

## Wasser, Sand und Sonne.....oder: Mit der Insulinpumpe am Strand

Reisen Sie in „südliche Gefilde“ und möchten Sonne, Sand und Meer genießen? Dies ist selbstverständlich auch mit der Insulinpumpe möglich – Sie sollten aber einige wichtige Dinge beachten.

Die Medtronic Insulinpumpen sind vor einem versehentlichen Eintauchen in Wasser und vor Spritzwasser geschützt. Aus diesem Grund sollte die Insulinpumpe vor dem Baden im Meer abgelegt werden.

Folgende Möglichkeiten bieten sich an:

- Ablegen der Insulinpumpe vor dem Sprung „in das kühle Nass“ und anschließendes Wiederankoppeln – durch moderne abkoppelbare Infusionssets ist dies schnell und einfach möglich.
- Ablegen der Insulinpumpe am Morgen und Spritzen eines Verzögerungsinsulins für den Grundbedarf am Tag und Wiederanlegen der Insulinpumpe am Abend (zu beachten ist hier eine mögliche Überlappung des Verzögerungsinsulins und der Pumpen-Basalrate über Nacht). Mahlzeiten- und Korrektur-Insulin führen Sie dann tagsüber mit einer Spritze oder Pen zu.
- Ablegen der Insulinpumpe für die gesamte Urlaubszeit um Umsteigen auf die Spritzentherapie.

Besprechen Sie diese Möglichkeiten mit Ihrem Schulungsteam und legen Sie die entsprechenden Insulindosen gemeinsam fest.

Schützen Sie die Insulinpumpe auch vor dem – im Süden sehr feinkörnigen – Sand, der zum Beispiel bei einem Reservoirwechsel am Strand in das Reservoirfach eindringen könnte und zu einer Funktionsstörung führen kann.

Die beste Möglichkeit zum Schutz gegen Sand ist die Aufbewahrung in einer Pumpentasche. Hier stehen von Medtronic eine Vielzahl an Modellen zur Verfügung.

Wenn Sie – was wir Ihnen natürlich wünschen – schönes und warmes Wetter mit viel Sonnenschein haben, gilt es bezüglich des **Insulins** folgendes zu beachten:

- Insulin ist „hitzeempfindlich“, d.h. Sie müssen die Insulinpumpe vor zu starker Sonnenbestrahlung schützen.
- Der beste Ort zur Aufbewahrung der Pumpe ist direkt am Körper (durch das Schwitzen wird so genannte Verdunstungskälte produziert und folglich ist es direkt am Körper am kühleren)
- Legen Sie die Insulinpumpe unter den Liegestuhl in den Schatten und decken Sie sie mit einem Handtuch ab.
- Zudem gibt es spezielle Kühltaschen für Insulin (im Diabetes-Fachhandel erhältlich)

Übrigens: Vorsicht geboten ist auch im Winterurlaub! Wenn Sie zum Beispiel eine rasante Pistenfahrt unternehmen und der Infusionsschlauch sich nicht unter der Kleidung befindet, kann das Insulin bei niedrigen Temperaturen gefrieren. Dies führt – wie bei zu hoher Temperatur – zu einem Wirkverlust.

Deshalb gilt auch: Vorsicht bei Hotel-Kühlschränken und der Minibar in Ihrem Zimmer. Auch diese können zu niedrige Temperaturen haben und das Insulin schädigen. Im Zweifelsfall lagern Sie das Insulin lieber an einem möglichst kühlen Ort im Hotelzimmer.

**Bei Beachtung der genannten Punkte steht einem entspannten Badeurlaub nichts im Wege!**