

Reisecheckliste: Woran Sie vor Reiseantritt denken müssen

Damit Sie von Anfang bis Ende stressfrei reisen, sollten Sie Ihre Reise gut vorbereiten. Die nachfolgende Checkliste für den Urlaub hilft Ihnen dabei.



Organisatorisches

- Abwesenheitsmeldung E-Mails einstellen
- Urlaubsadresse hinterlassen
- Haustierpflege organisieren
- Blumen gießen organisieren
- Kühlschrank leeren
- Müll entleeren
- Auto sicher abstellen
- Transport zum Flughafen/Bahnhof organisieren
- Ev. Mietwagen buchen
- Gepäck: zulässige Größe und Gewicht
- Autocheck beim Verreisen mit dem Auto: Öl, Reifen, Ersatzreifen, Verbandskasten, Warnweste, Warndreieck, Abschleppseil, Starthilfekabel, Vignette (falls nötig)

Dokumente

- Reisedokument (Gültigkeit prüfen)
- Visum
- Führerschein, ev. internationaler Führerschein
- E-card und zusätzliche Versicherungsnachweise
- Reiseunterlagen
- Kreditkarte, Nummer für Sperren der Kreditkarte
- Bargeld in der Landeswährung

Reisen und Gesundheit

- Impfungen: Informieren Sie sich rechtzeitig über erforderliche Impfungen im Zielland und über Ihren Impfschutz.
- Medikamente: Besorgen Sie Medikamente, die Sie benötigen, in ausreichender Menge, und lassen Sie sich ein ärztliches Attest für die mitgeführten Medikamente ausstellen. Informieren Sie sich über die Regeln zur Mitnahme von Arzneimitteln ins Urlaubsland.
- Reiseapotheke: Zur Grundausstattung zählen:
 - *Sonnencreme/After-Sun-Lotion*
 - *Insektenschutz*
 - *Desinfektionsmittel*
 - *Pflaster und Verbandszeug*
 - *Schmerz-Gel/Salbe gegen Verstauchungen, Prellungen*
 - *Fieberthermometer*
 - *Schmerzmittel, wie z.B. Thomapyrin® oder ThomaDUO®*
 - *Mittel gegen Durchfall und Erbrechen*
 - *Mittel gegen Verstopfung, wie z.B. Dulcolax® oder Stuhlweichmacher, wie z.B. Dulcosoft® flüssig*
 - *Mittel gegen Bauchkrämpfe und -schmerzen, wie z.B. Buscopan®*
 - *Mittel gegen Reisekrankheit*
 - *Mittel gegen Venenerkrankungen, wie z.B. Antistax®*
 - *Mittel gegen Schnupfen, wie z.B. Rhinospray® plus*
 - *Mittel gegen Husten, wie z.B. Mucosolvan®, Silomat® oder Muconatural®*
 - *Allergietabletten*
 - *Pinzette und Schere*

Kleidung

- Unterwäsche, Socken
- Pyjama
- T-Shirts, Hemden, Blusen
- Pullover, Westen
- Hosen, Kleider, Röcke
- Jacke/Mantel
- Schuhe anlassbezogen
- Hausschuhe
- Badesachen
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille

Kosmetik

- Duschgel
- Haarshampoo
- Hautpflege
- Zahnbürste/Zahnpasta/Zahnseide
- Deodorant/Parfum
- Make-up
- Wattepad
- Haarbürste/Kamm
- Nagelschere/-feile
- Rasierer/Rasierschaum
- Damenhygieneartikel

Sonstiges

- Handy, Ladegerät
- Reiseführer
- Bücher
- Kamera

Vollständige Auflistung der oben erwähnten Produkte

- Thomayprin® Tabletten (Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Coffein)
- ThomaDUO® 400 mg/100 mg Filmtabletten (Ibuprofen, Coffein)
- Dulcolax® Dragees (Biscodyl)
- Buscopan® 10 mg Dragees (Hyoscin-N butylbromid)
- Antistax® 360 mg Filmtabletten (Trockenextrakt aus rotem Weinlaub)
- Rhinospray® plus ätherische Öle Nasenspray (Tramazolin)
- Mucosolvan® 30 mg/5 ml Saft (Ambroxol)
- Silomat® 2,13 mg/ml Lösung zum Einnehmen (Pentoxyverin)
- Medizinprodukte: Dulcosoft® flüssig, Silomat® gegen Reizhusten Eibisch/Honig-Sirup, Muconatural Complete®
- Kosmetika: Antistax® Frischgel, Antistax® Creme

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation bzw. Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.