

Die veränderte Umgebung auf einer Reise verstärkt oder begünstigt das erstmalige Auftreten von Komplikationen durch Erkrankungen, die mit dem Diabetes in Zusammenhang stehen. Klima, Zeitverschiebung, veränderte Tagesabläufe, fremde Nahrung und vermehrte körperliche Aktivitäten können bei Diabetikern akute Stoffwechsellstörungen, aber auch Infektionen verursachen. Bei solch einer akuten Erkrankung ist mit Flüssigkeitsverlust, eingeschränkter Nierenfunktion und einem veränderten Keimspektrum zu rechnen. Um diese Reise-Komplikationen zu vermeiden, sind für die Betroffenen Schulungen bzw. Einzelberatungen vorab sehr hilfreich.

Vor der Reise muss der Impfstatus überprüft und gegebenenfalls ergänzt werden. Diabetestherapien, Materialien für die Blutglukosekontrolle und Diabetes-Notfallmedikamente sollten in doppelter Form (Hand- und Fluggepäck) mitgeführt werden. Bei Reisen ins Ausland ist die Mitnahme von Notfallrufnummern und Adressen geeigneter Krankenhäuser zu empfehlen.

**Ansonsten ist folgende Basis-Reiseapotheke  
in Rücksprache mit dem Arzt unverbindlich zu empfehlen:**

Mittel gegen/für	Beispiele
■ <b>Durchfall</b>	Loperamid
■ <b>Akute Schmerzen</b>	Diclofenac, Ibuprofen
■ <b>Bauchschmerzen</b>	Butylscopolamin
■ <b>Desinfektion</b>	Povidon Iod + Pflaster
■ <b>Fieber</b>	Paracetamol
■ <b>Insektenstiche</b>	Bamipin
■ <b>Allergien</b>	Cetericin
■ <b>Ohrenentzündungen</b>	Doxycyclin
■ <b>Übelkeit</b>	Dimenhydrinat
■ <b>Magenschutz</b>	Pantoprazol

 **Nicht vergessen:** Tägliche Routinemedikationen, Sonnenschutz, Malariaschutz, Antibabypille und ggf. ein Notfall-Antibiotikum, je nach Reiseziel