

ORGANISATORISCHES VOR DER ABREISE

- Gültigkeit des Reisepasses überprüfen
- Impfungen überprüfen
- Visum (je nach Bedarf) rechtzeitig beantragen
- Krankenversicherung/-schein abklären
- ggf. Auslandskrankenversicherung abschließen
- Arzt und Zahnarzt nochmal besuchen
- über Wechselkurse informieren
- Kreditkarte/Maestro-Karte Gültigkeit überprüfen
(Geheimnummern/Pin gut merken, TANs speichern)

DIE PACKLISTE

1. KLEIDUNG: ETWAS ZUM ANZIEHEN

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Unterhosen | <input type="checkbox"/> Lange Hosen | <input type="checkbox"/> Schuhe/Sportschuhe | <input type="checkbox"/> Mütze |
| <input type="checkbox"/> Unterhemden | <input type="checkbox"/> Kurze Hosen | <input type="checkbox"/> Einlegesohlen | <input type="checkbox"/> Gürtel |
| <input type="checkbox"/> Socken | <input type="checkbox"/> Röcke | <input type="checkbox"/> Schlafanzug/Nachthemd | <input type="checkbox"/> Kleiderbürste/
Schuhputzzeug |
| <input type="checkbox"/> Strumpfhosen | <input type="checkbox"/> Kleider | <input type="checkbox"/> Jogginganzug
(für gemütliche Tage) | <input type="checkbox"/> Schmuck |
| <input type="checkbox"/> Hemdchen/BH | <input type="checkbox"/> Jacken, Strickjacken | <input type="checkbox"/> Sportbekleidung | <input type="checkbox"/> Uhr |
| <input type="checkbox"/> Hemden | <input type="checkbox"/> ggf. Regenjacke | <input type="checkbox"/> Schal/Halstuch | |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts | <input type="checkbox"/> ggf. Handschuhe | <input type="checkbox"/> Handtasche | |
| <input type="checkbox"/> Pullover | <input type="checkbox"/> bequeme Schuhe/Haus | | |

2. HYGIENE: DIE WASCHTASCHE PACKEN

- | | |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Seife | <input type="checkbox"/> Haarspange/-gummi |
| <input type="checkbox"/> Haarshampoo | <input type="checkbox"/> Nagelset |
| <input type="checkbox"/> Duschzeug | <input type="checkbox"/> Nagellack/-entferner |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste/Zahnseide, Zahnpasta, Mundwasser | <input type="checkbox"/> Labello |
| <input type="checkbox"/> Haarbürste/Kamm | <input type="checkbox"/> Wattestäbchen/-pads |
| <input type="checkbox"/> Rasierer, Rasierscham | <input type="checkbox"/> Tampons/Binden |
| <input type="checkbox"/> Deo, Lieblingsparfüm | <input type="checkbox"/> Schminkutensilien |
| <input type="checkbox"/> Kontaktlinsen, Kontaktlinsenpflege | <input type="checkbox"/> Taschentücher/feuchte Tücher |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme | <input type="checkbox"/> Waschlappen |
| <input type="checkbox"/> After-Sun Lotion | <input type="checkbox"/> Desinfektionstücher |
| <input type="checkbox"/> Gesichtscreme, Körpercreme, Handcreme | <input type="checkbox"/> Badeschuhe |
| <input type="checkbox"/> Haargel/-spray | |

3. MEDIKAMENTE / APOTHEKE

- Traubenzucker
- persönliche Medikamente
- Reisezieltypische Medikamente
- Impfpass/Blutspenderpass
- (Kopf-)Schmerztabletten
- Erkältung/Nasenspray
- Husten-/Halsbonbons
- Reisetabletten gegen Übelkeit
- Fieberthermometer
- Wärmflasche
- Mückenschutz
- Pflaster

4. STRAND & SONNE

- Badehose/-anzug/Bikini
- Strandtuch, Badematte
- Sonnenhut, Sonnenbrille
- Taucherbrille/Schnorchel
- Flossen/Tauchschein
- Badekappe
- Badetasche
- Sandalen

5. HOBBYS

- Musikinstrument
- Reisetagebuch
- Mp3-Player, iPod, Laptop, Tablet
- Mal-/Zeichenblog
- Foto-/Videoausrüstung (Ladekabel)
- Batterien und Speicherkarten
- Spielkarten
- Würfel

6. NÜTZLICHES WÄHREND DER REISE

- Handy oder Uhr mit Weckfunktion
- Mp3-Player, iPod, Laptop, Tablet mit Kopfhörern
- Ladekabel für elektronische Geräte
- Filme
- Reiseliteratur
- Ausweiskopie
- Flug-/Bahntickets
- Notfallnummern

7. HANDGEPÄCK

- Nicht mehr als 100 ml Flüssigkeit in einer Verpackung
- alle Flüssigkeiten in einen transparenten Zip-Beutel verstauen
- Handy und Fotoapparat
- Kopfhörer
- Essen/Trinken
- (Sonnen-)Brille
- Kontakt-Telefonnummer
- wichtige Medikamente
- Kaugummi/Reisekrankheit
- Sprachführer
- Lektüre
- Nackenkissen/Schlafhörnchen für längere Flüge