

REISE-CHECKLISTE: PERSÖNLICHES



Packliste:

- ☐ Den Türkei-Reiseführer von Lisa Rudolph (siehe unten)
- ☐ Reisepass (Gültigkeit empfohlen: noch mind. 6 Monate bei Reise-Ende)
- ☐ Gültiger Führerschein (Fahrzeugklassen bei größeren Wohnmobilen beachten)
- ☐ Krankenversicherungskarte inkl. Krankenversicherungsschutz für den Reisezeitraum im Ausland
- ☐ (Digitaler) Impfausweis inkl. Impfnachweise, falls vorhanden und für Transit-/Zielländer notwendig
- ☐ Alle Dokumente als Kopie (Sicherheitskopie an versch. Stellen im Fahrzeug im Fall von Raub/Kopie für Behörden oder Grenzübergänge – erst in entfernteren Ländern als Türkei relevant)

Digital und Wissen:

- ☐ Digitalen Notfallpass auf Smartphone einrichten (Zugriff auf Blutgruppe, Notfallkontakte usw. durch Dritte/Sanitäter bei Notfall möglich)
- ☐ Alle Dokumente eingescannt in einer Cloud/Dropbox und ggf. bei einer Vertrauensperson (Zugangsdaten im Kopf/an sicherem Ort notiert)
- ☐ Türkischen Basiswortschatz aneignen (Kapitel 3.13)

Optional, vor allem bei längeren Reisen:

- ☐ SIM-Karte für Türkei kaufen (Kapitel 4.11)
- ☐ Zweit-Reisepass (für Reise in weitere Länder, Visa-Beantragungen während der Reise)
- ☐ Vertrauensperson/Dienstleister, der Post entgegennimmt und eingescannt weiterleitet
- ☐ (General-)Vollmacht an eine Vertrauensperson ausstellen für Behördengänge und/oder im Krankheitsfall
- ☐ Eintragung in die Krisenvorsorgeliste (ELEFAND) des Auswärtigen Amtes, um im Krisen- bzw. Katastrophenfall (z.B. Pandemien) schnell informiert und ggf. in Krisenbewältigungsmaßnahmen (z.B. Evakuierung/Ausreise) einbezogen werden zu können: krisenvorsorgeliste.diplo.de

Das darf ich auf keinen Fall vergessen:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

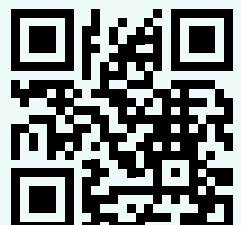


Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von caravanci.com.

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.



REISE-CHECKLISTE: FINANZEN



Vor der Reise:

- ☐ Erkundigung bzgl. Gebühren für Auslandseinsatz der Giro- und Kreditkarten

Packliste:

- ☐ Mindestens zwei verschiedene Bankkarten (z.B. Visa und EC)
- ☐ Genügend Bargeld
- ☐ Sicher notieren, wo im Fahrzeug wie viel Bargeld versteckt ist
- ☐ Rufnummern zur Sperrung der Karten bei Abhandenkommen der Geldbörse notieren (Zettel/ Notizen nicht (nur) in Geldbörse/Handy aufbewahren)

Wenn's ums Geld geht, brauche ich:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

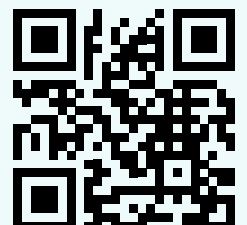


Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von caravanci.com.

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.



REISE-CHECKLISTE: KARTENMATERIAL

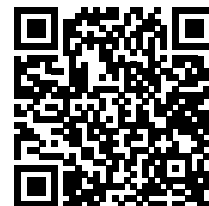


Analog:

- ☐ Karte(n) rechtzeitig bestellen
- ☐ Falls ADAC-Mitglied: Karten kostenlos anfordern / in Geschäftsstelle abholen

Digital:

- ☐ Falls du Lisas Reiseführer (siehe unten) gekauft hast:
Zugang zur exklusiven digitalen Online-Karte des Buchs verschaffen
(und damit vertraut machen)
- ☐ Offline-Karten herunterladen (in Apps z.B. Google Maps, Maps.me, NAVIGON)
- ☐ Aktuelle offizielle Straßenkarten der Türkei als Bilddatei herunterladen und aufs Handy laden (auf jeweilige Region klicken): kgm.gov.tr/Sayfalar/KGM/SiteEng/Root/Maps.aspx



Etwas zur Orientierung vergessen?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

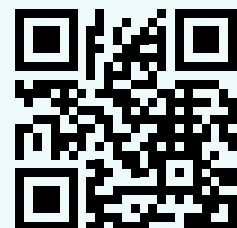


Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

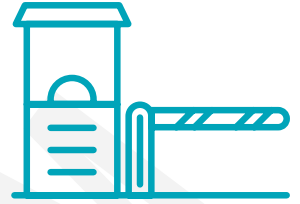
TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von caravanci.com.

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.



REISE-CHECKLISTE: GRENZÜBERGANG



Im Vorfeld:

- ☐ Zollfreigrenzen (auch innerhalb der EU!) prüfen, Ladung entsprechend anpassen
- ☐ Auf (Online-)Karte orientieren (nächste größere Städte entlang der Route)

Mithilfe Kapitel 5.3 dieses Buches:

- ☐ Maut/Vignette vorher/an Grenze kaufen
- ☐ Ein paar nette Worte in der jeweiligen Landessprache bereithalten, um die Grenzbeamten zu begrüßen
- ☐ Geschwindigkeitsbegrenzungen, Währung und Umrechnungskurs verinnerlichen

Zusätzlich vor Einreise in nicht-EU-Land:

- ☐ Mobile Daten auf Smartphone deaktivieren (noch besser: Flugmodus)
- ☐ Offline-Navigations-App inkl. Offline-Karte fürs nächste Land herunterladen
- ☐ Schlafplatzmöglichkeiten abspeichern

Für die Grenzbeamten bereithalten:

- ☐ Reisepässe aller Reisenden
- ☐ Grüne Versicherungskarte (ausgedruckt)
- ☐ Fahrzeugschein
- ☐ Bargeld/Zahlungsmittel für Gebühren
- ☐ Bei Mitnahme von Haustieren: Alle Dokumente entsprechend den jeweiligen Einfuhrbestimmungen (Hunde siehe separate Checkliste)

Auf keinen Fall vergessen darf ich:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

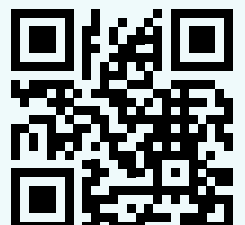


Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von caravanci.com.

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.



REISE-CHECKLISTE: HUNDE



Aktuelle Einreisebestimmungen des Auswärtigen Amtes
auf auswaertiges-amt.de (QR-Code) – Abschnitt „Heimtiere“ – prüfen:

- ☐ EU-Heimtierausweis inklusive gültige Tollwutimpfung und Eintragung des Titors (Fristen beachten)
- ☐ Deutlich erkennbare Tätowierung oder Microchip
- ☐ Veterinärbescheinigung mit Dokumentation der Tollwutimpfung (Fristen beachten)
- ☐ Impfungen: Tollwut, Parvovirose, Hepatitis und Leptospirose



Empfohlen:

- ☐ Hundepapotheke
- ☐ Flohmittel, Flohhalsband und Spot-On-Mittel
- ☐ Windfester Schirm, Kühldecke und Kühlmatte für heißere Tage und Strandbesuche

Mein Bello darf ohne das hier nicht los:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

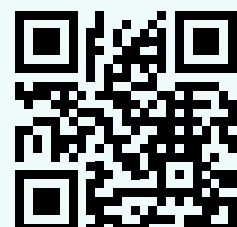


Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von caravanci.com.

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.



REISE-CHECKLISTE: FAHRZEUG

Im Vorfeld der Reise:

- ☐ Fahrzeugversicherung mit Gültigkeit im asiatischen Teil der Türkei (Haftpflicht und Kasko) abschließen ggf. mit Baustein Auslandsschadenschutz
- ☐ Gültigkeit Hauptuntersuchung (HU) über den gesamten Reisezeitraum prüfen und ggf. erneuern
- ☐ Planung von Service fürs Fahrzeug vor/ während Reise (Intervalle beachten bzgl. Kilometerstand/Zeitraum)
- ☐ Gas- und Wasservorrat auffüllen, ggf. aber weniger einlassen, wenn beides im Zielland günstiger ist, um auf dem Weg dorthin Gewicht zu sparen
- ☐ Ölstand, Scheibenwischerflüssigkeit, Erste-Hilfe-Set, Warndreieck & Warnwesten (min. eine pro Reisendem) prüfen und ggf. nachkaufen
- ☐ Rettungskarte/Rettungsdatenblatt für dein Fahrzeug auf [adac.de](https://www.adac.de) herunterladen und hinter der Sonnenblende des Fahrers anbringen
- ☐ Probewiegen des voll beladenen und besetzten Fahrzeugs vor Reiseantritt (siehe rechts)

Packliste:

- ☐ Fahrzeugschein
- ☐ Grüne Versicherungskarte (ausgedruckt)
- ☐ Abmessungen des Fahrzeugs in Fahrernähe anbringen (z.B. an Sonnenblende neben Rettungskarte)

Ggf. zusätzlich nötig:

- ☐ Falls Fahrzeughalter nicht mitfährt: Vollmacht besorgen oder Fahrzeug umschreiben
- ☐ Nachweise für vorher gekaufte Maut & Vignetten
- ☐ Umweltzonen bei anstehenden Städtetrips prüfen, mit eigener Umweltklasse abgleichen und Umweltplakette/Umweltfilter nachrüsten
- ☐ ADAC-Plus Mitgliedschaft oder Auslandsschutzbrief deiner Kfz-Versicherung
- ☐ Zweitschlüssel, ggf. verstecken
- ☐ Adapter für Gasflaschen (Nr.4)/ LPG-Tank (Dish)
- ☐ Ersatzteile mitnehmen/einbauen, die häufig defekt sind/in anderen Ländern schwer verfügbar sind
- ☐ Bei Miet- oder Neufahrzeugen ausführliche Probefahrt
- ☐ Wärme-/Kälteempfindliche Produkte (z.B. Kosmetika, Schokolade) an wohltemperiertem Ort lagern
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



LASS DEIN FAHRZEUG WIEGEN & VERMEIDE DEN SUPER-GAU!

Ja, die Versuchung ist groß, deinen Camper bis an die Decke hoch mit vielen tollen Sachen für deine anstehende Reise vollzuladen. Doch drohen bei Überladung deines Wohnmobils vor allem im Ausland **hohe Geldstrafen bis hin zur sofortigen Stilllegung deines Fahrzeuges** – der Super-GAU und das Ende deiner Reise! Gleichzeitig gefährdest du den öffentlichen Verkehr durch Überladung.

Daher lass dein bereits mit Gepäck und vollem Wassertank beladenes Fahrzeug inkl. aller Reisenden kurz vor Reisebeginn noch einmal wiegen. Möglichkeiten hast du dazu mit einem Termin in jeder größeren (LKW-)Prüfwerkstatt, aber oft auch für einen kleinen Obulus in die Kaffeekasse des örtlichen Baustoff- oder Abfallhofs. Dort findest du einfache LKW-Waagen zum Befahren. So bist du immer auf der sicheren Seite und kannst deine Reise ohne große Bedenken genießen.

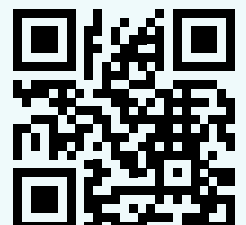


Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von [caravanci.com](https://www.caravanci.com).

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.



REISE-CHECKLISTE: BESUCH MARKT/BASAR



Vorbereitung:

- ☐ Auf Schmuck und nicht notwendige Wertgegenstände verzichten
- ☐ Türkischen Basiswortschatz zum Feilschen und Handeln aneignen
- ☐ Maße der Schränke in deinem Camper notieren, um später Fehlkäufe zu vermeiden

Packliste:

- ☐ Bargeld – Kleingeld und Scheine vorher in die Hosentaschen stecken (Zahlen ohne Nutzung der Geldbörse schnell möglich)
- ☐ Für Sicherheitsbewusste: Kleidungsstücke mit Geld- und Smartphone versteckt (z.B. Gürtel) oder Tasche, die verschließbar ist und nah am Körper getragen wird
- ☐ Kopfbedeckung und bequeme Schuhe
- ☐ Genug zusammenfaltbare eigene Taschen, um Plastiktütenkonsum zu verringern
- ☐ Mindestens eine Flasche Wasser oder anderes Getränk
- ☐ Feuchttücher und Taschentücher (z.B. für öff. Toiletten)

Let's go shopping mit diesen zusätzlichen Sachen:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

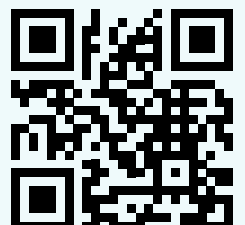


Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von caravanci.com.

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.



REISE-CHECKLISTE: BESUCH IM HAMAM



Packliste:

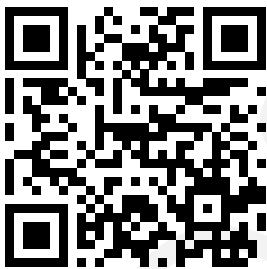
- ☐ Eintrittsgeld
- ☐ Bikini (Badeanzug ist eher ungeeignet)/Badehose – am besten NICHT die Lieblingskleidung (könnte durch Schrubben/Kaffeepeeling Schaden nehmen)
- ☐ Frische Kleidung und Unterwäsche für danach

Optional:

- ☐ Vorherige Reservierung für Besuch bzw. Behandlungen
- ☐ Getränke und Knabberzeug
- ☐ Eine Badekappe, falls du ins Schwimmbecken oder Jacuzzi möchtest (nicht nötig für die Behandlungen)
- ☐ Begleitung gleichen Geschlechts (Hamams sind geschlechtergetrennt!)

Das will ich noch mitnehmen:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



DU WARST NOCH NIE IN EINEM HAMAM?

Unter caravanci.com/hamam entführt dich Lisa in ein typisch türkisch-arabisches Hamam und erzählt dir Schritt für Schritt, was dich vor Ort erwartet und wie du dich perfekt auf dieses tolle und entspannende Erlebnis vorbereitest.

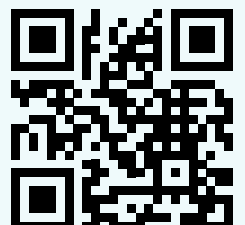


Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von caravanci.com.

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.



REISE-CHECKLISTE: BESUCH AM STRAND



Vorbereitung:

- ☐ Mitzunehmende Getränke kühlen
- ☐ Alle Akkus aufladen (Smartphone, Actioncam, Router, ...)
- ☐ Auf Schmuck und nicht notwendige Wertgegenstände verzichten
- ☐ Mit Sonnencreme eincremen
- ☐ Badesachen anziehen
- ☐ (Wasserdichter) Autoschlüssel ohne Elektronik: Schlüssel vorher von Elektrofernbedienung trennen (geht oft temporär mithilfe eines kleinen Schiebers)
- ☐ Autoschlüssel am Körper befestigen (z.B. festes Haarband)

Packliste:

- ☐ Tasche (wasserdicht, verschließbar, z.B. Pacsafe Travelsafe)
- ☐ Sichere Aufbewahrung für Wertgegenstände
- ☐ Getränke & Snacks
- ☐ Kleingeld für Strandverkäufe z.B. gegrillte Maiskolben
- ☐ Badehandtuch
- ☐ Trockenes Liegehandtuch
- ☐ Wechselsachen, z.B. Ersatz-Bikini/Badeanzug/Badehose
- ☐ Kopfbedeckung
- ☐ Sonnencreme (Körper, Gesicht, Haare)
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Shirt mit Ärmeln (Sonnenschutz für die Schultern)
- ☐ Schuhe für den Strand (heißer Sand/Kiesel)

- ☐ Badeschuhe
- ☐ Wasser-Spielzeug (z.B. Schnorchel & Ball)
- ☐ Kopfhörer, Buch
- ☐ Action-Cam inkl. Zubehör fürs Wasser oder wasserdichte Hülle fürs Smartphone
- ☐ Power Bank und Ladekabel für Smartphone und ggf. weiteren Geräte
- ☐ Ggf. Reiseapotheke (erste Hilfe bei Quallen, Insektenstichen)
- ☐ Für Hunde: Windfester Schirm, Kühldecke und Kühlmatten
- ☐ Für Gewässer mit Bootsverkehr: Schwimmboje

Vor Ort:

- ☐ Strand und Wasser auf Gefahren prüfen (ggf. lokales Warnsystem, Hinweisschilder, Fahnen)

An den Strand geht's für mich nur mit:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

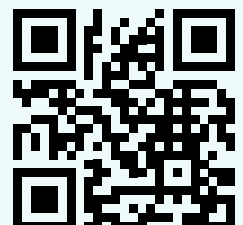


Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von caravanci.com.

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.



REISE-CHECKLISTE: BOOTSTOUR



Vorbereitung:

- ☐ Ticket für Bootstour schon vorab online oder am Anleger buchen
- ☐ Parkplatz in der Nähe des Hafens suchen & Zeit planen, um pünktlich am Boot zu sein
- ☐ Alle Akkus aufladen (Smartphone, Actioncam, Router, ...)
- ☐ Mitzunehmende Getränke kühlen
- ☐ Auf Schmuck und nicht notwendige Wertgegenstände verzichten
- ☐ Mit Sonnencreme eincremen
- ☐ Badesachen anziehen

Packliste:

- ☐ Tasche/Bootsack (wasserdicht, verschließbar, mit Karabiner, um ihn bei Seegang zu befestigen; z.B. Pacsafe Travelsafe)
- ☐ Sichere Aufbewahrung für den Schlüssel
- ☐ Bargeld, um die Tour, Getränke und Snacks zu bezahlen
- ☐ Getränke (Gibt's oft auch an Bord!)
- ☐ Lebensmittel zum Verzehr auf dem Boot (z.B. Frühstück, Snacks)
- ☐ Badehandtuch
- ☐ Trockenes Liegehandtuch
- ☐ Wechselsachen, z.B. Ersatz-Bikini/Badeanzug/Badehose
- ☐ Kopfbedeckung
- ☐ Sonnencreme (Körper, Gesicht, Haare)
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Shirt mit Ärmeln (Sonnenschutz für die Schultern)

- ☐ Flip Flops (das Schiffsdeck kann sehr heiß werden)
- ☐ Badeschuhe
- ☐ Spiele: keine Kartenspiele (zu windig), dafür z.B. Knobelbecher
- ☐ Wasser-Spielzeug, z.B. Schnorchel & Ball
- ☐ Kopfhörer, Buch
- ☐ Action-Cam inkl. Zubehör fürs Wasser oder wasserdichte Hülle fürs Smartphone
- ☐ Power Bank und Ladekabel für Smartphone und ggf. weitere Geräte
- ☐ Ggf. mobiler Router für Internet
- ☐ Ggf. Reiseapotheke (erste Hilfe bei Quallen, Insektenstichen, Seekrankheit)

Ahoi, ihr Matrosen! Ich bin aber erst an Bord, wenn das hier dabei ist:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

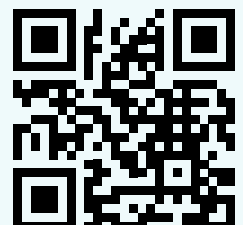


Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von caravanci.com.

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.



REISE-CHECKLISTE: KITESURFEN



Basics:

- ☐ Kiteboard
- ☐ Kite(s)
- ☐ Kite Bar
- ☐ Trapez/Harness (inkl. Sicherheitsmesser)
- ☐ Neopren-Anzug/-Weste
- ☐ Sonnenschutz
(z.B. Zink-Sonnencreme, Lippenbalsam)
- ☐ Luftpumpe
- ☐ Reparatur-Kit
- ☐ Schraubenzieher

Für Pausen/am Strand:

- ☐ Wasser/Getränke
- ☐ Bade- und Strandhandtuch
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Kopfbedeckung
- ☐ Snacks
- ☐ ggf. Bargeld für Strandshops/-bars

Optionale weitere (Schutz-)Ausrüstung:

- ☐ Handschuhe
- ☐ Wasserschuhe
- ☐ Kopfhaube
- ☐ Sicherheitshelm
- ☐ Kopfbedeckung
- ☐ Ohrenschutz
- ☐ Rettungs-/Auftriebs-Weste
- ☐ Auftriebsboje (z.B. Restube)
- ☐ Action-Kamera inkl. Akku/Speicherkarte

Für danach:

- ☐ Duschgel
- ☐ Poncho
- ☐ Frische Unterwäsche
- ☐ Pulli / warme Kleidung
- ☐ Zopfgummi

Ohne das hier kann ich nicht kiten:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

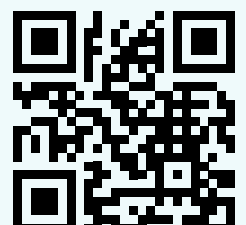


Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von caravanci.com.

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.



REISE-CHECKLISTE: REISE-APOTHEKE



Hinweis: Bei dieser Liste handelt es sich um allgemeine Vorschläge, bei denen die jeweiligen Wirkstoffnamen angegeben sind. Die Autorin haftet in keinem Fall für die Wirkung und den Wirkungsgrad der Medikamente auf den Anwender. Bei Unsicherheiten und zur Feststellung der Medikamentationsmenge ist ein Arzt oder Apotheker zu konsultieren. Steril verpackte Reiseapotheken sind in der Apotheke erhältlich.

Desinfektionsmittel:

- ☐ Für Wunden
- ☐ Für Hände

Durchfall :

- ☐ Aktivkohletabletten
- ☐ Elektrolyt-Pulver
- ☐ Loperamid
- ☐ _____

Erkältung:

- ☐ Nasenspray o. abschwellende Nasentropfen (Oxy- oder Xylometazolin)
- ☐ Mittel gegen Husten
- ☐ _____

Fieber:

- ☐ Paracetamol
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ _____

Hilfsmittel:

- ☐ Kleine Schere (spitz und/ oder rund)
- ☐ Pinzette (Zecken, Stachel von Biene)
- ☐ Plastikbeutel, verschließbar für Ausflüge (Schutz vor Sand und Staub)
- ☐ _____

Insektenstiche:

- ☐ Insektenschutzmittel
- ☐ Salbe gegen Juckreiz
- ☐ Insektengiftentferner, z.B. Aspidin
- ☐ Stich-Heiler (arbeiten mit Hitze), z.B. Bite Away Cobra/Heat-it (fürs Handy)

Quallen:

- ☐ Rasierschaum

Reisekrankheit:

- ☐ Dimenhydrinat
- ☐ _____

Schmerzen:

- ☐ Ibuprophen
- ☐ Paracetamol
- ☐ _____

Sonne:

- ☐ Sonnencreme
- ☐ After-Sun-Creme
- ☐ _____

Verletzungen:

- ☐ Pflaster, auch wasserfeste
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ sterile Kompressen
- ☐ Elastische Binden
- ☐ Wundsalbe
- ☐ _____

Persönliche Mittel:

- ☐ Dauermedikation
- ☐ Empfängnisverhütung
- ☐ Ohropax
- ☐ _____

Frauen:

- ☐ Periodenprodukte
- ☐ Mittel gegen Pilzinfektionen (passiert schnell, wenn der Bikini ständig im Einsatz ist und nicht schnell trocknen kann oder nicht häufig genug ausgewaschen wird)
- ☐ _____

Brillenträger:

- ☐ Ersatzbrille
- ☐ Ersatzkontaktlinsen
- ☐ Kontaktlinsenflüssigkeit & Aufbewahrung

Infektionsschutz:

- ☐ FFP2-Masken
- ☐ (Digitaler) Impfausweis inkl. Impfnachweise, falls vorhanden und für Transit-/Zielländer notwendig
- ☐ _____

Optional:

- ☐ Ätherische Öle
- ☐ Homöopathische Mittel

Nicht vergessen:

- ☐ Spezielle Medikamente für Kinder
- ☐ Steril und für Kinder unzugänglich aufbewahren
- ☐ Wärme-/Kälteempfindliche Medikamente an wohltemperiertem/ gekühltem Ort lagern
- ☐ persönliche Medikamentenliste bei sich tragen (z.B. bei Kreislaufanfälligkeit, Allergien, ggf. übersetzt)
- ☐ Ablaufdaten prüfen
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Dies ist eine Checkliste aus dem Reiseführer

TÜRKEI – DIE ÄGÄISCHE UND LYKISCHE KÜSTE MIT DEM WOHNMOBIL ENTDECKEN

von Vollzeit-Vanliferin Lisa Rudolph
auch bekannt als Lisa Caravanci und von caravanci.com.

Hinweis: Der Autor haftet nicht für die Vollständigkeit der Checkliste und eventuell entstehender Probleme. Jeder Reisende hat sich vor und während der Reise selbstständig zu informieren.

