

Packliste für Reisen

Helsana wünscht schöne Ferien

Mit unseren Zusatzversicherungen schützen Sie sich optimal vor den Folgen von Krankheit und Unfall im Ausland. Sollten Sie vor Ort Hilfe benötigen, stehen wir Ihnen jederzeit rasch zur Seite. An 365 Tagen, rund um die Uhr.

Unsere
Notrufzentrale
hilft Ihnen bei allen
medizinischen Not-
fällen im Ausland unter
+41 58 340 16 11

Gesundheit

- persönliche Medikamente*
- Desinfektionsmittel, Wundsalbe
- Pflaster in diversen Grössen
- Schere und Pinzette
- Einweghandschuhe
- Verbandsmaterial
- fiebersenkendes und entzündungshemmendes Schmerzmittel
- Salbe gegen Insektenstiche
- Antihistaminika
- weitere Medikamente je nach Reisegebiet

Dokumente

- Helsana Versichertenkarte
- Pass, ID
- Visa**, Versicherungsbestätigung***
- Impfausweis, Blutgruppenkarte
- Bus-, Zug-, Schiffs- oder Flugtickets
- Buchungsbestätigungen
- Kreditkarten
- Bargeld
- Adressbuch inkl. Notfallnummern
- Kopie Schutzbrief, Rückreiseversicherung
- Führerschein (Auto, Boot etc.)
- Vergünstigungskarten (Halbtax, Legitimationskarte)

Körperpflege

- Zahnbürste, -pasta und -seide
- Haarbürste
- Erfrischungstüchlein
- Duschgel, Shampoo, Deo
- Taschentücher
- Nagelschere (nicht im Handgepäck)

- Lippenpomade mit Sonnenschutzfaktor
- Sonnencreme
- Körpercreme, Gesichtscreme
- Badetuch, Handtuch
- Föhn
- Binden, Tampons
- Rasierzeug
- Verhütungsmittel

Kleidung

- Unterwäsche
- Pyjama
- Socken
- lange und kurze Hosen
- Röcke
- Blusen, Hemden, T-Shirts
- warmer Pullover, Faserpelz
- dünner Pullover
- Jacken, Regenjacke
- Mütze, Handschuhe
- Halstuch
- Badesachen
- Sportkleidung

Schuhe

- bequeme Schuhe
- Sportschuhe
- Sandalen
- Finken, Badeschuhe

Technik

- Kamera inkl. Ladegerät und Speicherkarten
- Handy inkl. Ladegerät
- Kopfhörer
- Taschenlampe inkl. Batterien
- Uhr, Wecker
- universeller Reiseadapter

Diverses

- Tagesrucksack
- Reise- und Sprachführer
- Karten, Stadtpläne
- Schreibzeug
- Reiselektüre
- Spiele, Spielzeug
- Sonnenbrille
- Ersatzbrille, Ersatzlinsen, Linsenmittel
- Regenschirm
- Geldgurt
- Taschenmesser, Nähzeug (beides nicht im Handgepäck)
- Waschmittel
- Wäschesäcke

Notizen

*Einfuhrbestimmungen des Ferienlandes beachten.

**Informieren Sie sich über die Visavorschriften Ihres Reiseziels. Auskunft gibt die Botschaft des jeweiligen Landes.

***Für Reisen in Länder mit Visumpflicht brauchen Sie eine Versicherungsbestätigung. Diese stellen wir Ihnen gerne aus. Rufen Sie uns einfach an unter +41 58 340 18 80 oder schreiben Sie uns ein E-Mail an: international.1@helsana.ch