



## REISE-VORBEREITUNG

Der rote Faden bis zur Abreise. Gerade Impfungen brauchen Vorlauf — je früher der erste Check, desto entspannter wird's.

### 8-6 WOCHEN VORHER

- Reisemedizinische Beratung (Videocall) buchen
- Impfstatus prüfen, Impfplan starten (manche brauchen mehrere Dosen)
- Reisepass-Gültigkeit & Visum klären
- Auslandskrankenversicherung (mit Rücktransport) abschließen
- Route, Flüge & Unterkünfte fixieren

### 1 WOCHE VORHER

- Dokumente kopieren (digital + Papier, getrennt verstauen)
- Medikamentenliste & Notfallkontakte — mehrsprachig
- Aktuelle Reise- & Sicherheitshinweise prüfen (Auswärtiges Amt)
- Bezahlmethoden & Bargeld klären, Karten freischalten
- Packen — Wichtiges ins Handgepäck

### 4-2 WOCHEN VORHER

- Folge-Impfungen / Auffrischungen
- Malaria-Prophylaxe besorgen (falls empfohlen)
- Reiseapotheke zusammenstellen (siehe Checkliste)
- Dauermedikamente in ausreichender Menge organisieren
- Internationale Führerschein/Dokumente besorgen

### AM REISETAG & UNTERWEGS

- Medikamente, Impfpass & Doks griffbereit im Handgepäck
- Notfallnummern & Versicherungs-Hotline gespeichert
- Vor Ort: Wasser-/Lebensmittelhygiene, Sonnen- & Mückenschutz
- Im Zweifel: Safe Back Home kontaktieren

**Faustregel:** Der erste Gesundheits-Check sollte **6-8 Wochen vor Abreise** stehen — manche Impfungen brauchen mehrere Termine. Wir übernehmen Planung *und* die ärztliche Vorsorge per Videocall, damit nichts liegen bleibt. Allgemeine Empfehlung, keine individuelle ärztliche Beratung.