

## Checkliste: Reisen mit Allergie / Unverträglichkeiten

	Aufgabe	bis wann erledigt (Datum)
	Urlaubsregion wählen	mehrere Monate vorher
<input type="checkbox"/>	medizinische Versorgung in der Nähe vorhanden	
<input type="checkbox"/>	Sprachbarrieren	
<input type="checkbox"/>	Infrastruktur vorhanden (Geschäfte)	
	Hotels aussuchen	
<input type="checkbox"/>	Lage (bei Hausstaubmilbenallergie ggf. > 1500 Höhenmeter)	
<input type="checkbox"/>	Zertifizierung / steht etwas über den Umgang mit der Allergie auf der Homepage?	
<input type="checkbox"/>	Empfehlung	
<input type="checkbox"/>	besteht Kochmöglichkeit (Apartment, Ferienwohnung, Ferienhaus)	
	interessante Hotels kontaktieren	
<input type="checkbox"/>	Umgang mit Allergien?	
<input type="checkbox"/>	„frei von“ Nahrungsmittel verfügbar?	
<input type="checkbox"/>	Absprachen mit dem Koch möglich?	
<input type="checkbox"/>	Ist das Küchenpersonal / der Service geschult?	
<input type="checkbox"/>	Gibt es einen speziellen Ansprechpartner?	
<input type="checkbox"/>	Fluggesellschaft kontaktieren / Umgang mit Allergien / spezielles Essen bei Unverträglichkeiten kann meist bestellt werden	
	sind alle Fragen geklärt: Urlaub buchen	
	konkrete Vorbereitungen treffen	1-2 Monate vorher
<input type="checkbox"/>	ausreichend Notfallmedikation vorhanden (PENs haben immer wieder Lieferschwierigkeiten v.a. in den Sommermonaten)	
<input type="checkbox"/>	ärztliche Bescheinigung über das Mitführen des PEN	
<input type="checkbox"/>	Übersetzung der wichtigsten Vokabeln in Landessprache	
<input type="checkbox"/>	Notrufnummern im Ausland notieren	
<input type="checkbox"/>	Was sage ich konkret in der Landessprache, um einen Notfall zu melden	
<input type="checkbox"/>	Supermarkt in der Nähe des Hotels ausfindig machen	
	packen	ein paar Tage vor der Reise
	das gehört in den Koffer	
<input type="checkbox"/>	Versorgung für die ersten Tage ( <b>je nach Allergie / Unverträglichkeit</b> z.B. ein paar Scheiben sicheres Brot, sichere Snacks, Haferflocken, Pflanzendrink, laktosefreie Milch, ...)	
<input type="checkbox"/>	Feuchttücher	
<input type="checkbox"/>	ein zweites Notfallset	
	das gehört in das Handgepäck	
<input type="checkbox"/>	Notfallset und Bescheinigung	
<input type="checkbox"/>	ausreichend sicheres Reiseproviant	
<input type="checkbox"/>	Feuchttücher	
<input type="checkbox"/>	Flugreise: ein großer Schal, Spannbettlaken etc. als Schutz über den Sitz	
<input type="checkbox"/>	Vokabeln in Landessprache	
	spätestens ab jetzt: auf den Urlaub freuen! Du hast alles perfekt vorbereitet.	
	im Hotel angekommen	
<input type="checkbox"/>	Notrufnummern abgleichen	
<input type="checkbox"/>	um ein Gespräch mit dem Ansprechpartner bitten (VOR dem ersten Essen)	
<input type="checkbox"/>	<i>entspannen</i> 	