

Bericht 1: Mit Diabetes auf Teneriffa

Eine kleine Schwierigkeit die das Auslandspraktikum mitgebracht hat war aber: Ich habe Diabetes Typ 1 und alle meine Ärzte sind in Deutschland. Das Gute ist: Ich war schon mal für längere Zeit im Ausland und habe das schon mal hinbekommen. Im Grunde musste ich sehr viel planen, denn ich wusste, es würde schwierig werden, meine ganzen Medikamente im Ausland zu bekommen. Auch wenn England noch zur EU gehört, wollte ich mir diese ganze Arbeit auch einfach ersparen. Ich habe also alles mitgenommen, was ich brauche und meine Ärztin vorgewarnt, die mir dann Rezepte für die ganze Zeit ausgestellt hat. Dinge, die einfach zu verschicken sind, haben mir meine Eltern einfach nach London geschickt.

Wenn man in eine neue Umgebung kommt und einen neuen Rhythmus hat, dann kann sich das schon mal auf den Blutzucker auswirken und der hat natürlich auch ein bisschen rumgesponnen in den ersten paar Wochen. Ich habe Diabetes jetzt allerdings schon seit über 14 Jahren, also kann ich definitiv damit umgehen. Was mir auch sehr geholfen hat, war ein Sensor, den ich mir unter die Haut setzen kann und der mir alle 5 Minuten sagt, wie es um meinen Blutzucker steht. Außerdem wissen die meisten Leute auch in etwa, was Diabetes ist und deswegen war das im Büro auch gar kein Problem.

Es wurde erst ein bisschen schwierig, als ich nach Teneriffa gehen wollte. Ich musste gefühlt tausend Zettel ausfüllen und unter anderem auch ein medizinisches Gutachten. Es war alles sehr kurzfristig und ich hatte wirklich Glück, dass alle im Büro mir da vertraut haben, weil ich es nämlich nicht geschafft hätte, meine Ärztin in Deutschland zu kontaktieren, bevor ich geflogen bin.

Nach viel hin und her konnte ich dann nach Teneriffa. Wer es nicht weiß: Teneriffa ist zwar eine spanische Insel, aber eigentlich liegt sie viel näher an Afrika, gegenüber der marokkanischen Küste im Atlantik. Die Postwege sind also auch sehr, sehr lang, wenn man etwas aus Deutschland verschicken will.

Am ersten Tag auf Teneriffa ist etwas sehr unpraktisches passiert: es ist Feuchtigkeit in meine Insulinpumpe gekommen. Das bedeutete, ich konnte sie nicht mehr richtig benutzen und irgendwann hat sie völlig aufgegeben. Ich hatte glücklicherweise Möglichkeiten, um mir auf anderen Wegen Insulin zu geben, aber ich hatte natürlich Panik. Nach ein wenig hin und her wurde mir dann eine neue Insulinpumpe geschickt, die aber leider fast zwei Wochen nach Teneriffa gebraucht hat. Dann war alles okay, aber es wäre vielleicht eine gute Idee gewesen, mich da mehr abzusichern.

Im Grunde habe ich nicht das Gefühl, dass mein Auslandsaufenthalt komplizierter war, weil ich Diabetes habe. Aber ich habe das auch schon sehr, sehr lange und kann mir das Leben ohne gar nicht vorstellen, also waren die Probleme die ich hatte nichts Besonderes mehr. Niemand sollte sich deswegen eingeschränkt fühlen oder irgendwas nicht machen, aber das ist immer eine persönliche Entscheidung denke ich. Ich habe nicht Gefühl, dass es mich im Alltag irgendwie einschränkt, nur wenn ich irgendwo hin möchte und dort nicht an meine Medikamente komme, kann es natürlich schwierig werden.

Bericht 2: Auslandspraktikum mit Diabetes auf Malta

Hier meine Tipps an Typ-1-Diabetiker generell, die ein Praktikum/Auslandssemester in Europa machen:

- Chronische Erkrankungen sind in den meisten Auslands-KVs nicht mit versichert. Erkundigt euch vorher bei der Krankenkasse bzw. dem privaten Versicherer für eure Auslands-KV, was alles mit abgedeckt ist.
- Insulin, Teststreifen und evtl. Pumpenzubehör großzügig berechnen und für den gesamten Praktikums/Studienzeitraum mitnehmen. Am besten ins Handgepäck, falls ein Koffer verloren geht und ihr dann ohne Diabeteszeug da steht. Vorher mit dem Diabetologen und der Krankenkasse klären, dass die Rezepte über mehrere Quartale ausgestellt werden und dass ihr evtl. aus dem DMP-Programm der Krankenkassen rausfliegt (man kann sich aber einfach wieder neu anmelden).
- Vom Diabetologen ein spezielles Zeugnis ausstellen lassen, welches euch erlaubt, euer Diabeteszubehör im Handgepäck mit euch zu führen.
- Für Pumpenträger: Rechtzeitig eine Ersatzpumpe beantragen bzw. Pens mit Kurz- und (!) Langzeitinsulin mitnehmen, falls eure Pumpe kaputt geht und ihr auf eine neue warten müsst.
- Einer Vertrauensperson erklären, was im Notfall zu tun ist. z.B. Bedienung des HypoKits.

Ich hatte während meiner Zeit auf Malta keine Probleme mit meinem Diabetes. Da ich ein paar Diabetiker aus Malta kannte, die sich in der Maltesischen Diabetes Association engagieren, war ich dort sogar auf einigen Meetings und habe die Aktionen zum Weltdiabetestag verfolgt.

Bericht 2: 6-monatiger Auslandsaufenthalt in Großbritannien mit Typ 1 Diabetes

Grundsätzlich stellte mein Diabetes kein Hindernis für meinen Auslandsaufenthalt dar. Im Zuge meiner allgemeinen Vorbereitungen organisierte ich mir auch eine ausreichend große Menge Insulin, Nadeln und FreeStyle Libre-Sensoren (mein Blutzuckermesssystem). Dadurch verhinderte ich einen Arztbesuch im Ausland. Für den Fall aller Fälle hatte ich zusätzlich noch eine Auslandskrankenversicherung. Trotz der mehr als 1000 Nadeln in meinem Gepäck verlief die Gepäckkontrolle am Grenzübergang reibungslos. Durch die Möglichkeit des sehr einfachen Blutzuckermessens, dank des FreeStyle Libre, kam es trotz teilweiser körperlich sehr anstrengender Arbeit zu keinen ernsthaften Unterzuckerungen. Besonders gefiel mir dass ich von den Mitarbeitern, die über meine Erkrankung informiert waren, keine gesonderte Behandlung erhielt.