

Packliste für den Sommerurlaub

Kleidung

- ☐ T-Shirts, Tops
- ☐ Kurze Hosen, Shorts
- ☐ Leichte, luftige Kleider, Röcke
- ☐ Mindestens 2 x Badekleidung
- ☐ Strandkleid
- ☐ Dünner Pullover oder Cardigan
- ☐ Regencape
- ☐ Unterwäsche, Socken
- ☐ Outfits für den Abend
- ☐ Outfits für Sightseeing

Schuhe

- ☐ Sandalen, Flip-Flops
- ☐ Badeschuhe für steinige Strände
- ☐ Bequeme Sneaker
- ☐ Abendschuhe (bei Bedarf)

Für Strand und Badetasche

- ☐ Strandtuch oder Mikrofaserhandtuch
- ☐ Wasserdichte Zip-Beutel für Smartphone & Co.
- ☐ Buch, E-Book-Reader, Kopfhörer
- ☐ Schnorchelset oder Schwimmbrille

Sonnenschutz

- ☐ Sonnenhut mit breiter Krempe, Base-Cap
- ☐ Sonnenbrille mit UV400-Kennzeichnung
- ☐ Spezielle UV-Kleidung
- ☐ Sonnenschutzcreme

Die Versicherung in der



Genossenschaftliche FinanzGruppe
Volksbanken Raiffeisenbanken



Du bist nicht allein.

Reiseapotheke Basis

- ☐ Schmerz- und Fiebermittel
- ☐ Pflaster
- ☐ Desinfektionsspray
- ☐ Brand- und Wundsalbe
- ☐ Mittel gegen Durchfall und Elektrolytpulver
- ☐ Mittel gegen Reisekrankheit
- ☐ Bei Flugreisen: evtl. Kompressionsstrümpfe
- ☐ Persönliche Medikamente in der Originalverpackung mit ausreichend Reserve

Reiseapotheke Sommer

- ☐ After-Sun-Lotion
- ☐ Mückenschutz
- ☐ Antihistaminika gegen Allergien
- ☐ Augentropfen
- ☐ Nasenspray
- ☐ Elektrolytsalze gegen Dehydration

Speziell für Reisen in tropische Länder

- ☐ Mückenschutz mit DEET oder Icaridin
- ☐ Imprägniertes Moskitonetz
- ☐ Mittel zur Wasserdesinfektion
- ☐ Notfallmedikamente für schwere Magen-Darm-Beschwerden
- ☐ Malaria-Prophylaxe, wenn ärztlich empfohlen
- ☐ Stand-by-Medikamente, z. B. ein Antibiotikum, wenn ärztlich empfohlen

Speziell für Reisen mit Kindern

- ☐ Fiebersenkender Saft oder Zäpfchen
- ☐ Wund- und Heilsalbe mit Dexpanthenol
- ☐ Sonnenschutz mit sehr hohem Lichtschutzfaktor
- ☐ Altersgerechter Insektenschutz

Hygieneartikel

- ☐ Shampoo
- ☐ Duschgel
- ☐ Zahnbürste
- ☐ Zahnpasta
- ☐ Deo
- ☐ Rasierer
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Handdesinfektionsmittel

Persönliche Pflege- produkte

- ☐ Kontaktlinsen
- ☐ Damen-Hygiene

Sonstiges