



## Reiseziele 2018: Mit Diabetes um die Welt

**Leverkusen, 12. Juni 2018** - Harar, Oahu, Tblisi oder Tétouan? Die Reisetipps für 2018 von National Geographic<sup>1</sup> sind vielfältig, exotisch - und auch für Menschen mit Diabetes kein Problem. Dr. Thorsten Siegmund ist Direktor des Diabetes-, Hormon- und Stoffwechselforschungszentrums am Isar Klinikum München und wird von seinen Patienten regelmäßig auf das korrekte Diabetes-Management im Urlaub angesprochen. Er verrät: „Menschen mit Diabetes können reisen wie gesunde Menschen auch - was zählt, ist eine gute Vorbereitung.“ Dabei hilft zum Beispiel die kostenlose Diabetes-Airline-Checkliste von Ascensia Diabetes Care Deutschland. Sie gibt eine Übersicht über die Diabetes-Services an Bord von 16 Fluggesellschaften und unterstützt so Menschen mit Diabetes bei ihrer Urlaubsplanung. Weitere Tipps, wie sich die Top-Destinationen fast ohne Einschränkung genießen lassen, kennt Dr. Siegmund.

### **Auf in neue Abenteuer - mit der richtigen Vorbereitung**

Abenteuerurlaub wird immer populärer und so stehen exotische Destinationen auch bei vielen Menschen mit Diabetes auf der Liste: Ob Camping im Seoraksan Nationalpark in Südkorea, Backpacking auf dem 600 Kilometer langen Jordan Trail quer durch Jordanien oder ein Roadtrip zu den besten Surfspots auf Hawaii - der Diabetes muss dabei laut Dr. Siegmund kein Hindernis darstellen. „Natürlich sollte ich mich im Vorfeld immer fragen: Welcher Urlaub passt zu mir? Überfordert mich mein Diabetes-Management bei dieser Art von Reise? Oft reicht es schon, die eigene Persönlichkeit und die eigenen Kräfte gut einschätzen zu können, um das Handicap Diabetes zu minimieren.“ Wer angesichts der vielen neuen Eindrücke zu Vergesslichkeit neigt, dem helfen zum Beispiel die individuellen Erinnerungsmöglichkeiten der Contour<sup>®</sup> Diabetes App dabei, zur richtigen Zeit den Blutzucker zu messen oder an die Einnahme von Medikamenten zu denken. Die Funktion „Meine Muster“ erkennt außerdem wenn sich auf Reisen die täglichen Gewohnheiten ändern, und warnt den Nutzer bei kritischen Werten. „Beim ‚Urlaub on the road‘ ist außerdem ein großer Vorrat an Medikamenten und ggf. Insulin Pflicht, am besten aufgeteilt auf mehrere Gepäckstücke, falls eines verloren gehen sollte“, betont der Experte. „Das Insulin aber niemals im aufgeheizten Auto lagern - fürs Zelt oder den Roadtrip gibt es in der Apotheke kleine Kühlboxen oder -taschen.“ Wer den Reisetrends 2018 in das subtropische Klima Madagaskars oder Marokkos folgt, muss sich dagegen keine Sorgen machen: „Insulin ist stabiler als häufig vermutet - kurzfristige Temperaturen bis 40°C sind meist kein Problem. Nur gefrieren sollte es nicht. Wer also stattdessen nach Kanada ins arktische Labrador reist, sollte sein Insulin nah am Körper tragen.“ Für Flugreisen zeigt die Diabetes-Airline-Checkliste, wie Insulin bei verschiedenen Fluggesellschaften transportiert werden kann, welches Equipment an Bord mitgeführt wird und welche weiteren Services die unterschiedlichen Fluggesellschaften für Menschen mit Diabetes anbieten.

### **Learning by Eating**

In exotischen Regionen wie Mexiko, Argentinien oder Kambodscha ist die landestypische Küche häufig eine eigene Attraktion. Von scharfen, fettigen und kohlenhydratreichen Gerichten wird Menschen mit Diabetes üblicherweise abgeraten - Dr. Siegmund sieht das gelassen: „Im Urlaub gilt die Faustregel ‚Learning by Doing‘. Natürlich lassen sich

Mahlzeiten, die man nicht selbst zubereitet, schwieriger einschätzen. Menschen mit Diabetes können den Urlaub trotzdem kulinarisch genießen, wenn sie häufiger ihren Blutzucker kontrollieren und einfach ausprobieren, was sie gut vertragen.“ Dabei ist es wichtig, sich auf die gemessenen Werte hundertprozentig verlassen und diese dann richtig interpretieren zu können. Hier kann sich das Contour® Next One Blutzuckermesssystem (BZMS) als hilfreicher Reisebegleiter erweisen: Die besonders genauen Messwerte<sup>2,3</sup> werden automatisch vom Blutzuckermessgerät in die Contour Diabetes App übertragen und lassen sich dort u.a. um Angaben zu eingenommenen Kohlenhydraten sowie Fotos der Mahlzeiten ergänzen. Übersichtliche Grafiken zeigen dann schnell Zusammenhänge auf, die Mustererkennungsfunktion analysiert den Blutzuckerverlauf außerdem auf wiederkehrende Muster und Trends. Sind die Werte z. B. immer nach dem Abendessen hoch, wird der Anwender darüber informiert und auf mögliche Ursachen und Tipps zur Verbesserung des Blutzuckerverlaufs aufmerksam gemacht.

### **Bewegte Städte-Impressionen**

Wer einen spontanen Kurzurlaub plant, dem seien in diesem Jahr Wien, Malmö und Dublin sowie Friesland (Niederlande) als europäische Kulturhauptstadt 2018 empfohlen. Für Städtetrips in Übersee lohnen sich Cleveland (Ohio) und die australische Trendstadt Sydney. Für Cityreisen gilt besonders für Menschen mit Diabetes: Die körperliche Anstrengung, eine ganze Stadt zu Fuß zu erkunden, sollte nicht unterschätzt werden. „Neben ausreichend Flüssigkeit und Kohlenhydraten sind bequeme, bereits eingelaufene Schuhe ein Muss. Abends im Hotel sollten dann unbedingt die Füße auf Blasen oder kleine Verletzungen kontrolliert werden“, rät Dr. Siegmund. „Wie vor sportlichen Aktivitäten auch empfiehlt es sich außerdem, die Tour mit einem leicht erhöhten Blutzuckerspiegel zu starten und unterwegs häufiger zu messen.“ Das smartLIGHT®-Farbsignal am Contour Next One BZMS gibt darüber hinaus direkt in grün, gelb oder rot Feedback, ob die gemessenen Werte im Zielbereich liegen, sodass Anwender diese auch unterwegs schnell einordnen und entsprechend reagieren können.\*

Mehr zu den besonders messgenauen Blutzuckermesssystemen der Contour Next Reihe erhalten Sie unter <https://diabetes.ascensia.de/produkte/blutzuckermessgeraete> oder beim Ascensia Diabetes Service unter der kostenfreien Service-Hotline 0800/5088822.

**ENDE**

### **Über Ascensia Diabetes Care**

Ascensia Diabetes Care ist ein globales, auf Diabetes Care spezialisiertes Unternehmen, welches Menschen mit Diabetes dabei unterstützt, ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und eine höhere Lebensqualität zu ermöglichen. Wir nutzen unsere Innovationen und Expertise, um qualitativ hochwertige Lösungen und messgenaue Systeme zu entwickeln, die einen einfachen und positiven Unterschied im täglichen Leben von Menschen mit Diabetes machen.

Der Kern unseres Portfolios sind die bewährten Contour® Next Blutzuckermesssysteme. Unsere Produkte vereinen fortschrittliche Technologien mit anwenderfreundlicher Funktionalität, um Menschen mit Diabetes im Umgang mit ihrem Diabetes zu unterstützen. Wir engagieren uns für eine kontinuierliche Forschung, Innovation und die Weiterentwicklung neuer Produkte. Als verlässlicher Partner in der Diabetes Care Industrie arbeiten wir eng mit medizinischen Fachkräften und weiteren Partnern zusammen - zum einen, um sicherzustellen, dass unsere Produkte die höchsten Standards an Präzision und Richtigkeit und damit hohe Messgenauigkeit gewährleisten und zum anderen, um unser Geschäft mit größter Integrität führen zu können.

Ascensia Diabetes Care entstand 2016 durch den Verkauf von Bayer Diabetes Care an Panasonic Healthcare Holdings Co., Ltd. Die Produkte von Ascensia Diabetes Care werden weltweit in mehr als 125 Länder verkauft. Ascensia Diabetes Care beschäftigt mehr als 1.700 Mitarbeiter in 33 Ländern.

Weitere Informationen zum Unternehmen finden Sie unter [www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de).

Mehr Informationen zur Pressemitteilung erhalten Sie unter [www.diabetes.ascensia.de/aktuelles/news](http://www.diabetes.ascensia.de/aktuelles/news).

Ascensia, das Ascensia Diabetes Care-Logo und Contour sind Marken der Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

#### Vertrieb der Contour Next Blutzuckermessgeräte

Alle Blutzuckermessgeräte der Contour Next Generation können von Menschen mit Diabetes über den Ascensia Diabetes Service unter 0800/50 88 822, auf [www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de) sowie per E-Mail ([info@ascensia.de](mailto:info@ascensia.de)) gegen Beantwortung und Zurücksendung eines Fragebogens kostenfrei bestellt werden. Weitere Informationen zu den Geräten erhalten Sie auch in Apotheken und dem Fachhandel.

---

#### Quellen:

<sup>1</sup> National Geographic / Kennedy Duckett M. Places You Need To Visit In 2018. Online verfügbar unter: <https://www.nationalgeographic.com/travel/features/best-trips-destinations-2018/> (Stand: Mai 2018).

<sup>2</sup> BS EN ISO 15197:2015-12. Testsysteme für die In-vitro-Diagnostik-Anforderungen an Blutzuckermesssysteme zur Eigenanwendung bei Diabetes mellitus; Beuth Verlag, Berlin; Dezember 2015.

<sup>3</sup> Christiansen M et al. „A new, wireless-enabled blood glucose meter (...)“, Posterpräs., ATTD, 02/2016; Mailand, Italien.

\* Voreingestellter Zielbereich im Contour Next One Blutzuckermessgerät, individuelle Zielbereiche nur über die Contour Diabetes App einstellbar.

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Nadine Dengel, PR & Communications Manager

Tel. +49 214 322 94549

E-Mail: [nadine.dengel@ascensia.com](mailto:nadine.dengel@ascensia.com)