

## Packliste für Reisen

Helsana wünscht schöne Ferien

### Kleidung

- Unterwäsche
- Socken
- lange Hosen
- kurze Hosen
- Röcke
- Blusen, Hemden
- T-Shirts
- warmer Pullover, Faserpelz
- dünner Pullover
- Jacken
- Regenjacke
- Mütze, Kopftuch
- Halstuch
- Badesachen
- Handschuhe
- 
- 

### Schuhe

- Reiseschuhe
- Stadtschuhe
- Sandalen
- Finken, Badeschuhe
- 
- 

### Gesundheit

- Reiseapotheke
- Blasen-, Hautpflaster
- Desinfektionsmittel
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Insektenschutz
- Mittel gegen Durchfall
- Schmerzmittel
- persönliche Medikamente
- weitere Medikamente nach Reisegebiet
- 
- 

### Körperpflege

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide, Zahnholz
- Haarbürste, Kamm
- Erfrischungstüchlein
- Seife, Duschgel, Shampoo
- Deo
- Taschentücher
- Nagelschere (nicht im Handgepäck)
- Lippenpomade (Sonnenschutzfaktor)
- Sonnencreme
- Körpercreme, Gesichtscreme
- Badetuch, Frotteetuch
- Fön
- Binden, Tampons
- Rasierzeug
- Kondome
- 
- 

### Accessoires, Diverses

- Tagesrucksack
- Reiseführer
- Sprachführer
- Karten, Stadtpläne
- Schreibzeug
- Reiselektüre
- Spiele, Spielzeug
- Sonnenbrille
- Ersatzbrille, Ersatzlinsen, Linsenmittel
- Regenschirm
- Geldgurt
- Taschenmesser (nicht im Handgepäck)
- Nähzeug (nicht im Handgepäck)
- Waschmittel
- Streichhölzer
- Plastiksäcke
- Kamera
- Filme, Speicherkarten, Batterien
- Handy inkl. Ladegerät
- Taschenlampe inkl. Batterien
- Uhr, Wecker
- universeller Reiseadapter
- 
- 

### Dokumente

- Pass, ID, Visa
- HelsanaCard
- Impfausweis, Blutgruppenkarte
- Bus-, Zug-, Schiffs- oder Flugtickets
- Buchungsbestätigungen
- Kreditkarten, Reisechecks
- Bargeld, Fremdwährung
- Adressbuch inkl. Notfallnummern
- Kopie Schutzbrief, Rückreiseversicherung
- Führerschein (Auto, Boot etc.)
- Vergünstigungskarten (Halbtax, Legi)
- 
-