

## Bald geht es los...

### Vorbereitung

- Impfungen (Beratung in Ihrer MEDICON Apotheke)
- Reiseversicherung
- 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

## 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
- Haargummis
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Rasierzeug
- Schminksachen und Cremes
- Kontaktlinsen, -behälter, -lösung
- Föhn
- Tampons/Binden
- Waschmittel
- Tüten für Schmutzwäsche

### Elektro

- Adapter für Steckdosen
- Smartphone, 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
- Ersatzklamotten
- 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 ;-)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

