



Checkliste für die Reisevorbereitung

Techniker Krankenkasse

Damit Sie auch wirklich nichts vergessen, haben wir hier für Sie eine Checkliste mit Dingen zusammengestellt, die Sie auf Ihrer Reise dabei haben sollten.

Papiere, Geld & Co.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Reisepass (noch gültig?) | <input type="checkbox"/> Führerschein |
| <input type="checkbox"/> Visum nötig? | <input type="checkbox"/> Kreditkarten, Bargeld, Sorten, Travellerchecks |
| <input type="checkbox"/> Impfpass | <input type="checkbox"/> Adresse deutsche Botschaft |
| <input type="checkbox"/> Tickets | <input type="checkbox"/> Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) / Auslandskrankenschein |
| <input type="checkbox"/> Grüne Versicherungskarte | |

Zieh dich an!

...drunter

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Unterhosen (lang / kurz) | <input type="checkbox"/> BHs |
| <input type="checkbox"/> Unterhemden (langärmelig, kurzärmelig) | <input type="checkbox"/> Socken, Strümpfe, Strumpfhosen |
| | <input type="checkbox"/> Bodys |

...und drüber

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hosen | <input type="checkbox"/> Regenschutz |
| <input type="checkbox"/> Shorts | <input type="checkbox"/> Sandalen |
| <input type="checkbox"/> Röcke | <input type="checkbox"/> Schuhe |
| <input type="checkbox"/> Kleider | <input type="checkbox"/> Wanderschuhe |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts | <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung |
| <input type="checkbox"/> Blusen / Hemden | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille |
| <input type="checkbox"/> Leichter Pullover | <input type="checkbox"/> Sportkleidung, Turnschuhe |
| <input type="checkbox"/> Warmer Pullover | <input type="checkbox"/> Gürtel |
| <input type="checkbox"/> Schlafanzug / Nachthemd | <input type="checkbox"/> Badehose / Badeanzug / Bikini |
| <input type="checkbox"/> Leichte Jacke | <input type="checkbox"/> Bademantel |
| <input type="checkbox"/> Warme Jacke | <input type="checkbox"/> Schal / Tuch |

Sommer, Sonne, Strand

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Handtuch | <input type="checkbox"/> Kühltasche /-akkus |
| <input type="checkbox"/> Strandmatte | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille / Brillenetui |
| <input type="checkbox"/> Luftmatratze | <input type="checkbox"/> Flip Flops |
| <input type="checkbox"/> Blasebalg | <input type="checkbox"/> Badesachen |
| <input type="checkbox"/> Gummiboot | <input type="checkbox"/> Spiele / Ball |
| <input type="checkbox"/> Sonnenhut / Mütze | <input type="checkbox"/> Taucherbrille / Flossen / Schnorchel |
| <input type="checkbox"/> Windschutz | <input type="checkbox"/> Bücher |

Sport treiben

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Badeanzug / Bikini / Badehose | <input type="checkbox"/> Reitausrüstung |
| <input type="checkbox"/> Taucherausrüstung | <input type="checkbox"/> Ball & Frisbee, Federballset etc. |
| <input type="checkbox"/> Wanderausrüstung | <input type="checkbox"/> Spielkarten / Spiele-Reiseset... |
| <input type="checkbox"/> Tennisausrüstung | |

Hygiene

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste | <input type="checkbox"/> Kosmetikutensilien |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta | <input type="checkbox"/> Spiegel |
| <input type="checkbox"/> Mundwasser / Zahnseide | <input type="checkbox"/> Föhn |
| <input type="checkbox"/> Deo | <input type="checkbox"/> Kamm / Bürste |
| <input type="checkbox"/> Gesichtscreme | <input type="checkbox"/> Haargummi |
| <input type="checkbox"/> Körpercreme | <input type="checkbox"/> Nagelschere, -feile |
| <input type="checkbox"/> Seife / Duschzeug / Shampoo | <input type="checkbox"/> Tampons / Binden |
| <input type="checkbox"/> Handtuch | <input type="checkbox"/> Haargel / Haarspray |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschutz / Apres-Lotion | <input type="checkbox"/> Kondome |
| <input type="checkbox"/> Rasierer | |

Verschiedenes

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Reiseführer, Karten | <input type="checkbox"/> Haustürschlüssel |
| <input type="checkbox"/> Adapter für ausländische Steckdosen | <input type="checkbox"/> Taschenlampe |
| <input type="checkbox"/> Reiseproviant & Süßigkeiten | <input type="checkbox"/> Batterien / Akkus & Ladegerät |
| <input type="checkbox"/> Kamera | <input type="checkbox"/> Adressen der zu Hause Gebliebenen |
| <input type="checkbox"/> Filme | <input type="checkbox"/> Taschenmesser |
| <input type="checkbox"/> Reisetagebuch, Stift & Zettel | <input type="checkbox"/> Flaschenöffner |
| <input type="checkbox"/> Lektüre | <input type="checkbox"/> Streichhölzer / Feuerzeug |
| <input type="checkbox"/> Musik | <input type="checkbox"/> Adressanhänger |
| <input type="checkbox"/> Handy | <input type="checkbox"/> Nähzeug |

Reiseapotheke

Wichtig: Eigene Medikamente!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Schmerz- und Fiebermittel | <input type="checkbox"/> Fieberthermometer |
| <input type="checkbox"/> Erkältungsmittel | <input type="checkbox"/> Splitter-Pinzette, Schere, Zeckenzange |
| <input type="checkbox"/> Durchfallmittel | <input type="checkbox"/> Sonnenschutzmittel (mit dem Hauttyp entsprechendem Schutzfaktor) |
| <input type="checkbox"/> desinfizierende Hautsalbe oder -lösung | <input type="checkbox"/> Apres-Gel oder Creme |
| <input type="checkbox"/> anti-allergisch wirkendes Gel | <input type="checkbox"/> Mittel zur Insektenabwehr |
| <input type="checkbox"/> Augen- und Nasentropfen | <input type="checkbox"/> Empfängnisverhütungsmittel und / oder Kondome |
| <input type="checkbox"/> Mittel gegen Reisekrankheit | <input type="checkbox"/> für Frauen: Mittel gegen Pilzinfektion der Scheide |
| <input type="checkbox"/> Ersatzbrille, -kontaktlinsen | <input type="checkbox"/> Rettungsdecke |
| <input type="checkbox"/> Wund- und Heftpflaster | |
| <input type="checkbox"/> Mullbinden | |