

Bald geht es los...

Vorbereitung

- ☐ Impfungen (Beratung in Ihrer MEDICON Apotheke)
- ☐ Auslandsrankenversicherung
- ☐ Wer leert den Briefkasten aus?
- ☐ Sind Blumen und Haustiere versorgt?
- ☐ Ausweise und Kreditkarten noch gültig?
- ☐ Geld wechseln
- ☐ Visum

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Handgepäck

- ☐ Reiseunterlagen für Flug, Hotel, Mietwagen
- ☐ Gültige Ausweise und Kopien (z.B. Reisepass)
- ☐ Kreditkarten
- ☐ Bargeld
- ☐ Wichtige Medikamente
- ☐ Geldbeutel und Handy
- ☐ Brille und Sonnenbrille
- ☐ Adressen und wichtige Telefonnummern

Kleidung

- ☐ Unterwäsche und Socken
- ☐ T-Shirts, lang und kurz
- ☐ Hosen, lang und kurz
- ☐ Kleider/Röcke
- ☐ Pullover
- ☐ Jacke
- ☐ Badesachen
- ☐ Gürtel
- ☐ Schuhe
- ☐ Nadel und Faden
- ☐ Kompressionsstrümpfe

Reiseapotheke

Medikamente

- ☐ Schmerzmittel
- ☐ Gegen Reisekrankheit
- ☐ Durchfall und Erbrechen
- ☐ Erkältung
- ☐ Fieber
- ☐ Nasenspray
- ☐ Regelmäßig einzunehmende Medikamente

Direkt vor Reisebeginn

- ☐ Türen und Fenster schließen
- ☐ Kühlschrank und Mülleimer leeren
- ☐ Herd ausstellen
- ☐ Blumen gießen
- ☐ Eventuell: Heizung regulieren, Gas und Wasser abstellen, Elektrogeräte vom Stromnetz nehmen

Hygiene & Kosmetik

- ☐ Shampoo und Duschgel
- ☐ Haarbürste
- ☐ Haargummi
- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta
- ☐ Rasierzeug
- ☐ Schminksachen und Cremes
- ☐ Kontaktlinsen, -behälter, -lösung
- ☐ Föhn
- ☐ Tampons/Binden
- ☐ Waschmittel
- ☐ Tüten für Schmutzwäsche

Elektro

- ☐ Adapter für Steckdosen
- ☐ Smartphone, Ladegerät
- ☐ Fotoapparat, Ladegerät
- ☐ Laptop/Tablet
- ☐ Batterien
- ☐ Taschenlampe

Schutz und Erste Hilfe

- ☐ Sonnenschutz, After Sun Lotion
- ☐ Insektenschutz, Salbe bei Insektenstichen
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Pflaster, Verband
- ☐ Brandsalbe
- ☐ Pinzette, Zeckenzange





Reisen mit Kindern

Kleidung

- ☐ Bodys, Unterwäsche und Söckchen
- ☐ T-Shirts, kurze und lange
- ☐ Hosen, kurze und lange
- ☐ Pullover
- ☐ Sweatshirts
- ☐ Jacke
- ☐ Mützen, Sonnenhut
- ☐ Schlafanzüge

Für die Fahrt

- ☐ Essen und Getränke
- ☐ Lätzchen
- ☐ Fläschchen, Trinkbecher, Geschirr
- ☐ Sonnenblende
- ☐ Schnuller
- ☐ Kuscheltier
- ☐ Spiel- und Malsachen
- ☐ Hörspiel, Musik
- ☐ Desinfektionstücher
- ☐ Windeln, Feuchttücher
- ☐ Wickelunterlage
- ☐ Ersatzkleidung
- ☐ Plastiktüten für schmutzige Kleidung
- ☐ Für einen besseren Druckausgleich im Flugzeug: Nasentropfen, sollte die Nase verstopft sein. Bei Start und Landung trinken.

Sonstiges

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Für den Strand

- ☐ Schwimmwindeln
- ☐ Badesachen
- ☐ Handtuch
- ☐ Schwimmflügel
- ☐ Strandmuschel
- ☐ Strandspielzeug

Pflege

- ☐ Kindershampoo
- ☐ Kinderbad oder -duschcreme
- ☐ Haarbürste
- ☐ Haargummis, Haarspangen
- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta
- ☐ Windeln, Feuchttücher, Wundcreme
- ☐ Sonnencreme für Kinder

Transport

- ☐ Tragetuch oder Kindertrage
- ☐ Buggy



Tipp:

Stellen Sie ein Überraschungspaket für die Fahrt zusammen. Dient super als Ablenkung, falls die Geduld mal versagen sollte ;-)

