

CHECKLISTE REISEVORBEREITUNG

Papiere, Geld, Versicherung & Co.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Reisepass (6 Monategültig? freie Seiten?) | <input type="checkbox"/> Internationaler Impfpass |
| <input type="checkbox"/> Visum nötig? | <input type="checkbox"/> Adresse deutsche Botschaft |
| <input type="checkbox"/> Tickets (Flug, Hotel) | <input type="checkbox"/> Auslandskrankenversicherung |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarten, Bargeld | |
-

Und was zieh ich an?

...drunter

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Unterhosen (lang/kurz je nach Reisezeit) | <input type="checkbox"/> Socken, Strümpfe, Strumpfhosen |
| <input type="checkbox"/> Unterhemden | <input type="checkbox"/> BHs |

... drüber

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hosen | <input type="checkbox"/> Regenschutz |
| <input type="checkbox"/> Shorts | <input type="checkbox"/> Sandalen/Flipflops |
| <input type="checkbox"/> Röcke | <input type="checkbox"/> Schuhe |
| <input type="checkbox"/> Kleider | <input type="checkbox"/> Wanderschuhe bei Wanderreise |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts | <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung gegen Sonnenstrahlung |
| <input type="checkbox"/> Blusen/Hemden | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille |
| <input type="checkbox"/> leichter Pullover | <input type="checkbox"/> Sportkleidung, Turnschuhe |
| <input type="checkbox"/> warmer Pullover | <input type="checkbox"/> Gürtel |
| <input type="checkbox"/> Schlafanzug / Nachthemd | <input type="checkbox"/> Badehose/Badeanzug/Bikini |
| <input type="checkbox"/> leichte Jacke | <input type="checkbox"/> Schal/Tuch |
| <input type="checkbox"/> warme Jacke | |
-

Hygiene

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste | <input type="checkbox"/> Kosmetikutensilien |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta | <input type="checkbox"/> Rasierer |
| <input type="checkbox"/> Mundwasser/Zahnseide | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz/Apres-Lotion |
| <input type="checkbox"/> Deo | <input type="checkbox"/> Kamm/Bürste |
| <input type="checkbox"/> Gesichtscreme | <input type="checkbox"/> Haargummi |
| <input type="checkbox"/> Körpercreme | <input type="checkbox"/> Nagelschere, -feile |
| <input type="checkbox"/> Seife/Duschzeug/Shampoo | <input type="checkbox"/> Tampons / Binden |
| <input type="checkbox"/> Handtuch (bei Bedarf) | <input type="checkbox"/> Haargel / Haarspray |
-

Verschiedenes

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Reiseführer, Karten | <input type="checkbox"/> Haustürschlüssel |
| <input type="checkbox"/> Adapter für ausländische Steckdosen | <input type="checkbox"/> Taschenlampe (Kopflampe bei Safari) |
| <input type="checkbox"/> Reiseproviant für Bahnfahrten o. ä. | <input type="checkbox"/> Batterien/Akkus & Ladegerät |
| <input type="checkbox"/> Kamera | <input type="checkbox"/> Adressen der zu Hause Gebliebenen |
| <input type="checkbox"/> Fernglas | <input type="checkbox"/> Handy (vorher Roaming-Kosten prüfen) |

- Reisetagebuch, Stift & Zettel
- Lektüre
- Musik für Bahnfahrt o. Flug

- ausreichend Speicherkarten
 - Adressanhänger für den Koffer
 - Not-Nähzeug
-

Reiseapotheke

Nicht vergessen: eigene, notwendige Medikamente!

- Schmerz- und Fiebermittel
- Erkältungsmittel
- Durchfallmittel
- desinfizierende Hautsalbe
- anti-allergisch wirkendes Gel
- Augen- und Nasentropfen
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Mullbinden

- Fieberthermometer
- Ersatzbrille, -kontaktlinsen & Flüssigkeit
- Sonnenschutzmittel
- Apres-Gel oder Creme
- Mittel zur Mücken-/Insektenabwehr (NoBite o. ä.)
- Malaria-Prophylaxe (bei Bedarf)
- Wund- und Heftpflaster
- Mittel gegen Heuschnupfen und Allergien