

## C H E C K L I S T E

# REISEVORBEREITUNG



Die Vorfreude auf den Urlaub ist groß – auch wenn vor der Entspannung meist noch ein wenig Stress liegt. Damit Sie nichts Wichtiges vergessen – und die schönste Zeit des Jahres genießen können – haben wir für Sie eine hilfreiche Checkliste zusammengestellt.

### 1 Dokumente und Finanzen – im Vorfeld überprüfen, besorgen und einpacken

Informieren Sie sich frühzeitig über das Reise-land und sehen Sie Ihre Dokumente durch – denn die Ausstellung eines Visums oder eines neuen Reisepasses dauert seine Zeit:

- Reisepass (Gültigkeit überprüfen)
- Visum besorgen, über Einreisebestimmungen informieren (vor allem bei Lebensmitteln)
- Impfpass
- Führerschein/Internationaler Führerschein
- Krankenversicherungskarte
- Tickets, Buchungsbestätigungen, Kopien wichtiger Dokumente (z. B. Reisepass, Visum)
- EC-Karte, Kreditkarte, Travellerschecks, evtl. Landeswährung
- SOS Info-Pass besorgen – mit den wichtigsten Sperr- und Rufnummern Ihrer Zahlungskarten unter [www.kartensicherheit.de](http://www.kartensicherheit.de).

### 2 Impfschutz – für viele Länder besonders wichtig

Beginnen Sie frühzeitig, sich zu informieren und sich impfen zu lassen – manche Impfungen benötigen bis zu drei Teilimpfungen. Besprechen Sie Ihre Reisepläne z. B. mit Ihrem Arzt. Eine sehr gute, erste Übersicht erhalten Sie auch im Internet, z. B. unter [www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de). Die wichtigsten Reiseimpfungen (abhängig vom Reiseziel):

- Cholera
- Gelbfieber
- Hepatitis A und B
- Japanische Enzephalitis
- Meningokokken-Meningitis
- Tollwut
- Typhus

### 3 Reiseapotheke – Sicherheit für Ihre Gesundheit

Nicht nur wenn Sie besondere Medikamente benötigen, darf eine gut ausgestattete Reiseapotheke nicht fehlen. Besprechen Sie den Inhalt mit Ihrem Arzt – vor allem bei Reisen mit Kindern. Das sollte in Ihrer Reiseapotheke mindestens enthalten sein:

- Regelmäßig einzunehmende Medikamente
- Schmerzmittel
- Mittel gegen Durchfall, Verstopfungen, Blähungen, Magenverstimmung
- Erste-Hilfe-Set (Desinfektionsmittel, Mullbinde, Pflaster, Pinzette, Schere etc.)
- Insekten- und Sonnenschutz, Salben für Insektenstiche und Sonnenbrand
- Fieberthermometer und Fiebermittel
- Augen- und Nasentropfen
- Mittel gegen Reisekrankheit

Bei Reisen mit Kindern evtl. spezielle Medikamente mitnehmen.

#### Besondere Hinweise zur Reiseapotheke:

- Prüfen Sie bei allen Medikamenten das Ablaufdatum und ersetzen Sie abgelaufene
- Notieren Sie sich die Wirkstoffe der Medikamente, die Produktnamen sind im Ausland oft nicht bekannt
- Sollten Sie während des Fluges Medikamente benötigen, beachten Sie die Handgepäck-Regeln der Fluggesellschaft



**4 Hygiene und Kosmetik – Körperpflege wie zuhause**

Alles, was Sie in Ihrem eigenen Bad benötigen, brauchen Sie auch im Urlaub – und ein wenig mehr. Nehmen Sie aber nur kleine Verpackungseinheiten mit, sonst ist der Koffer gleich voll. Das sollte in einem gut sortierten Kulturbeutel enthalten sein:

- Zahnpasta, Zahnbürste, Zahnseide, Mundwasser
- Haarshampoo, Haarstyling-Produkte, Duschgel, Seife, Deodorant
- Gesichtscreme, Körpercreme, Sonnencreme
- Kosmetikutensilien, Nagelschere-, feile
- Kamm, Bürste, Föhn, Rasierer
- Tampons, Binden, Verhütungsmittel

**5 Bei Reisen mit Kindern**

Kinder benötigen auch im Urlaub ein Stück gewohnte Umgebung, besonderen Schutz gegen die Sonne und natürlich Beschäftigung – das sollte unbedingt mit dabei sein:

- Lieblingsschnuller, Nachtlicht, Schmusedecke, Stofftiere
- Spiel- und Malsachen, Sandspielzeug, Bilderbücher, Lieblingsmusik
- Schwimmhilfe, Sonnenschirm oder Strandmuschel, großes Handtuch oder Stranddecke
- Sonnenbrille, Mütze mit Nackenschutz, Kleidung mit UV-Schutz, Sonnencreme für Kinder mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LF50)
- die gewohnte Babynahrung

**6 ... und das sollte auch noch mit:**

Kleine, alltägliche Dinge an die man nicht an erster Stelle denkt, dürfen nicht fehlen:

- Kamera, Handy, Taschenlampe
- Ladegeräte inkl. Adapter für ausländische Steckdosen
- Reiseführer, Wörterbuch, Reiselektüre
- Stift, Zettel, Nähzeug, Taschenmesser
- Haustürschlüssel, Adressanhänger, Adressen der Zuhausegebliebenen
- Ersatzbrille, Kontaktlinsen und Zubehör

**7 Alle, die auch im Urlaub nicht auf Handy oder Laptop verzichten möchten ...**

... sollten sich vor Reiseantritt über die Roaming-Gebühren im Reiseland informieren – sonst kann die Telefonrechnung nach dem Urlaub die Entspannung trüben.

- Nutzen Sie, wenn möglich, das WLAN im Hotel, in Bars und Cafés
- Gehen Sie mit sensiblen Daten (z. B. Zugangsdaten bei Online-Banking) vorsichtig um – vor allem, wenn Sie einen Computer in einem Internet-Café benutzen
- Halten Sie sich mit Reiseberichten per Telefon oder SMS ein wenig zurück
- Sollten Sie sich länger in dem Land aufhalten, besorgen Sie sich eine lokale SIM-Karte für Inlandsgespräche

**8 Zu guter Letzt: Aufgaben verteilen und organisieren**

Regeln Sie vor der Abreise vor allem folgende Dinge:

- Bitten Sie jemanden, sich um Pflanzen, Haustiere und Briefkasten zu kümmern
- Informieren Sie Nachbarn über den Urlaub und hinterlassen Sie eine Notfalltelefonnummer
- Am letzten Tag den Schlüssel zur Vertrauensperson geben, Kühlschrank und Mülleimer leeren, Heizung ausschalten, Türen und Fenster schließen, Elektrogeräte vom Stromnetz nehmen und überprüfen, ob Gas- und Wasserhauptleitungen abgesperrt sind
- Vergessen Sie nicht, die Alarmanlage zu aktivieren, falls Sie eine installiert haben
- Zeigen Sie nach außen nicht, dass Sie verreist sind – lassen Sie die Jalousien oben oder bitten Sie einen Nachbarn, diese von Zeit zu Zeit zu bedienen

**Wir empfehlen:**

AXA wünscht Ihnen einen entspannten und gesunden Urlaub! Und nicht vergessen: Damit nichts passiert, wenn etwas passiert – mit einer **Auslandsrankenversicherung** von AXA sind Sie immer und überall bestens abgesichert.