

Eine gute Vorbereitung ist bei einer Reise das A und O. Die IKK Südwest hat für Sie zusammengestellt, was Sie vor einer Reise alles berücksichtigen und einplanen müssen – mit dem Fokus auf Ihrer Gesundheit.

## Recherche zum Reiseziel

Im Vorhinein sollten Sie ganz genau recherchieren, bei welchem [Reiseziel](#) es welche [Krankheiten](#) gibt. Ihre Fragen können Sie einem Arzt stellen oder rund um die Uhr bei der kostenfreien IKK Medizin-Hotline (0800/0 133 000) anrufen.

## Reiseschutzimpfungen

Notieren Sie sich hier, welche Impfungen für Ihr Reiseziel empfohlen werden (Informationen hierzu erhalten Sie in unserem Beitrag zur [Reiseschutzimpfung](#)). Kontrollieren Sie in Ihrem Impfpass, welche Impfungen Sie schon erhalten haben und wenn ja, ob der Impfschutz noch besteht.

Hier können Sie eintragen, welche Impfungen vor der Reise aufgefrischt werden müssen:

_____	<input type="checkbox"/>

## Wichtige Dokumente (u. a. auf Gültigkeit überprüfen)

- Ausweispapiere:
  - Personalausweis
  - Reisepass
- Auslandsreiseschutz:
  - [Europäische Krankenversicherungskarte](#) (EHIC) [ist auf der Rückseite der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) aufgedruckt]
  - Auslandsreise-Krankenversicherung
- [IKK-Notfallausweis](#)
- sonstige Dokumente (z.B. *Flugtickets*) 
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

## Sonstiges

- Haus/ Wohnung betreffend:
  - Zeitungen abbestellen
  - Kühlschrank/ Mülleimer leeren
  - Elektrogeräte vom Strom nehmen
  - Heizung ausschalten
  - alle Fenster und Türen schließen
  - WLAN-Router ausschalten
- Urlaub auf Arbeit rechtzeitig ankündigen
- Familie, Freunde und Nachbarn:
  - Schlüssel überreichen (z. B. Haustiere oder Pflanzen versorgen)
  - über Urlaubsdauer informieren
  - Notfallnummer hinterlassen (*Nummer: \_\_\_\_\_*)

## Reiseapotheke

Jeder Reisende sollte eine gut ausgestattete Reiseapotheke mit sich führen. Was dort alles rein gehört, können Sie in unserer **Checkliste „Reiseapotheke“** nachlesen.