

Reisen mit Diabetes: VDBD-Expertinnen und Experten erklären, welche Vorbereitung Menschen mit Diabetes unterwegs schützt

Berlin - Mehr als 9 Millionen Menschen in Deutschland leben mit Diabetes mellitus. Für viele von ihnen beginnt mit der Ferienzeit die Frage: Was muss mit, was gehört ins Handgepäck, und wie bleibt der Blutzucker unterwegs stabil? Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) rät: Wer Medikamente, Messgeräte, Essen und Unterlagen rechtzeitig plant, kann auch mit Diabetes gut reisen - ob mit Bahn, Auto oder Flugzeug.

Reisen mit Diabetes braucht keine Verbote, aber Vorbereitung. Vor allem Menschen, die Insulin oder GLP-1-Analoga spritzen, eine Pumpe tragen oder Medikamente einnehmen, sollten vor längeren Reisen mit dem Behandlungsteam sprechen. Dabei geht es um Klima, Zeitverschiebung, Essen, Impfungen, die Versorgung vor Ort und die Frage, wie viel Insulin oder Tabletten in den Koffer gehören. „Urlaub soll Erholung bringen, nicht Unsicherheit. Eine kurze Beratung vor der Reise hilft, typische Stolpersteine zu vermeiden“, empfiehlt Sebastian Bittner, VDBD-Vorstandsmitglied und Teamleiter der Diabetesberatung an der m&i-Fachklinik Bad Heilbrunn. „Wichtig ist, dass Patientinnen und Patienten wissen, was sie bei Hitze, längeren Fahrten, ungewohntem Essen oder Durchfall tun müssen.“

Handgepäck: alles Wichtige in Reichweite

Diabetesbedarf sollte nie im aufgegebenen Koffer liegen. Geht Gepäck verloren oder kommt es später an, fehlen sonst Medikamente und Messmaterial. Ins Handgepäck gehören deshalb Insulin oder blutzuckersenkende Tabletten, Pens, Spritzen oder Pumpenzubehör, Sensoren, Teststreifen, Messgerät, Batterien, Lanzetten, Traubenzucker, kleine Mahlzeiten – sprich das komplette Diabetes-Equipment. Auch ein Diabetespass, ein Notfallausweis und eine ärztliche Bescheinigung für Flug- und Grenzkontrollen erleichtern die Reise.

Dr. Kerstin Bayer-Pörsch, seit Mai 2026 VDBD-Vorstandsmitglied und Diabetesberaterin und Oecotrophologin aus Pohlheim bei Gießen, empfiehlt, den Bedarf nicht zu knapp zu berechnen. „Für die Reisezeit sollte deutlich mehr Material mitgenommen werden als zu Hause gebraucht wird. Wer zudem die Vorräte auf mehrere Handgepäckstücke bei sich oder Mitreisenden verteilt, ist besser geschützt, falls eine Tasche fehlt oder etwas beschädigt wird.“

Unterwegs: Hitze, Bewegung und Essen verändern Werte

Im Urlaub läuft vieles anders: Man isst später, geht mehr zu Fuß, schwimmt, wandert oder liegt in der Sonne. Bewegung kann den Blutzucker senken. Hitze und Sonnenbäder können die Wirkung von Insulin beschleunigen. Dadurch steigt das Risiko für eine Unterzuckerung. Insulin gehört nicht in die pralle Sonne und sollte bei Wärme geschützt transportiert werden, zum Beispiel in einer kleinen Kühltasche. Der darin enthaltene Kühlakku sollte nicht aus dem Tiefkühler kommen, sondern im Kühlschrank gelagert werden.

Während Flug, Bahn- oder Autofahrt sollten Menschen mit Diabetes ihren Blutzucker häufiger

prüfen als im Alltag. Als Orientierung gilt: Während der Reise etwa alle zwei bis drei Stunden messen. Wer ein System zur kontinuierlichen Glukosemessung nutzt, sollte trotzdem Ersatzmaterial einpacken und wissen, wie der Wert bei Unsicherheit mit einem Messgerät geprüft wird.

Ankunft: Die erste Nacht nicht unterschätzen!

Ein häufiger Fehler ist, nach der Ankunft sofort in den Urlaubsmodus zu wechseln. Gerade am ersten Abend kann der Stoffwechsel noch auf Anreise, ungewohnte Mahlzeiten, Wärme oder Bewegung reagieren. „Die größte Gefahr für eine Unterzuckerung liegt oft nicht im Flugzeug oder im Zug, sondern in der ersten Nacht am Urlaubsort“, betont Bittner. „Deshalb sollte vor dem Schlafengehen unbedingt noch einmal gemessen werden.“

Auch Magen-Darm-Beschwerden verdienen Aufmerksamkeit. Bei Durchfall oder Erbrechen verliert der Körper Wasser und Salze. Gleichzeitig lässt sich der Blutzucker schwerer steuern. Betroffene sollten dann ausreichend trinken, leicht verdauliche Kohlenhydrate aufnehmen und die Werte eng kontrollieren. Bei Unsicherheit, anhaltendem Erbrechen oder auffälligen Werten sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

„Diabetes muss kein Hindernis für Urlaub sein“, sagt Bayer-Pörsch. „Wer vorbereitet startet, kann gelassener reisen und schneller reagieren, wenn unterwegs etwas anders läuft als geplant.“

Pumpenträgerinnen und Pumpenträger aufgepasst!

Insulinpumpenträgerinnen und -träger sollten, besonders vor längeren Reisen ins Ausland, die Möglichkeit eines Pumpenausfalls mit einplanen. Für diesen Fall ist es sinnvoll, ausreichend Langzeit- und Kurzzeitinsulin in Pens, passende Nadeln sowie ein schriftlich fixiertes Umorientierungsschema (Basaldosis/Kohlenhydrate und Korrekturfaktoren) im Handgepäck mitzuführen. Einige Pumpenhersteller bieten auch den Service einer Urlaubspumpe an, die man aber mindestens 6 Wochen vorher reservieren sollte. Außerdem empfiehlt es sich, die internationale Notrufnummer des Pumpenherstellers vorab im Smartphone zu speichern.

Infokasten: 5-Punkte-Plan für den Notfall - das sollte mit auf Reisen

1. **Diabetes- oder Notfallausweis:** Am besten mehrsprachig oder mit Übersetzung in die Landessprache. So erkennen Helferinnen und Helfer im Ernstfall schneller, dass ein Diabetes vorliegt. https://www.diabetesde.org/system/files/document/Gesundheitspass%20Diabetes_2025.pdf
2. **Ärztliches Attest:** Wer Insulin, Spritzen, Pens, Pumpenzubehör, Sensoren oder Messgeräte mitnimmt, sollte für Flug- und Grenzkontrollen eine ärztliche Bescheinigung dabei haben. Darin sollte stehen, dass die medizinischen Hilfsmittel notwendig sind.
3. **Schnell wirksame Kohlenhydrate:** Traubenzucker, Saft oder kleine Snacks gehören griffbereit ins Handgepäck. Sie helfen, wenn der Blutzucker unterwegs zu stark sinkt.
4. **Notfallmedikamente und Ersatzmaterial:** Je nach Therapie können eine Glukagonspritze, Ersatzbatterien, ein zweites Messgerät, zusätzliche Teststreifen, Sensoren oder Pumpenzubehör sinnvoll sein. Das Behandlungsteam kann vor der Reise klären, was individuell gebraucht wird.
5. **Hilfe vor Ort planen:** Vor der Abreise sollten Reisende prüfen, wo am Urlaubsort ärztliche Hilfe erreichbar ist und ob die Auslandsrankenversicherung auch diabetische Notfälle abdeckt. Hilfreich sind zudem einfache Sätze in der Landessprache, etwa: „Ich habe Diabetes“, „Ich brauche Zucker“ oder „Ich brauche ärztliche Hilfe“.

Über den Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V.

(VDBD):

Als Verband der Diabetesberatungs- und Schulungskräfte VDBD stärken wir das Berufsbild der Diabetesfachkräfte im Gesundheitswesen und vertreten die Interessen unserer Mitglieder. Evidenzbasierte Diabetesschulung und -beratung hat zum Ziel, Menschen mit Diabetes zu befähigen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Dabei unterstützen und begleiten Diabetesfachkräfte sie aktiv, alltagstaugliche Lösungen zu finden, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und ihr Selbstmanagement der chronischen Erkrankung zu optimieren.