

## Vorbereitung

### Frühzeitig abklären

- Ausweise noch gültig?
- Auslandsrankenversicherung vorhanden?
- Evtl. Devisen
- Gibt es Einreisebestimmungen?
- Gießt jemand die Blumen?
- Handyvertrag prüfen (Datenvolumen/Roaming)
- Ist die Post/Zeitung versorgt?
- Kümmert sich jemand um Ihre Tiere?
- Reiseunterlagen erhalten?

## Zuhause

### Vor der Abreise erledigen

- Elektrische Geräte ausstecken
- Fenster und Türen schließen
- Haustürschlüssel deponieren
- Koffer mit Kofferanhänger versehen
- Müll leeren
- Verderbliche Lebensmittel versorgen

## Gepäck

### Handgepäck

- Ausweis/Reisepass
- Essen/Trinken
- Bargeld
- EC-Karte/Kreditkarte
- Hausschlüssel
- Kaugummi/Reiseübelkeit
- Krankenversicherungskarte
- Lektüre
- Notfalltelefonnummern
- Voucher
- Wichtige Medikamente

### Kosmetik

- Abschminkutensilien
- After-Sun
- Brillenputztuch
- Bürste/Kamm
- Cremes
- Deo
- Föhn/Lockenstab/Glätteisen
- Haargel
- Haarspray
- Hygieneartikel
- Kosmetik
- Nagelfeile
- Nagelschere
- Nagellack
- Nagellackentferner
- Parfum
- Pinzette
- Rasierzeug
- Seife
- Shampoo/Spülung
- Sonnencreme
- Taschentücher
- Wattepad
- Wattestäbchen
- Zahnbürste/Zahnpasta

### Kleidung

- Bademantel
- Badesachen/Badeschuhe
- Gürtel
- Handschuhe
- Hemd/Bluse
- Jacke
- Jogginganzug
- Kleid/Rock
- Kleiderbürste
- Kopfbedeckung/Hut/Mütze
- Kurze Hose

- Lange Hose
- Pullover
- Regenjacke
- Schlafanzug
- Schuhe/Sandalen
- Socken
- Strumpfhose
- T-Shirt
- Unterwäsche
- Wanderbekleidung

### Technik

- Handy + Ladegerät
- Kamera + Akkus/Ladegerät
- Kopfhörer
- Tablet/Laptop + Ladegerät

### Sonstiges

- Brille/Kontaktlinsen
- Devisenrechner fürs Handy
- Erste-Hilfe-Set
- Regenschirm
- Rucksack/Tasche
- Handtücher/Strandtücher
- Schlafmaske
- Sonnenbrille

### Reiseapotheke

- Blasenpflaster
- Desinfektionsmittel
- Durchfall-Mittel
- fiebersenkendes Mittel
- Halsschmerztabletten
- Hustensaft
- Mückenschutz
- Nasenspray
- Ohrstöpsel (Oropax)
- Pflaster
- Schmerztabletten
- Wichtige persönliche Medikamente