

## Vor der Reise erledigen

- hab ich eingepackt
- Personalausweis / Reisepass
  - Visum
  - Impfungen / Krankenkassenkarte
  - Fahrkarten / Flugtickets
  - Versicherungen
  - Hotelreservierungen
  - Bargeld / Kreditkarten / Sparcard
  - Reiseführer / Stadtpläne / Landkarten
  - Kopien wichtiger Dokumente (Online)
  - Speicherkarten Kamera i.o.?

## Vor der Reise zu Hause erledigen

- Wertsachen sicher verwahren
- Zeitungen, Biokiste etc. pausieren
- Briefkastenleerung organisieren
- Pflanzen- und Haustierpflege?
- Hausschlüssel an Freund(e) / Nachbarn
- Reiseinfos (Route etc.) an Freund(e)
- Heizungsanlage anpassen (ausschalten?)
- Kühlschranks leeren/ausschalten?
- Wasserhahnhahn zudrehen
- Alarm-/ Lichtanlage programmieren
- Fenster und Türen schließen

## Reiseausrüstung (An-/Rückreise)

- Rucksack / Koffer / Reisetasche
- Tagesrucksack / Handgepäck
- (Sicherheits-)Organiser (Geld, Pass etc.)
- Geldgürtel (Notfallscheine)
- Reisekopfkissen / Nackenkissen
- Schlafmaske / Ohrstöpsel
- Taschentücher / Toilettenpapier
- Erfrischungstücher / Desinfektionsmittel
- Wasserflasche (Achtung bei Flügen)
- Snack / Müsliriegel
- Reisespiele / Kartenspiel
- Landkarten / GPS-Gerät

## Gebrauchsgegenstände

- hab ich eingepackt
- Gutes Schuhwerk
  - Funktionsbekleidung (+ Badezeug!)
  - Hut (Sonne) / Mütze / Buff / Halstuch
  - Schirm / Regencap
  - Brille / Sonnenbrille
  - Handy / Smartphone
  - Powerbank / Akkupack
  - Kamera / Actioncam
  - MP3-Spieler
  - Wecker
  - Ladegeräte (+ Steckdosenadapter)
  - Lade- bzw. Datenkabel(!)
  - Ersatzakku für Geräte
  - Sprachführer
  - Bücher
  - Adressbuch
  - Reisetagebuch / Kugelschreiber / Bleistift
  - Wasserflasche (Achtung bei Flügen)
  - Reisekopfkissen / Nackenkissen
  - Schlafmaske / Ohrstöpsel
  - Taschentücher / Toilettenpapier
  - Stirnlampe / Taschenlampe
  - Streichhölzer / Feuerzeug / Feuerstahl
  - Nähzeug
  - Schnur
  - Gewebeklebeband
  - Zweikomponentenkleber
  - Taschenmesser / Multitool
  - Plastikbeutel

## Reiseapotheke / Erste-Hilfe

- hab ich eingepackt
- Die Reiseapotheke bitte mit dem Hausarzt besprechen.*
- 1 Paar Schutzhandschuhe
  - 1 Rettungsdecke (Schutz / Wärmeerhalt)
  - 2-3 Verbandspäckchen (8 cm breit)
  - kl. Rolle Heftpflaster / Textilklebeband
  - 10 Pflaster (ca.7 x 2 cm)
  - Steristrips 6x75mm (klaffende Wunden)
  - Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen 400)
  - starke Schmerzmittel (z.B. Tramadol 50mg)
  - Mittel gegen Durchfall / Elektrolyte
  - Plastik-Gefrierbeutel (Wundspülung)
  - Erste-Hilfe-Technik in Bild und Text
  - kl. "Schweizer" Messer mit guter Schere
  - Pinzette (Splitter-, Zeckenentfernung)
  - kl. Notfalllampe (z.B. e+Lite von Petzl)
  - Anti-Mückenmittel

## Waschbeutel / Toilettenartikel

- Zahnbürste / Zahnpasta
- Zahnseide
- Mundwasser
- Seife / Duschgel
- Kamm / Bürste
- Deodorant
- Bodylotion
- Make up
- Spiegel
- Sonnenschutz
- Lippenpflege
- Handtücher
- Haartrockner
- Nagelpflegeset
- Rasierer / Rasiercreme
- Hygieneartikel
- Verhütung

