

Meine Packliste für Dein nächstes Abenteuer

(Für alle Touren – egal ob mit oder ohne Diabetes)

| <input checked="" type="checkbox"/> | Gegenstand | Notizen |
|-------------------------------------|--|---------|
| <input type="checkbox"/> | Wasser (1–2 Liter, Flasche) | |
| <input type="checkbox"/> | Snacks (Nüsse, Riegel, Apfel, Brot) | |
| <input type="checkbox"/> | Sonnencreme | |
| <input type="checkbox"/> | Sonnenbrille | |
| <input type="checkbox"/> | Kappe oder Hut | |
| <input type="checkbox"/> | Regenjacke | |
| <input type="checkbox"/> | Pflaster & Blasenpflaster | |
| <input type="checkbox"/> | Desinfektionsmittel | |
| <input type="checkbox"/> | Taschenlampe | |
| <input type="checkbox"/> | Handy mit Offline-Karte | |
| <input type="checkbox"/> | Powerbank | |

Diabetes-Equipment – unverzichtbar bei jeder Wanderung

| <input checked="" type="checkbox"/> | Gegenstand | Notizen |
|-------------------------------------|---|---------|
| <input type="checkbox"/> | CGM oder Blutzuckermessgerät | |
| <input type="checkbox"/> | Testgerät (zur Sicherheit) | |
| <input type="checkbox"/> | Insulin (in Pumpe oder als Pen) | |
| <input type="checkbox"/> | Ersatzmaterial (Katheter, Ampullen, Batterien) | |
| <input type="checkbox"/> | Schnell wirksame Kohlenhydrate (Traubenzucker, Fruchtsaft, Gel) | |
| <input type="checkbox"/> | Langsam wirksame Kohlenhydrate (Brot, Banane, Riegel) | |
| <input type="checkbox"/> | Diabetes-Notfallausweis | |
| <input type="checkbox"/> | Kopie vom Ausweis im Rucksack | |
| <input type="checkbox"/> | Glukagon-Notfallset | |
| <input type="checkbox"/> | Ersatzsensor | |
| <input type="checkbox"/> | Ersatzpflaster / Fixierung für Sensor | |

Organisation & Extra-Tipps

| <input checked="" type="checkbox"/> | Systemcheck | Notizen |
|-------------------------------------|--|---------|
| <input type="checkbox"/> | Alles griffbereit in der Diabetes-Tasche ? | |
| <input type="checkbox"/> | Snacks in der Seitentasche? | |
| <input type="checkbox"/> | Notfallset im Deckelfach? | |
| <input type="checkbox"/> | Mitwanderer informiert über Diabetes & Notfallplan? | |