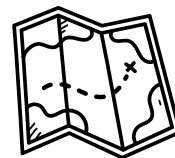


Urlaubsvorbereitungen für Senioren leicht gemacht



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)



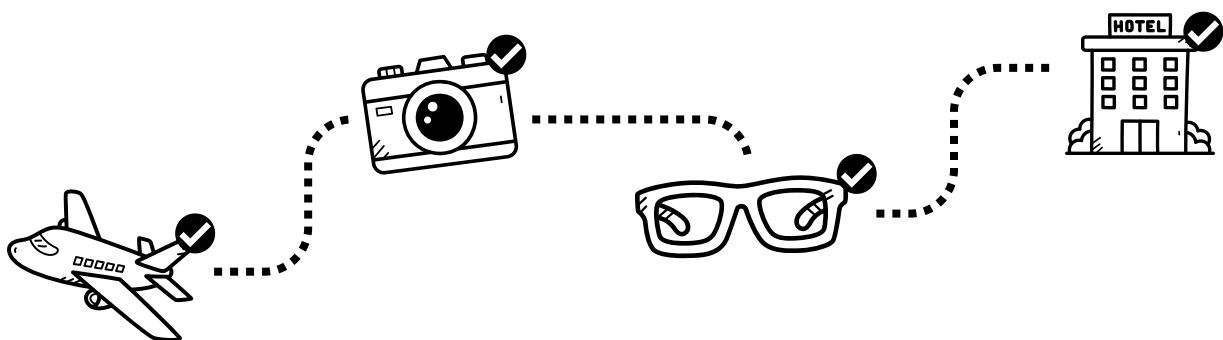
Urlaubsvorbereitungen ca. 1 Monate vor der Abreise

- 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 & Bahncard
 - 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: Schwerbehindertenausweis, Diabetikerausweis, Verfügungen & Vollmachten
- Ggf. Bargeld umtauschen
- Liste mit wichtigen Telefonnummern (z. B. Hotel, Ärzte vor Ort) & Notfallkontakten



Urlaubsvorbereitungen ca. 1 Woche vor der Abreise



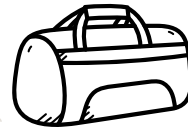
- Kopien aller Reisedokumente (z. B. Reisepässe, Impfausweise, Auslandskrankenversicherung usw.) anfertigen
- Adressen für Postkarten aufschreiben
- Reiseapotheke zusammenstellen, z. B. mit:
 - Schmerztabletten
 - Tabletten gegen Übelkeit
 - Tabletten gegen Durchfall & Verstopfung
 - Fiebersenkende Medikamente
 - 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](#)".