

Reiseapotheke
Verbandsmaterial / Pflaster / Wunddesinfektionsmittel / Blasenpads
Einmal-Handschuhe
Medikament gegen Schmerzen und Fieber
Medikament gegen Durchfall
Medikament gegen Erbrechen, Übelkeit
Medikament gegen Husten, Halsschmerzen, Erkältung
Salbe gegen Prellung / Verstauchung
Salbe gegen Sonnenbrand / Brandwunden
Salbe gegen Fußpilz
Pinzette / Fieberthermometer (digital) / Schere
Vorbeugende Mittel gegen Insektenstiche
Salbe gegen Insektenstiche
Zeckenzange
Meine persönlichen Dauermedikamente in ausreichender Menge
(Achtung: Die Hälfte dieser Medikamente am besten ins Handgepäck!)
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
Sonstiges
-
-
-
-
-

Handgepäck
Bargeld / Schecks / Kreditkarten
Tickets / Buchungsbestätigung / Hotel-Voucher
Führerschein
Handy
Gültiger Personalausweis / Reisepass
Hausschlüssel
Papier / Stifte
Krankenversicherungskarte
Auslandskrankenschein / rechtzeitig bei Krankenkasse anfordern!
Notfallnummer der Krankenkasse
ggf. Versicherungsschein Private Auslandskrankenversicherung
Notfallrufnummern von Angehörigen / Adressbuch / Kalender
Impfpass
Allergiepass
Dauermedikamente (halbe Menge; die andere Hälfte in die Reiseapotheke)
Medikament gegen Reisekrankheit / Übelkeit
Handcreme (Höchstmenge beachten)
Reiseproviant / Getränk (Höchstmenge beachten)
Lektüre
MP3-Player / Ladekabel / Kopfhörer
Gehörschutz
Sonnenbrille
Lesebrille
Kleines Kissen
Fotoapparat / Videokamera
Bei Auslandsreisen: Wörterbuch / elektronischer Übersetzer

Kulturbeutel u. a. mit:
Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
Zahnbürste / Zahncreme
Haftcreme / Reiniger für Gebiss
Ersatzbrille bzw. Ersatzkontaktlinsen / Reiniger
Pflegecreme
Duschgel
Shampoo
Rasierbedarf
Schminkutensilien
Kamm, Bürste, Haarspray etc.
Nagel-Necessaire

Kleidung
Hosen, Shorts
Hemden
Blusen
T-Shirts
warmer Pullover
Röcke bzw. Kleider
Jacke
Regen-Anorak o. ä.
ggf. festliche Abendkleidung
Unterwäsche
Socken, Strümpfe, Strumpfhosen
Schuhwerk geschlossen und offen
Kopfbedeckung / Sonnenhut
Halstuch / Schal
Schwimmsachen: Badeanzug, -hose, Badekappe, Schwimmbrille etc.
Badelatschen
Badelaken
Wanderkleidung
Sport-Outfit für Tennis, Golf, Windsurfing o. ä.

Sonstiges
Nähzeug
Stromadapter bei Auslandsreisen
Haarfön
Wecker
Lesestoff
Reiseführer

Was mir außerdem wichtig ist:
-
-
-
-