



1. PACKEN FÜR DAS KIND

Koffer für das Kind

- Kleidung und Schuhe (ggf. Winterkleidung)
- Buggy/Kinderwagen
- Babynahrung (je nach Urlaubsland)
- Tragetuch/Tragerucksack
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Bürste/Haarspangen
- Waschlappen/Handtücher
- Zäpfchen
- Mückenschutz
- Anti-Rutsch-Socken
- Schwimmwindel/-flügel
- Babyphone
- Reisebett/Bettwäsche/Schlafsack
- Nachtlicht
- Fläschchen, Trinkbecher, Kindergeschirr/-besteck

Für Unterwegs

- Kuscheltiere/Spielzeug/Malsachen
- Proviant für die Fahrt/Lätzchen
- Sonnenschutz für das Fenster
- Wechselwäsche
- Windeln
- Plastikbeutel für schmutzige Windeln/Lätzchen
- Wickeltasche
- Taschentücher
- Feuchttücher
- Schnuller
- Decke
- Musik/Hörbücher-CD's
- Kinderbücher

Planung und Unterlagen

- Kinderreisepass
- Notfallnummern
- Kinderuntersuchungsheft/Impfpass

Urlaub an Meer oder See

- Sonnenhut/-brille
- Sonnenschirm/Strandmuschel
- Sonnenschutzkleidung (UV-undurchlässig)
- Schwimmhilfe
- Schwimmwindel
- Sandspielzeug
- starker Sonnenschutz

2. VORBEREITUNGSHECK

Versicherung

- Reiseversicherung
- Auslandsrankenversicherung

Papiere/Geld

- Ausweis und Reisepass (mind. noch 6 Monate gültig)
- Visum
- Flugtickets
- Zugfahrkarten
- Hotelgutschein/Voucher
- Kreditkarte/Maestro-Karte
- Führerschein (international) gültig
- Vignette/Mautkarte
- Grüne Versicherungskarte
- Gepäck mit Adressen beschriften
- Bargeld

Mit dem Auto

- Navigationsgerät
- Autoinspektion
- Mietwagen buchen
- Kindersitz
- Sonnenschutz für die Scheiben

Gesundheit

- Gesundheitscheck
- Impfschutz
- Impfpass

Reiseapotheke

- Schmerztabletten/Kopfschmerzmittel
- Hustensaft/-löser/bonbons
- Durchfall-/Übelkeitstabletten
- Allergietabletten
- Wund-/Brandsalbe/After Sun
- Nasenspray
- Pflaster/Verbandsmaterial/Desinfektion
- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- Zeckenzange/Zeckenkarte
- Insektenschutzmittel/Mückensalbe
- Fieberthermometer/Fiebersenkende Medikamente

Sonstige Reisevorbereitungen

- Wanderkarten
- Reiseführer
- Wörterbuch in der Landessprache
- Mobilfunknetz im Ausland/Roaminggebühren

3. EINE WOCHE VOR DEM URLAUB

- Reiseunterlagen vervollständigen
- In „Krisenvorsorgeliste“ des Auswärtigen Amtes eintragen
- Kopie von Reisepass, Ausweis und wichtigen Papieren
- Bargeld/Devisen
- Wichtige Rechnungen bezahlen
- Haustiere
- Blumen versorgen
- Post umleiten/Zeitung abbestellen
- Kühlschrank leeren, ggf. abtauen
- Urlaubsadresse hinterlegen
- Wohnungsbetreuung regeln
- Adressen für Postkarten notieren

4. HANDGEPÄCK

(bitte auf die jeweiligen Bestimmungen achten)

Wichtiges

- Ausweis/Reisepass
- Geld/Schecks/Kreditkarte
- Hausschlüssel/Autoschlüssel
- Handy/Powerbank
- Notfalltelefonnummern/Kontaktnummern
- Kopfhörer/MP3-Player
- Wichtige Medikamente (bspw. Reisekrankheit)
- Lektüre (Bücher, Zeitschriften, Reiseführer)
- Nackenkissen
- Brille/Kontaktlinsen/Ersatzkontaktlinsen
- Sonnenbrille
- Fotoapparat/Videokamera
- Kaugummi/Bonbons

Reiseunterlagen

- Visum
- Grüne Versicherungskarte
- Krankenversicherungskarte
- Flug-/Bahntickets
- Bestätigungen (Hotel, Fähre, Reservierungen)
- (Int.) Führerschein
- Schutzbrief
- Reiseversicherungsschein

Für das Kind

- Windeln
- Feuchttücher
- Babynahrung/Lätzchen
- Wickeltasche
- Schnuller
- Kinderbücher f. unterwegs

5. KOFFER

Kleidung

- Unterwäsche
- Socken
- Kurze und lange Hosen
- T-Shirts/langärmelige Shirts
- Hemden/Blusen

- Pullover
- Kleider/Röcke
- Abendkleidung
- Pyjama
- Oberbekleidung
- Regenjacke/-hose
- ggf. Mütze, Schal, Handschuhe
- (Sonnen-) Hut oder Cap
- Halstuch
- ggf. Sandalen
- Normale Schuhe
- ggf. Winterschuhe
- Badelatschen
- Bademantel
- Badetuch
- Gürtel

Kulturtasche

- Seife/Duschgel
- Shampoo/Spülung
- Waschzeug fürs Kind
- Zahnbürste/Zahnpasta/Zahnsperre
- Haarbürste/-kamm/-gummi
- Deo/Parfüm
- Rasierzeug
- Bodylotion
- Gesichtscreme
- Sonnencreme/Après Sun
- Haargel/-spray/-schaum
- Handcreme
- Wattestäbchen
- Kontaktlinsenflüssigkeit
- Handtuch/Waschlappen
- Nagelschere/-pfeile/-knipser
- Ohropax
- Kondome
- Desinfektionsmittel

Für „Sie“

- Tampons/Binden
- Nagellack/-entferner
- Schminke
- Abschminkprodukte
- Verhütungsmittel
- Lockenstab/Glätteisen

Technik & Zubehör

- Steckdosenadapter
- Fön
- Laptop/Tablet
- Ladegeräte, Akkus, Batterien
- Taschenlampe
- Speicherkarten
- Wecker

Sonstiges

- Essen/Trinken
- ggf. Werkzeug
- Gehörschutz
- Schuhcreme
- Schreibutensilien
- Wärmflasche
- Ersatzbrille
- Wäschesack
- Nähzeug
- Regenschirm
- Feuerzeug

6. KURZ VOR DER ABREISE

- Netzstecker ziehen
- Kühlschrank, Heizung, Herd und Elektrogeräte aus
- Wasser abdrehen, Lichter aus
- Fenster, Türen und Rollläden schließen
- Kühlschrank ausschalten
- Mülleimer leeren
- Anrufbeantworter/Rufumleitung

**ALIUD PHARMA® WÜNSCHT EINEN
GESUNDEN URLAUB.**
Besuchen Sie uns auch auf Facebook
und Instagram – Gesunde Kompetenz.