

# FASTEN VORBE REITUNGEN

## RECHTZEITIG VOR DER ABREISE

- Gültigkeit von Ausweispapieren und Dokumenten
- Erforderliche Rezepte und Medikamente
- Vertrauensperson mit einem Schlüssel versorgen, damit sie sich um Pflanzen und Haustiere kümmern und den Briefkasten leeren kann
- Nachbarn über die Urlaubszeit informieren
- Notfallnummer (auch der Vertrauensperson) bei Nachbarn hinterlassen

## SCHON VOR DER ABREISE

- Mahlzeiten: Menge, Würzung, Salz und Zucker reduzieren
- Tierisches Eiweiß (Milchprodukte, Eier, Fleisch) vermeiden.
- Ballaststoffreiches Gemüse, Kartoffeln, Rohkost, Salate, pürierte Gemüsesuppen.
- Genussmittel wie Kaffee, Schwarzer Tee, Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin und Limonaden vermeiden.
- Stress vermeiden, ausreichend schlafen  
("Mit den Hühnern aufstehen und schlafen gehen").
- Viel trinken: Wasser, Kräutertee, frisch gepresste Säfte, Smoothies.

## AUF JEDER REISE DABEI

- Rock, BH, Strumpfhose, Top
- Jeans, Hose, Unterwäsche
- Socken, Hut, Mütze
- T-Shirt, Hemd, Blazer
- Jacke, Pullover
- Schlafanzug, Hausschuhe
- Schal, Regenschutz
- Straßenschuhe, Wellness-Sandalen
- Kulturbetitel, Medikamente

## ZUM WANDERN, BUMMELN UND SPAZIEREN

- Regenschutz
- Wanderschuhe, Laufschuhe
- Funktionsunterwäsche
- Lauf- oder Wanderstöcke

## JE NACH GESTALTUNG IHRES KURLAUBS

- Badekleidung für Hallenbad und den Kraftquell
- Jogging-Anzug für Morgensport und Yoga
- Sonnenbrille, Poncho, Regenschirm
- Sonnencrème, Après-Sun
- Ladegeräte oder Batterien

## BEVOR SIE ABREISEN

- Bargeld, Kredit- und EC-Karte, Tickets
- Krankenkassenkarte, Medikamente
- Reisedokumente, Führerschein
- Kühlschrank und Müllbeimer leeren
- Wasserzulauf zu Geräten schließen
- Heizung abschalten, Türen und Fenster schließen
- Nicht benötigte Elektrogeräte vom Netz trennen
- Mäßig essen, viel trinken

# GUTE REISE!



steinhausers  
\*\*\*\*\* hotel  
hochbühl

Auf der Höh 12 · D-86534 Oberstaufen · +49 8386 9354-0

[www.hochbuehl.de](http://www.hochbuehl.de)