



Ein paar Monate im Ausland leben / zur Schule gehen

Viele Jugendliche und junge Erwachsene mit Diabetes wollen heute die Chance nutzen und ein paar Wochen oder sogar ein Jahr im Ausland zur Schule gehen, dort Studieren oder auch einfach reisen und die Welt entdecken.

Die Klärung allerlei wichtiger Fragen kostet etwas Zeit, sollte Dich aber nicht von Deinem Reisewunsch abbringen. Bei Versicherungsfragen und Versicherungsabschlüssen ist es – auch wenn Du schon 18 Jahre alt bist - sinnvoll, mit den Eltern zusammen eine Beratung in Anspruch zu nehmen.

1. Reisen in ein EU-Land / Europäischer Wirtschaftsraum- (EWR) Staat / Schweiz oder Abkommensstaat

Vereinbare einen Termin mit Deiner Krankenversicherung, egal ob Du gesetzlich oder privat krankenversichert bist. Erkläre, wie lange Du verreisen möchtest, in welches Land und zu welchem Zweck (Schüleraustausch, Student, au-pair, Geld verdienen, nur Reisen..)

Folgendes musst Du klären:

- Gilt Dein Versicherungsschutz auch im EU-Ausland ?
- Was deckt der Versicherungsschutz alles ab ?
- Ist der Diabetes (inkl. Medikamente, Hilfsmittel) inbegriffen?
- Musst Du / kannst Du eine sinnvolle Zusatzversicherung/Zusatztarif abschließen ?
- Bietet die Krankenversicherung solche Zusatztarife an ?
- Wenn Du in Vorkasse für Leistungen gehen musst, wie erfolgt später die Kostenerstattung?
- Benötigst Du spezielle Krankenscheine (betrifft Gesetzliche Versicherung) oder reicht Deine Krankenversicherungskarte?
- Ändert sich Dein Versicherungsstatus, wenn Du z.B. im Ausland arbeiten und Geld verdienen möchtest?

2. Reisen in einem Nicht-EU/EWR-Staat/Schweiz oder Abkommensstaat z.B. USA, Kanada, Australien, Neuseeland und andere Traumländer weit außerhalb Europas

Vereinbare einen Termin mit Deiner Krankenversicherung, egal ob Du gesetzlich oder privat krankenversichert bist. Erkläre, wie lange Du verreisen möchtest, in welches Land und zu welchem Zweck (Schüleraustausch, Student, au-pair, Geld verdienen, nur Reisen..)

- Es ist möglich, dass Deine deutsche Krankenversicherung ausnahmsweise die diabetesbezogenen Behandlungskosten auch in diesen Ländern übernimmt und im Nachhinein die Kosten erstattet. Dies ist möglich, vor allem, wenn Du aufgrund des



Typ 1 Diabetes Dich nicht mit einer speziellen Versicherung* absichern kannst, bzw. vorbestehende Erkrankungen wie der Diabetes davon ausgeschlossen sind. Die Grundlage hierfür ist das Sozialgesetzbuch V § 18. Eigentlich gilt diese Regelung für 6 Wochen, kann aber für Schüler und Studenten auch länger gelten. Dies musst Du im Vorwege mit Deiner Kasse im Gespräch und schriftlich klären.

- Ansonsten gilt es das zu klären, was auch für Reisen innerhalb Europas wichtig ist (siehe oben).

3. Krankenversicherung

Spezielle Auslandskrankenversicherungen* gibt es z.B. für Schüler, Studenten, und junge Menschen, die im Ausland arbeiten wollen sowie allgemein für Reisende für wenige Wochen bis zu mehrere Jahre Vertragsdauer. **Wie bei allen Versicherungen gilt hier: wenn allgemein nach chronischen Erkrankungen oder auch direkt nach Diabetes gefragt wird, solltest Du unbedingt korrekt und wahrheitsgemäß antworten.**

Im Regelfall decken solche Versicherungen eine Basisversorgung im Notfall ab, das heißt stationäre und ambulante Behandlung bei akuten Erkrankungen, zahnärztliche Behandlung, mit oder ohne Selbstbeteiligung, aber eben keine regulären (voraussehbaren) Arztkontakte aufgrund einer vorbestehenden Erkrankung oder gar Kostenübernahme von Medikamenten wie Insulin. Hier musst Du Dich darauf einstellen, dass extra Kosten auf Dich zukommen. Immerhin: Notfälle sind mit versichert, also z.B. eine Stoffwechsellage. Lasse Dich von einem Versicherungsmakler beraten oder/und recherchiere im Internet zu diesen Versicherungen.

Wenn Du **privat krankenversichert** bist, musst Du klären, ob Deine Versicherung das Wunschland und die Dauer des Aufenthaltes und vor allem die Medikamente mit abdeckt, also Insulin und Verbrauchsmittel, oder ob der Versicherungsschutz zeitlich oder örtlich eingeschränkt ist. So kann es z.B. sein, dass Du für einen mehrmonatigen Aufenthalt in den USA eine Erweiterung Deines Versicherungsschutzes benötigst, aber innerhalb Europas alle Leistungen übernommen werden.

4. Weitere Versicherungen

Es ist sinnvoll, eine Auslands-Haftpflicht und ggf. auch Unfallversicherung zu haben. Oft werden diese gleich im Paket angeboten. Auch hier gilt: lasse Dich von einem Versicherungsmakler beraten oder suche Rat im Internet / bei der Verbraucherzentrale, um herauszufinden, was Du wirklich brauchst. Nicht jede Zusatzversicherung ist nötig, aber andere schon sinnvoll.

Ärztliche Bescheinigung (Englisch, ggf. Französisch) für die Mitnahme von Diabetesprodukten im Handgepäck, für US-Schulaufenthalt z.B. Sporttauglichkeits-Bescheinigung

Wer weit oder lange verreist, benötigt neben einem aktuell gültigen Reisepass auch Visa und andere Bescheinigungen.

Bitte kläre im Vorwege, welche diabetesbezogenen Bescheinigungen Du brauchst, die im Regelfall auf Englisch ausgestellt werden.

Nicht vergessen:

- Insulin (in der Originalverpackung mit Beipackzettel) und die absolut notwendigen Dinge (ausreichend viel Traubenzucker, Messtreifen für viele Tage, Messgerät, Einmal-Nasentropfen-Pipetten, Glukagen-Hypokit, Tabletten gegen Reiseübelkeit usw) **gehören zwingend ins Handgepäck**. Im Koffer kannst Du die Dinge einpacken, die ggf. Kälte im Frachtraum aushalten und auf die Du notfalls 1 Woche verzichten kannst, wenn der Koffer verloren geht.
- Du solltest eine (Notfall) ID-Kette/Handkette/Umhänger dabei haben. Die gibt solche Notfall-ID-Produkte im Internet heutzutage für vergleichsweise wenig Geld in wirklich ansprechenden Ausführungen, auch für Männer und Frauen, nicht nur für Kinder.
- Du solltest eine spezielle **Diabetes-Kühltasche** mitnehmen. Du bekommst so etwas im Diabetesfachhandel, im Internet oder über eine Apotheke.
- Eine **Urlaubs- oder Ersatzpumpe** sollte, wenn Dein Pumpenhersteller so etwas anbietet, zeitig beantragt werden. Prüfen, ob Du die Leihpumpe in Eurer Hausratversicherung aufnehmen lassen kannst (geliehene elektronische Geräte) und diese Versicherung auch Dein Reisegepäck (mit Leihpumpe) abdeckt.
- Alternativ sind **Insulinpens als Ersatz bei kaputter Pumpe generell eine exzellente Lösung**. Lass Dir einen **ICT Plan** mit Pens, Penpatronen und Pennadeln in der Ambulanz aufschreiben, so dass Du im Bedarfsfall sofort die Therapie wechseln kannst. Wenn Deine Pumpe im Ausland einen Defekt hat, kann Dir die deutsche Firma zumeist keinen Ersatz schicken, denn die Pumpe würde im Zoll verweilen und zumeist gilt der Notfall-Austausch nur innerhalb Deutschlands. Der Pumpenanbieter im Ausland ist gar nicht für Dich zuständig, auch wenn man natürlich dort anfragen kann. Kläre das am besten nochmal mit der Pumpenfirma hier in Deutschland.
- Informiere Dich bei der Fluggesellschaft, ob Du **Batterien für die Insulinpumpe** mitnehmen darfst und wenn ja, in welcher Menge, wie verpackt (Schutz gegen Kurzschluss), im Handgepäck oder aufgegebenen Gepäck.
- Frage beim Pumpenhersteller / CGM-Hersteller nach, ob Du Dein CGM-Gerät am Körper tragen kannst, wenn durch den **Body-Scanner** am Flughafen musst (oder die bisherigen Scanner) bzw. wo Du am besten die Leihpumpe unterbringst.

5. Blutzuckerkontrolle auf dem Flug

- Entscheidend ist es, keine Unterzuckerung beim Flug zu bekommen. Dafür wird die Insulinmenge reduziert, also die Basalrate der Pumpe oder das Basalinsulin bei ICT, und auch ein wenig die KE-Faktoren, denn bei Langstreckenflügen erfolgt das Essen im Flugzeug erfolgt zu Zeiten, wo Du in Deutschland schon schlafen würdest und Dein Körper eigentlich wenig Insulin benötigen würde.
- Miss ca. alle 2 Stunden Deinen Blutzucker und stelle ihn höher als üblich ein, um eine Unterzuckerung während des Fluges sicher zu vermeiden
- Trink keinen Alkohol auf dem Flug (Unterzuckerungsgefahr)
- Trink ausreichend Wasser und iss regelmäßig auf dem Flug, lauf bei langen Flugreisen ein wenig hin und her bzw. bewege Deine Beine und Füße.



- Im Handgepäck solltest Du immer auch Traubenzucker und Süßes haben, für den Fall, dass Du schnell etwas benötigst.
- Du kannst den Flugbegleitern sagen, dass Du Diabetes hast und ggf. nicht zu lange auf dein Essen warten kannst, aber zwingend nötig ist das nicht. Es ist aber vielleicht gar nicht so schlecht, wenn jemand auf einem Langstreckenflug, den Du alleine absolvierst, weiß, dass Du Diabetes hast, oder?
- Bisher können CGM-Systeme nicht in einen „Flugmodus“ gestellt werden, ähnlich wie ein Smartphone. Eigentlich müssen CGM Geräte daher auf AUS gestellt werden, wenn man mit dem Flugzeug verreist. Es wäre natürlich sehr schön ausgerechnet bei (Langstrecken)Flügen die Sicherheit vom CGM nutzen zu können. Es lohnt sich daher eine Nachfrage bei der Fluggesellschaft, denn möglicherweise ändern sich die Vorschriften zu Deinen Gunsten. Das erleben wir aktuell bei der Nutzung von Smartphones und Laptops, was ja inzwischen im Flugmodus bei vielen Fluggesellschaften erlaubt ist. Die Fluggesellschaft muss dafür Details zum CGM wissen (vor allem Sendeweite, möglicherweise auch Kommunikationsart und Klassifikation). Viele CGM-Systeme senden nur sehr kurze Strecken (weniger cm zum Scanner, weniger als 2 m direkt zur Insulinpumpe) bzw. wenig Meter weit. Eine Nachfrage bei der Fluggesellschaft oder auch direkt beim Kabinenpersonal lohnt sich daher ganz sicher.

6. Zeitverschiebung und Insulintherapie

- Die Überbrückung von 1-2 Stunden Zeitverschiebung gelingt meist problemlos, indem Du Dich einfach auf die Zeit vor Ort einstellst und die Pumpenzeit umstellst.
- Die Überbrückung von weit mehr Stunden Zeitverschiebung braucht etwas Vorplanung.
- Pumpe: Es gibt Computerprogramme für Insulinpumpennutzer, die einen Umstellungsvorschlag über 1-3 Tage anhand der Reisedaten erstellen. Alternativ kannst Du für ersten 3 Tage direkt nach Ankunft am Urlaubsort eine vergleichsweise sehr niedrige Basalrate einstellen, die solange läuft, bist Du innerlich im Tagesrhythmus am Urlaubsort angekommen bist.
- ICT: wichtig ist es zu wissen, ob der Tag durch Deine Flugreise länger wird oder kürzer.
- Bei Flügen von Deutschland in Richtung Westen wird der Tag länger. Du kommst also ein paar Stunden vor der deutschen Zeit an und hast ein paar Stunden „gewonnen“. Diese extra Stunden müssen z.B. durch eine extra Insulingabe überbrückt werden. Bei einer ICT bedeutet das, dass Du mit schnellwirkendem Insulin eine Korrektur zur Überbrückung spritzt und auch noch einen Snack isst, bis Du vor Ort wieder in Deine übliche Therapie einsteigen kannst.
- Bei Flügen von Deutschland in Richtung Osten wird der Tag kürzer. Du kommst also ein paar Stunden später im Vergleich zur deutschen Zeit an und hast ein paar Stunden „verloren“. Wenn Du jetzt zu üblicher Zeit Dein Basalinsulin spritzt, könnte zu Überlappungen von noch wirkendem Basalinsulins kommen. Bei einer ICT ist es daher sinnvoll, weniger Basalinsulin zu spritzen und sich klar zu machen, wo es zu einer Überschneidung kommen kann.
- Viele Insulinhersteller und Insulinpumpenhersteller bieten auf Ihren Internetseiten zum Thema Umgang mit Zeitumstellung sehr gute Informationen an.



- Packe nochmal extra einen Insulinplan (Ausdruck Basalrate, KE-Faktoren, Korrektur) und das Ketoazidose-Schema ein, sowie Ketonteststreifen und das Blutketonmessgerät.
- Brauchst Du nochmal Schulung zum Thema „akute Erkrankung“ oder „Ketoazidose“? Sag uns Bescheid!
- Geh auf die Seiten der Insulin/Teststreifenhersteller und Pumpenhersteller, die wirklich sehr gute Information zur Reisen, Sprachführer, Infos zur Zeitverschiebung usw anbieten.

7. **Medikamente in das Urlaubsland einführen/ aus Deutschland ausführen !**

Eine der wichtigsten Fragen von Jugendlichen ist immer wieder, wieviel Insulin aus Deutschland ausgeführt und in das Reiseland eingeführt werden darf. Die Frage ist gar nicht einfach zu beantworten und kann nur durch ein paar Anrufe und Emails geklärt werden:

- Erste Information zur Ausfuhr von Medikamenten aus Deutschland bekommst Du auf den Seiten vom deutschen Zoll, wo es auch eine Telefonnummer für entsprechende Anfragen gibt.
- Zusätzlich musst Du Dich im Vorwege bei der diplomatischen Vertretung des Landes erkundigen, wo Du hinreisen möchtest, also z.B. wieviel Insulin eingeführt werden darf und welche Bescheinigung dafür nötig ist.
- Bei der Einreise aus anderen Ländern nach Deutschland gilt als „üblicher persönlicher Bedarf“, die Medikamentenmenge, die man für ca. 3 Monate Therapie benötigt (BMG. Bund). Ob diese Größenordnung auch für die Reise von Deutschland aus in Dein Wunschland gilt bzw. ob Du z.B. auch einen Jahresbedarf an Insulin einführen darfst, solltest Du im Vorwege klären. Informiere Dich gut zu dieser „Deklarationspflicht“, das Thema ist wirklich wichtig, um Probleme bei der Einreise zu vermeiden.
- Immer dabei haben solltest Du die englischsprachige Diabetesbescheinigung und eine Bescheinigung über das Mitführen des persönlichen Eigenbedarfs für, z.B., 3 Monate.
- Achtung: bei Mitnahme von bestimmten Medikamenten, z.B. Antidepressiva, aber auch Hustenmittel mit Codein, starke Beruhigungsmittel, Kortison oder starke Schmerzmittel musst Du Dich im Vorwege besonders gut informieren. In einigen Ländern ist die Einfuhr strikt verboten bzw. muss im Vorwege bewilligt werden!
- Du solltest aber für eine längere Reise Standardmedikamente mitnehmen (z.B. Schmerz- und Fiebermittel), die um die Medikamente ergänzt werden sollten, die in Deinem Wunschland ggf. zusätzlich empfohlen sind.

8. **Impfungen**

- Lasse Deinen Impfstatus prüfen, z.B. beim Hausarzt oder einem speziell geschulten Reisemediziner, wenn es in exotische Länder geht, und lasse empfohlene Reiseimpfungen durchführen.
- In vielen beliebten Reiseländern ist eine Impfung gegen Meningokokken Typ B und C empfohlen, oder auch Hepatitis A und B.
- Lass Dich auch zu Medikamenten für eine längere Reise beraten.
- Mache eine Kopie vom Impfausweis und nimm das Original oder die Kopie mit, je nachdem, was verlangt wird.



9. Diabetesbehandlung vor Ort

Dein Diabetesteam wird versuchen, Dir im Vorwege Ansprechpartner vor Ort zu nennen.

10. Reisen in Krisengebiete

Es versteht sich von selbst, dass eine Reise in eine Krisenregion der Welt oder eine Region mit sehr schlechter medizinischer Versorgung ein hohes Risiko darstellt, wenn Du selber einmal Hilfe brauchst.

11. Tauchkurse

- Wenn Du über 18 Jahre alt bist und planst im Ausland einen Tauchkurs zu machen, dann erkundige Dich schon in Deutschland zu diesem Thema und verheimliche in gar keinem Fall Deinen Diabetes bei einer tauchmedizinischen Untersuchung hier oder vor Ort. Es gilt viele Punkte zur eigenen Sicherheit zu beachten, damit Du unter Wasser keine Unterzuckerung bekommst. Die Beschäftigung mit diesem Thema ist unbedingt schon vor Reiseantritt nötig.
- Es gibt Experten für dieses Thema in Deutschland, die sich sowohl mit Typ 1 Diabetes und Sporttauchen, aber Marathonlaufen und Leistungssport insgesamt gut auskennen. Wir vermitteln Dir gern einen Ansprechpartner, damit auch dieser Traum Wirklichkeit werden kann.

12. Sponsoren

Möglicherweise kann Deine Krankenversicherung nicht für die volle Zeit die Kosten für die Insulintherapie übernehmen. Trotz „Aufsparen“ von einigen Pennadeln, Teststreifen und Insulinampullen, würden für Insulin, Pumpenutensilien und Teststreifen extra Kosten anfallen. Wenn Du z.B. im Ausland für eine gewisse Weile lebst und arbeitest, kann die gesetzliche Krankenkasse aus Deutschland nicht für diese Kosten aufkommen, und wir dürfen nicht auf Vorrat für Dich rezeptieren.

- Sponsoren sind vielleicht eine Hilfe, um diese extra Kosten zu senken. Sponsoren können z.B. Verwandte oder auch regionale Stiftungen sein. Im Internet finden sich Listen mit regionalen Stiftungen, die ganz unterschiedliche Bereiche unterstützen. Hier lohnt sich etwas Recherche und einfach mal ein Antrag.

13. Erfahrungsaustausch

Im Internet finden sich auf vielen Seiten spannende Erfahrungsberichte zu Reisen rund um den Globus. Schau doch mal in die Diabetes-Zeitschriften z.B. www.diabetes-journal.de, www.diabetesde.org oder www.blood-sugar-lounge.de oder frag mal bei www.dedoc.de oder an anderen Stellen in den sozialen Netzwerken, um nur einige Beispiele zu nennen. Du wirst sicher rasch mit jungen Menschen in Austausch kommen, die gern von ihren Erfahrungen berichten werden.

Diese Erfahrungen sind zwar nicht allgemeingültig, aber können doch viele wertvolle Tipps beinhalten, z.B. welche Produkte im Ausland zur Unterzuckerungsbehandlung verkauft werden oder welche Tricks es gibt, um bei großer Hitze das Insulin langfristig gut zu kühlen.



14. Dies und das

Es gibt bei jeder langen Reise so einiges zu organisieren, denke auch an folgendes:

- Kann Dein Handy in der Sendefrequenz des Urlaubslandes arbeiten?
- Hast Du eine Kreditkarte, ist sie für das Ausland freigeschaltet?
- Ist Dein Reisepass noch (lange genug) gültig?
- Ladekabel und Adapter nicht vergessen
- Traubenzucker gibt es in der uns bekannten Plättchen-Form nicht überall. Vielfach wird im Ausland bei Unterzuckerungen Flüssigzucker verwendet.
- Einige Lebensmittel enthalten im Ausland weit mehr Zucker, als Du es hier gewohnt bist. Schau vor allem bei Säften genauer hin.

Wir wünschen Dir eine gelungene Reise mit vielen inspirierenden, neuen Erfahrungen!

Haftungsausschluss

Diese Information, die von der Webseite www.kinderdiabeteslotse-sh.de stammt, ist allgemeiner Art und entbindet nicht von der Überprüfungspflicht des Nutzers und kann eine individuelle Beratung nicht ersetzen! Diese Information stellt keine rechtliche Beratung dar. Eine Haftung, die aufgrund von oder in Verbindung mit dieser Information entstehen, ist ausgeschlossen