Urlaubs-Arten

Mehrfachnennungen wurden vermieden:
Sehen Sie auch bitte bei der "Packliste" nach!

ANGELN

Bekleidung
O Handschuhe, Mütze/Hut, Neopren-Kniestrümpfe
O Thermo-Anzug, Poncho, Watthose
O Gummistiefel, Wattstiefel
Zum Anfüttern
O Haferflocken, Mais (-mehl), Paniermehl, Köder
O Köder, Köderfische, Spezialköder
O Teig, Maden
Ruten
O Feder-, Fliegen-, Hochsee-, Grund-, Pilkrute
O Raubfisch-, Friedfisch-, Spinn-, Stipprut
Ruten- und Rollenzubehör
O Fett, Kugellager, Rutenringe, Ersatzspulen
O Fliegen-, Multi-, Stationärrolle
Zubehör
O Angelschere, -messer, Filetiermesser
O Angelschirm, -stuhl, -umhang
O Anglertasche, Ködertasche
O Bimmel, Blei, Blinker
O Bissanzeiger, Ersatzbatterien
O Ködernadel
O Taschenlampe
Wichtiges
O Angelkarten
O Angelschein, Vereinsausweis
O Jahres- oder Fünfjahresschein

O .....

O .....

O .....

CAMPING - CARAVANING - FERIENWOHNUNG - BIKE-TOUREN

Schlafen
O Bettwäsche, Kopfkissen
O Blasebalg
O Hammer, Axt
O Hängematte + Nylonseil
O Imprägniermittel
O Reparatur-Set
O Schlafsack, Iso-Matte
O Stangen, Heringe
O Zelt, Zeltunterlage
Ausrüstung
O Alu-, Frischhaltefolie, Tüten
O Bedienungsanleitungen für Camper+Ausstattung
O Besteck (Messer, Gabel, Löffel)
O Bindfaden, Schnüre
O Eimer, Schalen
O Fliegenklatsche, Fliegenfänger, Anti-Mücken
O Gartenmöbel
O Geschirr, Töpfe, Pfannen
O Grill, Grillbesteck, Zubehör, Kohle, Anzünder
O Handfeger, Schaufel, Besen
O Kartoffelschäler
O Klappspaten
O kleine faltbare Sitzgelegenheit
O Toilettenpapier, feuchte Tücher, Kleenex
O Kocher (inkl. Funktionsüberprüfung), Brennstoff
O Leere Dosen (z.B. Tupper)
O Messbecher
O Müllbeutel, Gefrierbeutel (weil stabil)
O Öl-, Gas-, Petroleum-Lampe inkl. Brennstoff
O Reinigungsmittel + Lappen
O Radkeile, (Bord-) Werkzeug
O Sonnenschutz, Schirm, Ständer, "Segel"
O Thermoskanne
O Verlängerungskabel, Mehrfachstecker
O Wasseraufbereitungstabletten, -filter
O Wasserbehälter, Kanister
O Wasserkocher, Tauchsieder

O .....

O .....

FAHRRAD

Vorbereitung
O Bei neuem Rad 250km einfahren/gewöhnen
O Fahrrad putzen, Ketten+ Gewinde fetten
O Felgen zentrieren, nachspannen
O Neue Reifen aufziehen, Schläuche ersetzen
O Schrauben nachziehen
O Sitz- und Lenkereinstellung anpassen
O Verkehrssicherheit/Funktion überprüfen (lassen)

O .....

O .....

O .....

O .....

O .....

Tour-Zubehör
O Ersatz-Schlauch, -Birnen, -Kette, -Bowdenzüge
O Getränkehalter, Trinkflaschen
O Helm, Regenschutz, (Hand-) Schuhe, Kleidung
O Luftpumpe, Reifenpilot
O OP-Handschuhe (leicht) für schmierige Arbeiten
O Satteltaschen, Lenkertasche, Kartentasche
O Stabiles Ketten- oder Spiralschloss
O Werkzeug (Schlüssel, Mantelheber), Flickzeug

O .....

O .....

O .....

O .....

GOLF

O Bleistifte, Blöcke
O Blistex
O Bürste zum Schuheputzen
O Golfbälle und -schläger, Golftasche
O Halstuch, Handschuhe
O Regenschirm
O Schuhcreme, Schuhspanner

O .....

O .....

O .....

O .....

MOTORRAD

O Check: Funktion/Verschleißteile (Werkstatt)
O Ersatzschlüssel (getrennt aufbewahren)
O Ersatzteile, Verschleißteile, Notfallnummern
O Schlösser, Kette, Bremsscheibenschloss
O Gewicht vorher prüfen, auf Seiten gleich verteilen
O Schutzkleidung & Nässeschutz
O Im Sommer bei Passfahrten: Winterhandschuhe
O Kleidung nach Zwiebelsystem & Zivilkleidung
O Kulturbeutel, möglichst Rolltasche mit Haken zum Aufhängen, verschiedene Fächergrößen
O Unterteilung in Stofftaschen vermeidet Chaos
O Landkarten, Road-Book, GPS-Daten
O Unterkunftsverzeichnis (z.B. von "Tourenfahrer")

O .....

O .....

O .....

O .....

O .....

O .....

SURFEN / SEGELN

O Neoprenanzug, Surfschuhe, Handschuhe
O Sicherungsleine, Rettungsweste
O Surfbrett, Pflegemittel
O Surfschein, Segelschein

O .....

O .....

TAUCHEN

O Abklären: wo ist nächster Arzt / Deko-Kammer
O Bleigewichte + Gurte
O Boje mit Taucherflagge (in manchen Ländern vorgeschrieben)
O Evtl. Adapter für DIN/INT-Anschluß
O Finimeter, Kompass
O Füßlinge, Handschuhe
O Handlampe (Ladegerät, Batterien)
O Harpune
O Kompressor, Tauchgeräte
O Lungenautomat
O Maske, Schnorchel, Flossen
O Messer, Pieper
O Reparatur- und Ersatzmaterial
O Sauerstoff
O Signal-, Verbindungsleinen, Karabiner
O Tarierweste oder Jacket
O Tauchanzug (Jacke, Hose, Kopfhaube)
O Tauchärztliches Attest, Tauchschein und -buch
O Tauchcomputer, Dekompressionstabellen

O .....

O .....

O .....

O .....

WANDERN

Allgemein
O kleine Taschen-Apotheke
O Literatur zum Wandergebiet
O Jugendherbergs-, Hotelverzeichnis
O Schlafsack, Iso-Matte
O Schuhputzzeug
O Trekking-, Berg-, Wanderstöcke
O Wanderkarten (1:25.000 oder besser)
O Wanderkleidung (Socken, Hose, Hemden etc.)
O Wanderschuhe (halb-, knöchelhoch), Sandalen
O Wasserflasche, Becher, Brotdose, Essbesteck

Berge + Klettern
O Abfalltüte
O Bergstöcke
O Biwaksack
O Brust-, Hüftgurt
O DAV-Karten
O Express-Schlingen
O Gebiets-, Bergführer buchen
O Gletscherbrille
O Kompass, Höhenmesser
O kleiner Handspiegel (Notfall)
O Klemmkeile
O Klettersteig-Karabiner
O Kombigurt
O Reepschnur 9/11mm, Seile
O Rettungsdecke
O Steigeisen, Steinschlaghelm
O Stirnlampe, Leuchtstab, Signalpistole
O Taschenofen

O .....

Liebe Reisende, diese XXXXXL-Reise-Checkliste kaufen wir für Sie ein. Bitte nicht kopieren! Wenn Sie weitere Exemplare benötigen, liegt bei uns genügend kostenloser Nachschub für Sie bereit! Danke!

Wichtige Tipps & Informationen

GESUNDHEIT

Impfung
Für viele Länder werden verschiedene Schutzimpfungen empfohlen. Da einige Impfungen, zum Beispiel gegen Hepatitis A, mehrfach durchgeführt werden müssen, um ihre volle Schutzwirkung zu erreichen, beziehungsweise bestimmte Impfungen nicht gleichzeitig erfolgen dürfen, sollten sich Reisende möglichst drei Monate vor Antritt der Reise bei ihrem Arzt, bei uns in der Apotheke oder einem Tropeninstitut erkundigen, welche Schutzimpfungen in Frage kommen. So besteht genügend Zeit, um alle notwendigen Impfungen noch vor der Reise abzuschließen. Darüber hinaus ist eine Reise auch immer eine gute Gelegenheit, allgemeine Schutzimpfungen wie Tetanus wieder auffrischen zu lassen. *(Manche Reise-Impfungen werden übrigens erstattet!)*
Der Impfpass sollte zum Nachweis des Impfschutzes unbedingt mit auf die Reise genommen werden - in vielen Ländern muss er bei der Einreise vorgelegt werden.

Reise-Apotheke * * * * * Reise-Apotheke
O 1. Vorhandensein + Haltbarkeit von Arzneimitteln Zuhause prüfen (evtl. eine kleine Liste für die Apotheke erstellen, was noch vorhanden ist)
O 2. Beratungstermin bei Dr. Sigrid Klein machen
O Alle Beipackzettel mitnehmen
O Allergiepass, Impfpass
O Bluterausweis
O Dauer-Medikamente (+ Reserve!)
O Lagerungstemperatur beachten
O Mutterpass, Kinder-U-Heft
O Notfall-Ausweis (z.B. Diabetiker)
O Notruf-Nummern im Reiseland / Durchreiseland
O Reise-Apotheke: Das Meiste in den Koffer
O Reise-Apotheke: Alle wichtigen Medikamente ins Handgepäck falls Koffer verspätet ankommen!

Thrombose
O Kompressionsstrümpfe für Langstrecken + Risikopatienten
!!! Übungen während dem Flug:
O Im Sitzen: Zehen/Füße/Beine strecken + ziehen
O Im Stehen: Füße von der Ferse auf die Zehen stellen und zurück
O Beine beim Sitzen nicht übereinander schlagen
O Waden massieren, viel trinken (kein Alkohol!)

Malaria
Malaria ist eine ernste und unter Umständen lebensbedrohliche Erkrankung. Gegen Malaria gibt es keine Impfung! Wesentliche Schutzmaßnahmen sind daher: Vermeidung von Mückenstichen und die Einnahme von Malaria-Medikamenten. Es wird empfohlen, nur dann Medikamente vorbeugend einzunehmen, wenn im Urlaubsland und der Reisezeit entsprechend häufig Infektionen auftreten. Für viele Reiseziele reicht es aus, für den tatsächlichen Krankheitsfall ein gutes Medikament zur notfallmäßigen Selbstbehandlung (Stand-by-Therapie) dabei zu haben! Achten Sie deshalb darauf, dass Sie ausreichende Mengen für eine Notfallbehandlung dabei haben. Doch gerade in den Ländern in denen Malaria auftritt, gibt es kaum Qualitätsrichtlinien, daher sind äußerst viele Fälschungen im Umlauf (wie in vielen, vor allem außereuropäischen Ländern). Im besten Falle sind solche Medikamente unwirksam, was bei einer tatsächlichen Infektion lebensgefährlich sein kann. Schwangere und Kinder unter 5 Jahren sollten Risikogebiete unbedingt vermeiden! Sprechen Sie auch mit Ihrem Arzt darüber.

Nahrungsmittel-Hygiene
O Auf Eiswürfel verzichten, da aus Leitungswasser
O Aufgeschnittene Früchte: oft Messer nicht sauber
O Richtige Kühlung angebotener Ware beachten
O Fleisch sollte immer gut durchgebraten sein
O Salat selber mit Trinkwasser (nicht Leitungswasser) waschen

SONSTIGES

Botschaft
Immer mit dabei:
O Adresse der deutschen Botschaft im Ausland
O Kontaktdaten (Tel, Fax, Mail, Internet)

Dokumente - Keinesfalls vergessen!
O Auslandskrankenschein, Krankenvers.-karte
O Behindertenausweis
O Bluterausweis, sonstige "Sonder"-Ausweise
O Fahrzeugpapiere (nicht im Auto lassen!)
O Grüne Versicherungskarte (Kfz)
O (Internationaler) Führerschein
O Jugendherbergsausweis
O Personalausweis, Reisepass
O Studentenausweis
O siehe auch bei Reise-Apotheke!
O KOPIEN aller wichtiger Dokumente für unterwegs anfertigen (1 Ausfertigung auch Daheim lassen)

O .....

Fluggepäck/Handgepäck
O gesetzliche Vorschriften zu Inhalt, Größe und Gewicht beachten (siehe auch "Links")

Internet
O Daten für Mail-Abruf im Internet
O Internet-Cafes im Ausland (www.cybercafes.com)

Liste "auf einen Blick" erstellen
Die wichtigsten Daten auf einen Blick.
Für sich und für z.B. Verwandte Daheim
O Liste erstellen und fotokopieren
O Adressen, Telefonnummern, Krankenkasse, ADAC, regelmässige Tabletten

Reise-Krankenversicherung
Eine Auslands-Krankenversicherung, die die Kosten im Ernstfall übernimmt oder auch für schnellen Rücktransport in eine deutsche Klinik sorgt, ist zu empfehlen. Für ein paar Euro bei z.B. Versicherern und Automobilclubs zu bekommen. Lassen Sie sich auch zu Haftpflicht-Versicherungen beraten.

Sicherheit im Ausland
Informieren Sie sich dringend rechtzeitig über die sicherheitspolitische Situation Ihres Reiseziels. Auch in "typischen" Urlaubsländern wie z.B. Ägypten. Vermeiden Sie große Menschenansammlungen oder Demonstrationen. Verlassen Sie offizielle Wegstrecken nicht (sog. Off-Road-Tourismus) - wegen möglicher Überfälle oder Landminen früherer kriegerischer Konflikte. Verfolgen Sie die öffentlichen Medien vor Ort.
Verhalten Sie sich der Situation angemessen. In ärmeren Gegenden sollte man nicht von Weitem sehen, dass Sie ein "reicher" Tourist sind.

Spritzen + Psychopharmaka: Bescheinigung
Wer Spritzen, Kanülen (z.B. bei Diabetikern), Psychopharmaka (zum Beispiel Schlafmittel) oder Betäubungsmittel (BTM) mitnimmt, sollte sich die Notwendigkeit von seinem Arzt bescheinigen lassen. Das hilft, Schwierigkeiten mit ausländischen Zollbehörden zu vermeiden.

USA-Reisen
Koffer brauchen bei Flugreise in die USA spezielle Schlösser, ansonsten unverschlossen lassen, weil sie sonst bei der Gepäckkontrolle aufgebrochen werden.

Weniger ist mehr!
Falls Sie sich im letzten Urlaub geärgert haben, dass Sie viel zu viel dabei hatten, überlegen Sie, was Sie dieses Mal zu Hause lassen wollen. Wenn Sie bei einigen Dingen unentschlossen sind, fragen Sie sich, wie groß die Wahrscheinlichkeit ist, dass Sie es brauchen und ob Sie es am Urlaubsort zur Not kaufen könnten.
Platzfresser, wie Sandeimer lassen Sie zu Hause, denn für wenig Geld sind sie überall zu kaufen!

Während des Urlaubs
O Deutsch-(englisch-) sprachigen Arzt vorsorglich suchen und notieren
O Duty-Free-Einkauf
O Geschenke besorgen, Postkarten versenden
O Reisemängel sofort beanstanden, dokumentieren
O Rückflugbestätigung 2-3 Tage vorher einholen
O Transfer zum Flughafen regeln
O Trinkgeld hinterlassen

Zeitverschiebung / Jet-Lag
Für 2h Zeitverschiebung benötigt der Organismus ca. 24h Dekompressionszeit!
O Auch Tage vor der Flugreise kann man sich vorbereiten: Bei Flügen gen Westen stundenweise später, bei Flügen gen Osten stundenweise früher schlafen gehen.
O Auf dem langen Flug ausschlafen
O Nach Ankunft nicht tagsüber schlafen
O Kohlenhydrathaltige Nahrung macht müde
O Eiweißreiche Nahrung für Wach-Rhythmus
O Viel Trinken!!!
O Bei Anrufen nach Hause: Zeitverschiebung!

Nach dem Urlaub
O Auf gesundheitliche Veränderungen achten
O Schadensersatz wegen Reisemängeln schnell geltend machen, evtl. Anwalt einschalten
O Mehrwertsteuer-Rückzahlung für Einkäufe in anderen Ländern

LINKS

Wir haben Ihnen hier nützliche Links zusammengestellt, damit Sie noch schneller an die gewünschten Informationen gelangen.

Länderspezifische Informationen
& Reisesicherheit / Reisegesundheit
Auswärtiges Amt: www.auswaertiges-amt.de
siehe dort auch "Reise + Gesundheit"!!!

Centrum für Reisemedizin
www.crm.de

Ambulanz für Reise- und Tropenmedizin am UKS
Gebäude 41 (IMED) Ebene 0
D - 66421 Homburg
E-Mail: reisemedizin@uks.eu

Flugsicherheit, Gepäckbestimmungen:
Bundesinnenministerium www.bmi.bund.de
(z.B. Suchbegriff: "Flugsicherheit")
oder direkt bei den Flughäfen/Veranstaltern

Zollbestimmungen: www.zoll.de "Reise + Post"

Geld/Bezahlen im Ausland:
Bundesverband deutscher Banken:
www.bankenverband.de
"Geldinfos + Finanztipps" + "Reisekasse"

Bei Fragen rund um die Reise-Apotheke stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise und einen tollen, erholsamen Urlaub - kommen Sie gesund wieder nach Hause!
Ihre Apothekerin Dr. Sigrid Klein & Team

Löwen Apotheke
...kompetente Beratung mit Herz!

Gehen Sie bei Reisen und im Urlaub stets auf Nummer sicher: Beugen Sie vor!

Impfberatung und optimale Zusammenstellung Ihrer ganz persönlichen Reise-Apotheke!

CRM travel.NET

Reisemedizinische Beratungsstelle MITGLIED CRM travel.NET Ärzte Apotheker Das Reise-Gesundheitsnetz

Reise - Checkliste - XXXXXL

Über 600 Stichpunkte: Von A wie Angeln bis Z wie Zeitverschiebung
Optimal vorbereiten = stressfrei verreisen = sorgenfreier Urlaub

Löwen Apotheke
...kompetente Beratung mit Herz!

Öffnungszeiten
Montag - Freitag 8:30 - 13:00 Uhr
14:00 - 18:30 Uhr
jeden Samstag 8:30 - 13:00 Uhr

Dr. Sigrid Klein
An der Mühle 1, 66453 Gersheim
Tel.: 06843-781
ihre@loewen-apo.eu
www.loewen-apo.eu