



Presse-Information

Social Travelling – Urlaub plus:

Unbegrenzte Reisefreiheit trotz Diabetes

- Für viele Reisende sind Privatunterkünfte eine günstige und erlebnisreiche Alternative zum Hotel
 - Damit Menschen mit Diabetes ihren Urlaub in vollen Zügen genießen können, ist eine gute Vorbereitung wichtig: Die Diabetes-Airline-Checkliste gibt Hilfestellung
-

Leverkusen, 23. April 2015 – Lust auf einen spontanen Wochenendtrip nach Barcelona oder den lang ersehnten Traumurlaub in New York, aber das Budget ist klein und bezahlbare Hotelzimmer sind rar? Das kann viele Reisende heutzutage nicht mehr aufhalten: Sie suchen sich auf diversen Internetseiten eine private Übernachtungsmöglichkeit. „Social Travelling“ heißt dieser Reisetrend. Weit ab vom Massentourismus sind die Urlauber so ganz nah an der Lebenskultur der Einheimischen, die vielleicht sogar einen Tipp für das beste Restaurant der Stadt geben können.

Auch Menschen mit Diabetes müssen auf spontane Unternehmungen nicht verzichten. Mit einer guten Vorbereitung und verlässlichen Blutzuckerwerten sind ihrer Reiselust keine Grenzen gesetzt. Für Flugreisen ist die Diabetes-Airline-Checkliste von Bayer ein wichtiger Begleiter. Sie enthält die wichtigsten Diabetes Informationen von 17 Fluggesellschaften und wurde für die Reisesaison 2015 auf den neuesten Stand gebracht.

Mit Diabetes im Gepäck Kuba entdecken

„Ich möchte im Urlaub gerne Land und Leute kennen lernen, ihre Kultur hautnah erleben und nicht nur die Hotelanlage sehen“, erklärt Dr. Christine Reinecke. Deshalb reiste die Typ-1-Diabetikerin zusammen mit ihrem Mann bereits zwei Mal auf eigene Faust durch Kuba und verbrachte dabei die Nächte in Privatunterkünften – zuletzt 2013. Drei Wochen lang erkundete das Ehepaar die karibische Insel und übernachtete bei insgesamt sieben verschiedenen Familien. „Wir wurden immer sehr herzlich aufgenommen und haben viele

gute Empfehlungen für tolle Ausflüge und Sehenswürdigkeiten bekommen, die nicht im Reiseführer standen“, erklärt die 45-Jährige.

Eines ihrer persönlichen Highlights war ein Familienabend mit einem kubanischen Ärztee Paar und deren Kindern. Dort haben die Reineckes einen Crashkurs im Salsa tanzen bekommen. „Ich wurde außerdem gefragt, ob ich am nächsten Tag mit ins Krankenhaus fahre, um dort meine Insulinpumpe vorzustellen. Leider hatten wir bereits einen Ausflug geplant. Heute ärgere ich mich über meine Absage, weil ich doch sehr gerne ein kubanisches Krankenhaus von innen gesehen hätte.“

Gut vorbereitet mit der Diabetes-Airline-Checkliste

Egal ob Menschen mit Diabetes im Hotel oder in einer Privatunterkunft übernachten – eine gute Vorbereitung ist für sie besonders wichtig. „Ich habe immer mehrere Ausstattungen zur Blutzuckermessung und Pumpentherapie mit dabei“, erklärt Dr. Christine Reinecke. Zur Sicherheit verteilt sie das Material auf mehrere Gepäckstücke, damit sie auch dann ihren Blutzucker im Griff behält, wenn ein Koffer verloren geht.

Vor allem auf Flugreisen müssen Menschen mit Diabetes einige Vorkehrungen treffen: Sie benötigen zum Beispiel eine ärztliche Bescheinigung für das Mitführen von Diabetikerbedarf, Insulin, Insulinpen, Teststreifen etc. Außerdem können nicht alle Fluggesellschaften garantieren, dass die Temperatur in ihren Frachträumen nicht unter den Gefrierpunkt sinkt, sodass das Insulin und die Teststreifen im Koffer einfrieren könnten. Wer kein Risiko eingehen möchte, sollte beides im Handgepäck transportieren. Die Diabetes-Airline-Checkliste von Bayer bietet eine Übersicht über die Diabetes Informationen von 17 verschiedenen Fluggesellschaften, listet die wichtigsten Utensilien für das Handgepäck auf und gibt viele weitere wichtige Tipps für die Flugreise.

Im Urlaubsland angekommen kann der Blutzuckerspiegel von Menschen mit Diabetes schnell einmal schwanken. „Da die Zeitverschiebung meinen Insulinbedarf verschiebt, ich die Lebensmittel nicht immer richtig einschätzen kann und auch die Temperaturen Einfluss auf meinen Blutzucker nehmen, überprüfe ich meinen Blutzuckerspiegel viel häufiger“, erklärt Dr. Christine Reinecke. Damit Urlauber mit Diabetes ihren Stoffwechsel bestmöglich unter Kontrolle behalten, müssen sie sich auf ihre Blutzuckerwerte verlassen können. In Studien erwiesen sich die Blutzuckermesssysteme der Contour® Next Familie als besonders messgenau. Sie erfüllen die strengeren Anforderungen an die Messgenauigkeit der ISO-Norm 15197:2013.^{1,2,3} Für insulinpflichtige Menschen mit

Diabetes sind sie zudem wichtig für eine exakte Insulindosierung. In vergleichenden Untersuchungen mit anderen Blutzuckermesssystemen traten bei der Verwendung von Contour XT, Contour Next und Next Link am wenigsten Fehler bei der Insulindosierung auf.^{4,5}

Social Travelling: Surf- und Buchungstipps

Wer dem Pauschalismus und teuren Hotels den Rücken kehren möchte, dem stehen unzählige Möglichkeiten zur Auswahl. Eine beliebte Internetplattform für Privatunterkünfte ist zum Beispiel der Anbieter Airbnb. Urlauber können auf der Webseite aus über einer Million Inseraten aus mehr als 190 Ländern wählen und bequem online oder per App buchen. Dort werden nicht nur Gästezimmer oder Wohnungen angeboten. Auch Schlösser, Villen, Boote, Leuchttürme, Züge oder Zelte sind heiß begehrt. Wer gar kein Geld für seine Übernachtung ausgeben möchte, der findet beispielsweise unter www.couchsurfing.org ein Sofa für seinen Erholungsschlaf. Andere Webseiten bieten Hausbesitzern die Möglichkeit, ihr komplettes Eigenheim für eine gewisse Zeit gegen ein anderes zu tauschen. Das ist vor allem für Familien eine tolle Lösung für einen günstigen Urlaub. Auch Grünflächen zum Zelten lassen sich auf diversen Internetplattformen finden.

Mehr Informationen zur Blutzuckerselbstkontrolle erhalten Sie im Internet unter www.diabetes.bayer.de oder beim Bayer Diabetes Service unter der kostenfreien Service-Hotline 0800/5088822.

Über Bayer HealthCare Deutschland

Bayer HealthCare Deutschland vertreibt die Produkte der in der Bayer HealthCare AG zusammengeführten Divisionen Animal Health, Consumer Care, Medical Care (Diabetes Care und Radiology) und Pharmaceuticals. Das Unternehmen konzentriert sich auf das Ziel, in Deutschland innovative Produkte in Zusammenarbeit mit den Partnern im Gesundheitswesen zu erforschen und Ärzten, Apothekern und Patienten anzubieten. Die Produkte dienen der Diagnose, der Vorsorge und der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen sowohl in der Human- als auch in der Tiermedizin. Damit will Bayer HealthCare Deutschland einen nachhaltigen Beitrag leisten, die Gesundheit von Mensch und Tier zu verbessern.

www.gesundheit.bayer.de

www.twitter.com/gesundheitbayer

Quellen:

- ¹ Freckmann G et al. System accuracy evaluation of four blood glucose monitoring systems following ISO 15197:2003 and ISO 15197:2013 limits. FREC13138D – Poster Session; Nov. 1st 2013; Diabetes Technology Meeting 2013, San Fransisco, CA, USA, October 31st-November 2nd 2013.
- ² Bernstein R et al. A New Test Strip Technology Platform for Self-Monitoring of Blood Glucose. J Diabetes Sci Technol. 2013; 7(5):1386-1399.
- ³ Bedini JL, Petruschke T, Pardo S. Comparative evaluation of Contour Next USB Blood Glucose Monitoring System using ISO 15197:2013 Accuracy criteria and MARD.
- ⁴ Pflug B et al. Comparative accuracy of insulin dosing based on results from three glucose monitoring systems. Poster presented at the 23rd Annual Scientific and Clinical Congress of the American Association of Clinical Endocrinologists (AACE), May 14-18, 2014, Las Vegas.
- ⁵ Pardo S et al. Comparison of bolus insulin dose error distributions based on results from 2 clinical trials of blood glucose monitoring systems. Poster presented at the 14th Annual Meeting of the Diabetes Technology Society (DTA), November 6-8, 2014, Bethesda, Maryland.

Ihre Ansprechpartnerin:

Gönnna Blomeyer, Tel. +49 214 30-58139, Fax: +49 214 30-96 58139

E-Mail: goenna.blomeyer@bayer.com

Mehr Informationen unter presse.healthcare.bayer.de

Folgen Sie uns auf Facebook: <http://www.facebook.com/healthcare.bayer>

gb (2015-0165)

Zukunftsgerichtete Aussagen

Diese Presseinformation kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung des Bayer-Konzerns bzw. seiner Teilkonzerne beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannt Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite www.bayer.de zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.