

# Die ultimative Checkliste für den **Städtetrip**\*

ratiopharm hat das Wichtigste in einer Liste für Sie zusammengefasst.

## Bevor es losgeht

- Gültige Ausweisdokumente
- Unterkünfte heraussuchen
- Arztbesuch und nötige Impfungen vornehmen
- Kreditkartensperrnummer notieren
- Bargeld
- Kopien/Scans aller wichtigen Dokumente (digital auf USB-Stick/Cloud/Dropbox)

## Sonstiges

- Schnelltrocknende Reisehandtücher (groß und klein)
- Reisewaschmittel
- Sonnenbrille/Brille
- Ohrstöpsel/Taschentücher
- Kugelschreiber
- Regenschirm
- Wasserflasche
- Zahlenschloss fürs Gepäck
- Reiseführer

**Tipp:** Mikrofaser Handtücher sind klein und trocknen schnell.

## Gepäckstücke

- Rucksack/Koffer
- Tagesrucksack/Bauchtasche
- Regencapes für Rucksäcke

**Tipp:** Strategisch packen, wenn Sie mit dem Rucksack unterwegs sind: Leichte Sachen nach unten, mittelschwere Sachen nach oben und die schweren Sachen an den Rücken.

## Dokumente

- Buchungsunterlagen der Unterkünfte/Bahntickets/Veranstaltungen
- Reiseversicherungsunterlagen
- Krankenversichertenkarte/Impfpass (für Tetanusimpfung/Blutgruppe)
- Kreditkarte(n)
- Telefonnummern des örtlichen Arztes, Krankenhauses und Polizei

## Reiseapotheke



- Mundschutz/Händedesinfektion
- Präparate gegen Hautirritationen wie Sonnenbrand und Insektenstiche
- Desinfektionsmittel, desinfizierende Salbe zur Wundversorgung sowie Wundbalsam
- Allergie-Medikamente
- Schmerzmittel
- Mücken- und Insektenspray
- Pflaster/Blasenpflaster/steriles Verbandsmaterial
- Abschwellendes Nasenspray und Lutschpastillen gegen Halsschmerzen und Mundtrockenheit
- Magen-Darm-Medikamente
- Dauermedikation

## Technik

- Ladegerät/Ladekabel/Powerbank/Ersatzakku
- Smartphone/Kamera/SD-Karte/USB-Stick
- MP3-Player/Kopfhörer

## Kosmetikbeutel

- Zahnbürste/Zahnpasta
- Bodylotion/Apres Lotion
- Deo/Duschgel/Shampoo/Seife
- Haarbürste/Kamm/Haar-gummis/Föhn
- Rasierzeug/Damen-hygieneartikel
- Sonnencreme
- Verhütungsmittel
- Nagelschere/Feile
- Schminkzeug
- Kontaktlinsen/Pflegemittel

**Tipp:** Lieber in kleinen Mengen einpacken, fast alles kann nachgekauft werden.

## Bekleidung

- Hosen/Shorts/Leggins
- Kleider/Röcke
- T-Shirts/Tops
- Pullover/Strickjacken
- Wetterfeste Jacke
- Unterwäsche
- Socken
- Schlafanzug
- Hut (als Sonnenschutz)
- Wechselschuhe/Sandalen
- Hut (als Sonnenschutz)
- Flip-Flops (für die Dusche)
- Gürtel
- Badesachen
- Schal/Tuch

**Tipp:** Flüssigwaschmittel in einer kleinen Flasche oder Tube mitnehmen. Unterwegs kann immer gewaschen werden.