

# Die ultimative Checkliste für Fernreisen\*

ratiopharm hat das Wichtigste in einer Liste für Sie zusammengefasst.

## Bevor es losgeht

- Reisepass ist mindestens 6 Monate gültig
- Reiseversicherung abschließen
- Visa Anträge
- Arztbesuch und nötige Impfungen vornehmen
- Kreditkartensperrnummer notieren
- Bargeld
- Die wichtigsten Dokumente als Kopie digital abspeichern (USB-Stick/Cloud/Dropbox)

## Dokumente

- Reisepass inkl. aller nötigen Visa
- Buchungsunterlagen
- Flugtickets
- Reiseversicherungsunterlagen
- Impfausweis
- Kreditkarte(n)

## Reiseapotheke

- Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Präparate gegen Hautirritationen wie Sonnenbrand und Insektenstiche
- Desinfizierende Salbe zur Wundversorgung sowie Wundbalsam
- Abschwellendes Nasenspray und Halstabletten
- Pflaster/Blasenpflaster und Verbandsmaterial
- Mücken- und Insektenspray
- Fieberthermometer
- Allergiemedikamente
- Dauermedikation
- Malariaprophylaxe\*

\* Wenn am Urlaubsort Gefahr zur Ansteckung besteht



## Kosmetikbeutel

- Zahnbürste/Zahnpasta
- Duschgel/Shampoo/Seife
- Deo
- Kamm/Bürste/Haargummis
- Rasierzeug
- Sonnencreme
- Verhütungsmittel
- Nagelschere/Feile
- Schminkzeug
- Damenhygieneartikel
- Kontaktlinsen/Pflegemittel

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

## Für den Flug

- Nackenkissen/Schlafmaske
- Bequeme Kleidung
- Kompressionsstrümpfe (gegen Thrombose)
- Ohrstöpsel
- Kosmetiksachen (unter 100 ml pro Verpackung)
- Dicke Socken
- Schal/Tuch
- Unterhaltung
- Kugelschreiber

**Tipp:** Denken Sie an Wechselkleidung im Handgepäck, falls das Hauptgepäck nicht oder verspätet am Reiseziel ankommt

## Bekleidung

- Fleece Jacke/Funktionsjacke
- Pullover
- T-Shirts
- Lange/Kurze Hosen
- Rock/Kleid
- Leggings
- Unterwäsche und Socken
- Gürtel
- Feste Schuhe
- Flip-Flops/Sandalen
- Badesachen
- Kopfbedeckung

**Tipp:** Unterwegs kann immer gewaschen werden

## Technik

- Strom Adapter
- Smartphone
- Kamera
- MP3-Player/Kopfhörer
- Ladegerät/Powerbank
- Laptop/Tablet
- USB-Stick

## Gepäckstücke

- Backpack oder Koffer
- Tagesrucksack
- Faltbare Stofftasche
- Bauchtasche

**Tipp:** Strategisch packen! Leichte Sachen nach unten, mittelschwere Sachen nach oben und die schweren Sachen an den Rücken.

## Sonstiges

- Reisehandtuch
- Sonnenbrille/Brille
- Taschenmesser
- Reisewaschmittel
- Reisetagebuch