

Checkliste für Reisen

Nur nicht die Übersicht verlieren. Keine Angst, mit unserer Checkliste für Reisen solltest Du alles dabei haben.

VOR DER REISE

Einige Monate vorher

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reiseliteratur und Internet konsultieren <input type="checkbox"/> sich bei Freunden/Reisebüro informieren <input type="checkbox"/> Klima-Aspekte der Wunschziele prüfen.
Wann ist dort das Wetter (un)geeignet? <input type="checkbox"/> Flüge buchen <input type="checkbox"/> bei Langzeitreisen Wohnung untervermieten oder kündigen | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Unterkunft abklären <input type="checkbox"/> Kranken-, Unfallversicherung und Haftpflicht prüfen: weltweit gültig? Eventuell erhöhen <input type="checkbox"/> Gepäck- und Annullierungskostenversicherung <input type="checkbox"/> Zahnkontrolle, eventuell Behandlung <input type="checkbox"/> Passfotos machen (genügend, auch für Visas und Permits unterwegs) |
|---|--|

Einige Wochen vorher

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pass verlängern/neuer biometrischer Pass <input type="checkbox"/> Visa einholen <input type="checkbox"/> Impfungen machen <input type="checkbox"/> evtl. Tropenarzt besuchen <input type="checkbox"/> Internationaler Führerschein besorgen (beim TCS oder Strassenverkehrsamt) <input type="checkbox"/> Internationaler Impfausweis bestellen <input type="checkbox"/> Fotokamera kontrollieren <input type="checkbox"/> Kleider und Ausrüstung kaufen; ausprobieren <input type="checkbox"/> Verfalldatum der Kreditkarte prüfen/verlängern <input type="checkbox"/> Travel Cash Karte prüfen, evt. mehr Geld drauf laden <input type="checkbox"/> Einzahlungsplan: Wer erledigt fällig werdende Rechnungen (Krankenkasse, Versicherungen, Kreditkarte, Abos, Vereinsbeiträge)? | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mit Bank Geldnachschub regeln <input type="checkbox"/> Dauerauftrag für laufende Rechnungen an Bank/Post <input type="checkbox"/> Zeitungs- und Zeitschriften Abos kündigen/verlängern <input type="checkbox"/> Briefkastenleerung organisieren <input type="checkbox"/> Post umleiten (an Eltern, Freunde) <input type="checkbox"/> Telefon, Radio/TV-Konzession evtl. kündigen <input type="checkbox"/> Strom/Gas/Wasser kündigen auf Zügeltermin <input type="checkbox"/> Rezept für Dauermedikation <input type="checkbox"/> Pflege von Garten, Zimmerpflanzen & Haustieren organisieren <input type="checkbox"/> Not-Kontaktadressen vereinbaren <input type="checkbox"/> Infos/Kopien der Reisedokumente im eigenen Email-Account hinterlegen |
|--|--|

Einige Tage vorher

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Probepacken: Gewicht? Was ist entbehrlich? <input type="checkbox"/> rezeptpflichtige Medikamente besorgen <input type="checkbox"/> Auto-/Motorradnummernschild deponieren <input type="checkbox"/> letzte Einzahlungen <input type="checkbox"/> Wertsachen, Dokumente in Tresor | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reisedokumente kontrollieren <input type="checkbox"/> E-Mail Adresse und unterwegs Postadresse an Freunde mitteilen <input type="checkbox"/> etwas Geld in Auslandswährung besorgen (für Ankunftstag) |
|--|--|

Am Tag vor der Abreise

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gepäck definitiv packen, wägen <input type="checkbox"/> Reiseproviant und Getränke besorgen <input type="checkbox"/> Haustiere unterbringen <input type="checkbox"/> Batterien aus elektrischen Geräten nehmen <input type="checkbox"/> Heizung ab- oder einstellen <input type="checkbox"/> Stecker von Elektrogeräten, TV, Radio, Waschmaschine ausziehen | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Boiler, Gashauptkähnen, Kühlschrank ausschalten (und Türe offen lassen) <input type="checkbox"/> Wohnungs-/Zimmerschlüssel an Eltern, Freunde, Nachbarn <input type="checkbox"/> Generalabonnement bei SBB hinterlegen <input type="checkbox"/> Flüssigkeiten nicht ins Flughandgepäck |
|---|--|

AM TAG DER REISE

Das Wichtigste

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pass (mit Visa), Impfausweis | <input type="checkbox"/> Notfallnummern und Adresslisten |
| <input type="checkbox"/> Bargeld, Portemonnaie | <input type="checkbox"/> Führerausweis und Internat. Führerschein |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte und Code | <input type="checkbox"/> Versicherungskarte(n) |
| <input type="checkbox"/> Tickets (mit Reserv.-Nr), Vouchers, Reiseprogramm | |

Kleider

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> langärmelige & kurzärmelige Hemden/Blusen | <input type="checkbox"/> mehrere Paar Socken |
| <input type="checkbox"/> elegantes Hemd (Bluse) mit Krawatte | <input type="checkbox"/> bequeme (nicht hohe) Wander /Sportschuhe |
| <input type="checkbox"/> lange & kurze Hosen | <input type="checkbox"/> Stadt-/Ausgangsschuhe |
| <input type="checkbox"/> Gürtel | <input type="checkbox"/> Sandalen |
| <input type="checkbox"/> Jupe/Kleid/Tunika | <input type="checkbox"/> Strandschuhe |
| <input type="checkbox"/> Oberteile / T-Shirts | <input type="checkbox"/> Pyjama |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche, BH | <input type="checkbox"/> Trainingsanzug/Sportbekleidung |
| <input type="checkbox"/> Strumpfhosen/Leggings | <input type="checkbox"/> Badekleid/Badehose |
| <input type="checkbox"/> Slips | <input type="checkbox"/> Mütze/Cap/Sonnenhut |
| <input type="checkbox"/> Pullover oder Faserpelz/Weste | <input type="checkbox"/> Handschuhe |
| <input type="checkbox"/> Windjacke (mit Kapuze)/Regenschutz | <input type="checkbox"/> für Frauen: Kopftuch |

Ausrüstung

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kofferrucksack, evt. Rollgepäck | <input type="checkbox"/> Leselicht |
| <input type="checkbox"/> Reisetasche/Handgepäck | <input type="checkbox"/> Badetuch |
| <input type="checkbox"/> Schloss und Schlüssel zu Rucksack/Koffer | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille (plus hartes Etui) |
| <input type="checkbox"/> kleiner Tagesrucksack | <input type="checkbox"/> Brillenträger: Brille, Ersatzbrille in hartem Etui, Brillenrezept (Kopie) |
| <input type="checkbox"/> Leichte Schultertasche (diagonal umhängen) mit verschliessbaren Fächern | <input type="checkbox"/> Kontaktlinsen, Ersatzlinsen, Etui und Reinigungsflüssigkeit |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack | <input type="checkbox"/> kleines Reisenähzeug |
| <input type="checkbox"/> Leintuchschlafsack (Inlet) | <input type="checkbox"/> Wertsachen-Hüfttasche |
| <input type="checkbox"/> Schmuck (nicht protzig) | <input type="checkbox"/> Papiertaschentücher |
| <input type="checkbox"/> Taschenmesser (nicht ins Flughandgepäck) | <input type="checkbox"/> Allzwecksäcke |
| <input type="checkbox"/> Reisewecker | <input type="checkbox"/> Gepäck- Adressetiketten |
| <input type="checkbox"/> Armbanduhr (evt. mit Weckfunktion) | |
| <input type="checkbox"/> Taschenlampe mit Reservebatterien | |

Reiseapotheke

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> vom Arzt verschriebene Medikamente | <input type="checkbox"/> starkes Schmerzmittel |
| <input type="checkbox"/> med. Reisehandbüchlein inkl. Rezepte für Dauermedikation | <input type="checkbox"/> für Notfälle: Sulfonamid wie Bactrim oder Breitbandantibiotikum wie Vibramycin (mit Vorsicht anzuwenden) |
| <input type="checkbox"/> Infos betr. eigene Allergien | <input type="checkbox"/> Essigsäure-Tonerde-Creme gegen Verstauchungen |
| <input type="checkbox"/> Malaria-Prophylaxe / Malaria-Notfallmedikament | <input type="checkbox"/> Vitaminpräparate |
| <input type="checkbox"/> Moskitoschutzmittel/Repellent | <input type="checkbox"/> Augentropfen |
| <input type="checkbox"/> Medikamente gegen Erkältung | <input type="checkbox"/> Antibabypillen-Vorrat |
| <input type="checkbox"/> Medikamente gegen Magen-Darm Krankheiten | <input type="checkbox"/> Präservative |
| <input type="checkbox"/> gegen Husten z.B. Ricola Kräuterbonbons | <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel (Jod, Merfen) |
| <input type="checkbox"/> Mittel gegen Jetlag, Seekrankheit | <input type="checkbox"/> Reise-Fieberthermometer (in Etui) |
| <input type="checkbox"/> fiebersenkendes Mittel (Treupel) | <input type="checkbox"/> Einwegspritze |
| <input type="checkbox"/> Schmerzmittel (z.B. Panadol) | <input type="checkbox"/> Heftpflaster in div. Grössen |
| <input type="checkbox"/> Abführmittel | <input type="checkbox"/> elastische Binde |
| <input type="checkbox"/> Antihistaminsalbe gegen juckende Insektenstiche, Sonnenbrand (z.B. Fenistil) | <input type="checkbox"/> Pinzette |
| <input type="checkbox"/> Mittel gegen Schlafprobleme, Nervosität | <input type="checkbox"/> Sicherheitsnadeln |
| <input type="checkbox"/> Tabletten gegen Reisekrankheit, Übelkeit (Marzine) | <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Anleitung |
| <input type="checkbox"/> Wundsalbe (Vita-Merfen) | <input type="checkbox"/> Beipackzettel aller Medikamente |

Foto

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Fototasche oder Allzwecktasche | <input type="checkbox"/> Blitzgerät |
| <input type="checkbox"/> Kamera | <input type="checkbox"/> Ersatzbatterien für Blitzgerät und Kameraelektronik (Knopfzellen) |
| <input type="checkbox"/> Akkuladegerät für Digitalkamera | <input type="checkbox"/> Ministativ |
| <input type="checkbox"/> Speicherkarten für Digitalkamera | <input type="checkbox"/> Reinigungsmaterial, Staubpinsel |
| <input type="checkbox"/> Wechselobjektive | <input type="checkbox"/> Drahtauslöser |
| <input type="checkbox"/> Polarisationsfilter | <input type="checkbox"/> genügend Filme |
| <input type="checkbox"/> Sonnenblenden | |
| <input type="checkbox"/> Objektivdeckel | |

Was sonst noch dabei sein könnte

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reiselektüre <input type="checkbox"/> Dokumenten-Tasche <input type="checkbox"/> Augenmaske (Schlafbrille für Flüge) <input type="checkbox"/> Ohropax, Calmor oder No-Tone <input type="checkbox"/> kleine Schere (evtl. am Taschenmesser) <input type="checkbox"/> Wasserflasche <input type="checkbox"/> Hängematte <input type="checkbox"/> ausziehbare Wanderstöcke <input type="checkbox"/> Regenschutzhülle für Rucksack <input type="checkbox"/> Halstuch <input type="checkbox"/> Ohrenwärmer <input type="checkbox"/> Mini-Essbesteck <input type="checkbox"/> kleiner Rechner (Währungen usw.) <input type="checkbox"/> Minischirm <input type="checkbox"/> Leuchtstift (für Reisehandbuch, Prospekte) <input type="checkbox"/> Feuerzeug, Zündhölzer <input type="checkbox"/> MP3 Player, iPod oder Transistorradio | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Schnorchel und Tauchbrille/Schwimmbrille <input type="checkbox"/> Tauchbrevet, Logbuch, ärztliches Attest <input type="checkbox"/> Badekappe <input type="checkbox"/> Sonnenhut <input type="checkbox"/> Haartrockner mit Volt-Adapter <input type="checkbox"/> Alarmgerät, Trillerpfeife, Pfefferspray <input type="checkbox"/> Tonaufnahmegerät <input type="checkbox"/> aufblasbares Nackenkissen <input type="checkbox"/> Laptop-Computer, Ersatzbatterien <input type="checkbox"/> Handy (weltweit funktionierend) <input type="checkbox"/> Moskitonetz <input type="checkbox"/> Wasserfilter, Desinfektionsmittel <input type="checkbox"/> Schnur <input type="checkbox"/> Spielkarten, Mini-Schach, Kreuzworträtsel, Sudoku... <input type="checkbox"/> Musikinstrument <input type="checkbox"/> Mitbringsel, Gastgeschenke |
|---|--|

Hygiene

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Necessaire <input type="checkbox"/> kleines Frottiertuch <input type="checkbox"/> Waschlappen <input type="checkbox"/> Seife und Seifendose <input type="checkbox"/> Zahnbürste mit Etui/Zahnpasta <input type="checkbox"/> Deodorant <input type="checkbox"/> Kamm, Haarbürste <input type="checkbox"/> Shampoo, Pflegespülmittel <input type="checkbox"/> Sonnencreme <input type="checkbox"/> Après-Soleil <input type="checkbox"/> Erfrischungstüchlein <input type="checkbox"/> Gesichtspflegemittel, Kosmetika, Body Lotion <input type="checkbox"/> Haarspangen | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tampons, Slipeinlagen <input type="checkbox"/> Rasierzeug <input type="checkbox"/> Zwischenstecker für Rasierapparat u.a. <input type="checkbox"/> Nagelschere, -feile, Nailclipper, Nagellack <input type="checkbox"/> Ohrenwattestäbchen <input type="checkbox"/> Handspiegel <input type="checkbox"/> Zahnseide <input type="checkbox"/> Kleenex oder Rolle WC-Papier <input type="checkbox"/> Lippenpomade <input type="checkbox"/> Waschpulver <input type="checkbox"/> Wäscheleine, Wäscheklammern, Bürsteli <input type="checkbox"/> Beutel für Schmutzwäsche <input type="checkbox"/> Neocidspray (gegen Ungeziefer) |
|---|---|

Papierkram

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> nochmals: Pass, Geld, Tickets, Kreditkarte <input type="checkbox"/> zusätzliche Passfotos <input type="checkbox"/> Internationaler. Impfausweis <input type="checkbox"/> Notfall- oder Blutgruppenausweis <input type="checkbox"/> Flugplan, Fahrplan, Landkarten <input type="checkbox"/> Liste der Nummern von Kreditkarte, Pass, Tickets, Bankkonto, Notfalltelefon, Fax, Travellers Cheques <input type="checkbox"/> Fotokopien von Pass und Tickets (Innenseiten), getrennt von Originalen aufbewahren <input type="checkbox"/> Jugl-Ausweis «International Hostelling» <input type="checkbox"/> Reisehandbücher <input type="checkbox"/> Stadtplan für erste Stadt | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sprachführer <input type="checkbox"/> Schreibzeug, Notizblock <input type="checkbox"/> Empfehlungsschreiben <input type="checkbox"/> Visitenkarten <input type="checkbox"/> Adressbüchlein <input type="checkbox"/> Farbstifte, Zeichenpapier <input type="checkbox"/> Adressen der CH-Botschaften und Konsulate auf geplanten Reiserouten <input type="checkbox"/> Liste der lokalen Adressen und Tel. Nummern der gebuchten Airline(s) in allen anzufliegenden Städten (für Reservation der weiteren Flüge) |
|--|---|

Auf keinen Fall vergessen

- Geduld, Respekt, Humor, Ausdauer, Anpassungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen