

Gut vorbereitet in den Urlaub

BKK ProVita – Die Krankenkasse fürs Leben



Reiseunterlagen & Dokumente

- ☐ Personalausweis / Reisepass (gültig!)
- ☐ Flug-/Zug-/Bustickets oder Buchungsbestätigung
- ☐ Unterkunftsbestätigung
- ☐ Führerschein / internationaler Führerschein
- ☐ Auslandsrankenversicherung (Policenübersicht)
- ☐ Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)
- ☐ Kreditkarte, EC-Karte, Bargeld (auch in Fremdwährung)
- ☐ Impfpass (bei Fernreisen oder Vorschrift)
- ☐ Visum / ESTA (falls erforderlich)
- ☐ Reiseplan, Kontaktpersonen, Notfallnummern
- ☐ Kopien aller wichtigen Dokumente (auch digital)

Kleidung & Schuhe (nach Zielort)

- ☐ Unterwäsche, Socken
- ☐ T-Shirts, Tops
- ☐ Hosen, Shorts, Röcke
- ☐ Pullover / Jacke
- ☐ Regenjacke / Windbreaker
- ☐ Badebekleidung
- ☐ Schlafanzug / Nachtwäsche
- ☐ Bequeme Schuhe / Wanderschuhe
- ☐ Sandalen / Flip-Flops
- ☐ Kopfbedeckung (Sonne!)
- ☐ Sonnenbrille

Technik & Digitales

- ☐ Smartphone + Ladegerät
- ☐ Powerbank
- ☐ Adapter (je nach Steckdosentyp im Zielland)
- ☐ Kamera / SD-Karte
- ☐ Kopfhörer
- ☐ Offline-Karten / Übersetzer-Apps (z. B. Google Translate)
- ☐ Notrufnummern & Versicherungsnummer gespeichert
- ☐ Buchungsunterlagen digital verfügbar (z. B. in E-Mail oder App)

Pflege & Hygiene

- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- ☐ Shampoo / Duschgel / Seife
- ☐ Deo
- ☐ Rasierer, Rasiergel
- ☐ Feuchttücher / Desinfektion
- ☐ Nagelschere / Pinzette
- ☐ Haarbürste / Kamm
- ☐ Menstruationsprodukte
- ☐ Reisehandtuch / Waschlappen
- ☐ Reiseapotheke (s. nächste Seite)

Reiseapotheke & Gesundheit

- ☐ Persönlich verschriebene Medikamente (ausreichend für die ganze Reise)
- ☐ Schmerz- und Fiebermittel
- ☐ Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Sodbrennen
- ☐ Elektrolyte / Rehydrationslösungen
- ☐ Pflaster, Blasenpflaster, Desinfektion
- ☐ Sonnenschutz (LSF 30 oder höher)
- ☐ After-Sun / kühlendes Gel
- ☐ Insektenschutzmittel (z. B. DEET)
- ☐ Zeckenzange, Pinzette, Verbandsmaterial
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Impfungen gecheckt und durchgeführt?
- ☐ ggf. Malaria-Prophylaxe, Reiseimpfberatung wahrgenommen

Sonstiges & Extras

- ☐ Reiselektüre / eBook-Reader
- ☐ Snacks & Wasserflasche (wiederverwendbar)
- ☐ Nackenkissen / Schlafmaske / Ohrstöpsel
- ☐ Reisejournal / Stift
- ☐ Tasche oder Rucksack für Tagesausflüge
- ☐ Müllbeutel / Stoffbeutel
- ☐ kleine Nähutensilien / Sicherheitsnadeln
- ☐ Regenschirm oder Poncho
- ☐ ggf. Taucherbrille / Schnorchel / Fernglas
- ☐ Spiele / Karten / Unterhaltung für unterwegs

Meine Notizen



BKK ProVita - Ihre beste Wahl für Familien.

Weil Sicherheit bei uns nicht aufhört.

Fordern Sie jetzt hier unser **kostenloses Familien-Infopaket** an – mit allen Leistungen der BKK ProVita rund um Schwangerschaft, Geburt und Kindergesundheit. **Einfach QR-Code scannen** – und direkt erfahren, welche Vorteile Familien bei uns genießen.

