



Friedrich-Ebert-Straße 33
34613 Schwalmstadt
E-Mail: info@diabetiker-he.de
Web: www.diabetiker-he.de
Tel.: 0 6691/24957
Fax: 0 6691/24958
**Mitglied Deutsche Diabetes
Föderation e.V.**

Gut vorbereitet auf den Urlaub?

Ein paar Dinge sind zu beachten, um mit Diabetes unbeschwert zu reisen

Die Sommerferien sind in Sicht. Nach mehr als zwei Jahren Pandemie endlich wieder Zeit für Entspannung mit weniger Sorgen. Wohin soll es gehen? Ferne Länder entdecken oder doch lieber Erholung in der Nähe suchen? Das darf jeder für sich selbst entscheiden. Doch gerade Menschen mit Diabetes sollten sich gut auf die Reise vorbereiten.

Wenn sich Ess-, Bewegungs- und Schlaf-Gewohnheiten ändern, kann das den Stoffwechsel beeinflussen. Das gilt natürlich auch für Klima-Wechsel, Zeit-Verschiebung und Hitze sowie erhöhten Alkohol-Genuss. **Diabetiker sollten schon vorher gut eingestellt sein** und den Urlaub mit dem Wissen antreten, wie sie individuell bei Unterzuckerung oder extrem hohen Blutzucker-Werten reagieren sollen. Und es gilt: **im Urlaub den Blutzucker öfter kontrollieren!**

Gute Planung, gute Erholung

Allgemein tragen Menschen mit Diabetes ein höheres Risiko für Infektionen und Erkrankungen können bei ihnen schwerer verlaufen. Für Erreger, für die es eine Impfung gibt, sollte der Impfschutz vorab überprüft sein. Mundschutz und Desinfektions-Mittel gehören neben der etwa eineinhalb bis doppelt so großen Menge an Insulin und Teststreifen sowie anderem Zubehör samt den üblichen Medikamenten mit ins Gepäck. Auch sollten Mittel gegen Durchfall und, nach Rücksprache mit dem Hausarzt oder Dia-



Karin Wilken

Sorgloser Urlaubsgenuss dank guter Vorbereitung auf die Reise und einem ans Klima angepassten Verhalten ...

betologen, vielleicht ein Antibiotikum dabei sein. Dazu gehören auch der Diabetes-Pass, Notfall-Nummern und fürs Ausland auch ein internationaler Notfall-Ausweis sowie eine mehrsprachige Bescheinigung über die benötigten Medikamente und Materialien.

Herausforderung Fernreisen

Für Fernreisen empfehlen Experten überdies den Grippe-Impfschutz. Denn

diese Infektion tritt in den Tropen und Subtropen ganzjährig auf. Zudem müssen im Urlaub die Lager-Bedingungen für Insulin berücksichtigt werden. Und bei Flugreisen gehören Insulin, Medikamente und Teststreifen ins Handgepäck. Mit einer ärztlichen Bescheinigung sollte es keine Probleme bei der Kontrolle und beim Zoll geben. Auch wenn es derzeit nicht mehr jede Fluggesellschaft vorschreibt: Mit Mundschutz ist das Fliegen sicherer.

DHE-Links für einen sicheren Urlaub

Die DHE haben aktuell auf ihrer Homepage www.diabetiker-he.de nützliche Links zu Reise-Informationen zusammengestellt. Nur ein Klick führt Sie zur praktischen Reise-Checkliste von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, zu den aktualisierten Corona-Regeln in den Reiseländern vom ADAC, zu den umfassenden Reise- und Sicherheits-Hinweisen des Auswärtigen Amtes, zu einem Vordruck für die ärztliche Bescheinigung sowie den „Internationalen Notfall-Ausweis Diabetes in 25 Sprachen“.

Wer nicht online ist, kann den „Internationalen Notfall-Ausweis Diabetes“ für 2,60 Euro beim Kirchheim-Verlag bestellen. Mitglieder können ihn sowie den „Europäischen Notfallsausweis“ und die ärztliche Bescheinigung (Medical Certificate) kostenlos bei der Geschäftsstelle der Diabetiker Hessen anfordern.



Karin Wilken

Termine aus den Bezirksverbänden

Einige Selbsthilfegruppen sind bereits in Sommerpause. Die folgenden Gruppen treffen sich im Juli 2022:

SHG Bad Homburg

🕒 **06.07.2022 um 19.30 Uhr (regelmäßig am 1. Mittwoch im Monat)**

👤 Leiterin: Michaela Allert
Tel.: 0 61 75/79 76 06
mobil: 01 70/74 54 170
Kontakt: Lothar Brand
Tel.: 0 60 07/93 84 31

📍 Vereinshaus Gonzenheim, Am Kitzenhof 4, Bad Homburg
🗣️ Vortrag: **Dr. Günter Zerth** von der Diabetologischen Schwerpunktpraxis in Oberursel informiert über **„Neues aus der Diabetestherapie“**

Anmeldung für die Teilnahme ist erforderlich!

SHG Büdingen

🕒 **11.07.2022 um 18.00 Uhr (Achtung, geänderte Zeit: jetzt regelmäßig am 2. Montag im Monat)**

👤 Leiterin: Sabine Smilgeit-Gurski
Tel.: 0 60 47/18 78

📍 Pizzeria da Michele in Büdingen-Rohrbach, Rohrwiesenstraße 2

DiabetikerSelbstHilfe Bürstadt

🕒 **27.07.2022 um 19.30 Uhr (regelmäßig am letzten Mittwoch im Monat)**

👤 Leiter: Stephan Thomas
Gruppenbegleiter: Winfried Gündling
Tel.: 0 62 06/7 13 30
mobil: 01 73/3 13 59 52,
E-Mail: info@dsh-buerstadt.de

📍 Back- und Brauhaus Drays in Bürstadt, Wilhelmstraße 12



SHG Dietzenbach

🕒 **05.07.2022 um 18 Uhr (regelmäßig am 1. Dienstag im Monat)**

👤 Leiterin: Doris Seegers
Tel.: 0 61 73/9 89 58 39
Stv. Leiterin: Lore Steinborn
Tel.: 0 60 74/81 24 44
E-Mail: lores@web.de

📍 Gemeindehaus St. Martin in Dietzenbach, Offenbacher Straße 5

SHG Frankfurt-Niederrad

🕒 **12.07.2022 um 15 Uhr (regelmäßig am 2. Dienstag im Monat) sowie 20.07.2022 um 18 Uhr (regelmäßig am 3. Mittwoch im Monat)**

👤 Leiter: Ulrich Marks
Tel.: 0 69/67 86 53 46,
mobil: 01 77/3 29 84 14

📍 Im Mainfeld 16 in Frankfurt Gemeinschaftsraum (EG)

SHG „Süße Nordstadt“ Gießen

🕒 **13.07.2022 um 18 Uhr (regelmäßig am 2. Mittwoch im Monat)**

👤 Leiter: Udo Groß
Tel.: 06 41/34 0117 36
mobil: 01 76/86 69 33 61
E-Mail: udogross24@gmail.com

📍 Nordstadtzentrum Gießen, Reichenberger Straße 9

Diabetiker-Treff Limburg

🕒 **21.07.2022 um 19 Uhr (regelmäßig am 3. Donnerstag im Monat)**

👤 Leiter: Frank Scherer
Tel.: 0 64 76/24 31

📍 Diezer Straße 13 in Limburg, 1. OG links

Bitte vorher bei Frank Scherer anmelden, da die Teilnehmer-Zahl wegen der Raum-Größe begrenzt ist.

Diabetiker-Treff Weilburg

🕒 **13.07.2022 um 19 Uhr (regelmäßig am 2. Mittwoch im Monat)**

👤 Leiter: Frank Scherer
Tel.: 0 64 76/24 13

📍 Pfarrsaal unter der Heilig-Kreuz-Kirche in Weilburg, Frankfurter Straße 8

SHG Pumpenträger Kreis Offenbach

Gesprächskreis für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker mit Pumpe

🕒 **13.07.2022 um 19 Uhr (regelmäßig am 2. Mittwoch im Monat)**

👤 Leiter: Karl-Heinz Stieber
Tel.: 0 61 03/20 18 90

Werner Stang
Tel.: 0 60 74/2 81 13
E-Mail: ka-stieber@t-online.de

📍 Ort: auf Anfrage

SHG Schwalmstadt

🕒 **06.07.2022 um 17 Uhr (regelmäßig am 1. Mittwoch im Monat)**

👤 Leiterinnen: Birgit Heuser, Doris Schwalm, Ute Textor
Tel.: 0 66 91/2 49 57

📍 Geschäftsstelle Diabetiker Hessen e. V. in Schwalmstadt, Friedrich-Ebert-Straße 33

Auch zu Hause ist besondere Vorsicht bei Hitze angebracht

Hitze kann zu Problemen durch typische Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes wie Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Bei Diabetes-Patienten sei das Risiko für Herz-Erkrankungen an sich schon zwei- bis vierfach erhöht, bei Frauen sogar bis zu sechsfach, warnt Prof. Dr. Thomas Haak, Chefarzt des Diabetes Zentrums Mergentheim und Chefredakteur des Diabetes-Journals. Denn Diabetes könne zu einer schlechteren Durchblutung des Herzens führen. „Weiten sich bei

Hitze die Blutgefäße und verringert sich der Blutdruck – auch durch den Flüssigkeitsverlust –, so steigt das Risiko für einen Kreislaufkollaps erheblich.“ **Hitze meiden und ausreichend trinken** verringerten die Risiken für Kreislauf-Probleme. Haak rät, bei Hitze die Insulin-Gabe genau zu überwachen. Durch den geringeren Appetit bei hohen Temperaturen reduziere sich oft die Kohlenhydrat-Aufnahme, die Gefahr einer Unterzuckerung steige. „Es ist empfehlenswert, **in der heißen Zeit mindestens zweimal täg-**



lich den Blutdruck und mindestens dreimal täglich den Glukosewert zu überprüfen“, empfiehlt er. Anzeichen für einen Hitze-Kollaps sind Kopfweh, Schwindel oder sogar Ohnmacht. Hohes Fieber und heiße, trockene Haut zeugen von einem Hitzschlag und dem vollständigen Zusammenbruch der Thermo-Regulation.