

Mit Diabetes am Steuer

Fast alle Menschen mit Diabetes können am Straßenverkehr teilnehmen. Denn Diabetes schränkt in der Regel weder die berufliche noch die private Fahreignung ein. Das ist die Kernaussage der neuen europäischen Leitlinie „Diabetes und Straßenverkehr“, die 2018 veröffentlicht wurde. Sie enthält klare Aussagen über die Fahrtauglichkeit bei Diabetes – erstmals auf wissenschaftlicher Basis und für ganz Europa. In Deutschland hat fast jede 10. Person, die einen Führerschein besitzt, Diabetes.

Die häufige Meinung, dass Diabetiker, die als Bus- oder Lkw-Fahrer arbeiten oder einen hohen Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) aufweisen, keinen Führerschein haben sollten, widerlegt die Leitlinie: Beides ist kein Grund für ein Fahrverbot.

Doch kein Diabetiker will sich oder andere im Straßenverkehr unnötig gefährden. Menschen mit Diabetes sollten deshalb immer daran denken, dass es schon bei einem Blutzuckerwert im unteren Normbereich (ab 60 mg/dl bzw. 3,3 mmol/l) zu Einschränkungen der Fahrsicherheit kommen kann. Schwere Unterzuckerungen (Hypoglykämien) sind besonders gefährlich: Sie können das Bewusstsein massiv einschränken. Wiederkehrende, schwere Hypos oder auch das Schlaf-Apnoe-Syndrom können sogar zur absoluten Fahruntauglichkeit führen.

Unsere Tipps!

- Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker immer vor Fahrtantritt und dokumentieren Sie den aktuellen Wert.
- Halten Sie immer schnell wirksame Kohlenhydrate bereit (Traubenzucker, Gummibärchen, Saft).
- Sollten Sie während der Fahrt eine Unterzuckerung bemerken, unterbrechen Sie die Fahrt sofort und ziehen Sie den Zündschlüssel ab.
- Nehmen Sie sofort schnell wirksame Kohlenhydrate und warten Sie ab, bis die Hypo sicher überwunden ist. Durch zusätzliche langsamer wirkende Kohlenhydrate (Vollkornbrot, bestimmte Obstsorten) können Sie Ihren Blutzucker stabilisieren.
- Informieren Sie auch Ihren Beifahrer über Ihren Diabetes.
- Meiden Sie starke Anstrengungen wie etwa lange Nachtfahrten und legen Sie regelmäßig Pausen ein.
- Schon vor Fahrtantritt sollten Sie gemeinsam mit dem behandelnden Arzt Ihren individuellen Blutzuckerzielbereich festlegen.
- Alkohol erhöht das Unfallrisiko enorm. Ein Restalkoholspiegel steigert das Hypoglykämierisiko zusätzlich.
- Auch bei der Neueinstellung des Blutzuckerspiegels oder bei Umstellung auf ein neues Medikament kann es zu vorübergehenden Einschränkungen Ihrer Fahrsicherheit, wie Sehstörungen oder einer Absenkung von stark erhöhten Blutzuckerwerten kommen.

Weitere Hinweise

Um Unterzuckerungen möglichst immer rechtzeitig zu bemerken, empfiehlt sich ein Hypo-Wahrnehmungstraining. Auch Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) warnen frühzeitig vor Hypoglykämien – mit einer Alarmfunktion.

Die Höhe des HbA1c-Werts allein erlaubt übrigens keine Rückschlüsse auf die Fahreignung. Schwere Funktionsstörungen (wie bei fortgeschrittener diabetischer Augenerkrankung und starker Nieren- oder Nervenschädigung) können ein ärztliches Fahrverbot begründen. Sie wirken sich auf die Fahrsicherheit und -eignung aus, wie auch weitere diabetische Komplikationen (Herzkreislauf-Erkrankungen, Schlaf-Apnoe, Depressionen).



©stock.adobe.com/de/images/fahrt-uber-die-landstrasse/43596116

Die S2-e-Leitlinie „Diabetes und Straßenverkehr“ wurde auf Initiative der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) mit anderen Fachgesellschaften und Verbänden erstellt. Sie gilt bis zum 30. November 2022 und ist im Internet nachzulesen unter: <https://tinyurl.com/y8uefqqx>

„Gemeinsam sind wir stark“

Der Deutsche Diabetiker Bund (DDB) ist eine der größten Selbsthilfeorganisationen für Diabetiker und arbeitet deutschlandweit im Interesse der Patienten. Der DDB ist Wächter und Notar, der Lebens- und Versorgungsqualität des Patienten in den Mittelpunkt stellt.

Unterstützen auch Sie uns, kämpfen Sie für Ihre eigene Versorgung und für die anderer Diabetiker, um eine bessere Diabetesversorgung und die damit einhergehende Lebensqualität zu sichern. So zeigen auch Sie Engagement. Denn nur gemeinsam sind wir stark, können unsere Probleme, die wir mit und durch den Diabetes haben, meistern und uns gegen Benachteiligungen wehren. Eine Mitgliedschaft im DDB ist gleichzeitig eine Stimme gegen Leistungseinschränkungen und -kürzungen chronisch Kranker in der Gesundheitsversorgung.

Gemeinsam sind wir stark.
Wir sind für Sie da:
Ihr DDB e.V.

Kontakt:
Deutscher Diabetiker Bund
Bundesgeschäftsstelle
Käthe-Niederkirchner-Str. 16
10407 Berlin

Tel. 030/420 824 980
Fax. 030/420 824 9820

info@diabetikerbund.de
www.diabetikerbund.de

Stand 2019

Mit Unterstützung von:
Dr. med. Diego Schmidt, Facharzt für
Allgemeinmedizin/Diabetologie/
Notfallmedizin Verkehrsmedizinische
Gutachter, 14169 Berlin,
Seehofstraße 3



©stock.adobe.com/de/images/fahrerin-09-1/49173267

Diabetes und Fahrtauglichkeit



©stock.adobe.com/de/images/autoschlüssel-auf-kfz-brief/128352749



DEUTSCHER
DIABETIKER BUND E.V.