

# Checkliste für die Reiseplanung

- Klimaveränderung oder Zeitverschiebung**
- Arzt am Urlaubsort**
- Medikamente in ausreichender Menge**
- Medikamente ins Handgepäck**
- Zollbescheinigung für s.c. oder i.v. Medikamente**
- Auslandskrankenversicherung**
- Europäischer Notfallausweis**
- mehrsprachige Notfall-Therapieempfehlung**
- wichtige Kontakte und Telefonnummern**



Ausführliche Tipps für deine  
Reiseplanung findest du auch unter  
[www.hellozumleben.de/ab-in-den-urlaub](http://www.hellozumleben.de/ab-in-den-urlaub)