

Meine Packliste für Dein nächstes Abenteuer
(Für alle Touren – egal ob mit oder ohne Diabetes)



✓	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**

✓	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**

✓	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?	

Hinweis: Die Veröffentlichung oder Weiterverbreitung dieses Dokuments, insbesondere auf Webseiten oder in sozialen Medien, ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung ausdrücklich untersagt.