

## Reisetipps Ihrer LVM Agentur Galrao

Vorfreude ist oft die schönste Freude. Dieses Sprichwort trifft insbesondere bei der Planung einer Urlaubsreise zu. Viele fiebern diesem Ereignis schon Monate im Voraus entgegen. Doch egal, ob Frühbucher- oder Last-Minute-Typ: Wir haben einige Tipps rund um das Thema Reisen für Sie zusammengestellt. Mit einer soliden Vorbereitung können Sie sich ganz entspannt auf Ihre Reise-Highlights freuen.

Es gibt eine Vielzahl von Dingen, die Sie - je nach persönlichem Bedarf - schon im Vorfeld berücksichtigen können:

### Reisewarnungen

Gerade in Corona-Zeiten ist es sehr wichtig, sich über die Reisewarnungen zu informieren. Wer während einer Reise schnellstmöglich über bestehende oder drohende Gefahren im Reisegebiet informiert werden möchte, kann hierzu auf kostenlose App-Angebote zurückgreifen.

Für Reisen in Deutschland empfehlen wir z. B. die NINA Warn-App des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz. Hierüber erhalten Sie bundesweite Warnmeldungen, z. B. bei drohendem Hochwasser, Gewittern, aber auch vielen anderen Gefahrenlagen. Die Nina Warn-App finden Sie im [App Store](#) oder bei [Google Play](#).

Bei Auslandsreisen bietet die Sicher Reisen-App des Auswärtigen Amtes für alle Länder dieser Welt tagesaktuelle Reise- und Sicherheitshinweise, länderspezifische Checklisten und viele wichtige Informationen an. Die Sicher Reisen-App steht Ihnen im [App Store](#) oder bei [Google Play](#) zur Verfügung.

Außerdem finden Sie die aktuellen Reisewarnungen auf der [Seite des Auswärtigen Amtes](#).



## Impfempfehlungen

Welche Impfungen werden für ein Reiseland empfohlen und welche braucht man unbedingt? Ob Gelbfieberimpfung für Südamerika oder Choleraimpfung für die Karibik – informieren Sie sich über die Impfbestimmungen der unterschiedlichen Reiseregionen. So können Sie sich bestmöglich schützen und Infektionskrankheiten im Urlaub vermeiden.



Auf der Seite der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts erhalten Sie sämtliche aktuellen Empfehlungen. In dem dort zum Download angebotenen epidemiologischen Bericht finden Sie stets die aktuellen Informationen zu Infektionskrankheiten und zu empfohlenen Reiseimpfungen.

Hier geht es zur Seite "[Reiseimpfungen](#)" der STIKO.

## Reiseapotheke

Wer sich auf eine erholsame Reise freuen möchte, sollte bei der Reiseplanung unbedingt an die Reiseapotheke denken. Die Reiseapotheke gehört zu der Grundausstattung des Reisegepäcks, kann Stress vorbeugen und sollte auf der Packliste ganz oben stehen – egal ob Sie nun pauschal in Europa oder als Backpacker in der Welt unterwegs sind.



Wichtig: Eine Reiseapotheke ersetzt nicht den Arzt. Sollten Sie ernsthafte oder längerfristige Beschwerden haben, kontaktieren Sie einen Arzt vor Ort.

Um auch im Ausland alle Krankheitskosten ersetzt zu bekommen, denken Sie an den Abschluss einer [Auslandskrankenversicherung](#).

### Grundausrüstung der Reiseapotheke

Generell sollten folgende Mittel in einer Reiseapotheke nicht fehlen:

- Mittel gegen Schmerzen, Fieber und Erkältung
- Abschwellendes Nasenspray
- Medikamente gegen Mund- und Rachenentzündungen
- Medikamente gegen Reiseübelkeit, Durchfall und Reisekrankheit (Elektrolytmischungen, Präparate zur Wiederherstellung der Darmflora)
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen oder Verstopfung
- Antiallergika

- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor
- After-Sun-Produkte
- Augentropfen gegen trockene Augen und Bindehautentzündung
- Ärztlich verschriebene Medikamente
- Verbandsmaterial: Schere, Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, Einmalhandschuhe
- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe

#### **Gegen Mückenstiche bzw. zur Vorbeugung übertragbarer Erkrankungen:**

- Insektenabweisende Mittel (sogenannte Repellentien)
- Medikamente bei Insektenstichen
- Arzneimittel zur Prophylaxe spezieller Tropenkrankheiten (z. B. Malaria-Mittel)

#### **Bei Reisen mit Kindern zusätzlich:**

- Fiebersenkende Mittel als Saft oder Zäpfchen
- Altersentsprechende Elektrolytpräparate bei Durchfall und Erbrechen
- Kindgerechter Sonnen- und Insektenschutz

## Reisetipps für Schwangere

### **Tipps für Autofahrten**

- Die Temperaturen im Auto sollten nicht zu hoch sein.
- Auf der Fahrt sollten häufige Pausen eingelegt werden, um sich die Beine zu vertreten und frische Luft zu schnappen.
- Gerade während der Autofahrt sollte man mindestens 2 bis 3 Liter pro Tag trinken.
- Sollte es zu einem Verkehrsunfall kommen, sollte umgehend der Frauenarzt kontaktiert werden.

### **Tipps für Flugreisen**

- Vermeiden Sie Flüge, die länger als vier Stunden gehen.
- Eine Reise bis zur 36. Schwangerschaftswoche ist problemlos möglich. Ab der 37. Schwangerschaftswoche gilt ein Startverbot.
- Ab der 28. Schwangerschaftswoche muss generell ein Attest mitgeführt werden.
- Vor Abflug sollten die Bestimmungen der Fluggesellschaft und des Ziellandes geprüft werden.
- Reservieren Sie sich möglichst einen Platz am Gang und achten Sie auf Beinfreiheit.
- Tragen Sie auf dem Flug komfortable Kleidung und ggf. Kompressionsstrümpfe.



## Reisetipps gegen Diebstahl

Vor Reiseantritt sollten Sie eine Kopie der Vorder- und Rückseite Ihres Ausweises, Reisepasses, Führerscheins, der Krankenkassenkarte sowie weiterer wichtiger Dokumente (z. B. Ihrer Tickets) machen. Scannen Sie die Dokumente alternativ ein und speichern Sie die Daten auf einer Cloud oder in Ihren Mails.



Wichtig ist, dass Sie die Kopien nicht gemeinsam mit den Originalen aufheben. Notieren Sie sich zudem vor Reiseantritt wichtige Adressen und Telefonnummern – zum Beispiel die Nummern zum Sperren Ihrer Karten. So wissen Sie sofort, an wen Sie sich wenden, sollten Ihre Reisedokumente tatsächlich gestohlen werden.

Telefonnummern zur Sperrung Ihrer Kreditkarte

- Mastercard (R-Gespräch): +1 636 7227 111
- Visa (R-Gespräch): +1 410 581 9994
- American Express: +49 69 9797 2000
- Diners Club: +49 7531 – 3633111

Der beste Schutz vor Diebstahl im Urlaub ist, möglichst wenige Wertsachen mitzunehmen. Teure Gegenstände sollten zu Hause bleiben. Für die notwendigen Gegenstände, die Sie im Urlaub benötigen, empfehlen wir:

- Verstauen Sie alle wichtigen Dokumente im Hotel-Safe und nicht im Möbeltresor im Hotelzimmer! Nehmen Sie nur das nötige Kleingeld mit.
- Lassen Sie keine wertvollen Gegenstände im Auto.
- Tragen Sie Ihre Wertsachen möglichst nah am Körper und nicht im Rucksack oder in einer umgehängten Handtasche.
- Damit im Falle eines Diebstahls nicht alle Wertgegenstände gestohlen werden, wahren Sie die Gegenstände getrennt voneinander auf.
- Tragen Sie Ihre Wertsachen (z. B. Kamera, Uhr oder Schmuck) nicht den ganzen Tag offen sichtbar. Holen Sie die Wertsachen nur hervor, wenn Sie diese wirklich benötigen.
- Informieren Sie sich über sichere Aufbewahrungsmöglichkeiten für Ihre Wertsachen.

## Packlisten

Packlisten sollten möglichst individuell auf die jeweilige Reise zugeschnitten sein. Wir empfehlen Ihnen deshalb eine Seite, auf der wir eine große Anzahl von verschiedenen Packlisten für jeden Bedarf gefunden haben. Schauen Sie doch einfach auf [packlisten.org](http://packlisten.org), ob Sie die passende Packliste für Ihr Reisevorhaben finden.

