

## MAGAZIN



drücken.

## Reportage

Nach Izmir führte eine Reise der Kirchengemeinde St. Nikolaus. Ein Teilnehmer berichtet von seinen Ein-

S. 43



einen Rrestaurant-Tipp

## Geheimtipps

Abseits der bekannten Pfade... Wir haben wieder zwei besondere Empfehlungen für Sie: eine Tour und

S. 33+42

## Weitere Themen

- **Rezepte:** Back mal Brot
- **Kultur:** Buchtipps
- **Unterhaltung:** Rätsel, Horoskop
- **Reise:** ReiseWelt.News
- **Wellness:** Schwarzkümmelöl

## REISEWELT

## Reisevorbereitung - ohne Stress zum Strand

**W**ohin soll die Reise gehen? Unabhängig davon, ob man sich für den Urlaub im Ferienhaus oder einen Pauschalurlaub entscheidet oder gar den individuellen Urlaub des Back-Packers gehen will – einige Reisevorbereitungen sind immer unumgänglich.

**Auch hier gilt: In der Ruhe liegt die Kraft. Angefangen von der Urlaubsplanung, der Buchung über notwendige medizinische Vorsorge und Einkäufe vor der Reise: Machen Sie die Reisevorbereitung zum Teil des Urlaubs.**

Wir möchten Ihnen einige Tipps und Checklisten an die Hand geben um alle Vorbereitungen für die Reise so bequem wie möglich zu gestalten. Fast alle Punkte in der Urlaubsvorbereitung sind „global“.

### Wohin? Wie lange? Wann?

Sicher haben Sie ein Ziel bereits im Sinn. Die meisten Reiselustigen haben wohl eher die Qual der Wahl! Da es auf diesem Planeten wirklich genug lohnende und interessante Ziele gibt, solange wir Menschen sie noch nicht zerstört haben, zumindest...

Am besten Sie eignen sich frühzeitig Wissen über Ihr Ziel an, bereits geraume Zeit bevor Sie an die eigentliche Planung gehen. Sie könnten beispielsweise Zeitschriftenartikel, Reiseführer, usw. lesen und sich mit Menschen unterhalten, die dieses Land bereits gut kennen (am besten Einheimische). So können Sie bereits früh einen tiefergehenden Eindruck dieses Landes sammeln.

Vielleicht können Sie es auch einrichten sich einige Kenntnisse in der Landessprache anzueignen? Gerade in der

Türkei, wo viele Einheimische zumindest ein paar Brocken Deutsch sprechen, ist es eine begeistert aufgenommene Geste der Höflichkeit, ein paar Grussformeln auf Türkisch zu kennen.

Zumindest die Dauer Ihrer Reise können Sie meist nur eingeschränkt beeinflussen, schließlich müssen die meisten von uns Ihren Lebensunterhalt verdienen und selten ist es möglich mehr als die üblichen 2 bis maximal 3 Wochen sind meist nicht drin.

### Papierarbeit

Voraussetzung für die erfolgreiche Reise sind vollständige Papiere! Zwar sind in den vergangenen Jahren die Bedingungen etwas vereinfacht worden, doch auf einige Punkte gilt es nach wie vor zu achten. Wer möchte schon am Flughafen feststellen, dass sein Reisepass in zwei Wochen abläuft, er aber im Ziel land einen noch drei Monate gültigen Pass benötigt?

### Reisepass oder Personalausweis

Innerhalb der EU und für einige weitere Länder genügt der Personalausweis, so auch für die Türkei.

In anderen Ländern müssen Sie einen gültigen Reisepass mitführen und in vielen Fällen muss dieser dann auch noch mindestens drei oder gar sechs Monate lang gültig sein. Achten Sie daher auf Dauer der Gültigkeit Ihres Passes! Und die Neuausstellung bei Ihrem Einwohnermeldeamt kann schon mal sechs bis acht Wochen dauern.

### In den Koffer...

Man braucht weniger, als man denkt...

Mal ehrlich, wie oft sind Sie schon von Reisen zurückgekommen und haben sich gegärtert, dass sie das meiste mitgenommene nicht gebraucht haben?



Deswegen, überlegen Sie sich vorher gründlich was Sie wirklich benötigen. Am besten stellen Sie eine Prioritätenliste auf, stufen die verschiedenen Gegenstände und Kleidungsstücke nach:

**unverzichtbar** (z.B. Ausweise, Tickets, Geld, natürlich abhängig von Ihrem Reiseziel...) - wichtig - nützlich - angenehm und überflüssig ein.

Dann müssen Sie festlegen, wie viel Sie mitnehmen können. Fliegen Sie, beschränkt die Fluggesellschaft das Gewicht Ihres Gepäcks - seit einiger Zeit wird verstärkt auch bei geringen Übergepäckmengen "abkassiert" - und zwar kräftig!

### Kleider machen Leute

Die Auswahl der Kleidung hängt natürlich in aller erster Linie von Ihrem Urlaubsziel und Ihren dort geplanten Unternehmungen ab. Der Kleidungsstil sollte auch den im Urlaubsland kulturell erforderlichen Maßstäben angepasst werden, damit einem Besuch einer öffentlichen oder religiösen Einrichtung nichts im Wege steht.

**Kopfbedeckung:** Bei Reisen in Gebiete mit starker Sonneneinstrahlung sollten Sie sich und Ihre Kinder mit einer Kopfbedeckung schützen. Günstig sind breitkrem-

pige Hüte, die auch Gesicht und Nacken beschatten.

**Schuhe:** In warmen Ländern empfehlen sich bequeme, luftige Sandalen. Für Wanderungen vor allem in unwegsamen Gelände sind gut passende, geschlossene Schuhe notwendig. Das Tragen von Badeschuhen am Strand schützt vor Verletzungen mit Steinen, Korallen, Seeigeln oder Gifttieren. Wenn Sie sich sportlich betätigen wollen, sollten Sie auch entsprechende Sportschuhe dabei haben.

**Badekleidung:** Es ist empfehlenswert nach dem Baden die nasse Badekleidung zu wechseln.

**Sportkleidung:** falls Sie sportlich sind (oder im Urlaub werden wollen)

### Reiseapotheke

Im Urlaub ist niemand vor Krankheiten gefeit. Deshalb ist es wichtig, eine sinnvoll zusammengestellte Reiseapotheke mitzunehmen:

#### \*Medikamente gegen Reisekrankheit

Reisekrankheit äußert sich in Schwindel, Übelkeit und Erbrechen und tritt z.B. während einer Autofahrt oder bei einer Schifffahrt auf.

#### \*Medikamente gegen "abgesackten" Blutdruck



Ein Blutdruckabfall tritt meist in den ersten Tagen durch rasche Klimaveränderung, starken Flüssigkeitsverlust und lange Flüge auf.

#### \* Kohletabletten und Elektrolytpulver

Können Durchfall mindern und schneller abklingen lassen bzw. reichern den Körper wieder mit Mineralstoffen an.

#### \* Pflanzliches Abführmittel: Gegen Verstopfung.

#### \* Kamillentee und Zwieback:

Für die Eingewöhnung auf ungewohntes Essen, wenn Magen und Darm Probleme bereiten.

#### \* Paracetamol

Bei Fieber, Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen

#### \* Sonnenschutzmittel:

mit UV-A und UV-B Filter. Damit sollten Sie sich eine halbe Stunde vor dem Sonnenbaden eincremen.

#### \* Repellentien:

Dies sind Mittel, welche Insekten fernhalten.

#### \* Wund- und Brandsalben:

Bei kleineren Wunden und Verbrennungen, inkl. Sonnenbrand.

\* Kleines Sortiment an Verbandsmaterial, Splitterpinzette, Schere.

Ganz wichtig ist auf jeden Fall der Abschluss einer Reisekrankenversicherung - vieles zahlt die Krankenkasse im Ausland nicht...

### Zu guter Letzt

Hinterlassen Sie auch Zuhause wo, wann und wie man Sie in dringenden Fällen erreichen kann, bzw. wann Sie sich gegebenenfalls regelmäßig melden.

Nun steht einer erholsamen Reise nichts mehr im Wege.