

## Informationsquellen

- Reiseführer, Stadtpläne und Landkarten
- Fremdenverkehrsamt des Reiselandes
- Reisebüro oder Reiseveranstalter
- Information des Außenministeriums auf [www.bmaa.gv.at](http://www.bmaa.gv.at) (inkl. Sicherheitshinweisen und Reisewarnungen)
- Informationssuche im Internet – z.B. [www.oeamtc.at/reise](http://www.oeamtc.at/reise) oder [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

## Reisevorbereitungen

### Ein- und Ausreise

- Reisepass auf Gültigkeit überprüfen (Achtung: In manchen Ländern muss der Reisepass bei Einreise noch 6 Monate gültig sein!)
- Notwendiges Visum beantragen (Hinweis: In einigen Ländern ist das Touristenvisum bei Einreise am Flughafen erhältlich)
- Einreisebestimmungen für Tiere beachten
- Zollbestimmungen beachten

### Automiete, Stromspannung, Mobiltelefonie

- Führerschein auf Gültigkeit am Reiseziel überprüfen (Achtung: Häufig gibt es auch Altersgrenzen bei Automiete!)
- Stromspannung überprüfen, ev. Steckdosenadapter besorgen
- Über Netzanbindung und Telefonkosten am Reiseziel informieren

### Gesundheitsvorsorge

- Über Impfpfehlungen und -vorschriften informieren – bei Ihrem Hausarzt, einem Facharzt für Tropenmedizin oder im Internet z.B. auf [www.reisemed.at](http://www.reisemed.at) oder [www.tropeninstitut.at](http://www.tropeninstitut.at)
- Medikamente besorgen, die Sie regelmäßig benötigen
- Mit dem Hausarzt/Apotheker eine Reiseapotheke zusammenstellen

### Bezahlen im Urlaubsland

- Bankomat- oder Kreditkarte akzeptiert und verbreitet?
- Bargeld wechseln
- Reiseschecks besorgen

### Adressen und Telefonnummern

- Telefonnummer und Adresse der österreichischen Botschaft notieren
- Sperrhotline für Bankomat- und Kreditkarte notieren
- Telefonnummer für die Rückbestätigung des Fluges notieren
- Adressliste für Urlaubsgrüße anfertigen oder Adressbuch mitnehmen
- Urlaubsanschrift und Passkopie bei Nachbarn, Freunden oder Verwandten hinterlassen

### Diverses

- Nachbarn, Freunde oder Verwandte informieren (Blumen, Haustiere, Briefkasten, Wohnungsschlüssel für Notfälle)
- Rechnungen begleichen (z.B. Telefon, Miete)
- Urlaubsfach oder Urlaubsnachsendung bei der Post beantragen
- Zeitungen für die Reisedauer abbestellen

## Bei der Abreise

- Mülleimer leeren
- Türen und Fenster schließen
- Kühl- und Gefrierschrank abschalten/abtauen (Türen offen lassen)
- Elektrogeräte ausstecken oder Strom abdrehen (Achtung: Gefrierschrank, Senderspeicher beim Fernseher, usw.)
- Licht ausschalten
- Gas, Wasser, Heizung abdrehen (Frostwächter?)

## Koffer packen

### Tipps

- Gepäck wiegen und Handgepäck abmessen (auf Flugreisen meistens max. 20 kg und Handgepäck max. 55 x 40 x 20 cm)
- Übergroße Gepäckstücke (z.B. Surfbrett) vorher anmelden
- In jedes Gepäckstück einen Zettel mit Name, Anschrift und Telefonnummer einpacken
- Kopien der Ausweise und Reiseunterlagen (z.B. Flugtickets) anfertigen und getrennt von den Originalen im Gepäck aufbewahren

### Ins Handgepäck

- Geld, Karten, Ausweise, Reiseunterlagen (z.B. Flugtickets)
- Medikamente, die Sie regelmäßig benötigen
- Schmuck, Uhren, technische Geräte
- Reservekleidung
- Bücher, Spiele, MP3-Player usw.

**Nicht ins Handgepäck:** Scheren, Messer, usw.

## Checkliste Reisegepäck

### Geld, Karten, Ausweise (ins Handgepäck)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bargeld                            | <input type="checkbox"/> Krankenversicherungskarte (e-card)                    |
| <input type="checkbox"/> Reiseschecks                       | <input type="checkbox"/> Grüne Versicherungskarte<br>(bei Selbstfahrer-Reisen) |
| <input type="checkbox"/> Bankomatkarte                      | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte                        | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Reisepass                          | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Führerschein, intern. Führerschein | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Tauchschein, Segelschein           | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Impfpass                           | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Notfallkarte der EUROPÄISCHEN      | <input type="checkbox"/> _____   |

### Bekleidung

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche    | <input type="checkbox"/> Sportbekleidung          |
| <input type="checkbox"/> Socken         | <input type="checkbox"/> Badekleidung             |
| <input type="checkbox"/> Schlafkleidung | <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung            |
| <input type="checkbox"/> T-Shirt        | <input type="checkbox"/> Halstuch, Schal          |
| <input type="checkbox"/> Hemd, Bluse    | <input type="checkbox"/> Schuhe                   |
| <input type="checkbox"/> Pullover       | <input type="checkbox"/> Sandalen                 |
| <input type="checkbox"/> Kleid, Rock    | <input type="checkbox"/> Schmuck (ins Handgepäck) |
| <input type="checkbox"/> Kurze Hose     | <input type="checkbox"/> _____                    |
| <input type="checkbox"/> Lange Hose     | <input type="checkbox"/> _____                    |
| <input type="checkbox"/> Abendkleidung  | <input type="checkbox"/> _____                    |
| <input type="checkbox"/> Gürtel         | <input type="checkbox"/> _____                    |
| <input type="checkbox"/> Jacke, Mantel  | <input type="checkbox"/> _____                    |
| <input type="checkbox"/> Regenschutz    | <input type="checkbox"/> _____                    |

### Hygiene und Pflege

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste, Zahnpasta  | <input type="checkbox"/> Pinzette, Nagelzwickler                                  |
| <input type="checkbox"/> Zahnseide              | <input type="checkbox"/> Schminksachen, Spiegel                                   |
| <input type="checkbox"/> Haarshampoo, -balsam   | <input type="checkbox"/> Wattestäbchen  |
| <input type="checkbox"/> Haarspray, -gel        | <input type="checkbox"/> Brille, Kontaktlinsen + Pflegemittel<br>(ins Handgepäck) |
| <input type="checkbox"/> Seife, Duschgel        | <input type="checkbox"/> Binden, Tampons  |
| <input type="checkbox"/> Deo, Parfüm            | <input type="checkbox"/> Handtücher, Waschlappen                                  |
| <input type="checkbox"/> Rasierer, Rasierschaum | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Hautcreme              | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme, After-Sun | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Lippenpflege-Stift     | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Bürste, Kamm           | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Haarfön                | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Haargummis, -spange    | <input type="checkbox"/> _____  |

## Checkliste Reisegepäck Fortsetzung

### Medikamente und andere Mittel

- Medikamente, die Sie auch zu Hause regelmäßig benötigen  
(z.B. Anti-Baby-Pille, Asthma-Spray)
- Schmerzmittel (z.B. gegen Kopfschmerzen)
- Breitbandantibiotikum
- Mittel gegen Durchfall (Achtung: nie bei fiebrigem Durchfall und für Kleinkinder!)
- Mittel gegen Verstopfung
- Wund- und Heilsalbe, Desinfektionsmittel
- Verbandsmaterial (z.B. Mullbinden, Pflaster, Leukoplast, Schere)
- Nasentropfen, Ohrentropfen
- Hustenmittel, Halsschmerzmittel
- Fieberblasensalbe  \_\_\_\_\_
- Insektenabweisende Mittel (Repellent)  \_\_\_\_\_
- Salben gegen Juckreiz  \_\_\_\_\_
- Mittel gegen Sonnenallergie  \_\_\_\_\_
- Mittel gegen Reisekrankheit  \_\_\_\_\_
- Fieberthermometer  \_\_\_\_\_
- Verhütungsmittel, Kondome  \_\_\_\_\_

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten, was für die geplante Reise für Sie notwendig und geeignet ist.

### Technische Geräte und Zubehör

- Foto- und Videoausrüstung  
inkl. Tasche und Stativ  Reisewecker
- Filme bzw. Speicherkarten  Taschenlampe
- Batterien, Akkus inkl. Ladegerät  \_\_\_\_\_
- CD-Player, MP3-Player  \_\_\_\_\_
- Kopfhörer, CDs, MDs  \_\_\_\_\_
- Weltempfänger  \_\_\_\_\_
- Mobiltelefon  \_\_\_\_\_
- Steckdosenadapter  \_\_\_\_\_

### Aktivitäten

- Reiseführer  Sonnenbrille
- Stadtpläne, Landkarten  \_\_\_\_\_
- Sprachführer  \_\_\_\_\_
- Bücher  \_\_\_\_\_
- Spiele  \_\_\_\_\_
- Sportausrüstung  \_\_\_\_\_
- Badetücher, Liegetuch  \_\_\_\_\_

### Sonstiges

- Schreibzeug  Wäschesack
- Adressbuch, -liste  Waschmittel in der Tube
- Passfoto  Schuhputzsachen
- Taschenmesser  Nähzeug
- Schere  Reisebügeleisen
- Fernglas  \_\_\_\_\_
- Gehörschutz  \_\_\_\_\_
- Schlafbrille  \_\_\_\_\_
- Rucksack, Umhängetasche  \_\_\_\_\_
- Geldgürtel  \_\_\_\_\_
- Taschentücher  \_\_\_\_\_
- Toilettenpapier  \_\_\_\_\_

## **Erkrankungen vorbeugen**

### **Reisekrankheit (Kinetose)**

Wenn Sie reisen, kann das Gleichgewichtsorgan im Innenohr durch die Bewegungen gereizt und dadurch Übelkeit und Erbrechen verursacht werden.

Beugen Sie durch leichtes Essen vor und verzichten Sie auf Alkohol. Wählen Sie in Auto und Bus einen Sitzplatz vorne, im Schiff in der Mitte. Während der Fahrt hilft es Ihnen, den Blick auf einen ruhigen Punkt außerhalb des Fahrzeuges zu richten.

Zusätzlich können Sie die Reisekrankheit mit Medikamenten z.B. einem speziellen Kaugummi behandeln.

### **Thrombosen**

Durch Bewegungsarmut und Flüssigkeitsverlust können besonders auf Langstreckenflügen Blutgerinnsel entstehen. Diese können sogar lebensgefährlich werden. Schützen Sie sich durch Bewegungsübungen und ausreichendes Trinken während des Fluges.

Wenn Sie zur Bildung von Blutgerinnseln neigen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, mit welchem Medikament Sie vorbeugen können.

### **Erkältungen**

Durch Kälte, Ventilatoren und Klimaanlage wird Ihr Körper belastet – der schnelle Temperaturwechsel und die Zugluft führen oft zu Erkältungen. Drehen Sie daher die Klimaanlage zurück oder schützen Sie sich durch genügend Kleidung, Halstuch und Kopfbedeckung (besonders in klimatisierten Bussen!).

### **Reisedurchfall**

Auf Reisen entstehen Durchfallerkrankungen häufig durch Erreger im Wasser oder in Lebensmitteln. Vermeiden Sie daher Leitungswasser, Eiswürfel, Eiscreme, ungeschältes Obst, Salate, rohes Gemüse, rohen Fisch oder Fleisch. Halten Sie sich an die Regel „Koch es, schäl es oder vergiss es!“.

Gleichen Sie bei Durchfall den Verlust von Flüssigkeit und Salzen aus – z.B. durch folgenden „Cocktail“: 1 Liter abgekochtes Wasser, Mineralwasser oder Orangensaft + 1 Esslöffel Zucker + 1 Kaffeelöffel Kochsalz.

Wenn notwendig können Sie akuten Durchfall durch Medikamente stoppen (z.B. um eine Busfahrt zu überstehen). Achtung: Bei fieberhaftem Durchfall keine Medikamente ohne ärztliche Verordnung! Bei starken oder länger anhaltenden Beschwerden und fieberhaftem Durchfall sollten Sie zum Arzt gehen.

### **Sexuell übertragbare Krankheiten (z.B. Hepatitis B, AIDS)**

Schützen Sie sich bei Sexualkontakt mit Kondom!

### **Durch Stechmücken übertragbare Krankheiten (z.B. Malaria, Gelbfieber, Dengue-Fieber)**

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder einem Facharzt für Tropenmedizin über die Gefahren an Ihrem Reiseziel beraten. Vorbeugung durch Impfung ist bei vielen Krankheiten möglich.

Tragen Sie besonders am Abend lange Kleidung und schützen Sie unbedeckte Haut mit einem insektenabweisenden Mittel (Repellent). Achten Sie außerdem darauf, dass Sie an Ihrem Schlafplatz mit einem Moskitonetz geschützt sind.

### **Tollwut**

Wenn Sie von einem Tier (z.B. Hund, Katze, Affe) gebissen werden, besteht die Gefahr, dass Sie sich über den Speichel des Tieres mit Tollwut infizieren.

Schützen Sie sich durch eine vorbeugende Impfung oder durch die sofortige Impfung nach einem Biss. Gefahr besteht besonders dort, wo Sie streunende oder verendende Hunde sehen.

**Eine gute Reise wünscht Ihnen die Europäische Reiseversicherung!**