

## Merkblatt: Diabetes-Technologie und Reisen

Damit Ihre Ferien stressfrei verlaufen und nur angenehme Erinnerungen an den Urlaub zurückbleiben, ist es besonders bei Reisen mit moderner Diabetes-Technologie (z. B. Sensoren zur Glukose-Messung, Insulinpumpen) wichtig, die Ferien vorzubereiten und einige besonderen Punkte im Verlauf der Reise zu beachten.

### 1. Vor der Reise

#### 1.1. Was Sie mit Ihrem Diabetes-Beratungsteam besprechen sollten

Fragen Sie Ihrer Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Diabetesfachperson, welche besonderen Vorbereitungen vor Reiseantritt mit Glukosesensor und/oder Insulinpumpe notwendig sind. Besprechen Sie gegebenenfalls welche Anpassungen der Insulinmenge bei Zeitonenwechseln erforderlich sind und wie Sie Ihre Pumpe optimal einstellen.

⇒ **Hinweis:** Bitten Sie Ihren Arzt um eine ausgefüllte ärztliche Bescheinigung, so dass Sie beim Transport der Diabetes-Technologie nicht auf Schwierigkeiten stossen.  
(Broschüre [Diabetes und Flugreisen](#) mit «Ärztlicher Bescheinigung» und Checkliste)

#### 1.2. Welche Vorbereitungen Sie selbst treffen sollten

Nehmen Sie zusätzliches Material für Ihre Glukosesensoren/Ihre Pumpe mit und informieren Sie sich bei den Herstellern, wo das Material im Notfall unterwegs erhältlich wäre oder ob sie eine Ersatzpumpe für die Reise anbieten. Beachten Sie, dass bei Ersatzpumpen die persönlichen Einstellungen neu eingegeben werden müssen.

Packen Sie zur Sicherheit ein konventionelles Blutzuckermessgerät mit Teststreifen und/oder einen Insulin-Pen (inkl. Insulin) ein. Es gibt Situationen, in denen Sie auf Ihre moderne Diabetes-Technologie sowieso kurzzeitig verzichten möchten (z.B. beim längeren Baden, bei Saunagängen, o.ä.) - so sind Sie aber auch für den allfälligen Ausfall eines Geräts optimal vorbereitet.

**Lesen Sie die Gebrauchsanleitung Ihrer Sensoren und Insulinpumpe durch und halten Sie sich an die Hinweise,** wie Sie sich bei gewissen Temperaturen, Wetterbedingungen, der Sicherheitskontrolle am Flughafen, etc. verhalten sollen.

## 2. Transport von technologischem Diabetes-Material

### 2.1 Auto/Bus/Zug

Wenn Sie mit dem Auto verreisen, sollten Sie beachten, dass Ihr Reservematerial bei Pausen gewissen Temperaturen (sehr tief oder sehr hoch) nicht langfristig ausgesetzt ist. Insulin niemals in der Sonne im Auto zurücklassen. Denken Sie auch an Staus, Umleitungen oder Pannen.

Für den Transport sind im Fachhandel spezielle Kühltaschen (z. B. Frio-Taschen im [Shop](#) einiger regionalen Diabetesgesellschaften) zu bekommen, welche die notwendige Temperatur bis zu 48 Stunden hält. Nutzen Sie diese nicht nur für Ihr Insulin, sondern bei Bedarf auch für die Glukosesensoren.

### 2.2 Sicherheitskontrolle am Flughafen

Insulinpumpen und Glukosesensoren sollten durch **Metalldetektoren und Sicherheitssysteme an Flughäfen** im Prinzip nicht beeinträchtigt werden.

Einige Hersteller empfehlen jedoch, die technischen Geräte keinen **Röntgenstrahlen** auszusetzen, wie sie z. B. zur Durchleuchtung von Handgepäck eingesetzt werden. Auch basieren neuere **Ganzkörperscanner** auf einer Art elektromagnetischer Strahlung, denen nach Herstellerangaben einige Geräte nicht ausgesetzt werden sollten.

⇒ **Melden Sie daher den Mitarbeitenden der Sicherheitskontrolle, dass Sie Diabetes-Material mit sich führen und bitten Sie um eine alternative Form der Durchsuchung.**

### 2.3 Im Flugzeug

Wenn Sie im Flugzeug angewiesen werden, Ihre elektronischen Geräte in den Flugmodus zu versetzen, dann befolgen Sie diese Anweisung auch bei Ihrer Diabetes-Technologie.

Der Flugmodus bzw. das Abschalten der Bluetooth-Verbindung unterbricht die drahtlose Kommunikation Ihrer Geräte und verhindert, dass die ausgesandten Wellen zu Störungen von Elektronik und/oder Funkkommunikation im Flugzeug führen. In der Regel gilt die Anweisung nur während Taxi (Rollen eines Luftfahrzeugs auf dem Boden), Start und Landung – konsultieren Sie jedoch hinsichtlich konkreter Anweisungen zum Betrieb elektronischer/medizinischer Geräte während eines Flugs die Richtlinien der jeweiligen Fluggesellschaft.

### 3. Reiseziel und Aufenthalt

Schützen Sie Ihre Diabetes-Technologie am Strand vor Sand, Wasser und Hitze, in kalten Regionen oder beim Wintersport vor der Kälte. Tragen Sie die Geräte geschützt am Körper, nutzen Sie z. B. selbstklebende, wasserdichte Fixierfolien (z. B. Opsite® Flexifix, 3MTranspore). Sie bieten wasserdichten Schutz, der auch Sand und Staub abweist.

**Achtung:** Bei gewissen Glukosesensoren wie dem FreeStyle Libre sollte die Sauerstoffzufuhr zum Sensor im Gewebe (kleine Öffnung in der Mitte) sichergestellt sein. Es sind spezielle Pflaster oder Fixierbänder für einige Sensoren im Fachhandel erhältlich. Ihr (Reserve-) Material können Sie in wasserdichten Reisebeuteln aufbewahren (z. B. Drysack® von Sea-to-Summit oder Drybag® von Ortlieb).

### 4. Interessante Links

- d-journal online: [Reisen mit Diabetes](#)
- [Online-Shop diabetesschweiz und regionale Diabetesgesellschaften](#)
- [Broschüre Diabetes und Flugreisen](#)
- [Merkblatt "Anpassung Basalinsulin bei Flugreise" \(unter Reisetipps\)](#)

### Fazit

- ⇒ **Schützen Sie Ihre Diabetes-Technologie vor schädlichen Umwelteinflüssen, z. B. Hitze, Kälte, Staub – aber ggf. auch Röntgenstrahlen oder starker elektromagnetischer Strahlung, je nach Hersteller.**
- ⇒ **Lesen Sie die Bedienungsanleitung ihrer hochtechnologischen Geräte bereits vor der Reise aufmerksam durch und halten Sie sich an die Empfehlungen der Hersteller.**
- ⇒ **Kontaktieren Sie die Hersteller Ihrer Geräte bei technischen Fragen und vergewissern Sie sich, wo und wie Sie im Notfall auch im Reiseland Zubehör und Ersatzmaterial beziehen können.**