

Hygiene

Salben:

- Brandsalbe
- Insektenschutzmittel + Insektenstichsalbe
- Salbe für Schürfwunden
- Salbe gegen Verstauchungen / Prellungen
- Augentropfen (Bindehautentzündung)

Medikamente:

- Aspirin
- Durchfall-/Magenmedikamente (Akut/Infektion)
- Schmerztabletten
- Durchfalltabletten (Akut / Infektion)
- persönlich benötigte Medikamente
- Mittel gegen Übelkeit

Sonstiges:

- Desinfektionsmittel
- Mullbinden
- Pflaster
- Fieberthermometer

Waschen:

- Seife
- Duschgel

Creemen:

- Sonnencreme (+ Sonnenmilch)
- After-Sun Lotion
- Hautcreme
- Lippenfettstift

Zähne:

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Ajona

Sonstige Pflegeartikel:

- Deo
- Parfüm
- Wattestäbchen/Ohrstäbchen/Q-Tips

Haare:

- Bürste
- Festiger
- Kamm
- Shampoo
- Spülung
- Spray
- Haargel

Nass-Rasieren:

- After-Shave
- Blutstiller
- Klängen
- Schaum
- Eau de Toilette

Brillen/Kontaktlinsen:

- Brille/Kontaktlinse
- Pflegemittel
- Proteinentferner
- Brillenetui

Stoff:

- Klopapier
- Feuchte Hygienetücher
- Papiertaschentücher
- Handtücher klein
- Handtücher groß
- Waschlappen

Intimbereich:

- Kondome
- Pille
- Intim dusche
- Salbe für Intimbereich
- Binden, Tampons, Slipeinlagen

Andere Utensilien:

- Pinzette
- Schere
- Sicherheitsnadeln
- Mini-Spiegel
- Oropax
- Nagelset
- Einwegspritzen

Kleidung

1. Bekleidungsschicht:

- Badehose / Bikinis / Badeanzug
- Bademantel
- BHs
- Flug-Socken
- Nachtwäsche (kurz oder lang)
- Socken (dünn/dick)
- Strümpfe (dünn/dick)
- Unterhemden (kurz/lang)
- Unterhosen (kurz/lang)

2. Bekleidungsschicht:

- T-Shirts
- Strandshirts
- Rock
- Pullover (Fliesjacke)
- Kurze Hosen
- Krawatten
- Kleid
- Jogginghosen
- Jeans, sonstige lange Hosen
- Hemden (lang-/kurzärmelig)
- Gürtel
- Blusen
- Anzüge

3. Bekleidungsschicht:

- Anorak (dicke Jacke, Jeansjacke)
- Body
- Halstuch
- Handschuhe
- Jogginganzug
- Regenhose
- Regenjacke
- Regenponcho
- Skikleidung
- Sommer-Jacke
- Sommermantel
- Weste (winddicht)
- Winter-Jacke
- Wintermantel

Kopfbedeckung:

- Halstuch
- Hut
- Kappe
- Mundtuch für Wüste
- Mütze
- Schal
- Stirnband

Schuhe:

- (Bade-)Schlappen / Pantoffel
- Businessschuhe
- Halbschuhe
- Hausschuhe
- Sandalen / Flip-Flops
- Sportschuhe
- Stiefel
- Straßenschuhe
- Trekkingschuhe
- Ausgeh-Schuhe

Dokumente

Allgemeines:

- Kopien aller Papiere (getrennt aufbewahren)

Finanzen:

- Travellerschecks (mit Nummernliste)
- Ausländisches Geld
- EC-Karte
- Bargeld (Landeswährungen)
- Scheck/Kreditkarten ok? Nummer notieren
- Visa / American Express (sonstige Kreditkarten)

Telefonnummern:

- Vorwahlen des eigenen und des/der Ziel Landes/Länder
- AVD +49/69/66-06-600
- TK +49/89/41-90-19-60
- Kreditkarte sperren +49/116-116(einheitlicher Notruf)

Offizielle Dokumente:

- Personalausweis
- Reisepass (mit Kopie)
- Visum (mit Kopie)
- Grüne Versicherungskarte
- Auslandskrankenversicherung
- Internationaler Führerschein
- Flugschein
- KfZ-Schein
- Versicherungskarte
- Automobilclub-Unterlagen
- Reiserücktrittsversicherung
- Krankenkassenkarte
- USB-Stick mit Ausweiskopien
- Passbilder als Reserve mitnehmen

Medizinisches:

- Impfpass
- Blutspendenausweis
- eventl. Brillenpass
- Ärztl. Medikamenten-Attest
- Notfallausweis (Allergiker, Diabetiker)
- medizinisches Handbuch

Orientierung:

- Stadtpläne + Kartenmaterial
- Survival-Handbuch
- Prospekt der Reise
- Vignette
- Wörterbuch
- Links & Infos zum Zielort aus dem Web

Reisedokumente:

- Reise-Tickets (mit Kopie)
- Fahrkarten
- Bahnfahrkarte
- sonst. Ausweise (DJH, ADAC, etc.)

Privates:

- Lesestoff
- Reiselektüre
- Foto von den Liebsten
- Schreibzeug, Notizheft
- Kalender
- Buch
- Tagebuch
- Adressbuch
- Kurzgebete
- CD's +Hörspiele
- Stifte + Papier
- Bücher / Zeitungen / Magazine

Adressen:

- Hotels
- Freunde und Verwandte (für Postkarten)
- (Mail)Adressen: Bekannte, Freunde zuhause, Botschaften

Business:

- Visitenkarten
- Businessmappe
- Schreibzeug

Elektronik

Allgemeines:

- Wecker
- Uhr oder billige Zweit-Uhr
- Radio
- Taschenlampe (Stirnlampe)
- Föhn
- Lockenstab
- Rasierer
- Bügeleisen
- Sprachcomputer
- Navi / GPS + Ladegerät

Unterhaltung:

- Mp3-Player + Kopfhörer (+ evtl. Mikrofon)
- Musiklautsprecher für Mp3-Player
- CD-Player + Ladegerät + CD's
- eBook + Ladekabel

Energie:

- Sonstige Batterien
- Akkus + Aufladegerät
- Mehrfachstecker
- Internationaler Steckdosenadapter
- USB-Lader (12V Auto & 220V)

Foto-/Videoausrüstung:

- Fotoausrüstung, Akkus, Ladegerät
- Fotostativ
- Speicherkarten+Leser
- Imagetank (Festplatte)
- Videokamera + Ladegerät
- Speichermedium

Mobiltelefon:

- Mobiltelefon + Ladegerät
- Wasserdichter Behälter für Mobiltelefon
- Auslands-SIM-Karte

Computer:

- Notebook + Ladegerät
- Tablet + Ladegerät
- eBook-Reader + Ladegerät
- Maus
- LAN-Kabel
- Präsentationsequipment
- Sonst. technische Ausrüstung
- USB-Stick / Zugangscodes

Todo's

Auto:

- Auto überprüfen (Öl, TÜV, Tank, Reifendruck/ -profil etc.)
- Auto umparken oder in Garage stellen

Gesundheit:

- Auf www.impfen-info.de nach Impfungen informieren
- Impfungen ab ca. 8 Wochen vor Reise beginnen
- Reisetabletten besorgen

- Reiseapotheke auffüllen (Mullbinden, Pflaster, Tabletten etc.)

Sonstiges:

- Reiseplan überlegen
- Reiseliste durchgehen und fehlende Dinge kaufen bzw. tun
- Haare schneiden

Kurz vor Abreise:

- Fahrkarten/Flugtickets überprüfen
- Evtl. Online Check-in des Fluges
- Handgepäck nach im Flugzeug verbotenen Gegenständen durchsuchen

Wertsachen:

- Schmuck/Wertgegenstände ablegen und verstecken/in den Safe bringen
- Währung umtauschen

Unterlagen:

- Impfausweis kontrollieren
- Flugtickets kaufen
- Fahrkarten kaufen
- ggf. offene Rechnungen bezahlen
- Reisepass Gültigkeit kontrollieren
- Gutscheine/Rabatte erwerben
- Visum beantragen (lang genug vorher)
- Für ausreichende Versicherung sorgen (KfZ, Rücktritt, Kranken)
- Kopien von wichtigen Dokumenten anfertigen

Wohnung:

- Falls Vertrauensperson vorhanden: Schlüssel übergeben, Bitte um Briefkastenleerung
- Nachbarn informieren
- Urlaubsanschrift hinterlassen
- Kühl- und Gefrierschränke abtauen
- Elektrogeräte vom Stromnetz nehmen(WLAN, TV, Radio, Computer)
- Gas/Wasser abdrehen
- Lichter ausschalten
- Heizung abstellen
- Sicherungen rausnehmen (Küche beachten)
- Müll entsorgen
- Pflanzen gießen
- Lebensmittel auf Haltbarkeit prüfen
- Versorgung für Haustiere organisieren
- Fernabfrage Anrufbeantworter testen
- Regelmäßige Lieferungen beachten.
- Zeitung, Abonnements ab- oder umbestellen
- Fenster, Türen und Rolläden schließen (ggf. mit Zeitschaltungen)
- Abwesenheitsassistent einschalten
- Alarmanlage einschalten

Verpflegung

Lebensmittel:

- Traubenzucker
- Brausetabletten
- Trockennahrung

- Müsli-Riegel
- Dosennahrung
- Speisesalz-Päckchen
- Fahrtverpflegung

Luxusgüter:

- Flachmann
- Zigaretten + Feuer
- Zigarren

Utensilien

Wäsche:

- Waschmittel
- Wäscheklammern
- Rhei in der Tube
- Wäschesack
- Reisebügeleisen
- Nähzeug
- Haushaltsschnur

Schuhe:

- Schucreme
- Schuhputzzeug
- Reserveschnürsenkel

Sicherheit:

- Rucksack-/Kofferschlosser
- Geldgürtel oder Brustbeutel
- Tasche für Reisedokumente

Optisches:

- Lesebrille
- Tagesbrille
- Sonnenbrille
- Ersatzbrille
- Fernglas
- Werkzeuge:
- Schweizer Messer (Aufpassen Flugzeug!)
- Taschenmesser
- Dosenöffner

Schlaf:

- Gehörschutz
- Nackenkissen
- Teddy
- Bettwäsche
- Schlafsack (dick / dünn ev. aus Seide)

Wasserschutz:

- Müllbeutel/Plastiksäcke
- Regenschirm

Tücher:

- Handtücher
- Badetuch
- (Stoff-)Taschentücher
- Fleckenentferner-Tücher
- Picknickdecke
- Stranddecke

Reiseküche:

- Thermoskanne
- Wasserflasche
- Eiswürfelbeutel
- Spülmittel

Sonstiges:

- Gesellschaftsspiele/Kartenspiele
- Geschenke für Gastgeber

Auto:

- Führerschein
- Fahrzeugschein + Kopie
- TÜV
- Vignette
- Navigationsgerät
- Stadtpläne/Kartenmaterial
- ADAC/AvD Karte
- Schneeketten

- Kühltasche
- Reservekanister