



## Von Weimar bis Neuseeland - gut gerüstet für Nah- und Fernreisen mit Diabetes

Leverkusen, 29. Mai 2019 - Leuchtende Korallenriffe, rauschende Geysire oder wärmende Wüstensonne - die Reisetipps 2019<sup>1,2,3</sup> halten Destinationen für alle Sinne und für jedes Alter bereit. Auch mit Typ-2 Diabetes lässt es sich hervorragend schnorcheln, wandern und entdecken, wie Angelika Krenzel, Diabetesberaterin DDG im Klinikum Leverkusen, erklärt: „Egal, ob neu diagnostiziert oder routiniert im Umgang mit dem Diabetes - mit einer guten Vorbereitung kann jeder die Art von Auszeit genießen, die ihm am liebsten ist. Entscheidend ist die körperliche Verfassung des Einzelnen.“ Ascensia Diabetes Care hat auch in diesem Jahr einen praktischen Reise-Helfer parat: Die kostenlose Diabetes-Airline-Checkliste bietet eine Übersicht zu den aktuellen Services für Passagiere mit Diabetes von 16 Fluggesellschaften.

Menschen mit Diabetes müssen sich bei ihren Reiseplänen nicht einschränken. „Um Überraschungen zu vermeiden, sollten die Urlaubspläne vorab mit dem Diabetesteam besprochen werden. Wie ist die Temperatur vor Ort? Gibt es Besonderheiten bei den Mahlzeiten? Reise ich in abgelegene Regionen? Vorbereitung gibt Sicherheit“, weiß die Diabetesberaterin.

### Abenteuer im hohen Norden oder am anderen Ende der Welt

Nach den Hitzerekorden 2018 soll der diesjährige Sommerurlaub lieber in gemäßigere Klimazonen gehen? Dann sind Wander-Destinationen wie Island, Grönland oder auch Neuseeland genau das Richtige. Die weiten Landschaften sind zu jeder Jahreszeit atemberaubend und mit ein bisschen Glück zeigen sich sogar Wale aus nächster Nähe. „Bewegung ist bei Diabetes immer gut. Urlauber sollten dennoch genügend Pausen einlegen und ihren Blutzuckerspiegel unterwegs engmaschiger überprüfen“, rät Krenzel. „Prüfen Sie unbedingt vorher: Wie lang sind die einzelnen Etappen beim Wandern? Wo kann ich Pause machen und ggf. Wasser kaufen? Außerdem ist es wichtig zu wissen, was in kritischen Situationen zu tun ist - eine Notfall-BE, z.B. Müsliriegel oder Traubenzucker, sowie genügend Getränke sollten immer griffbereit sein.“ Verlässliche Unterstützung bietet hierbei auch das smartLIGHT® Farbsignal am Contour® Next One Blutzuckermesssystem (BZMS): Es leuchtet sofort gelb oder rot auf, falls der aktuelle Messwert in einem kritisch hohen oder niedrigen Bereich liegt. Gleichzeitig zeigt die Contour® Diabetes App einen praktischen Hinweis für Sofortmaßnahmen an, sodass der Anwender den Messwert direkt richtig einordnen und entsprechend reagieren kann.\* Bei grünem Licht liegt der Messwert im Zielbereich und der nächsten Erkundungstour steht nichts im Weg.

### Gut gerüstet für Flugreisen

Bei Reisen mit dem Flugzeug sollten Menschen mit Diabetes einige besondere Vorkehrungen treffen, rät Diabetesberaterin Krenzel: „Bei jeder Reise sollte die doppelte

---

\* Voreingestellter Zielbereich im Contour Next One Blutzuckermessgerät, individuelle Zielbereiche nur über die Contour Diabetes App einstellbar. Bitte besprechen Sie Ihre persönlichen Zielbereiche mit Ihrem Arzt.

Menge an Medikamenten und Messmaterialien eingepackt werden - aufgeteilt auf Handgepäck und Koffer - für den Fall, dass das Gepäck verloren geht. Viele Fluggesellschaften fordern außerdem einen Diabetikerausweis und eine ärztliche Bescheinigung für mitgeführtes Insulin.“ Hierfür lohnt ein Blick auf die Diabetes-Airline-Checkliste von Ascensia Diabetes Care, die die aktuellen Diabetes-Informationen und -Services von 16 unterschiedlichen Fluggesellschaften übersichtlich aufzeigt. Unter [www.diabetes.ascensia.de/service/bestellcenter](http://www.diabetes.ascensia.de/service/bestellcenter) stehen die Checkliste sowie ein Diabetiker-Ausweis und die ärztliche Bescheinigung kostenlos zum Download bereit.

### **Exotik erleben oder Kultur vor der Haustür entdecken?**

Für Exotik-Liebhaber führt in diesem Jahr kein Weg an Panama vorbei: Das kleine Land beeindruckt die einschlägigen Reiseführer<sup>2,3</sup> mit seiner exotischen Artenvielfalt und seinen abwechslungsreichen Landschaften. Strandurlauber kommen hier genauso auf ihre Kosten wie wanderlustige Naturliebhaber oder Kulturinteressierte jeden Alters. Alternativ empfiehlt National Geographic<sup>1</sup> die Golfküste Floridas - das Riff ist ein echtes Highlight für alle Schnorchelfans. Aber es muss ja nicht immer eine Fernreise sein: Zum 100. Jubiläum des Bauhaus locken 2019 viele deutsche Städte kultur- und architekturbegeisterte Touristen aus aller Welt nach Deutschland - warum also nicht mal eine Rundreise durch die eigene Heimat starten und auf den bedeutsamen Pfaden des „Bauhaus Trails“ in Weimar, Dessau und Berlin wandeln? Das handliche Contour Next One BZMS ist für Städtereisende wie Badeurlauber mit Diabetes der ideale Begleiter. Dank seiner besonders hohen Messgenauigkeit kann sich der Anwender auf die gemessenen Blutzuckerwerte stets verlassen. In Verbindung mit der Contour Diabetes App lassen sich zudem Zusammenhänge zwischen den täglichen Urlaubsaktivitäten und dem Blutzuckerverlauf erkennen. Wenn sich die Blutzuckerwerte wiederholt nicht im Zielbereich befinden, erkennt dies die Funktion „Meine Muster“ und gibt dazu passende Tipps und Warnhinweise. Besonders praktisch: Mit den einzelnverpackten Contour Next Sensoren ist auch unterwegs immer ein hygienisch verpackter Teststreifen zur Hand - so kann das Diabetes-Management auch im Urlaub ganz leicht und sicher gelingen.

Mehr Informationen zur Blutzuckerselbstkontrolle erhalten Sie im Internet unter [www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de) oder beim Ascensia Diabetes Service unter der kostenfreien Service-Hotline 0800/50 888 22.

**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<sup>®</sup> 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 PHC Holdings Ltd (vormals 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 31 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/presse](http://www.diabetes.ascensia.de/aktuelles/presse).

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 0800/508 88 22, 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. Best Trips 2019. The world's most exciting destinations for the year ahead. Online verfügbar unter <https://www.nationalgeographic.com/travel/features/best-trips-2019/> (Stand: April 2019).

<sup>2</sup> Lonely Planet. Lonely Planets Best in Travel 2019 - Top 10 Länder. Online verfügbar unter <https://www.lonelyplanet.de/best-in-travel/top-laender-2019.html> (Stand: April 2019).

<sup>3</sup> Urlaubspiraten. Reisetrends 2019: Diese Destinationen sind im nächsten Jahr top! Online verfügbar unter <https://www.urlaubspiraten.de/tourismus/reisekalender/reisetrends/> (Stand: April 2019).