



Verhaltensregeln im Straßenverkehr:

- ⇒ **BZ-Kontrolle vor Fahrtbeginn**, bei BZ Werten **unter 90mg/dl** oder drohender Unterzuckerung mit zusätzlichen Kohlenhydraten vorbeugen. Fahrt nicht antreten bei Unterzuckerung oder Verdacht auf Unterzuckerung. BZ-Wert ins Tagebuch eintragen.

Im Falle eines Unfalls ist der Fahrer in der Nachweispflicht, dass die Stoffwechsellage vor Fahrtbeginn stabil war. Die Hypoglykämie ist bei Menschen mit Diabetes leider häufige Unfallursache.

- ⇒ **Sensor:**
Vorteile, weil man über Hypoglykämien informiert werden kann, Nachteile, weil Hypos bei Funktionsausfällen des Sensors zu spät erkannt werden („er hat mich nicht alarmiert“)
- ⇒ **Schnelle Kohlenhydrate** (Traubenzucker, zuckerhaltige Säfte, Cola) **griffbereit im Fahrzeug haben**, am besten im Seitenfach der Fahrertür. Immer eine Zwischenmahlzeit und ausreichend Trinkwasser im Auto haben, da es auch auf kurzen Strecken zu Staus kommen kann.
- ⇒ **Bei Bemerkten einer Unterzuckerung bemerkt oder Verdacht auf Unterzuckerung: Fahrt sofort unterbrechen**, Zündschlüssel abziehen und mindestens 2 KE schnell wirksame Kohlenhydrate einnehmen, mindestens 15 min abwarten und eine BZ-Kontrolle durchführen und alles dokumentieren. (eventuell eine langsame KE zusätzlich nehmen, damit der BZ-Wert stabil bleibt). BZ-Kontrolle nach ca.30 min empfehlenswert.
- ⇒ **„KEIN Alkohol im Straßenverkehr“** ist für alle Verkehrsteilnehmer gut. Wegen der erhöhten Hypogefahr ist ein Muss für Menschen mit Diabetes!
- ⇒ bei längeren Fahrten grundsätzlich nach 90 -120min Pause machen mit Bewegung, BZ-Kontrolle und ggf. KH-Aufnahme, diese sollte wieder dokumentiert werden.
- ⇒ Der „Notfallhinweis Diabetes“ sollte bei den Papieren liegen, um bei einem schweren Unfall die Ersthelfer zu informieren.
- ⇒ Nach einer Hypoglykämie mit Fremdhilfe immer erst die Ursache klären, den Arzt konsultieren und Konsequenzen ziehen, erst dann wieder ans Steuer.

GUTE FAHRT!