

# REISECHECKLISTE VON TRAVEL KETO



## INHALTSVERZEICHNIS

1)	TRAVEL-PRE-CHECK / TO DO	S. 2
2)	KÜCHENHELFER	S. 3
3)	AN-/ ABREISE-PROVIANT (HANDGEPÄCK)	S. 4
4)	KETO-TRAVEL-FOOD (KOFFER)	S. 5
5)	KETO-TRAVEL-LIQUIDS (KOFFER)	S. 6
6)	WICHTIGE DOKUMENTE	S. 6-7
7)	TECHNISCHES EQUIPMENT	S. 7
8)	KLEIDUNG	S. 8
9)	KOSMETIK	S. 9
10)	MEDIKAMENTE	S. 10
11)	DIES UND DAS	S. 11
12)	EXTRAS FÜR DEN STRAND	S. 12
13)	EXTRAS FÜR DEN CAMPINGPLATZ	S. 12-13

# 1) TRAVEL-PRE-CHECK / TO-DO

- ⇒ EINREISE- UND EINFÜHRBESTIMMUNGEN (LEBENSMITTEL) CHECKEN
- ⇒ REISEWARNUNGEN PRÜFEN (AUSWÄRTIGES AMT)
- ⇒ CHECK DER HAUPTNAHRUNGSMITTEL IM REISELAND
- ⇒ WELCHE SUPERMÄRKTE GIBT ES IN MEINEM REISEGEBIET?
- ⇒ KOSTEN DER „LIEBLINGSLEBENSMITTEL“ VOR ORT AUSFINDIG MACHEN
- ⇒ AUSWEISGÜLTIGKEIT CHECKEN
- ⇒ IMPFEN LASSEN
- ⇒ INTERNATIONALEN FÜHRERSCHEIN BEANTRAGEN
- ⇒ AUSLANDSKRANKENVERSICHERUNG ABSCHLIESSEN
- ⇒ GELD WECHSELN LASSEN
- ⇒ AUSWEISE SCANNEN, AUF USB-STICK PACKEN / ONLINE SPEICHERN
- ⇒ GEHEIMNUMMERN ONLINE NOTIEREN
- ⇒ WICHTIGE ZAHLUNGEN ERLEDIGEN
- ⇒ ADRESSE HINTERLASSEN, WOHNUNGS- UND AUTOSCHLÜSSEL HINTERLEGEN
- ⇒ ROAMINGCHECK AUSLAND
- ⇒ WLAN HOTSPOTS CHECKEN
- ⇒ RUFUMLEITUNG HOME / OFFICE, ABWESENHEITSNOTIZ
- ⇒ HAUSTIER VERSORGEN
- ⇒ BLUMENGIESSEN ORGANISIEREN
- ⇒ POST UND ZEITUNG UM-/ ABBESTELLEN
- ⇒ HEIZUNG, HERD, KAFFEEMASCHINE (...) AUSSCHALTEN
- ⇒ CHECK FENSTER / TÜREN / ROLLLÄDEN
- ⇒ WASSER ABDREHEN (GESCHIRRSPÜLER, WASCHMASCHINE)
- ⇒ KÜHLSCHRANK LEEREN
- ⇒ MÜLL RAUSTRAGEN
- ⇒ WOHNUNG ABSCHLIESSEN

## 2) KÜCHENHELFER

- ⇒ KÜHLTASCHE
- ⇒ KÜHLAKKUS
- ⇒ FRENCH PRESS
- ⇒ KLEINER STAND-/ HANDMIXER
- ⇒ SPIRALSCHNEIDER
- ⇒ MILCHAUFSCÄUMER
- ⇒ KÜCHENWAAGE
- ⇒ WASSERKOCHER
- ⇒ THERMOSKANNE
- ⇒ THERMOBECHER
- ⇒ SHAKE BECHER
- ⇒ VESPERBOX, TUPPERBEHÄLTER
- ⇒ SILIKONFLASCHEN (FÜR ÖL, ESSIG USW.)
- ⇒ GESCHIRR
- ⇒ BESTECK
- ⇒ FLASCHENÖFFNER
- ⇒ KORKENZIEHER
- ⇒ FLASCHENVERSCHLUSS
- ⇒ DOSENÖFFNER
- ⇒ WACHSTÜCHER (GEMÜSE VERSCHLIESSEN / FRISCHHALTEN)
- ⇒ ALUFOLIE, FRISCHHALTEFOLIE
- ⇒ GEFRIERBEUTEL, BROTTÜTEN

### 3) AN-/ ABREISE-PROVIANT (HANDGEPÄCK)

ACHTUNG: OBST, GEMÜSE, FRISCHE NAHRUNG MUSS BIS ZUR EINREISE VERZEHRT SEIN!

- ⇒ BELEGTES KETO-BROT (DIVERSE ANBIETER, NÄHRWERTE BEACHTEN)
- ⇒ GEMÜSESNACKS (TOMATEN, GURKE, BROKKOLI, SPARGEL, KOHLRABI, SELLERIE, PAPRIKA (...) MIT JOGHURT-DIP)
- ⇒ PEPPERONEN MIT FRISCHKÄSE IN ÖL
- ⇒ GEBRATENE PILZE IN ÖL
- ⇒ TOMATE MIT MOZZARELLA UND ÖL
- ⇒ ARTISCHOCKENHERZEN MIT ÖL
- ⇒ TOMATEN UND GURKENSCHNITZEN MIT KETO-HUMMUS
- ⇒ SALAT / GEMÜSE MIT TOFU ODER TEMPEH
- ⇒ GURKEN (JE NACH SALZIG ODER SAUER - NÄHRWERTE BEACHTEN)
- ⇒ (GEFÜLLTE) OLIVEN
- ⇒ WALNÜSSE, MANDELN, HASELNÜSSE, PEKANÜSSE, PARANÜSSE, MACADAMIA
- ⇒ SONNENBLUMENKERNE, KÜRBISKERNE
- ⇒ KETOSCHOKOLADE-, RIEGEL- UND KECSE
- ⇒ KETOMÜSLIRIEGEL, PROTEIN RIEGEL (NÄHRWERTE BEACHTEN)
- ⇒ CHEESE-POPS, KÄSE-CHIPS
- ⇒ KALE / GRÜNKOHL-CHIPS
- ⇒ KETOJOGHURTGUMS
- ⇒ PFANNKUCHEN MIT BEEREN / SAHNE / MARMELADE / KETOSCHOKOAUFSTRICH
- ⇒ ABGEPAKTE MINI-BUTTERPÄCKCHEN
- ⇒ HARTGEKOCHTE EIER
- ⇒ KÄSESTICKS, ABGEPAKTE MINIKÄSE (CAMEMBERT, BABYBEL...)
- ⇒ HÜTTENKÄSE, RAHMQUARK, GRIECHISCHER JOGHURT MIT BEEREN / NÜSSEN
- ⇒ SALAMI STICKS, LANDJÄGER, CHORIZO, JERKY BEEF
- ⇒ SCHWARTEN, SCHINKEN
- ⇒ WIENER WÜRSTCHEN
- ⇒ CHICKEN WINGS
- ⇒ FLEISCHBÄLLCHEN

## 4) KETO-TRAVEL-FOOD (KOFFER)

- ⇒ ABGEPACKTES KETOBROT / BRÖTCHEN
- ⇒ BROTBACKMISCHUNG
- ⇒ PFANNKUCHENBACKMISCHUNG
- ⇒ WAFFELBACKMISCHUNG
- ⇒ BROWNIEBACKMISCHUNG
- ⇒ PANCAKEBACKMISCHUNG
- ⇒ KETOPORRIDGE
- ⇒ DEFTIGER KETOBROTAUFSTRICH (LEBERWURST, GEMÜSEPASTEN...)
- ⇒ SÜSSER KETOBROTAUFSTRICH (NUSS-NOUGAT, MARMELADEN...)
- ⇒ GURKEN (JE NACH SALZIG ODER SAUER - NÄHRWERTE BEACHTEN)
- ⇒ (GEFÜLLTE) OLIVEN
- ⇒ SARDINEN, THUNFISCHDOSEN
- ⇒ PALMINI
- ⇒ TOFU, TEMPEH
- ⇒ WALNÜSSE, MANDELN, HASELNÜSSE, PEKANÜSSE, PARANÜSSE, MACADAMIA
- ⇒ SONNENBLUMENKERNE, KÜRBISKERNE
- ⇒ KETOMÜSLI
- ⇒ KETOSCHOKOLADE-, RIEGEL UND KEKSE
- ⇒ KETOMÜSLIRIEGEL, PROTEIN RIEGEL (NÄHRWERTE BEACHTEN)
- ⇒ CHEESE-POPS, KÄSE-CHIPS
- ⇒ KALE / GRÜNKOHL-CHIPS
- ⇒ KETOJOGHURTGUMS
- ⇒ MINI-BUTTERPÄCKCHEN
- ⇒ SALAMI STICKS, LANDJÄGER, CHORIZO, JERKY BEEF
- ⇒ SCHWARTEN
- ⇒ ERYTHRIT, STEVIA
- ⇒ INSTANTKAFFEE, TEEBEUTEL
- ⇒ NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
- ⇒ PROTEIN PULVER, COLLAGEN PULVER

## 5) KETO-TRAVEL-LIQUIDS (KOFFER)

- ⇒ MCT-ÖL
- ⇒ KOKOSÖL
- ⇒ GHEE
- ⇒ OLIVENÖL
- ⇒ WALNUSSÖL
- ⇒ APFELESSIG (SALATDRESSING)
- ⇒ MANDELMILCH
- ⇒ KOKOSMILCH
- ⇒ KAFFEESAHNE
- ⇒ FLAVEDROPS
- ⇒ FLÜSSIGER SÜSSSTOFF
- ⇒ FLÜSSIGES STEVIA
- ⇒ PROTEINSHAKES

## 6) WICHTIGE DOKUMENTE

- ⇒ PERSONAL AUSWEIS, REISEPASS
- ⇒ AUSWEISKOPIEN (GESONDERT EINPACKEN)
- ⇒ VISUM
- ⇒ INTERNATIONALER FÜHRERSCHEIN
- ⇒ FAHRZEUGSCHEIN
- ⇒ TANS (ONLINEBANKING)
- ⇒ GELD, EC-/ KREDITKARTE
- ⇒ TRAVELLERSCHECKS
- ⇒ KRANKENVERSICHERUNGSKARTE
- ⇒ REISEVERSICHERUNGSSCHEIN
- ⇒ IMPFPASS, BLUTSPENDERPASS
- ⇒ NOTFALLTELEFONNUMMERN (BANK, ELTERN...)

- ⇒ FLUG-, BAHN-, BUS-, FÄHRTICKETS
- ⇒ HOTELBESTÄTIGUNGEN
- ⇒ EINTRITTSKARTEN
- ⇒ BAHNCARD
- ⇒ VIGNETTEN
- ⇒ JUGENDHERBERGSAUSWEIS
- ⇒ SURF-, TAUCH-, SEGELSCHEIN, SKIPASS...
- ⇒ WOHNUNGSSCHLÜSSEL
- ⇒ AUTOSCHLÜSSEL

## 7) TECHNISCHES EQUIPMENT

- ⇒ LAPTOP UND LADEGERÄT
- ⇒ HANDY UND LADEGERÄT
- ⇒ IPOD/IPAD UND LADEGERÄT
- ⇒ KINDLE O.Ä. UND LADEGERÄT
- ⇒ BOOM-BOX, LAUTSPRECHER
- ⇒ NAVI UND LADEGERÄT
- ⇒ FOTO-/ VIDEOAUSRÜSTUNG
- ⇒ SD-KARTE
- ⇒ KOPFHÖRER
- ⇒ MEHRFACHSTECKER
- ⇒ ADAPTER
- ⇒ BANK-TAN-GERÄT
- ⇒ USB-STICK + KABEL
- ⇒ VERLÄNGERUNGSKABEL POWERBANK
- ⇒ KOMPASS / GPS
- ⇒ BATTERIEN /AKKUS

## 8) KLEIDUNG

- ⇒ KURZE HOSE
- ⇒ LANGE HOSE
- ⇒ LEGGINGS, STRUMPFHOSE
- ⇒ T-SHIRT, TOP
- ⇒ HEMD, BLUSE
- ⇒ SWEATSHIRT
- ⇒ PULLI
- ⇒ STRICKJACKE
- ⇒ WESTE
- ⇒ JACKE, REGENJACKE
- ⇒ SCHUHE (TURN-, HAUSSCHUHE, FLIP FLOPS, BOOTS...)
- ⇒ SPORTBEKLEIDUNG UND SCHUHE (FITNESS, WANDERN, SKI, WASSERSPORT)
- ⇒ JOGGINGANZUG
- ⇒ SCHLAFANZUG
- ⇒ UNTERWÄSCHE
- ⇒ KLEID, ROCK
- ⇒ ABENDBEKLEIDUNG
- ⇒ BADEHOSE, BIKINI
- ⇒ BADEMANTEL
- ⇒ SOCKEN
- ⇒ MÜTZE
- ⇒ HANDSCHUHE
- ⇒ SCHAL, HALSTUCH
- ⇒ GÜRTEL
- ⇒ ARMBANDUHR



## 9) KOSMETIK

- ⇒ SHAMPOO
- ⇒ DUSCHBAD
- ⇒ SEIFE
- ⇒ DEO, PARFUM
- ⇒ BODYLOTION
- ⇒ GESICHTS- UND HANDCREME
- ⇒ LABELLO
- ⇒ SCHMINKZEUG, ABSCHMINKTÜCHER
- ⇒ SONNENCREME UND AFTER-SUN
- ⇒ HAARGEL- ODER SPRAY
- ⇒ FUSSSPRAY/-DEO
- ⇒ RASIERER, RASIERSCHAUM
- ⇒ BÜRSTE, KAMM
- ⇒ ZAHNBÜRSTE UND ZAHNPASTA
- ⇒ ZAHNSEIDE, ZAHNSTOCHER
- ⇒ ZAHNSPANGE
- ⇒ MUNDWASSER
- ⇒ KOSMETIKTÜCHER
- ⇒ WATTEPADS- UND STÄBCHEN
- ⇒ TAMPONS, BINDEN TASCHENTÜCHER WC-PAPIER
- ⇒ NAGELFEILE, NAGELSCHERE
- ⇒ FÖN, LOCKENSTAB
- ⇒ PINZETTE
- ⇒ NAGELLACK UND ENTFERNER
- ⇒ HAARSPANGE, HAARGUMMI
- ⇒ SCHMUCK
- ⇒ SPIEGEL

## 10) MEDIKAMENTE

- ⇒ EIGENE MEDIKAMENTE
- ⇒ REISEZIELTYPISCHE MEDIKAMENTE
- ⇒ TABLETTEN GEGEN REISEÜBELKEIT
- ⇒ SCHLAFTABLETTEN
- ⇒ MITTEL GEGEN ALLERGIEN
- ⇒ MITTEL GEGEN VERSTOPFUNG UND DURCHFALL
- ⇒ MITTEL GEGEN ERKÄLTUNG, HALSSCHMERZEN, HUSTEN
- ⇒ NASENSPRAY
- ⇒ KOPFSCHMERZTABLETTEN
- ⇒ MITTEL GEGEN ÜBELKEIT
- ⇒ REISEAPOTHEKE
- ⇒ BLASENPFLASTER, PFLASTERBAND, SCHERE
- ⇒ SALBE BEI SONNENBRAND
- ⇒ WUND-/ BRANDSALBE
- ⇒ DESINFEKTIONSMITTEL, JOD
- ⇒ PINZETTE
- ⇒ EINMALHANDSCHUHE
- ⇒ WATTEPADS, ELASTISCHE BINDEN
- ⇒ MÜCKENSCHUTZ
- ⇒ KÜHLENDES MITTEL BEI MÜCKENSTICHEN
- ⇒ PILLE
- ⇒ KONDOME
- ⇒ WÄRMFLASCHE
- ⇒ OROPAX
- ⇒ FIEBERTHEMOMETER

## 11) DIES UND DAS

- ⇒ REISEFÜHRER, HOTELFÜHRER
- ⇒ WÖRTERBUCH
- ⇒ BÜCHER, ZEITSCHRIFTEN
- ⇒ PAPIER UND STIFTE
- ⇒ SPIELKARTEN, WÜRFEL
- ⇒ MÜLLBEUTEL, TÜTEN / TASCHEN
- ⇒ REGENSCHIRM
- ⇒ NÄHZEUG
- ⇒ SICHERHEITSNADELN
- ⇒ GAFFATAPE
- ⇒ BETTWÄSCHE
- ⇒ HANDTÜCHER
- ⇒ WASCHLAPPEN
- ⇒ KLEIDERBÜRSTE
- ⇒ SCHUHPUTZMITTEL
- ⇒ REI IN DER TUBE
- ⇒ KONTAKTLINSEN, PFLEGEMITTEL
- ⇒ BRILLENPUTZTÜCHER
- ⇒ NACKENKISSEN, KUSCHELDECKE
- ⇒ GEPÄCKWAAGE
- ⇒ RUCKSACK, TASCHE, BAUCHTASCHE
- ⇒ RUCKSACKHÜLLE
- ⇒ KOFFERGURT
- ⇒ VORHÄNGESCHLOSS
- ⇒ SCHUHLÖFFEL
- ⇒ KERZEN
- ⇒ MUSIKINSTRUMENT
- ⇒ FERNGLAS

## 12) EXTRAS FÜR DEN STRAND

- ⇒ BADEASCHE
- ⇒ STRANDMATTE / TUCH
- ⇒ HANDTUCH
- ⇒ WINDSCHUTZ, SONNENSCHIRM
- ⇒ LUFTMATRATZE UND PUMPE
- ⇒ POOLNUDEL, FRISBEE, BALL O.Ä.
- ⇒ SONNENBRILLE UND ETUI, PUTZTÜCHER
- ⇒ SONNENHUT
- ⇒ TAUCHERBRILLE, SCHNORCHEL
- ⇒ WASSERDICHTER AUSWEISHÜLLER
- ⇒ SONNENCREME UND APRÉS SUN

## 13) EXTRAS FÜR DEN CAMPINGPLATZ

- ⇒ ZELT UND UNTERLAGE, FLICKZEUG
- ⇒ SCHLAFSACK, KOPFKISSEN, DECKE
- ⇒ LUFTMATRATZE, LUFTPUMPE
- ⇒ ISOMATTE
- ⇒ SONNENSEGEL, HÄNGEMATTE
- ⇒ LIEGESTÜHLE, KLAPPSESSEL
- ⇒ TISCH, TISCHDECKE
- ⇒ PICKNICKDECKE
- ⇒ MOSKITONETZ
- ⇒ RETTUNGSDECKE
- ⇒ TASCHENWÄRMER
- ⇒ GRILL, GRILLKOHLE, GRILLANZÜNDER
- ⇒ BLASEBALG
- ⇒ GASKOCHER UND GASFLASCHE

- ⇒ KAFFEEMASCHINE, WASSERKOCHER
- ⇒ KOCHTOPF, PFANNE
- ⇒ TAUCHSIEDER
- ⇒ FALTBARER WASSERKANISTER
- ⇒ FALTBARE WASSERFLASCHE
- ⇒ BESTECK, KOCHBESTECK
- ⇒ GESCHIRR, BECHER, SCHÜSSEL, SCHNEIDEBRETT
- ⇒ GESCHIRRHANDTUCH
- ⇒ SPÜLMITTEL, SCHWAMM, LAPPEN, TROCKENTUCH
- ⇒ WASCHSCHÜSSEL, WÄSCHEKLAMMERN, LEINE
- ⇒ WÄSCHESACK, WASCHTASCHE
- ⇒ BIOLOGISCH ABBAUBARE SEIFEN, KLOPAPIER UND WASCHPULVER
- ⇒ ALU- / FRISCHHALTEFOLIE, KÜCHENROLLE
- ⇒ FEUERZEUG, STREICHHÖLZER
- ⇒ FLIEGENKLATSCHER
- ⇒ KLAPPSPATEN / SCHAUFEL
- ⇒ GUMMIHAMMER, AXT
- ⇒ HERINGE, HERINGSZIEHER
- ⇒ TASCHEMESSER, KABELBINDER, BINDFADEN
- ⇒ SCHRAUBENZIEHER
- ⇒ SPANNGUMMI, SPANNSEILE
- ⇒ HANDFEGER
- ⇒ ALTE LAPPEN
- ⇒ TASCHENLAMPE, STIRNLAMPE
- ⇒ VERLÄNGERUNGSKABEL, KABELTROMMEL
- ⇒ CAMPINGFÜHRER
- ⇒ TRAVELSAFE
- ⇒ ZECKENKARTE / PINZETTE
- ⇒ DRY-BAG, KLEIDERTASCHEN
- ⇒ OUTDOORKLEIDUNG

