



Mitnehmen!

Inns Handgepäck

- ✓ Wichtige persönliche Medikamente (gegen Reisekrankheit)
- ✓ Reise-Thrombosestrümpfe bzw. Medikamente zur Thrombosevorbeugung
- ✓ Reiseführer, Sprachführer, Kartenmaterial
- ✓ Buch/Zeitschrift
- ✓ Spiele (Gesellschafts-, Kartenspiele)
- ✓ Reiseproviant, Bonbons, Kaugummi
- ✓ Schreibsachen, Papier
- ✓ Sonnenbrille
- ✓ Nackenrolle
- ✓ Schlafbrille
- ✓ Gehörschutz
- ✓ Fotoapparat
- ✓ MP3-Player, Kopfhörer
- ✓ Taschentücher

In den Kulturbeutel

- ✓ Duschgel, Shampoo, Haarpflegeprodukte
- ✓ Zahnbürste, Zahnpasta
- ✓ Hautcremes, -lotionen
- ✓ Sonnencreme, After-Sun-Pflege
- ✓ Lippenpflege
- ✓ Deodorant, Parfüm
- ✓ Kosmetika
- ✓ Rasierer und Zubehör
- ✓ Haartrockner
- ✓ Bürste, Kamm
- ✓ Haarspange, -gummi
- ✓ Kontaktlinsen, Pflegemittel, Proteinentferner
- ✓ Mini-Spiegel
- ✓ Tampons, Binden
- ✓ Nagelschere, -feile
- ✓ Wattestäbchen
- ✓ Verhütungsmittel (Pille, Kondome)

In den Koffer

- ✓ T-Shirts, Hemden, Blusen
- ✓ Warme Kleidung
- ✓ Lange und kurze Hosen, Röcke
- ✓ Oberteile
- ✓ Unterwäsche (Unterhosen, -hemden, BH)
- ✓ Socken, Strümpfe, Strumpfhose
- ✓ Jacke/Mantel
- ✓ Abendkleidung
- ✓ Schlafkleidung
- ✓ Sportkleidung
- ✓ Regenkleidung
- ✓ Feste Schuhe/Leichte Schuhe
- ✓ Sportschuhe
- ✓ Hausschuhe
- ✓ Badekleidung/Badeschuhe
- ✓ Waschlappen, Handtücher, Strandtücher
- ✓ Mütze/Sonnenhut
- ✓ Schal/Halstuch
- ✓ Handschuhe
- ✓ Gürtel
- ✓ Schmuck

Auch in den Koffer

- ✓ Steckdosen-Adapter
- ✓ Batterien, Akkus, Ladegerät
- ✓ Fotoapparat/Videokamera
- ✓ Nähutensilien, Sicherheitsnadeln
- ✓ Moskitonetz
- ✓ Handtasche, Rucksack
- ✓ Regenschirm
- ✓ Wäschesack
- ✓ Ersatz-Portemonnaie (Brustbeutel)
- ✓ Taschenlampe

Für Ihre Freizeitaktivität

- ✓ Sportgerät und -ausrüstung (Tennis, Golf, Ski, Snowboard, Surfen, Segeln, Tauchen, Fahrrad)
- ✓ Bälle (Fußball, Volleyball)
- ✓ Boulekugeln, Drachen, Beach Ball, Badminton, Frisbee
- ✓ Angelausrüstung
- ✓ Mal-/Zeichensachen
- ✓ Foto-/Videoausrüstung
- ✓ Gesellschaftsspiele, Spielkarten
- ✓ Rätselhefte, Bücher, Zeitschriften



In die Reiseapotheke!

Für die Rundum-Versorgung

Sonne

- ✓ Sonnenschutz abgestimmt auf Hauttyp und Reiseziel
- ✓ Après-Lotion zur Hautpflege nach dem Sonnen
- ✓ Kühlendes Gel bei Sonnenbrand, Kalt-/Warmkompressen

Insektenstiche + allergische Reaktionen

- ✓ Spray oder Lotion zur Insektenabwehr
- ✓ Salbe oder Gel bei Insektenstichen

Schmerzen, Fieber, Entzündungen

- ✓ entsprechende(s) Mittel besorgen (bei Kindern beachten, dass das Schmerzmittel in der Wirkstärke geeignet ist)

Grippe, Erkältung

- ✓ Schnupfenspray oder Tropfen zum Abschwellen der Nasenschleimhaut
- ✓ Hustenmittel (Hustenlöser und Hustenstiller)
- ✓ Halsschmerztabletten und/oder Lösung zum Gurgeln

Magen/Darm, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen

- ✓ Kaugummis oder Tabletten gegen Reiseübelkeit
- ✓ Mittel gegen Durchfall
- ✓ Elektrolytlösungen (Pulver oder Tabletten zum Auflösen) die den Verlust an lebenswichtigen Mineralien und Spurenelementen ausgleichen
- ✓ Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen
- ✓ Mittel gegen Sodbrennen
- ✓ Mittel gegen Völlegefühl
- ✓ Mildes Abführmittel

Infektionen

- ✓ Mittel gegen Blasenentzündung
- ✓ Mittel gegen Scheidenpilz

Wundversorgung

- ✓ Wund-Desinfektionsmittel
- ✓ Heftpflaster in verschiedenen Größen
- ✓ Mullbinden in 2 oder 3 Größen (+ Pinzette, Schere)
- ✓ Sterile Kompressen
- ✓ Wund- und Heilsalbe

Sportverletzungen

- ✓ Salbe oder Gel gegen Prellungen/Verstauchungen
- ✓ Kalt-/Warmkompressen

Füße

- ✓ Mittel gegen Fußpilz
- ✓ Blasenpflaster

Augen

- ✓ Tropfen gegen Bindehautentzündung
- ✓ Tropfen gegen trockene Augen (Klimaanlage!)

Sontiges

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Für Diabetiker

- ✓ Internationaler Diabetikerausweis
- ✓ 100-IE Einmalspritzen
- ✓ Traubenzucker
- ✓ Blutzuckermeßgerät
- ✓ Ersatzbatterien
- ✓ Teststreifen
- ✓ Stechhilfe mit Lanzetten (Ketonteststreifen)
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Persönliche Medikamente

für die gesamte Reisezeit + Notfall-Reserve

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



Spezial-Checkliste

Für den Sommerurlaub

- ✓ Badeutensilien
- ✓ Strandtuch/Strandmatte
- ✓ Luftmatratze, Gummiboot, Blasebalg
- ✓ Sonnenhut
- ✓ Sonnenbrille
- ✓ Sonnencreme, After-Sun-Pflege
- ✓ Windschutz, Sonnenschirm
- ✓ Kühltasche
- ✓ Taucherbrille, Schnorchel, Taucherflossen
- ✓ Neoprenanzug, -schuhe
- ✓ Kleine Tasche/Rucksack für den Strand
- ✓ Sandalen/Flip Flops/Badeschuhe für Steinstrand
- ✓ Strandspielzeug (Drachen, Ball, Beach Ball, Frisbee)
- ✓ Tauch-, Surf-, Kite-, Segelschein

Autoreise

- ✓ Fahrzeugpapiere
- ✓ (Internationaler) Führerschein
- ✓ Schutzbrief/Versicherungsunterlagen
- ✓ Grüne Versicherungskarte fürs Ausland
- ✓ Deutschland bzw. Europa-Plakette
- ✓ Autobahnvignetten notwendig?
- ✓ Prüfplakette noch gültig?
- ✓ Informationen über Straßenverkehrsregeln im Ausland besorgen
- ✓ Betriebsanleitung für Kfz
- ✓ Kfz überprüfen: Öl, Luft, Wasser, Scheibenwischer, Batterie, Licht
- ✓ Kfz evtl. zur Inspektion bringen
- ✓ Dachgepäckträger/Gepäckbox
- ✓ Warndreieck/Verbandskasten
- ✓ Werkzeug
- ✓ Ersatzreifen
- ✓ Radkreuz/Wagenheber
- ✓ Abschleppseil/Überbrückungskabel
- ✓ Kühlwasser/Reservekanister/Öl
- ✓ Evtl. Winterreifen montieren, Schneeketten mitnehmen
- ✓ Frostschutzmittel, Eiskratzer
- ✓ Sicherungen/Glühbirnen
- ✓ Keilriemen
- ✓ Taschenlampe
- ✓ Diebstahl-/Lenkradsicherung
- ✓ Parkscheibe
- ✓ Spanngurte
- ✓ Reserve-Autoschlüssel
- ✓ Kassetten/CDs

Für den Winterurlaub

- ✓ Schlitten, Ski, Stöcke, Snowboard, Schlittschuhe
- ✓ Skischuhe/Snowboardstiefel
- ✓ Handschuhe, Schal, Mütze/Stirnband
- ✓ Skihose, Skijacke
- ✓ Skiunterwäsche, Skisocken
- ✓ Sonnenbrille, Skibrille
- ✓ Sonnencreme, Lippenchutz
- ✓ Thermoskanne
- ✓ Dachgepäckträger/Skibox für das Auto
- ✓ Winterstiefel
- ✓ Warme Decke

Für die Flugreise

- ✓ Gepäckstücke abwiegen (bei Übergewicht > Mehrkosten)
- ✓ Adressanhänger für das Gepäck beschriften und anbringen
- ✓ Wertgegenstände ins Handgepäck (im Koffer nicht versichert!)
- ✓

Durchsichtiger, wieder verschließbarer Plastikbeutel mit einem maximalen Volumen von 1 Liter

(Es ist nur eine begrenzte Menge Flüssigkeiten im Handgepäck erlaubt. Das einzelne Behältnis darf nicht größer als 100 ml sein. Alle Behältnisse sind in dem erwähnten Plastikbeutel zu verstauen. Es ist nur ein Beutel je Fluggast gestattet)
- ✓

Wichtige Medikamente ins Handgepäck (eventuell Attest vom Arzt ausstellen lassen!)

> Asthmaspray

> Insulinspritzen

Für die Reise mit Kind

- ✓ Einreisevorschriften für Kinder beachten (Impfungen?)
- ✓ Medikamente
- ✓ Flaschen, Flaschenwärmer
- ✓ Schnuller
- ✓ Windeln, Feuchttücher
- ✓ Kinderwagen/Buggy
- ✓ Moskitonetz
- ✓ Kuscheltier, Spieluhr
- ✓ Spielzeug (Malsachen, Gesellschaftsspiele, Bücher)
- ✓ Schwimmflügel/Schwimring/Gummitiere
- ✓ Sonnenhut/Mütze
- ✓ Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- ✓ Sandspielsachen