

CHECKLISTE REISEN

Für viele Menschen ist sie die schönste Zeit im Jahr: die Urlaubszeit. Voller Vorfreude werden die Koffer gepackt und vor einer Reise ist man oft ein bisschen aufgeregter. Da kann es leicht passieren, dass man was vergisst. Die folgende Liste hilft Ihnen den Überblick zu behalten.

Prüfen Sie rechtzeitig die Gültigkeit Ihres Ausweises und anderer wichtiger Dokumente

Ganz wichtig: Prüfen Sie Dokumente wie **Personalausweis** oder **Reisepass** rechtzeitig auf ihre Gültigkeit. Falls Sie Tickets für Ihre Reise auf Ihrem Smartphone oder Tablet dabei haben, sollten Sie darauf achten, dass Ihr Akku geladen ist. Wenn Sie das Gerät während der Reise intensiv nutzen, müssen Sie es eventuell zwischendurch aufladen. Daran sollten Sie vor allem bei langen Reisen denken.

Das sollten Sie einpacken:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Personalausweis und/oder Reisepass | <input type="checkbox"/> Persönliche Reiseapotheke und Erste-Hilfe-Set |
| <input type="checkbox"/> Buchungsnachweise für Hotel und/oder Leihwagen | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille und Sonnenschutz |
| <input type="checkbox"/> Alle Tickets, die Sie für die Reise brauchen | <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung |
| <input type="checkbox"/> Reiseversicherung | <input type="checkbox"/> Ohrstöpsel |
| <input type="checkbox"/> Impfpass | <input type="checkbox"/> Tuch, Kältemaske oder Kühlpad |
| <input type="checkbox"/> Internationaler Führerschein | <input type="checkbox"/> Schlafmaske |
| <input type="checkbox"/> Persönlichen Therapie-Utensilien | <input type="checkbox"/> Ätherische Öle |
| <input type="checkbox"/> Notfall-Medikamente | <input type="checkbox"/> Kreditkarte oder EC-Karte sowie ausreichend Bargeld in Landeswährung |
| <input type="checkbox"/> Bei Bedarf eine von Ihrem Arzt unterschriebene Zollbescheinigung | <input type="checkbox"/> Liste mit wichtigen Telefonnummern/Adressen |
| <input type="checkbox"/> Ein Medikamentenausweis | <input type="checkbox"/> Eventuell ein Reiseführer und ein Fremdwörterbuch |

Essen und Trinken auf der Reise

Um Dehydrierung und Blutzuckerschwankungen während der An- und Abreise oder auf Ausflügen zu vermeiden, sollten Sie ausreichend Snacks und Wasser dabei haben.

Meine Notizen
