Sie unser Online-Portal unter **[www.accu-chek.de](http://www.accu-chek.de)**  
bzw. unsere Facebookseite auf **[www.facebook.com/accuchekde](http://www.facebook.com/accuchekde)**

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA COMBO, ACCU-CHEK GUIDE, FASTCLIX,  
ACCU-CHEK AVIVA INSIGHT, ACCU-CHEK INSIGHT, ACCU-CHEK MOBILE,  
ACCU-CHEK SMART PIX und ACCU-CHEK SPIRIT COMBO sind Marken von Roche.  
© 2017 Roche Diabetes Care. Alle Rechte vorbehalten.

**[www.accu-chek.de](http://www.accu-chek.de)**

Roche Diabetes Care Deutschland GmbH  
Sandhofer Straße 116  
68305 Mannheim



**ACCU-CHEK®**