

## **Organisation**

Nachbar oder Freunde fragen wegen Blumengießen  
Schlüssel hinterlegen  
Hund, Katze, Maus versorgen  
Anrufbeantworter mit Urlaubsspruch besprechen  
Mobilfunk-Infos einholen für Roaming  
wichtige Ausweise kopieren (1. Kopie zuhause lassen, 2. Kopie mitnehmen)  
Wichtige Rechnungen bezahlen  
Arzt und Zahnarzt besuchen (z.B:Hepatitis Impfung, bei Tropenreisen)  
Kühlschrank leeren  
(Antennen-)Stecker ziehen  
Adresse hinterlassen  
Heizung auf „Nacht“ bzw. „Urlaub“ stellen  
Wasser an der Geschirrspül- und Waschmaschine abdrehen  
Müll raustragen  
Fenster, Türen, Rollläden sichern. (nicht schließen, das lockt Diebe an)  
Licht aus, Zeitschaltuhr an.  
Zeitungsabo auf Pause

## **Kulturbeutel – Körperpflege - Kosmetik**

Duschzeug  
Zahnbürste, Zahnseide  
Haarbürste, Haargel, Haarspray  
Rasierzeug  
Sonnenmilch  
After-Sun  
Ohropax  
Kontaktlinsenpflege  
Gesichts- und Handcreme  
Kondome  
Nagelfeile Nagelschere Nagelbürste  
Nagellack Nagellackentferner  
Ersatzbrille  
Tampons/Binden  
Schminkutensilien  
Körpercreme / Bodylotion  
Lippenpflege  
Wattestäbchen  
Deodorant  
Taschentücher  
Parfum  
Spiegel  
Reinigungsmilch  
Haargummis

## **Reiseapotheke - Medikamente**

Kaugummi gegen Reisekrankheit  
Blasenpflaster  
Hustenstiller  
Medizin gegen Übelkeit  
Schmerzmittel für Kopf, Hals, Glieder etc.  
Desinfektionsspray  
Brandsalbe und Wundsalbe  
Einmalhandschuhe  
Mehrzwecktaschenmesser (scharf)  
Durchfall Tabletten, Kohletabletten  
Salzstangen, Zwieback  
Salbe gegen Juckreiz (Mücken, Allergien)  
Fieberthermometer  
Antifungol (Gegen Pilzkrankheiten, vor allem bei Tropenreisen)  
Ohrentropfen  
Mittel gegen Erkältungen – Day Med oder ähnliches. Kann bei Rundreisen Wunder wirken  
Nasenspray  
Pflaster, Verbände, Schere, Kompressen  
Pinzette, Nadel, Skalpell  
Reisezieltypische Medikamente – zB.: Malariprophylaxe,  
Traubenzucker, besser sind aber Müsliriegel

## **Kleidung**

Unterwäsche  
Strümpfe, Socken  
Hemd, Bluse  
Lange, kurze Hosen  
Schlafanzug, Nachthemd  
Jacken  
Schuhe, Hausschuhe  
Handtücher  
Lieblingsklamotten  
Pullover  
Abendbekleidung  
Badesachen  
Schal, Halstuch, Kopftuch  
Handschuhe  
Bademantel  
Waschlappen  
Kleiderbügel  
Kleider- und Schuhputzbürste  
Sportbekleidung  
Jogginganzug  
Geldversteck  
Gürtel

## **Kleinteile**

Reiseführer  
Brustbeutel  
Handwaschmittel  
Moskitonetze  
Wörterbuch  
Nähzeug  
Plastiktüten  
Verlängerungskabel  
Reisewecker  
Reiseföhn  
Regenschirm  
Fotoapparat  
Sonnenbrille  
Schmuck  
Streichhölzer, Feuerzeug, Feuerstahl  
Kerzen  
Tagebuch  
Radio, iPod, Discman  
Batterien, Akkus  
Bücher, Zeitschriften  
Adressen  
Wecker  
Ladegeräte für Handy, Laptop, Discman etc.  
Spielkarten, Würfel, Brettspiele  
Stromstecker Adapter  
Reiseliteratur  
Schreibzeug , Papier  
Handy, Organizer, Laptop (Die ARBEIT bleibt zuhause!)  
Kofferschlüssel

## **Für den Strand**

Badehandtuch

Sonnenbrille

Sonnenmilch

Badehose, Badeanzug, Bikini

Strandmatte, Badematte

Badetasche

Sandalen

Strandmuschel

Wasserdichtes Plasticketui für Wertsachen

Strandspiele

Luftmatratze, Wasserspielzeug

Kühltasche & Akkus

Bälle, Beachball, Federball, was auch immer...

Dieses PDF darfst Du gerne umfangreich nutzen. Du darfst es auch gerne auf deine eigene Website oder Deinen Blog stellen. Schöne Grüße, Dein Nature-X Team!

<http://www.nature-x.com>