

# Reisecheckliste

Erst checken, dann starten -  
Ihre Urlaubs-Checkliste

Papiere:

- Gültiger Personalausweis/Reisepaß
- Visum/evtl. Transitvisum
- Führerschein (international)
- Impfpass (spätestens 6 Wochen vor Reiseantritt mit notwendigen Schutzimpfungen beginnen)
- Allergieausweis bei vorhandenen Allergien
- Mutterpaß bei Schwangerschaft
- Notfallausweis bzw. Patientenpaß im Falle von Diabetes, Herz-Kreislauf-erkrankungen oder Epilepsie
- Blutspender-Paß
- Krankenschein/Versichertenkarte
- Auslands-Krankenschein
- Fahrkarten/Flugtickets
- Reisegepäck-/Reiserücktrittsversicherung
- Euro-Schutzbrief

Finanzen:

- Travellerchecks
- Euro-Schecks/EC-Karte
- Kreditkarten
- Bargeld/Devisen

Reisen mit dem macro:

- Kfz-Schein
- Grüne Versicherungskarte
- Ersatzschlüssel
- Straßenkarten
- D-Schild
- Auto durchchecken/Inspektion
- Warndreieck
- Verbandskasten
- Reservekanister
- Abschleppseil
- Reserverad prüfen
- Bordwerkzeug
- Kontaktadressen für Notfälle

Haus und Wohnung:

- Wertsachen sicherverwahren/Bank-Safe
- Licht und elektrische Geräte ausschalten
- Radio- und Fernsehstecker/Antennenstecker ziehen
- Strom, Gas, Wasser soweit möglich, abstellen
- Kühlschrank abstellen leeren/abtauen
- Türen/Fenster schließen
- Heizung abschalten/herunterdrehen
- Blumenpflege organisieren
- Postvollmacht erteilen
- Tageszeitungen abbestellen
- Urlaubsadresse und Türschlüssel weitergeben

Nicht vergessen:

- Reiseapotheke
- Untersuchung beim Hausarzt
- Untersuchung beim Zahnarzt
- Kofferanhänger/Kofferschlüssel
- Lese- und Sonnenbrillen
- Film- und Fotomaterial
- Haartrockner/Bürsten/Rasierzeug
- Adapter für Steckdosen
- Waschmittel in der Tube
- Nähzeug
- Radio/Wecker
- Reiseproviant

Reiseapotheke

Was gehört in die Reiseapotheke?

1. Hautpflege

- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Hautsalben

2. Schmerzen/Fieber

- Schmerzmittel
- Fiebermittel
- Ohrenschmerzen

3. Erkältung

- Husten
- Schnupfen
- Halsschmerzen

4. Magen- und Darmerkrankungen

- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Medikamente gegen Durchfall / Elektrolytlösung
- Mittel gegen Verstopfung
- Mittel gegen Sodbrennen

5. Ihre Dauermedikamente

## 6. Wundversorgung

- Pflaster
- Verbandmull
- Wunddesinfektion

## 7. Hilfsmittel

- Schere / Pinzette
- Fieberthermometer
- Zeckenzange
- Desinfektionsmittel
- Kondome

## 8. Tropenvorsorge

- Impfberatung
- Einmalspritzen und -kanülen (spez. Sets mit internationalem Zertifikat)
- in Dengue-Fieber-Gebieten keine Einnahme von Aspirin !!!

## 9. Hinweise für Flugreisende

- abschwellendes Nasenspray (erleichtert den Druckausgleich bei Start und Landung; besonders für Kinder)
- für Langstreckenflüge Kochsalz-Nasen-spray und künstliche Tränen zum Befeuchten der Schleimhäute
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine Thromboseprophylaxe!

Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub!