

Checkliste: Reisen mit Diabetes

Vor der Reise planen

- Rezept & Vorrat auffüllen - Reicht Insulin / Zubehör + Reserve?
- Ärztliches Attest besorgen - Am besten mehrsprachig (für Flugreisen)
- Reiseversicherung prüfen - Ist Diabetes mit abgedeckt?
- Zeitzonen & Insulinplan klären - Bei Fernreisen
- Notfallplan machen - Sensor-Ausfall? Unterzucker?

Das gehört ins Handgepäck

- Insulin (Pens / Pumpeninsulin) + Reserve
- Kühlmöglichkeiten (Frio-Tasche o. ä.)
- CGM / Blutzuckermessgerät + Teststreifen
- Ersatzbatterien / Ladegerät / Powerbank
- Lanzetten, Alkoholtupfer, Katheter
- Smartphone mit Apps + Ladegerät
- Ärztliches Attest & Medikationsplan
- Traubenzucker oder Saft (Hypo-Helfer)

Zusätzlich ins Reisegepäck

- Ersatzmaterial (Sensoren, Nadeln, Pflaster)
- Zweitgerät (z. B. Pen)
- Elektrolytlösung bei Hitze / Durchfall
- Sonnenschutz, Fixierpflaster für Sensor
- Kleine Reiseapotheke

Weitere wichtige Tipps

Checkliste: Reisen mit Diabetes

- Wichtige Wörter in Landessprache (z. B. Tengo diabetes)
- Auto: Vor Abfahrt messen, Snacks griffbereit
- Flug: Pumpe/Sensor anmelden, Insulinzeiten prüfen
- Insulin nicht über 30 Grad / unter 2 Grad lagern

Bonus-Tipp: Für Eltern

- Kinder einbeziehen: Packliste gemeinsam schreiben
- Lieblingsspielzeug hilft gegen Stress
- Info-Brief für Betreuungspersonen / Flugpersonal