

Basics für Ihren Urlaub

Kofferpackliste:

KLEIDUNG

- Jacke, Regenjacke
- Kurze und lange Hosen
- Gürtel
- Hemden/ Blusen
- Pullover und lange Oberteile
- T-Shirts und Tops
- Abendgarderobe
- Sportbekleidung
- Schlafanzug
- Unterwäsche
- Socken
- Sportschuhe
- Schuhe
- Flipflops / Sandalen / Pumps
- Badehose/ Bikini / Badeanzug
- Sonnenbrille
- Sonnenhut, Kopfbedeckung

Zusätzliche Basics für den Winterurlaub:

- Skiunterwäsche
- Skianzug -hose, -jacke
- Wintersocken, Skisocken
- Skistiefel, Snowboardboots
- Schal, Mütze, Handschuhe
- Winterstiefel
- Skibrille
- Ski, Skistöcke
- Snowboard
- Schlitten
- Schlittschuh

REISEN MIT KINDERN

- Kinderbekleidung, Kopfbedeckung
- Kinderspielzeug, Bücher
- Strandspielzeug, Strandzelt
- Schwimmflügel
- Kuscheltiere
- Schnuller

KOSMETIKARTIKEL

- Shampoo
- Duschgel
- Körpercreme
- Deodorant
- Gesichtscreme/ Reinigung
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Makeup / Zubehör
- Rasierer, Rasierschaum
- Kamm ,Bürste
- Sonnenschutz / After Sun Lotion
- Lippenpflege
- Föhn
- Wattestäbchen
- Tampons, Binden, Slip-Einlagen
- Verhütungsmittel
- Reisewaschmittel
- Kontaktlinsenzubehör
- Nageletui, Nähetui
- Steckeradapter

SONSTIGES

- Strandtücher
- Strandmatte
- Sonnenschirm, Sonnenschutz
- Luftmatratze
- Flossen, Taucherbrille, Schnorchel
- Tauchschein
- Strandspiele (Volleyball, Frisbee-Scheibe, Federballspiel)
- Rucksack
- MP3-Player
- Spiele
- Bücher
- Batterien, Akkus, Ladegeräte

PERSÖNLICHE ERGÄNZUNGEN

- _____
- _____
- _____

Das gehört ins Handgepäck:

- Flug- und /oder Bahntickets, Reservierungsbestätigungen, Reiseunterlagen
- Autodokumente, Führerschein, ggf. Visum oder Impfausweis, Krankenkassenversicherungskarte
- Kredit- und /oder EC Karte , Bargeld, Reisechecks
- Mobiltelefon
- Kopfhörer
- Wichtige Medikamente
- Wärmere Kleidung für klimatisierte Räume und das Flugzeug
- Kaugummi gegen Ohrendruck beim Fliegen
- Reiseproviand
- Buch bzw. Zeitschrift

Grundausrüstung für Ihre Reiseapotheke:

- Medikamente gegen Durchfall, Verstopfungen und Erbrechen
- Medikamente gegen Reiseübelkeit
- Wundsalbe
- Schmerztabletten
- Medikamente gegen Kreislaufprobleme
- Medikamente gegen Erkältungen, Husten, Schnupfen, Fieber
- Salben für Rückenbeschwerden, Sonnenbrand, Sportverletzungen, Herpes, Pilzinfektionen
- Insektenschutz, Mückenstichsalbe
- Desinfektionsmittel
- Pflaster, Verbandsmaterial
- Fieberthermometer

Fernreisen und Tropenziele:

- Malaria Mittel (falls vom Arzt empfohlen)
- Stützstrümpfe für den langen Flug
- Silbernitrat-Tabletten (für sauberes Wasser in Ländern mit niedrigem Hygienestandard)

IHRE INDIVIDUELLEN UND NOTWENDIGEN MEDIKAMENTE

- _____
- _____
- _____