

Noch ein, zwei Monate
bis zum Abflug?
Höchste Zeit zu packen!

PACKEN




Mich überkommt das dringende Bedürfnis, endlich mal wieder rauszukommen. Zu verreisen. Ich will einfach raus. Exotik, Neues. Aus beruflichen Gründen kann ich aber nur in zwei Wochen weg. Egal. Ich buche – und gleich geht es mir besser.

Zwei Wochen Vorlauf – das ging nur, weil ich das nötige Diabetes-Zubehör vorrätig hatte. Normalerweise würde ich sagen: Noch ein, zwei Monate bis zum Abflug? Höchste Zeit zu packen! Oder zumindest höchste Zeit, die Vorbereitungen zu treffen, wenn man nicht kurz vorher in Stress geraten will. Denn wenn Diabetiker auf große Reisen gehen, sollten sie **mit ausreichend zeitlichem Vorlauf planen** – und immer mehr als ausreichend die von ihnen benötigten Medikamente und Hilfsmittel im Gepäck haben. Die hat man nicht immer in diesen Mengen zu Hause vorrätig. Das bedeutet:

rechtzeitig Rezepte beim Diabetologen holen, rechtzeitig Teststreifen, Insulin, Ketonteststreifen, Einzelspritzen et cetera in der Apotheke besorgen, rechtzeitig Traubenzuckervorrat – oder die persönlichen Lieblings-Hypo-Helfer – einkaufen.

Jedes Mal, wenn ich mindestens drei Wochen und in ferne Regionen reise, fühle ich mich als Insulinpumpenträgerin außerdem mit einer zusätzlichen **Ersatz-Pumpe** sicherer, auf die ich im Notfall zurückgreifen kann (nur einmal hatte ich sie nicht dabei – und genau da hätte ich sie gebraucht, siehe Seite 95). Dabei erhält man – im Fall von Omnipod als Kunde vom Fach- und Versandhändler DiaExpert – kostenlos und leihweise eine (zweite) Insulinpumpe – originalverpackt, die man nur im Notfall öffnen darf, wenn also die eigene Pumpe kaputt- oder verloren geht. Aber auch der Versand einer Leihpumpe benötigt



„Ja, der Betrieb im Bluetooth-/NFC-Modus ist erlaubt.“

Und wie reagiert der Blutzucker in der Luft, gerade bei langen Flügen? In der bloggenden Diabetes-Community gibt es völlig unterschiedliche Berichte: Manche erzählen von einem erhöhten Insulinbedarf, andere berichten von Unterzuckerungen – und die dritte Gruppe bemerkt überhaupt keinen Unterschied zum Essen am „Boden“. Das hängt natürlich auch unter anderem davon ab, ob man es gewohnt ist, viel zu sitzen. Für alle gilt: Öfter mal zwischen dem Filmgucken den Blutzucker checken.

Bei mir gilt: kein Unterschied des Blutzuckerverlaufs am Boden und in der Luft. Erst bei einer Langstrecke erhöhe ich die temporäre Basalrate manchmal moderat – was aber schlichtweg daran liegt, dass ich es nicht gewohnt bin, mich so wenig zu bewegen.



TIPP

Alles Wichtige in Griffnähe!

Das Handy im Flugmodus zum Scannen des FreeStyle Libre und das PDM-Gerät für den Omnipod deponiere ich immer in der Sitztasche vor mir. Das erspart lästiges Gekrame im Handgepäck, selbst wenn das nicht im Overhead-Locker, sondern „nur“ zwischen den Füßen am Boden liegt. Denn steht das Essen erst mal auf dem heruntergeklappten Tablett da, weiß jeder: **Die Bewegungsfreiheit im Flugzeug ist auf ein Minimum reduziert!**





Knapp drei Jahre nach der Diagnose – im Jahr 2005: Ich war erst seit ein paar Monaten mit Insulinpumpe unterwegs, das Studium war vorbei, der erste Arbeitsvertrag unterschrieben. Ich wollte reisen – und bin nach England geflogen. In London checkte ich in einem Hostel mit „mixed dorm“ und zehn Betten im Zimmer ein und steuerte das letzte noch freie Bett an. Es war das obere eines Doppelstockbettes. Die anderen waren alle ausgeflogen – da entdeckte ich im Bett unter mir Insulinpackungen und -ampullen. Aha, noch ein Diabetiker. Aber wie – Insulin völlig ungekühlt? Gut, in England herrschen selten karibische Temperaturen, aber ich bin trotzdem noch vor dem Zimmerbezug sofort in die Hostalküche gegangen, um mein Insulin dort im Kühlschrank zu verstauen. Irgendwann kam der Besitzer des „uncoolen Insulins“: Er sei da entspannt, das sei



„Frio“ – für mich die praktische Antwort auf alle Temperaturfragen rund ums Insulin.

alles nicht so kritisch, das mache er schon seit Jahren so. Kein Problem. Ich war entsetzt.

Aus heutiger Sicht weiß ich, dass die Wahrheit irgendwo zwischen unseren konträren Meinungen von damals liegt. Er war wohl tatsächlich etwas schlude-

rig mit seinem Diabetes-Equipment, ich dagegen damals noch sehr unentspannt in Sachen Insulin. Er hatte schon zehn Jahre Erfahrung mit Diabetes. Ich gerade mal 2,5. Und nur zwei Monate mit der Insulinpumpe. Aber tatsächlich: **Insulin ist robuster, als man denkt.** Natürlich sollte man (noch) nicht benötigtes Insulin kühlen,