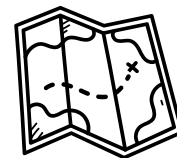


Urlaubsvorbereitungen für Senioren leicht gemacht



Urlaubsvorbereitungen ca. 3 bis 6 Monate vor der Abreise

- ☐ Reisepässe überprüfen bzw. (neu) beantragen (Achtung: Der Reisepass sollte noch mind. 6 Monate gültig sein, wenn Sie ins Ausland reisen möchten.)
- ☐ Ggf. Visum für das Urlaubsland beantragen
- ☐ Ggf. ESTA-Formular für Reisen in die USA/Puerto Rico bzw. für Zwischenstopps dort ausfüllen
- ☐ Bei Reisen mit Zug oder Flugzeug: Sitzplätze vorab reservieren
- ☐ Impfpässe kontrollieren (lassen), ggf. Impfungen auffrischen
- ☐ Kreditkarte beantragen bzw. Gültigkeit prüfen
- ☐ Ggf. internationalen Führerschein beantragen & Mietwagen buchen
- ☐ Ggf. Haustier-Versorgung organisieren oder Einreisebestimmungen für Haustiere recherchieren
- ☐ Reiseversicherungen abschließen & ggf. Vollmachten sowie
- ☐ Vorsorgedokumente aufsetzen
- ☐ Handyvertrag überprüfen & evtl. Auslandstarif buchen
- ☐ Zollbestimmungen des Urlaubslandes checken (z. B. für Medikamente)



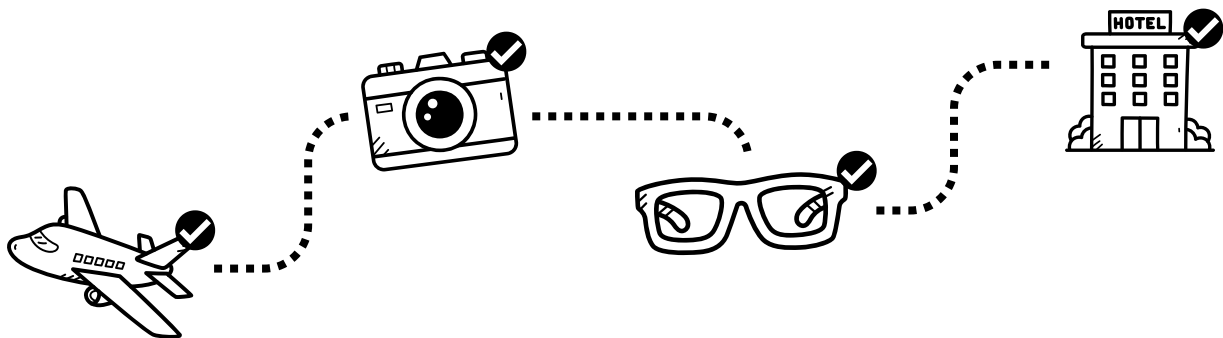
Urlaubsvorbereitungen ca. 1 Monate vor der Abreise

- ☐ Für die Flugreise: Online-Check-In durchführen, ggf. bis zu 2 Mobilitätshilfen als Freigepäck anmelden
- ☐ Für die Autoreise: Auto zur Durchsicht bringen
- ☐ Umfassenden Gesundheitscheck beim Hausarzt durchführen
- ☐ Bei chronischer Krankheit: Gesundheitsbericht vom Arzt erstellen lassen
- ☐ Ggf. Kompressionsstrümpfe für die Reise verschreiben lassen

Urlaubsvorbereitungen ca. 3 Wochen vor der Abreise



- ☐ Checkliste zum Kofferpacken herunterladen
- ☐ Fehlende Kleidung bzw. Ausrüstung kaufen (z. B. Badesachen, Sonnenbrille, Winterbekleidung, Kopfhörer usw.)
- ☐ Reiseunterlagen sammeln
 - ☐ Ausweisdokumente: Personalausweis & Reisepass
 - ☐ Unterlagen für das (Miet-)Auto: Führerschein & Kfz-Schein, evtl. internationaler Führerschein, Mietwagenunterlagen, Vignette & Mauttickets
 - ☐ Tickets:
 - ☐ Reisen mit der Bahn: Fahrscheine, Fahrplan & ÖBB Vorteils card
 - ☐ Flugreise: Tickets & Flugplan, ärztliche Bescheinigung über mitgeführte Medikamente
 - ☐ Reiseunterlagen: Buchungs- & Reservierungsbestätigung für Hotel oder Ferienwohnung, evtl. Visum
 - ☐ Versicherungsunterlagen: Krankenversicherungskarte, Nachweis der Auslandsrankenversicherung und/oder weiterer Reiseversicherungen
 - ☐ Sonstiges: Behindertenpass, Diabetes-Pass, Verfügungen & Vollmachten
- ☐ Ggf. Bargeld umtauschen
- ☐ Liste mit wichtigen Telefonnummern (z. B. Hotel, Ärzte vor Ort) & Notfallkontakten



Urlaubsvorbereitungen ca. 1 Woche vor der Abreise



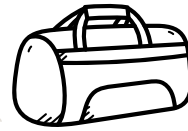
- ☐ Kopien aller Reisedokumente (z. B. Reisepässe, Impfausweise, Auslandsrankenversicherung usw.) anfertigen
- ☐ Adressen für Postkarten aufschreiben
- ☐ Reiseapotheke zusammenstellen, z. B. mit:
 - ☐ Schmerztabletten
 - ☐ Tabletten gegen Übelkeit
 - ☐ Tabletten gegen Durchfall & Verstopfung
 - ☐ Fiebersenkende Medikamente
 - ☐ Hustenbonbons oder Hustenstiller
 - ☐ Nasentropfen
 - ☐ Salbe gegen Verstauchungen & Prellungen
 - ☐ Pflaster & Mullbinden
 - ☐ Spray gegen Mücken
 - ☐ Gel gegen Insektenstiche
- ☐ Persönliche Medikamente überprüfen & evtl. verschreiben lassen
- ☐ Ggf. Vignette(n) kaufen
- ☐ Ggf. Zeitungs- bzw. Zeitschriftenabos pausieren

Urlaubsvorbereitungen ca. 3 Tage vor der Abreise



- ☐ Gepäck probeweise packen & wiegen (für Flugreise)
- ☐ Zweitschlüssel an Wohnungs- bzw. Tiersitter übergeben
- ☐ Adresse der Urlaubsunterkunft an Familienmitglieder geben
- ☐ Wichtige Überweisungen/Zahlungen erledigen
- ☐ Technisches Zubehör bereitlegen (z. B. Steckdosenadapter, Fotokamera mit Speicherkarte, Tablet usw.)
- ☐ Kleinigkeiten wie Sitzmatte/-kissen, Ersatzbrille, Batterien oder Akkus für Hörhilfen etc. einpacken

Urlaubsvorbereitungen ca. 1 Tag vor der Abreise



- Technische Geräte nochmals aufladen & Handyladekabel einpacken
- Handgepäck packen, z. B. mit:
 - Tickets & Reiseunterlagen
 - Personalausweis, Reisepass & Krankenversicherungskarte
 - Bargeld & Kreditkarte
 - Liste mit Notfallnummern
 - Reiseapotheke & persönliche Medikamente (+ ggf. ärztliche Bescheinigung)
 - Buch, Zeitschrift, Kopfhörer
 - Reisekissen, Schlafmaske & Ohrstöpsel
 - Brille & Sonnenbrille
 - Kompressionsstrümpfe
 - Strickjacke

Achtung: Bei Flugreisen die Bestimmungen für die Mitnahme von Flüssigkeiten beachten!

Weitere Informationen und Tipps rund um die Urlaubsvorbereitung finden Sie in unserem Artikel "[Urlaubsvorbereitungen für das Reisen im Alter](#)".