

## Anpassung Basalinsulin bei Diabetiker/-innen mit einmal täglich Basalinsulin

Pro Stunde Zeitverschiebung Korrektur um  $\pm 1/20$  der bisherigen Basaldosis ( $1/20$  anstelle von  $1/24$  zur Vereinfachung der Arithmetik)

Rechenbeispiele gelten für 16 E Basalinsulin:  $1/20 = 0,8$  E Basalinsulin)

### 1. Flug von Zürich nach Los Angeles (westwärts, Tag wird länger: + 9 Stunden)

Vortag: Normale Basalinsulindosis (16 E) um 24.00 Uhr bzw. bei Bettruhe

Im Flugzeug: Uhr um 9 Stunden zurückstellen  
Um 15.00 Uhr Ortszeit Los Angeles (Ortszeit Zürich: 24.00 Uhr):  
Injektion von  $9/20$  Basalinsulin = 7,2 E, gerundet 7 E

Reiseziel: 9 Stunden später (= 24.00 Uhr Ortszeit L. A.) bzw. bei Bettruhe:  
Injektion der üblichen 16 E Basaldosis

### 2. Flug von Frankfurt nach Tokio (ostwärts, Tag wird kürzer: – 8 Stunden)

Vortag: Um 24.00 Uhr bzw. bei Bettruhe: Injektion der reduzierten Dosis Basalinsulin  
( $20/20 \cdot 8/20 = 12/20$  von 16 E = 9,6 E, gerundet 10 E)

Im Flugzeug: Uhr um 8 Stunden vorstellen

Reiseziel: Um 24.00 Uhr Ortszeit Tokio (Ortszeit Zürich: 16.00 Uhr):  
Injektion der üblichen 16 E Basalinsulin

### 3. Eigener Flug

#### Hinflug von ..... nach ..... Zeitverschiebung = $\pm$ ..... Stunden

Vortag: Bei Flug nach Westen: Normale Basalinsulindosis (16 E) um 24.00 Uhr bzw. bei Bettruhe  
Bei Flug nach Osten: Injektion der reduzierten Dosis von Basalinsulin  
( $20/20 - \dots/20 = \dots/20 = \dots$  E)

Im Flugzeug: Uhr um ..... Stunden zurückstellen (Flug nach Westen) bzw.  
Uhr um ..... Stunden vorstellen (Flug nach Osten)

Reiseziel: Bei Flug nach Westen: Um .....00 Uhr Ortszeit Zielflughafen (Ortszeit Ausgangsflughafen 24.00 Uhr): Injektion reduzierte Basaldosis von  $\dots/20$  Basalinsulin = ..... E  
..... Stunden später (= 24.00 Uhr Ortszeit Zielflughafen) bzw. bei Bettruhe:  
Injektion der üblichen 16 E Basaldosis  
Bei Flug nach Osten: ..... Stunden später (= 24.00 Uhr Ortszeit Zielflughafen):  
Injektion der üblichen 16 E

#### Rückflug von ..... nach ..... Zeitverschiebung = $\pm$ ..... Stunden

Vortag: **Bei Flug nach Westen:** Normale Basalinsulindosis (16 E) um 24.00 Uhr resp. bei Bettruhe  
**Bei Flug nach Osten:** Injektion der reduzierten Dosis von Basalinsulin  
( $20/20 - \dots/20 = \dots/20 = \dots$  E)

Im Flugzeug: Uhr um ..... Stunden zurückstellen (Flug nach Westen) bzw.  
Uhr um ..... Stunden vorstellen (Flug nach Osten)

Reiseziel: **Bei Flug nach Westen:** Um .....00 Uhr Ortszeit Zielflughafen (Ortszeit Ausgangsflughafen: 24.00 Uhr): Injektion reduzierte Basaldosis von  $\dots/20$  Basalinsulin = ..... E  
**Bei Flug nach Osten:** ..... Stunden später (= 24.00 Uhr Ortszeit Zielflughafen bzw. Bettruhe): Injektion der üblichen 16 E

## Anpassung Basalinsulin bei Diabetiker/-innen mit zweimal täglich Basalinsulin

Pro Stunde Zeitverschiebung Korrektur um  $\pm 1/10$  der bisherigen Basaldosis ( $1/10$  anstelle von  $1/12$  zur Vereinfachung der Arithmetik)

Rechenbeispiele gelten für  $2 \times 8$  E Basalinsulin = 16 E,  $1/10$  von 8 E = 0,8 E)

### 1. Flug von Zürich nach New York (westwärts, Tag wird länger: + 6 Stunden)

Vortag: Normale Basalinsulindosis (8 E) um 24.00 Uhr bzw. bei Bettruhe  
Um 12.00 Uhr Ortszeit Zürich Injektion von  $10/10 + 6/10$  der üblichen Dosis Basalinsulin =  $16/10$  entsprechend 12,8 E (gerundet 13 E)

Im Flugzeug: Uhr um 6 Stunden zurückstellen

Reiseziel: Um 24.00 Uhr Ortszeit New York bzw. bei Bettruhe:  
Injektion der üblichen 8 E Basalinsulin

### 2. Flug von Zürich nach Bangkok (ostwärts, Tag wird kürzer: -6 Stunden)

Vortag: Normale Basalinsulindosis (8 E) um 24.00 Uhr resp. bei Bettruhe  
Um 12 Uhr Ortszeit Zürich Reduktion Basaldosis:  $10/10 - 6/10 = 4/10$ ,  
entsprechend 3,2 E (gerundet 3 E)

Im Flugzeug: Uhr um 6 Stunden vorstellen

Reiseziel: Um 24.00 Uhr Ortszeit Bangkok resp. bei Bettruhe:  
Injektion der üblichen 8 E Basalinsulin

### 3. Eigener Flug

#### Hinflug von ..... nach ..... Zeitverschiebung = $\pm$ ..... Stunden

Vortag: Normale Basalinsulindosis (8 E) um 24.00 Uhr bzw. bei Bettruhe  
**Bei Flug nach Westen:** Um 12.00 Uhr Ortszeit Ausgangspunkt Injektion  
von  $10/10 + \dots/10 = \dots/10$  der üblichen Dosis Basalinsulin = ..... E  
**Bei Flug nach Osten:** Um 12.00 Uhr Ortszeit Ausgangspunkt Injektion  
von  $10/10 - \dots/10 = \dots/10$  der üblichen Dosis Basalinsulin = .....E

Im Flugzeug: Uhr um ..... Stunden zurückstellen (Flug nach Westen) bzw.  
Uhr um ..... Stunden vorstellen (Flug nach Osten)  
**Flug nach Westen:** ..... Stunden später (= 12.00 Uhr Ortszeit Reiseziel):  
Injektion der üblichen 8 E  
**Flug nach Osten:** ..... Stunden später (= 24.00 Uhr Ortszeit Reiseziel):  
Injektion der üblichen 8 E

#### Rückflug von ..... nach ..... Zeitverschiebung = $\pm$ ..... Stunden

Vortag: Normale Basalinsulindosis (8 E) um 24.00 Uhr bzw. bei Bettruhe  
**Bei Flug nach Westen:** Um 12.00 Uhr Ortszeit Ausgangspunkt  
Injektion von  $10/10 + \dots/10 = \dots/10$  der üblichen Dosis Basalinsulin = ..... E  
**Bei Flug nach Osten:** Um 12.00 Uhr Ortszeit Ausgangspunkt  
Injektion von  $10/10 - \dots/10 = \dots/10$  der üblichen Dosis Basalinsulin = ..... E

Im Flugzeug: Uhr um ..... Stunden zurückstellen (Flug nach Westen) bzw.  
Uhr um ..... Stunden vorstellen (Flug nach Osten)  
**Bei Flug nach Westen:** ..... Stunden später (= 12.00 Uhr Ortszeit Reiseziel):  
Injektion der üblichen 8 E  
**Flug nach Osten:** ..... Stunden später (= 24.00 Uhr Ortszeit Reiseziel):  
Injektion der üblichen 8 E