

Dr. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Checkliste Urlaub

Im Urlaub

Postkarte an Jörg Eidam, Albert-Schweitzer-Ring 1, 31139 Hildesheim
Er ist der Autor dieser Checkliste. Dafür sei ihm Dank gebührt.

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Fax +41 (0)71-350 10 21
Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Vorher besorgen

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Benzingutscheine | <input type="checkbox"/> Grüne Versicherungskarte |
| <input type="checkbox"/> Vignette/Mautkarte | <input type="checkbox"/> Int. Führerschein |
| <input type="checkbox"/> Impfungen | <input type="checkbox"/> Verkehrsclub-Tourenpaket |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte / Maestro-Karte | <input type="checkbox"/> Euroschecks, Travelerschecks |
| <input type="checkbox"/> Bargeld, Sorten | <input type="checkbox"/> Auslandskrankenschein/-vers. |
| <input type="checkbox"/> Adresse deutsche Botschaft | <input type="checkbox"/> Hotelführer / Campingführer |
| <input type="checkbox"/> Reiseführer / Wanderkarte | <input type="checkbox"/> Reisegepäck / Rücktrittsversicherung |
| | <input type="checkbox"/> Jugendherbergsausweis |

Vorher kümmern

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Fahrzeug zur Inspektion | <input type="checkbox"/> Arzt und Zahnarzt besuchen |
| <input type="checkbox"/> Wertsachen deponieren/verstecken | <input type="checkbox"/> Zeitung, Eier, Milch um-/abbestellen |
| <input type="checkbox"/> Blumengiessen organisieren | <input type="checkbox"/> Haustier versorgen, Futter kaufen |
| <input type="checkbox"/> Post abbestellen / Nachbarn | <input type="checkbox"/> Telefonrufumleitung (de-)aktivieren |
| <input type="checkbox"/> Anrufbeantworter vorbereiten | <input type="checkbox"/> Wohnungs-/Autoschlüssel hinterlegen |
| <input type="checkbox"/> Auftragsdienst fürs Telefon | <input type="checkbox"/> Zeitschaltuhr anschalten |
| <input type="checkbox"/> Wichtige Ausweise kopieren | <input type="checkbox"/> Rolladen auf und zu organisieren |
| <input type="checkbox"/> Wichtige Zahlungen erledigen | <input type="checkbox"/> Ausweise noch gültig? |
| <input type="checkbox"/> Devisenbestimmungen im Gastland? | <input type="checkbox"/> Telefonnummer Flugrückbestätigung |
| <input type="checkbox"/> Kehrwoche organisieren | <input type="checkbox"/> Standuhr abstellen |
| <input type="checkbox"/> Einfuhrbestimmungen für Haustier | <input type="checkbox"/> Rechnungen bezahlt? |
| | <input type="checkbox"/> Geheimnummern gut merken |

Kosmetik

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Seife | <input type="checkbox"/> Duschzeug | <input type="checkbox"/> Deo |
| <input type="checkbox"/> Haarshampoo | <input type="checkbox"/> Haargel / - spray | <input type="checkbox"/> Handcreme |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste/Zahnseide | <input type="checkbox"/> Zahnpasta / Mundwasser | <input type="checkbox"/> Spiegel |
| <input type="checkbox"/> Bürste | <input type="checkbox"/> Kamm | <input type="checkbox"/> Fön / Lockenstab |
| <input type="checkbox"/> Rasierzeug | <input type="checkbox"/> Nagelfeile/Nagelschere | <input type="checkbox"/> Nagellack / -entferner |
| <input type="checkbox"/> Sonnenmilch | <input type="checkbox"/> After-Sun | <input type="checkbox"/> Tampons/Binden |
| <input type="checkbox"/> Duftwasser | <input type="checkbox"/> Parfüm | <input type="checkbox"/> Schminkutensilien |
| <input type="checkbox"/> Kontaktlinsenpflege | <input type="checkbox"/> Ersatzbrille | <input type="checkbox"/> Labello |
| <input type="checkbox"/> Gesichtscreme / -wasser | <input type="checkbox"/> Körpercreme / Bodylotion | <input type="checkbox"/> Wattestäbchen |
| | <input type="checkbox"/> Nagelbürste | <input type="checkbox"/> Haarspange/-gummi |
| | <input type="checkbox"/> Zahnspange/Reinigung | <input type="checkbox"/> Taschentücher |

Medizin

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> (Kopf-) Schmerzen | <input type="checkbox"/> Halsschmerzen | <input type="checkbox"/> Prellungen |
| <input type="checkbox"/> Husten | <input type="checkbox"/> Durchfall | <input type="checkbox"/> Kohletabletten |
| <input type="checkbox"/> Übelkeit | <input type="checkbox"/> sterile Binde und Tupfer | <input type="checkbox"/> wichtige eigene Medikamente |
| <input type="checkbox"/> Desinfektion | <input type="checkbox"/> elastische Binde | <input type="checkbox"/> schmerzende Füße |
| <input type="checkbox"/> Malaria | <input type="checkbox"/> Mückenschutz/-stiche | <input type="checkbox"/> sterile Spritzen mit sterilen Nadeln |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrand | <input type="checkbox"/> Erkältung/Nasenspray | <input type="checkbox"/> Reisezieltypische Medikamente |
| <input type="checkbox"/> Pille/Kondome | <input type="checkbox"/> Pflaster /Schere | <input type="checkbox"/> Impfpass / Blutspenderpass |
| <input type="checkbox"/> Fieberthermometer | <input type="checkbox"/> Pinzette | <input type="checkbox"/> Allergien |
| <input type="checkbox"/> Wärmflasche | <input type="checkbox"/> Wund- / Brandsalbe | <input type="checkbox"/> Traubenzucker |
| <input type="checkbox"/> Einmalhandschuhe | <input type="checkbox"/> Toilettenspray (Desinf.) | <input type="checkbox"/> Salzstangen/Zwieback |

Kleidung

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Unterhose | <input type="checkbox"/> Unterhemd | <input type="checkbox"/> lange Unterwäsche |
| <input type="checkbox"/> Slips | <input type="checkbox"/> Hemdchen/BH | <input type="checkbox"/> Body / Bustier |
| <input type="checkbox"/> Strümpfe / Socken | <input type="checkbox"/> Strumpfhosen | <input type="checkbox"/> Sweatshirt |
| <input type="checkbox"/> Hemd/Bluse | <input type="checkbox"/> Pullover | <input type="checkbox"/> Strickjacke |
| <input type="checkbox"/> Jacken | <input type="checkbox"/> Regenjacke | <input type="checkbox"/> T-Shirt |
| <input type="checkbox"/> Lange Hosen | <input type="checkbox"/> kurze Hosen | <input type="checkbox"/> Jogginganzug |
| | <input type="checkbox"/> Badesachen | <input type="checkbox"/> Kleid/Rock |

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Schlafanzug/Nachthemd | <input type="checkbox"/> Schal / Halstuch / Kopftuch | <input type="checkbox"/> Sportbekleidung |
| <input type="checkbox"/> Mütze | <input type="checkbox"/> Handschuhe | <input type="checkbox"/> Sportschuhe |
| <input type="checkbox"/> Wanderbekleidung/Schuhe | <input type="checkbox"/> Bademantel | <input type="checkbox"/> Leggings / Strumpfhose |
| <input type="checkbox"/> Einlegesohlen | <input type="checkbox"/> Waschlappen | <input type="checkbox"/> Geldversteck |
| <input type="checkbox"/> Schuhe / Hausschuhe | <input type="checkbox"/> Kleiderbügel | <input type="checkbox"/> Schmuck |
| <input type="checkbox"/> Handtücher | <input type="checkbox"/> Kleiderbürste / Schuhputz | <input type="checkbox"/> Badeschuhe |
| <input type="checkbox"/> Abendbekleidung | <input type="checkbox"/> Handtasche | <input type="checkbox"/> Gürtel |

- Baby/Kleinkinder**
- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fertigtees | <input type="checkbox"/> Fertigmilch | <input type="checkbox"/> Glässchen |
| <input type="checkbox"/> Esslatz | <input type="checkbox"/> Creme | <input type="checkbox"/> Wundsalbe |
| <input type="checkbox"/> Windeln | <input type="checkbox"/> Bettzeug | <input type="checkbox"/> Pürrierstab |
| <input type="checkbox"/> Reisebett | <input type="checkbox"/> Nuckel | <input type="checkbox"/> Knuddeltiere |
| <input type="checkbox"/> Flasche | <input type="checkbox"/> Sandsachen | <input type="checkbox"/> Bücher |
| <input type="checkbox"/> Strandschuhe | <input type="checkbox"/> Sonnenhut | <input type="checkbox"/> Schwimmflügel |
| <input type="checkbox"/> Badesachen | <input type="checkbox"/> T-Shirts | <input type="checkbox"/> lange Hosen |
| <input type="checkbox"/> Stirnband | <input type="checkbox"/> Mütze | <input type="checkbox"/> Body/Unterwäsche |
| <input type="checkbox"/> Jacke | <input type="checkbox"/> Halstuch | <input type="checkbox"/> Schlafanzug |
| <input type="checkbox"/> Elektrolyte | <input type="checkbox"/> Fenestil-Gel | <input type="checkbox"/> Fluortabletten |
| <input type="checkbox"/> Nasenspray | <input type="checkbox"/> Desinfektion | <input type="checkbox"/> Fieberthermometer |
| <input type="checkbox"/> Nachtlcht | <input type="checkbox"/> Spielzeug | <input type="checkbox"/> Babyphon |
| <input type="checkbox"/> Kassettenrekorder | <input type="checkbox"/> Kinderkassetten | <input type="checkbox"/> Töpfchen // -
dunkelung} |
| <input type="checkbox"/> Still-BH/Einlagen | <input type="checkbox"/> Toilettensitz | <input type="checkbox"/> Kindersicherung (Steck-
dose, Tür, Fenster) |
| <input type="checkbox"/> Geschirr/Besteck | <input type="checkbox"/> Wickeltasche | <input type="checkbox"/> Auto-Kindersitz |
| | | <input type="checkbox"/> Rettungsdecke als Ver-} |

- Strand/Sonne**
- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Handtuch | <input type="checkbox"/> Strandmatte / Badematte | <input type="checkbox"/> Luftmatratze |
| <input type="checkbox"/> Blasebalg | <input type="checkbox"/> Gummiboot / Nudel | <input type="checkbox"/> Flickzeug |
| <input type="checkbox"/> Windschutz / Sonnenschirm | <input type="checkbox"/> Kühltasche/-akkus | <input type="checkbox"/> Sonnenhut/mütze |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Brillenetui | <input type="checkbox"/> Sandspielzeug, Schaufel |
| <input type="checkbox"/> Badehose/-anzug/Bikini | <input type="checkbox"/> Ball | <input type="checkbox"/> Badelatschen |
| <input type="checkbox"/> Taucherbrille/Schnorchel | <input type="checkbox"/> Flossen/Tauchschein | <input type="checkbox"/> Badekappe / -mütze |
| <input type="checkbox"/> Federball | <input type="checkbox"/> Badetasche | <input type="checkbox"/> Frisbee-Scheibe |
| | <input type="checkbox"/> Sandalen | <input type="checkbox"/> Drachen |

- Winter/Ski**
- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ski/Stöcke/Snowboard | <input type="checkbox"/> Skistiefel | <input type="checkbox"/> Skibrille |
| <input type="checkbox"/> Skisack | <input type="checkbox"/> Lippenschutz | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille |
| <input type="checkbox"/> Auto-Skiständer/Skibox | <input type="checkbox"/> Winterreifen montieren | <input type="checkbox"/> Schneeketten |
| <input type="checkbox"/> Skihose/-anzug/-jacke | <input type="checkbox"/> Handschuhe | <input type="checkbox"/> Mütze/Stirnband |
| <input type="checkbox"/> Schal | <input type="checkbox"/> Pullover | <input type="checkbox"/> Skiunterwäsche |
| <input type="checkbox"/> Socken | <input type="checkbox"/> Sonnencreme (hoher SF) | <input type="checkbox"/> Skiwachs/Bügeleisen/Abziehklinge |
| <input type="checkbox"/> Rettungsdecke | <input type="checkbox"/> Thermoskanne (f.Kaffee) | <input type="checkbox"/> Schokolade/Kekse |
| <input type="checkbox"/> Clips für Skipass | <input type="checkbox"/> Müsliriegel | <input type="checkbox"/> Taschenwärmer |
| <input type="checkbox"/> Würstchen/Cabanossi | <input type="checkbox"/> Willi/Jagatee-Bausatz | <input type="checkbox"/> Sekt (für Anreise im Bus) |

- Auto überprüfen**
- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Betriebsanleitung | <input type="checkbox"/> Verbandskasten | <input type="checkbox"/> Beleuchtung |
| <input type="checkbox"/> Öl, Luft, Wasser | <input type="checkbox"/> (Ersatz)Reifen (Druck?) | <input type="checkbox"/> Batterie |
| <input type="checkbox"/> (Ersatz) Keilriemen | <input type="checkbox"/> Scheibenwischer | <input type="checkbox"/> Abschleppseil |
| <input type="checkbox"/> Werkzeug (Isoband, Draht...) | <input type="checkbox"/> Reservekanister | <input type="checkbox"/> Reservebirnen |
| <input type="checkbox"/> Reserve-Schlüssel | <input type="checkbox"/> Sicherungen | <input type="checkbox"/> Kassetten |
| <input type="checkbox"/> D-Schild | <input type="checkbox"/> Unfallset | <input type="checkbox"/> Warndreieck |
| <input type="checkbox"/> Eiskratzer | <input type="checkbox"/> Feuerlöscher | <input type="checkbox"/> Handwaschpaste |
| <input type="checkbox"/> Kartenmaterial | <input type="checkbox"/> Auto-Club-Mitgliedskarte | <input type="checkbox"/> Auto-Schutzbrief |
| <input type="checkbox"/> Fahrzeugschein | <input type="checkbox"/> Nuss für Felgenschloss | <input type="checkbox"/> zweiter Autoschlüssel |
| | <input type="checkbox"/> Parkscheibe | <input type="checkbox"/> Warnweste (Pflicht in I, E) |

Fahrrad

- | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Flickzeug | <input type="checkbox"/> Schlauch | <input type="checkbox"/> Werkzeug | <input type="checkbox"/> Luftpumpe |
| <input type="checkbox"/> Getränkehalter/Flasche | <input type="checkbox"/> Ersatzbirne | <input type="checkbox"/> Helm | <input type="checkbox"/> Landkarten |
| <input type="checkbox"/> Nuss für Felgenschloss | <input type="checkbox"/> Schloss | | |

Hobby

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mal/Zeichenzeug | <input type="checkbox"/> Angelausrüstung | <input type="checkbox"/> Foto-/Videoausrüstung |
| <input type="checkbox"/> Kopf-/Strinlampe | <input type="checkbox"/> Wanderstock | <input type="checkbox"/> Höhenmesser |

Camping

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Schlafsack | <input type="checkbox"/> Isomatte | <input type="checkbox"/> Luftmatratze | <input type="checkbox"/> Campingführer |
| <input type="checkbox"/> Zelt | <input type="checkbox"/> Heringe | <input type="checkbox"/> Hammer / Axt | <input type="checkbox"/> Blasebalg |
| <input type="checkbox"/> Geschirr | <input type="checkbox"/> Gläser / Becher | <input type="checkbox"/> Alu- / Frischhaltefolie | <input type="checkbox"/> Brotmesser |
| <input type="checkbox"/> Bindfaden | <input type="checkbox"/> Gaskocher (noch ok?) | <input type="checkbox"/> Besteck, | <input type="checkbox"/> Taschenlampe |
| <input type="checkbox"/> (Tupper-) Dosen | <input type="checkbox"/> Tisch (-decke) | Kochbesteck | <input type="checkbox"/> Holzbrett |
| <input type="checkbox"/> Klopapier | <input type="checkbox"/> Wasseraufbereitung | <input type="checkbox"/> Kochtopf / Pfanne | <input type="checkbox"/> Liegestühle |
| <input type="checkbox"/> Plastiktüten | <input type="checkbox"/> Klappspaten | <input type="checkbox"/> Klappsessel | <input type="checkbox"/> Schraubenzieher |
| <input type="checkbox"/> Lappen/Bürste | <input type="checkbox"/> Schüssel | <input type="checkbox"/> Getränkepulver | <input type="checkbox"/> Kaffee/Filter |
| <input type="checkbox"/> Marmelade | <input type="checkbox"/> Kakao | <input type="checkbox"/> Thermoskanne | <input type="checkbox"/> Salz |
| <input type="checkbox"/> Zucker/Mehl | <input type="checkbox"/> Spagetti | <input type="checkbox"/> Geschirr-Handtuch | <input type="checkbox"/> Eintopf Dosen |
| <input type="checkbox"/> Küchenrolle | <input type="checkbox"/> Beleuchtung | <input type="checkbox"/> Teebeutel | <input type="checkbox"/> Eimer |
| <input type="checkbox"/> Kopfkissen | <input type="checkbox"/> Pavillion | <input type="checkbox"/> Bier / Alkoholika | <input type="checkbox"/> Handfeger / Schaufel |
| | <input type="checkbox"/> Verlängerungskabel | <input type="checkbox"/> Fliegenklatsche | ...siehe auch "Kleinkram" |
| | | <input type="checkbox"/> alte Lappen | |

Kleinkram

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Regenschirm | <input type="checkbox"/> Putzzeug (Schuhe?) | <input type="checkbox"/> Rei/Burti/Saptil |
| <input type="checkbox"/> Müllbeutel / Tüten | <input type="checkbox"/> Bindfaden | <input type="checkbox"/> Wäscheklammern/-leine |
| <input type="checkbox"/> Fotoapp.(Batterien ok?) | <input type="checkbox"/> Filme | <input type="checkbox"/> Skylightfilter |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Adressen | <input type="checkbox"/> Schreibzeug / Papier |
| <input type="checkbox"/> Tagebuch | <input type="checkbox"/> Schere | <input type="checkbox"/> Taschenrechner |
| <input type="checkbox"/> Radio / Discman | <input type="checkbox"/> Kassetten / CDs | <input type="checkbox"/> Kopfhörer |
| <input type="checkbox"/> Batterien /Akkus | <input type="checkbox"/> Wecker | <input type="checkbox"/> Taschenmesser/Korkenzieher |
| <input type="checkbox"/> Fernabfrage | <input type="checkbox"/> Ladegerät | <input type="checkbox"/> Handy / Organizer |
| <input type="checkbox"/> Kerze | <input type="checkbox"/> Spielkarten / Würfel | <input type="checkbox"/> Flaschen-/Dosenöffner |
| <input type="checkbox"/> Kompass | <input type="checkbox"/> Zigaretten / Aschenbecher | <input type="checkbox"/> Brustbeutel/Bauchtasche |
| <input type="checkbox"/> Rucksack | <input type="checkbox"/> Nähzeug / Sicherheitsnadeln | <input type="checkbox"/> Reisebügeleisen |
| <input type="checkbox"/> Streichhölzer/Feuerzeug | <input type="checkbox"/> Tauchsieder | <input type="checkbox"/> Fernglas |
| <input type="checkbox"/> (Textil-)Klebeband | <input type="checkbox"/> Steckeradapter | <input type="checkbox"/> Befestigungsriemen |
| <input type="checkbox"/> Wörterbuch | <input type="checkbox"/> Reiseliteratur | <input type="checkbox"/> Kartenmaterial |
| <input type="checkbox"/> Moskitonetz | <input type="checkbox"/> Prospekte | <input type="checkbox"/> Kabelschloss |
| <input type="checkbox"/> Bücher/Zeitschriften | <input type="checkbox"/> Vorhängeschloss | <input type="checkbox"/> wasserd. Hülle f. Ausweise |
| <input type="checkbox"/> Video/Akkus | <input type="checkbox"/> Tupperdosen | <input type="checkbox"/> Adressanhänger |
| <input type="checkbox"/> Wäschesack | <input type="checkbox"/> Passbild | <input type="checkbox"/> Kofferschlüssel |
| <input type="checkbox"/> Gehörschutz | <input type="checkbox"/> Ausweiskopie | <input type="checkbox"/> Thermometer |
| <input type="checkbox"/> Kuschelkissen/decke | <input type="checkbox"/> Hülle für Rucksack | <input type="checkbox"/> Musikinstrument |
| <input type="checkbox"/> Flaschenverschluss | <input type="checkbox"/> Taschenlampe | <input type="checkbox"/> Schraubenzieher |
| | <input type="checkbox"/> Zahnstocher | <input type="checkbox"/> Umrechnungstabelle |

Ganz wichtig

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Geld | <input type="checkbox"/> Schecks | <input type="checkbox"/> Scheck-/Kreditkarte |
| <input type="checkbox"/> Ausweise | <input type="checkbox"/> Krankenversicherung/-schein | <input type="checkbox"/> Postspargbuch/-karte |
| <input type="checkbox"/> Visum | <input type="checkbox"/> Hausschlüssel | <input type="checkbox"/> Flug-/Bahntickets |
| <input type="checkbox"/> (Int.) Führerschein | <input type="checkbox"/> Grüne Versicherungskarte | <input type="checkbox"/> Bestätigungen |
| <input type="checkbox"/> Schutzbrief | <input type="checkbox"/> Reiseversicherungsschein | (Hotel, Fähre, Reservierung) |
| <input type="checkbox"/> Telefonkarte | <input type="checkbox"/> Ausweiskopien gesondert einpacken | <input type="checkbox"/> Notfalltelefonnummern mitnehmen |
| | <input type="checkbox"/> einige TANs (Onlinebanking) | |

Handgepäck

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> siehe "Ganz wichtig" | <input type="checkbox"/> (Sonnen-)Brille | <input type="checkbox"/> Sprachführer |
| <input type="checkbox"/> Fotoapparat | <input type="checkbox"/> Kontakt-Telefonnummer | <input type="checkbox"/> Lektüre |
| <input type="checkbox"/> Kopfhörer | <input type="checkbox"/> wichtige Medikamente | <input type="checkbox"/> Kaugummi / Reisekrankheit |
| <input type="checkbox"/> Essen/Trinken | <input type="checkbox"/> Visitenkarten | <input type="checkbox"/> Nackenkissen / Schlafhörnchen |

Zuhause

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bügeleisen/Herd/Kaffeemaschine aus | <input type="checkbox"/> Adresse hinterlassen / Schlüssel hinterlegen |
| <input type="checkbox"/> Auto aus dem Parkverbot | <input type="checkbox"/> Heizung aus/klein |
| <input type="checkbox"/> Kühlschrank leeren | <input type="checkbox"/> Wasser (Geschirrspüler/Waschmaschine) abdrehen |
| <input type="checkbox"/> Anrufbeantworter?? | <input type="checkbox"/> Müll raustragen |
| <input type="checkbox"/> (Antennen-)Stecker ziehen | <input type="checkbox"/> Fenster / Türen / Rollläden gesichert? |
| | <input type="checkbox"/> Licht aus (Zeitschaltuhr?) |

Im Urlaub

- Postkarte an Jörg Eidam, Albert-Schweitzer-Ring 1, 31139 Hildesheim
Er ist der Autor dieser Checkliste. Dafür sei ihm Dank gebührt.

Wichtige Dokumente:

- Impfpass/Blutspenderpass
- Kreditkarte / EC-Karte
- Bargeld, Euro-/Travelerschecks
- Ausweise (noch gültig?)
- Grüne Versicherungskarte
- Visum
- Schutzbrief
- Int. Führerschein
- Verkehrsclub-Tourenpaket
- Auslandsrankenversicherung
- Reisegepäck- / Rücktrittskostenversicherung
- Telefonnummer Flugrückbestätigung
- Reiseversicherungsschein
- Flug-/Bahntickets
- Notfalltelefonnummern
- Passbilder
- Umrechnungstabelle Währungen

Körperpflege:

- Duschzeug
- Zahnbürste/-seide
- Haarbürste/-gel
- Rasierzeug
- Sonnenmilch
- After-Sun
- Kontaktlinsenpflege
- Gesichts-/Handcreme
- Nagelfeile/-schere/-bürste
- Nagellack /-entferner
- Ersatzbrille
- Körpercreme / Bodylotion
- Tampons/Binden
- Schminkutensilien
- Labello
- Wattestäbchen
- Taschentücher

Reiseapotheke:

- Kaugummi gegen Reisekrankheit
- Schmerzmittel (Kopf-/Halsschmerzen)
- Hustenstiller
- Medizin gegen Übelkeit
- Desinfektionspray
- Malariatabletten
- Wund-/Brandsalbe (bei Sonnenbrand)
- Pille/Kondome
- Fieberthermometer
- Einmalhandschuhe

Vor der Abreise:

- Wertsachen deponieren/verstecken
- Blumengiessen organisieren
- Post und Zeitung abbestellen
- Anrufbeantworter vorbereiten
- Mobilfunk-Infos einholen für Roaming
- Wichtige Ausweise kopieren
- Wichtige Zahlungen erledigen
- Arzt und Zahnarzt besuchen
- Geheimnummern gut merken
- Bügeleisen/Herd/Kaffeemaschine aus
- Auto aus dem Parkverbot
- Kühlschrank leeren
- (Antennen-)Stecker ziehen
- Adresse hinterlassen / Schlüssel hinterlegen
- Heizung aus/klein
- Wasser (Geschirrspüler/Waschmaschine) abdrehen
- Müll raustragen
- Fenster / Türen / Rollläden gesichert?
- Licht aus (Zeitschaltuhr?)

Kleidung:

- Unterwäsche
- Strümpfe/Socken
- Hemd/Bluse
- Jacken
- Lange/kurze Hosen
- Schlafanzug/Nachthemd
- Schuhe / Hausschuhe
- Handtücher
- Abendbekleidung
- Pullover
- Badesachen
- Schal / Halstuch / Kopftuch
- Handschuhe
- Bademantel
- Waschlappen
- Kleiderbügel
- Kleider-/Schuhputzbürste
- Jogginganzug
- Sportbekleidung
- Geldversteck
- Gürtel

Kleinkram:

- Reiseführer
- Sprachführer
- Wörterbuch

- Medizin gegen Durchfall
- Salzstangen/Zwieback
- Salbe gegen Juckreiz (Mücken/Allergien)
- Mittel gegen Erkältungen
- Nasenspray
- Pflaster/Schere
- Pinzette
- Reisezieltypische Medikamente
- Traubenzucker

Strand/Sonne:

- Badehandtuch
- Sonnenbrille
- Badehose/-anzug/Bikini
- Taucherbrille/Schnorchel
- Strandmatte / Badematte
- Flossen/Tauchschein
- Badetasche
- Sandalen
- Frisbee-Scheibe

- Nähzeug
- Plastiktüten
- Verlängerungskabel
- Regenschirm
- Fotoapparat
- Sonnenbrille
- Streichhölzer/Feuerzeug
- Tagebuch
- Radio / Walkman / Discman
- Batterien / Akkus
- Bücher/Zeitschriften
- Gehörschutz
- Adressen
- Wecker
- Ladegerät
- Spielkarten / Würfel
- Stromsteckeradapter
- Reiseliteratur
- Schreibzeug / Papier
- Handy / Organizer
- Kofferschlüssel
- Musikinstrument

Reise Checkliste

Vor der Reise erledigen

1. Prüfen ob Ihre Ausweise noch 6 Monate bei Reisebeginn gültig sind?
2. Wichtig: sind noch **zwei freie Seiten** im Pass verfügbar
3. Magazin "[Kapstadt auf gut deutsch](#)" bestellen
4. Wichtige Dokumente (Pässe, Flugtickets, Kreditkarten) kopieren
5. Einreisebestimmungen prüfen, Visum notwendig?
6. Impfungen notwendig?
7. Notfallausweis (Blutgruppe, Allergien, Impfungen) besorgen
8. Bargeld, Kreditkarte, Reiseschecks besorgen
9. Geld umtauschen (am besten vor Ort)
10. Kreditkarten-Sperrnummern mitnehmen
11. Nummern aller Schecks und Dokumente notieren
12. Reiseführer, Kartenmaterial, Sprachführer besorgen (im Magazin)
13. Adresse der jeweiligen Botschaften (im Magazin)
14. Mietwagen/Fähren buchen
15. Auslandskrankenversicherung
16. Reiseversicherung
17. Reiserücktrittversicherung
18. Gepäckversicherung
19. Internationaler Führerschein
20. Haustier- und Blumenversorgung organisieren
21. Post und Zeitung ab- oder ummelden
22. Wohnungsaufsicht und Briefkastenleerung durch Bekannte/Nachbarn planen
23. Urlaubsadresse und Haus-/Autoschlüssel hinterlegen
24. Telefonnummern und Adressen von Bekannten mitnehmen
25. Adressanhänger für das Gepäck besorgen
26. Rechnungen bezahlen
27. Anrufbeantworter vorbereiten (Fernabfrage testen)
28. Handynutzung im Ausland (günstigen Anbieter ermitteln)
29. Handy für das Ausland frei schalten lassen?

Am Abreisetag

1. Verderbliche Lebensmittel entsorgen
2. Kühlschrank leeren, abschalten, Tür öffnen
3. Müll wegbringen
4. Licht aus
5. Alle elektrischen Geräte aus (Herd, Kaffeemaschine)
6. Zeitschaltuhr an
7. Alarmanlage an
8. Stecker raus (Computer, Fernseher, Antennen)
9. Sicherungen raus
10. Wasser abdrehen (Waschmaschine, Geschirrspüler)
11. Heizung aus/niedrig
12. Gas abstellen
13. Fenster und Türen zu
14. Wertsachen verstecken

15. Anrufbeantworter ein/aus
16. Handy-Mailbox vor der Auslandsreise abstellen
17. Auto gut geparkt?
18. Haus- und Briefkastenschlüssel abgeben

Mitnehmen

Wichtig und griffbereit

1. Geld, Schecks, Kreditkarte
2. Ausweise, Visum, Impfpass
3. Telefonkarte, Handy
4. Flug-, Bahn-, Fährentickets
5. Reiseunterlagen (Bestätigungen, Reservierungen, Hotelgutscheine)
6. Versicherungsscheine (Kranken-, Reise-, Gepäck-, Unfallversicherung)
7. Adressbuch (mit allen wichtigen Notfallnummern, Sperrnummern für Kreditkarten)

Ins Handgepäck

1. Reiselektüre
2. Reiseführer, Sprachführer, Kartenmaterial
3. Reiseproviant, Bonbons, Kaugummi
4. Schreibsachen, Papier, Tagebuch
5. Sonnenbrille
6. Schlafbrille
7. Nackenrolle
8. Gehörschutz
9. Wichtige persönliche Medikamente (gegen Reisekrankheit)
10. Fotoapparat
11. Spiele (Gesellschafts-, Karten-, Computerspiele)
12. Reiseradio, Kopfhörer, Walkman
13. CDs, Kassetten
14. Wecker, Uhr
15. Taschentücher
16. Kleine Tasche, Rucksack, Plastiktüte

In den Koffer

1. Unterwäsche (Unterhosen, -hemden, BH)
2. Socken, Strümpfe, Strumpfhose
3. T-Shirts, Hemden, Blusen
4. Warme Kleidung
5. Lange und kurze Hosen, Röcke
6. Oberteile
7. Jacke/Mantel
8. Schlafkleidung
9. Abendkleidung
10. Sportkleidung
11. Regenkleidung
12. Mütze/Sonnenhut
13. Feste Schuhe/Leichte Schuhe
14. Sportschuhe
15. Badekleidung
16. Handtücher, Strandtücher
17. Waschlappen
18. Gürtel
19. Schmuck

Auch noch in den Koffer

1. Steckdosen-Adapter
2. Taschenlampe
3. Taschenmesser
4. Fernglas
5. Batterien, Akkus
6. Filme für Fotoapparat/Videokamera
7. Ladegeräte/-kabel für Handy/Video/Akkus
8. Taschenrechner, Währungstabelle
9. Regenschirm, Sonnenschirm
10. Ersatzbrille, Sonnenbrille
11. Kleiderbügel
12. Kleiderbürste
13. Reisewaschmittel, Wäscheklammern, Bügeleisen
14. Schuhputzzeug
15. Wäschesack
16. Mülltüten
17. Kerzen
18. Moskitonetz
19. Nähzeug, Sicherheitsnadeln
20. Klebeband, Spanngurte, Gummiringe, Seile
21. Ersatz-Portemonnaie (Brustbeutel)
22. Handtasche, Rucksack
23. Feuerzeug
24. Toilettenpapier
25. Taschentücher

In den Kulturbeutel

1. Zahnbürste, Zahnpasta
2. Seife, Shampoo, Duschzeug
3. Hautcremes, -lotionen
4. Sonnencreme, After-Sun-Pflege
5. Lippenpflege
6. Bürste, Kamm
7. Haarspange, -gummi
8. Haarpflegeprodukte
9. Deodorant, Parfum
10. Kosmetika
11. Rasierzeug
12. Mini-Spiegel
13. Tampons, Binden
14. Nagelschere, -feile
15. Wattestäbchen
16. Fön
17. Kontaktlinsenpflege
18. Verhütungsmittel

In die Reiseapotheke

1. Fieberthermometer
2. Pflaster, Verbandszeug, Schere
3. Wundsalbe
4. Salbe für Verstauchungen
5. Salbe für Sonnenbrand/Blasen
6. Impfstoffe
7. Insektenabwehr
8. Mittel zum Mildern von Juckreiz
9. Erkältungsmittel
10. Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
11. Magen-Darmtabletten
12. Abführtabletten
13. Tabletten gegen Durchfall
14. Tabletten gegen Übelkeit
15. Persönliche Medikamente
16. Pinzette, Zeckenzange
17. Desinfektionsmittel
18. Einmalhandschuhe
19. Hustenbonbons
20. Traubenzucker
21. Vitaminpräparate, Mineralien

Für Ihr Hobby

1. Sportgeräte und -ausrüstung (Tennis, Golf, Ski, Snowboard, Surfen, Kiten, Segeln, Tauchen, Fahrrad)
2. Bälle (Fussball, Volleyball)
3. Boulekugeln, Drachen, Beach Ball, Badminton, Frisbee
4. Angelausrüstung
5. Mal-/Zeichensachen
6. Foto-/Videoausrüstung
7. Gesellschaftsspiele, Spielkarten
8. Rätselhefte, Bücher, Zeitschriften
9. Tagebuch

Spezial-Checklisten

Für die Sommerreise

1. Badezeug
2. Strandtuch/Strandmatte
3. Luftmatratze, Gummiboot, Blasebalg
4. Sonnenhut
5. Sonnenbrille
6. Sonnencreme, After-Sun-Pflege
7. Windschutz, Sonnenschirm
8. Kühltasche
9. Taucherbrille, Schnorchel, Taucherflossen
10. Badeschuhe für Steinstrand
11. Kleine Tasche/Rucksack für den Strand
12. Sandalen/Flip Flops/Badelatschen
13. Strandspielzeug (Drachen, Ball, Beach Ball, Frisbee)
14. Tauch-, Surf-, Kite-, Segelschein
15. Neoprenanzug, -schuhe

Für die Flugreise

1. Gepäckstücke abwägen (bei Übergewicht entstehen Mehrkosten)
2. Adressanhänger für das Gepäck beschriften und anbringen
3. Wertgegenstände ins Handgepäck (im Koffer sind sie nicht versichert)
4. Filme ins Handgepäck (Gepäckscanner können Filme zerstören)

Für die Reise mit Kind

1. Einreisevorschriften für Kinder beachten (Impfungen?)
2. Medikamente
3. Kuscheltier, Spieluhr
4. Spielzeug (Malsachen, Gesellschaftsspiele, Bücher)
5. Schlafanzug
6. Moskitonetz
7. Windeln, Feuchttücher
8. Strandschuhe/Badeschuhe
9. Bikini/Badeanzug/Badehose, Bademantel
10. Schwimmflügel/Schwimmring/Gummitiere
11. Sonnenhut/Mütze
12. Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
13. Sandspielsachen
14. Flaschen, Flaschenwärmer
15. Schnuller
16. Regenzeug (Jacke, Hose, Gummistiefel)
17. Jacke
18. Pullover, T-Shirts
19. Schal, Mütze
20. lange Hosen, kurze Hosen
21. Bodies/Unterwäsche
22. Strümpfe/Strumpfhosen, Hausschuhe
23. Kinderwagen/Buggy
24. Schuhe, Sandalen

PS: Sollten Sie es schaffen das alles in Ihren Koffer zu packen dürfte Ihr Übergewicht bei etwa 40 Kg liegen.