

ARCTIC OCEAN

Barents Sea

Greenland Sea

Norwegian Sea

North Sea

Gulf of Biscaya

Mediterranean Sea

Gulf of Guinea

Arabian Sea

Equator

ATLANTIC OCEAN

INDIA OCEAN

OCEAN

OCEAN

EINMAL
UM DIE
WELT!

Mein Reiseplaner

VON FERNWEH, REISELUST UND URLAUBSERINNERUNGEN ...

Das Jahr zählt 365 Tage. 365 mögliche Tage, die Welt zu erkunden und Erinnerungen für die Ewigkeit zu schaffen. Jetzt heißt es: Koffer packen und los geht's!

ABER: Wohin soll die Reise in diesem Jahr gehen? Was gilt es einzupacken, um für alle Eventualitäten gerüstet zu sein? Und wie hält man nach der Heimkehr noch an den schönen Momenten fest?

Bei Fragen und Themen wie diesen möchte die Broschüre Sie unterstützen. Als Urlaubsbegleiter bietet sie nützliche Informationen, Anleitungen sowie Tipps und Tricks von der ersten Urlaubsidee bis zum Koffer-Auspacken zu Hause.

isla® und Prospan® wünschen Ihnen eine schöne, bunte und erholsame Urlaubszeit!



Chris Fallner

Wir haben beim Reiseprofi nachgefragt ...

Das ist Chris. 69 Länder dieser Welt hat der gebürtige Schwabe bereits bereist – so unter anderem den Inselstaat Sri Lanka, das „Königreich im Himmel“ Lesotho und das Juwel an der Adriaküste Montenegro. Chris wird im Laufe der Broschüre von seinen persönlichen Erfahrungen berichten und Reisetipps geben.

Und los geht's!

194 Länder gibt es auf der Welt – gar nicht so leicht, da den passenden Urlaubsort für sich selbst zu finden. Überlegen Sie sich am besten zuerst, welcher Reisetyp Sie sind. Mögen Sie es lieber, Städte zu erkunden, in der Natur zu wandern oder gemütlich am Strand zu liegen? Dann finden Sie hier ein paar Anregungen.

Nordamerika

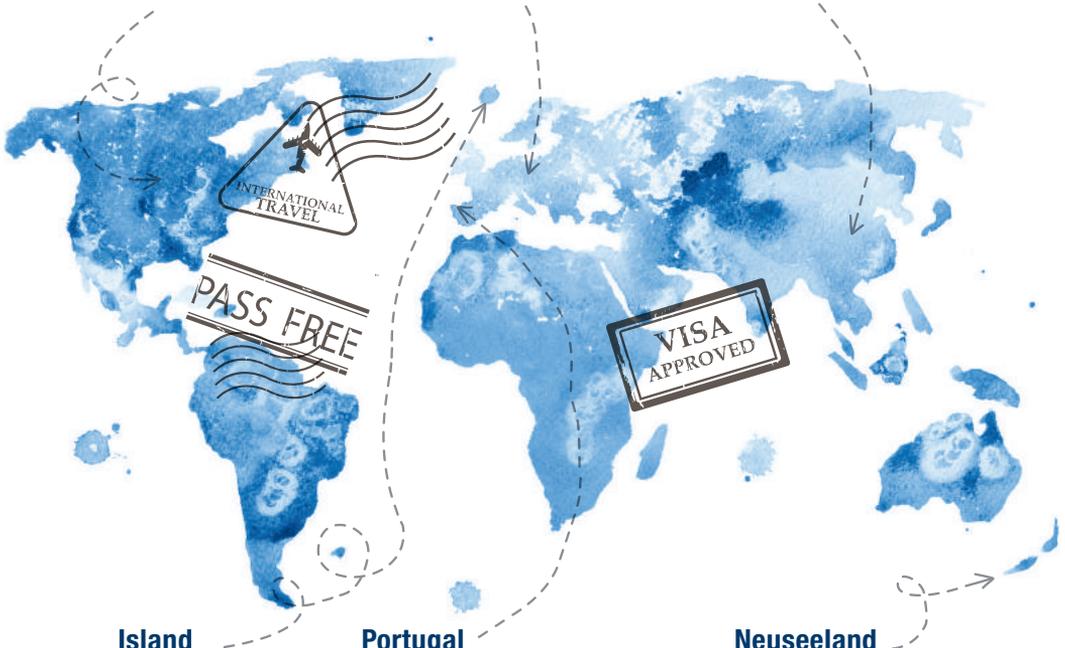
Vom sonnigen Los Angeles über die vielseitige Metropole New York bis hin zu den atemberaubenden Nationalparks Alaskas – eine Reise in das Land der unbegrenzten Möglichkeiten zahlt sich aus!

Deutschland

Ob Sonne und Meer, historische Städte oder Berge und Schnee – Deutschland hält all das bereit! Warum also nicht das eigene Land etwas genauer kennenlernen?

Asien

Ein Kontinent voller landschaftlicher und kultureller Vielfalt und Kontraste – mit vielen Traumstränden, die zum Entspannen einladen.



Island

Lagenen, Wasserfälle, Berge – kein anderes Land ist so abwechslungsreich wie Island.

Portugal

Durch die romantischen Gassen Lissabons schlendern oder die schönen Strände und Küsten der Algarve erkunden – Portugal eignet sich für jeden Reisetyp!

Neuseeland

Ein Muss für Mitteleuropa-Fans und Filmfreunde! Die herrlichen Landschaften tauchen in diversen Filmen wie „Der Herr der Ringe“ oder „Der Hobbit“ auf.

GUT VORBEREITET IN DEN URLAUB STARTEN

Das Reiseziel steht fest und die Unterkunft ist gebucht – der langersehnte Urlaub rückt in greifbare Nähe. Damit der Reisevorfreude nichts mehr im Weg steht und man kurz vor knapp nicht in Stress verfällt, ist eine gute Vorbereitung wichtig.

Mithilfe der folgenden Checklisten für die Reise sind Sie bestens vorbereitet, um entspannt in den wohlverdienten Urlaub zu starten!

ALLGEMEINE REISEVORBEREITUNGEN:

- Reiseversicherung
- Auslandskrankenversicherung
- Personalausweis oder Reisepass (Gültigkeit mind. 6 Monate)
- Reiseunterlagen (Hotel, Autovermietung, Tickets ...)
- Visum
- Kopien aller wichtigen Papiere (auch digital)
- Führerschein (ggf. international gültig)
- Impfschutz-Check
- Reise- und Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amts
- Haustierbetreuung

UNMITTELBAR VOR DER ABREISE:

- Blumen versorgen
- Netzstecker ziehen
- Überprüfen, dass Heizung, Herd und Backofen ausgeschaltet sind
- Wasser abdrehen
- Lichter ausschalten
- Fenster schließen
- Mülleimer leeren
- Haustür abschließen
- Urlaubsadresse bei Familie oder Freunden hinterlegen

Trockene Flugzeugluft, klimatisierte Hotelzimmer oder wechselnde Klimazonen sind Gründe für Erkältungs- und Halsbeschwerden während und nach dem Urlaub. isla® Halspastillen aus der Apotheke eignen sich zur Prophylaxe oder zur effektiven Linderung von Halsbeschwerden.

Urlaubshighlights

planen

Der Klassiker: Um das Urlaubsziel besser kennenzulernen, haben sich Reiseführer bewährt. Von den schönsten Sehenswürdigkeiten bis hin zu den spektakulärsten Aktivitäten – sie geben einen guten Überblick. Das Tolle daran: Oftmals ist auch Kartenmaterial enthalten.



Auf Erfahrungen vertrauen: Da Essen auch im Urlaub eine große Rolle spielt, empfiehlt es sich, hier auf persönliche Erfahrungen anderer Reisender zu vertrauen. Websites, Reiseblogs und Travel-Apps helfen, schöne Cafés, einheimische Restaurants und hippe Bars zu entdecken – und vielleicht auch den einen oder anderen Geheimtipp!





... ja, was denn eigentlich alles? Diese Frage stellt sich vor jedem Urlaub auf's Neue und am Ende hat man doch etwas zu Hause vergessen. Damit das zukünftig nicht mehr passiert, kommt hier die ultimative Packliste für Ihren Urlaub.

IMMER IM GEPÄCK

- Ausweis oder Reisepass
- Bargeld, EC- und Kreditkarte
- Bestätigung für Unterkunft, Reservierung etc.
- Handy (inkl. Ladekabel)
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Kamm/Bürste
- Shampoo & Duschgel
- Deodorant
- Rasierer
- Brille/Kontaktlinsen
- Handtuch/Waschlappen
- Pyjama
- Unterwäsche, Socken
- T-Shirts, Hemden
- Sweatshirts
- Strickjacken
- Hosen kurz/lang
- Kleider/Röcke
- Pullover
- Regenbekleidung
- Badebekleidung
- Sonnenbrille
- Gürtel
- Schal
- Schuhe
- Fotoapparat, Kamera
- Ohrstöpsel (für den Flug)
- Augenmaske (für den Flug)



REISEAPOTHEKE

- Schmerztabletten
- Hustensaft
- Halspastillen
- Durchfalltabletten
- Übelkeitstabletten
- Allergietabletten
- Wundpräparat
- Fiebermedikamente
- Nasenspray
- Verbandsmaterial
- Sonnenschutz



In der Reiseapotheke am besten immer etwas gegen Erkältung und Husten dabei haben, wie das Prospan® Hustenliquid im praktischen Stickbeutel für unterwegs. Prospan® befreit 4-fach stark von Husten und Bronchitis und ist gleichzeitig sehr gut verträglich.

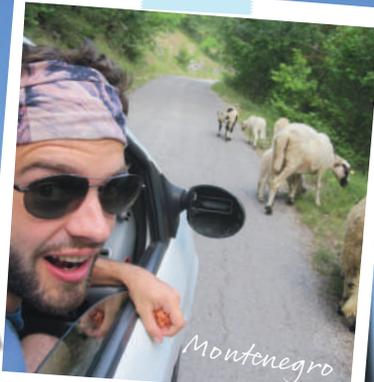
Tyrosur® Wundheiligel. Wirkstoff: Tyrothricin. Anwendungsgebiete: Zur lindernden Behandlung von kleinflächigen, oberflächlichen, wenig nässenden Wunden mit bakterieller Superinfektion mit Tyrothricin-empfindlichen Erregern wie z.B. Riss-, Kratz-, Schürfwunden. Warnhinweis: Enthält Propylenglykol! Stand der Information: März 2017

Prospan® Hustenliquid, Flüssigkeit. Wirkstoff: Efeublätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschw. b. chron-entzündl. Bronchialerkrank.; akute Entzünd. der Atemwege m. der Begleiterschein. Husten. Hinweis: Bei länger anhaltenden Beschw. oder bei Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf, umgehend Arzt aufsuchen. Stand der Information: August 2015.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden



Island



Montenegro

TIPP von Chris

Beim Packen nie ans Limit gehen. Weniger Gewicht bedeutet mehr Freiheit beim Erkunden der Reiseziele und weniger Stress bei der An- und Abreise. Lieber bewusst „zu wenig“ mitnehmen und vor Ort noch ein T-Shirt kaufen, das gleichzeitig eine schöne Urlaubserinnerung ist.



Malaysia



TIPP von Chris

Ich bevorzuge beim Reisen meinen Backpack. So bin ich die komplette Reisezeit über flexibel unterwegs. An alle Rucksackliebhaber: Klamotten rollen anstatt sie zu falten. So geht nicht nur mehr in den Backpack, sondern die Kleidung ist auch knitterfreier – vorausgesetzt man rollt die Sachen schön eng.

»Richtig« packen ...



Koffer, Rucksack oder Reisetasche?

Die Entscheidung liegt grundsätzlich bei jedem selbst. Allerdings gibt es einige Vor- und Nachteile: So bieten Koffer in der Regel den besten Schutz, vor allem, wenn es um empfindliche Gegenstände und knitterfreie Kleidung geht. Rucksäcke eignen sich dann besonders gut, wenn man vor Ort viel zu Fuß oder auf unebenen Wegen unterwegs ist. Reisetaschen wiederum sind handlich, rollen aber nicht so gut und bieten eher wenig Schutz.

Weniger ist oftmals mehr ...

In der Regel neigen Urlauber dazu, im Vorfeld viel zu viel einzupacken. Hier ein paar Tipps, wie man Reisegewicht einsparen kann:

- Kosmetikartikel als Probe oder in kleinen Behältern mitnehmen. Bügel-eisen, Föhn und Handtücher zu Hause lassen, meist gibt es all dies vor Ort. Notfalls einfach vorab erfragen. Sonnencreme wiederum einpacken – oftmals sind die Preise hierfür im Ausland deutlich höher.
- Zu Hause wie im Urlaub entscheidet man sich meistens für die Lieblingsklamotten. Also auch nur diese einpacken und für den Fall der Fälle ein Reisewaschmittel mitnehmen.



Auf die Reihenfolge kommt es an ...

Um den Platz im Koffer optimal auszunutzen, hat sich beim Packen eine gewisse Reihenfolge bewährt:

- Schwere Dinge wie Jeans und Schuhe am besten nach ganz unten in den Koffer legen. Darauf folgt dann Kleidung wie Hosen, T-Shirt, Kleider, Schlafanzug & Co.
- Socken, Unterwäsche und Kleinkram wie Ladegeräte sind super, um die Lücken zu füllen.
- Schicke Klamotten dann am besten obenauf legen oder hinter das Netz packen, um das Knitterrisiko gering zu halten.





Das perfekte

Urlaubsfoto

Ob Hobbyfotograf mit Spiegelreflexkamera oder Urlauber mit Smartphone – alle sind wir auf die perfekten Urlaubsfotos aus. Hier finden Sie ein paar Tipps, mit denen der unvergessliche Schnappschuss garantiert funktioniert.

1. DAS LICHT

Für richtig tolle Fotos ist das Licht früh am Morgen (eine halbe Stunde nach Sonnenaufgang) oder abends (eine halbe Stunde vor Sonnenuntergang) am schönsten und wärmsten.

2. DER HINTERGRUND

Ob Selfie oder Sehenswürdigkeit, achten Sie sowohl auf den Hintergrund als auch auf die Menschen in der Umgebung.

3. NEUE PERSPEKTIVEN

Damit nicht jedes Bild gleich aussieht, sollte man den Blickwinkel anpassen. Ein hohes Gebäude lässt sich am eindrucksvollsten von unten fotografieren. Auch das Gegenteil funktioniert: aus einer erhöhten Perspektive sieht das Objekt gleich ganz anders aus.

4. DAS SELFIE

Jeder macht sie, doch das perfekte Selfie ist nicht einfach. Achten Sie darauf, dass ...

- ▶ das Gesicht nicht im Schatten liegt.
- ▶ leicht von oben fotografiert wird.
- ▶ gleich mehrere Fotos auf einmal geschossen werden.
- ▶ jedes Bild eine Aussage und Individualität besitzt.
- ▶ Sie natürlich bleiben!



LUST AUF MEHR?

Weitere Inspirationen und Informationen rund um Reisen, Gesundheit und vieles mehr ...



... auch auf den Social Media Kanälen von isla®:



@isladeutschland



@isla.deutschland

(UN-)NÜTZES REISEWISSEN



1. Wie viel Geld wird im Durchschnitt täglich in die Fontana di Trevi in Rom geworfen?

- A** 3.000 Euro
- B** 300 Euro
- C** 30 Euro



2. Wie viele unterschiedliche Pastasorten gibt es in Italien?

- A** 60
- B** 100
- C** 600



3. Was ist in Frankreich laut Gesetz verboten?

- A** Das Baguette mit der Kopfseite auf den Tisch zu legen
- B** Sein Schwein Napoleon zu nennen
- C** Sich unter dem Eiffelturm zu küssen



4. Was ist der „Royal Scotsman“?

- A** Eine traditionelle Jacke
- B** Ein Whisky
- C** Ein Zug

5. Wofür gibt es in Singapur eine hohe Geldstrafe?

- A** Auf der linken Spur Autofahren
- B** Ein Kaugummi auf die Straße spucken
- C** Einen Polizisten auf Deutsch ansprechen

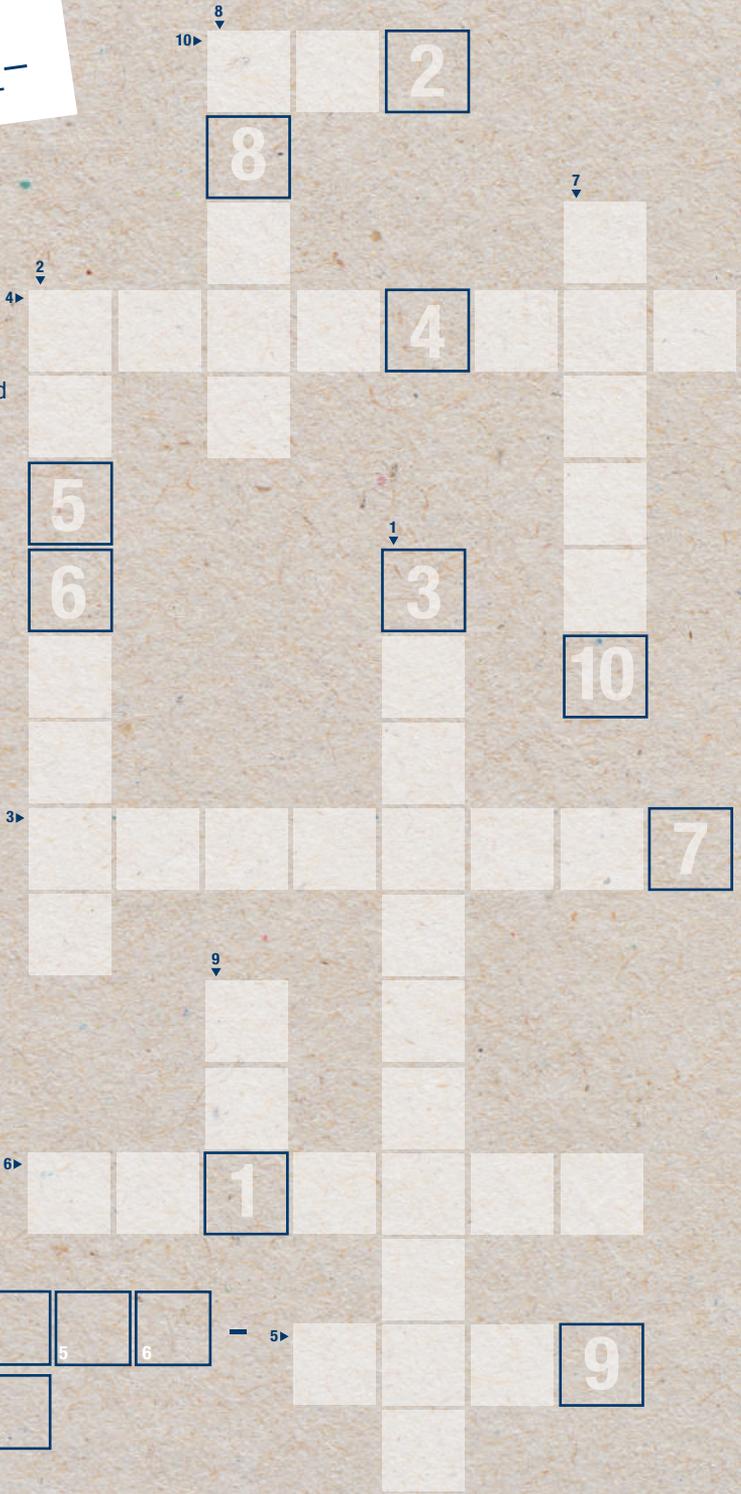


6. Mit welcher Farbe sollten Sie in Taiwan nicht schreiben?

- A** Rot
- B** Gelb
- C** Grün

Kreuzwort- rätsel

- 1** Sehenswürdigkeiten, Bars und Hotels – in diesem Buch findet man einfach alles ...
- 2** Ein Bauwerk am Strand, das leicht zerbricht.
- 3** Wie ein Koffer, doch kleiner. Wie eine Reisetasche, doch praktischer.
- 4** Eine ..., die ist lustig.
- 5** Hier weht stets eine frische Brise.
- 6** Ans Ohr gehalten hört man das Meer.
- 7** Auszeit aus dem Alltag.
- 8** Übernachtungsmöglichkeit auf Reisen.
- 9** Nachttisch in Kugelform.
- 10** Schützt vor der Sonne.



LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	8	9	10						

BRÜCKENRÄTSEL

Finden Sie das Wort, das jeweils wie eine Brücke zwischen die zwei Wörter innerhalb einer Zeile passt und dadurch sowohl mit dem vorderen sowie mit dem hinteren Begriff ein sinnvolles Wort ergibt.

Beispiel:

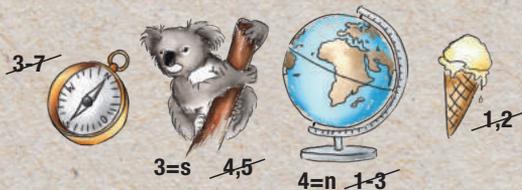
LEDER - GÜRTEL - SCHNALLE

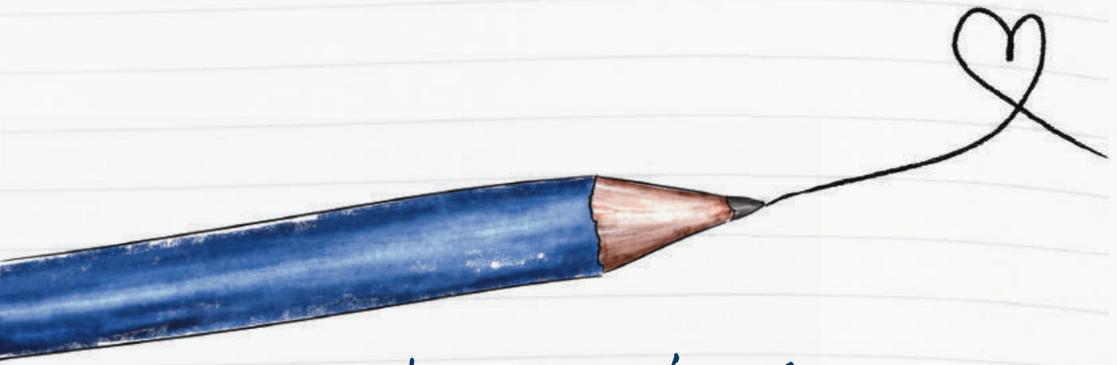
Lösung: Ledergürtel und Gürtelschnalle

- 1 WELT - _____ - GEPÄCK
- 2 SONNEN - _____ - STÄNDER
- 3 SAND - _____ - KORB
- 4 HOCH - _____ - SPROSSEN
- 5 MILCH - _____ - DIELE
- 6 APFEL - _____ - HAUS
- 7 FAMILIEN- _____ - ALBUM
- 8 HÖHEN - _____ - ZEUG
- 9 SONNEN - _____ - SCHLANGE

REBUS

Erraten Sie die einzelnen Bilder (siehe Zahlen) und streichen oder ersetzen Sie die Buchstaben der Begriffe entsprechend der Zahlen.





Liebes Tagebuch ...

Tipps für Schreiberlinge und Schreibfaule

Ein Reisetagebuch ist eine tolle Möglichkeit, die Erinnerungen an den Urlaub festzuhalten und auch Jahre später wieder intensiv zu erleben. Es zählt zu den schönsten Mitbringselekt der Reise. Also, schnappen Sie sich ein schönes Heft, einen Stift und einen Klebestift und los geht's:

Zeit nehmen: Durch das tägliche Schreiben eines Reisetagebuchs nimmt man sich bewusst Zeit für sich. Man erlebt den Tag noch einmal und hält jeden Moment fest. Es ist wichtig, sich auf die kleinen, aber feinen Dinge zu konzentrieren, die jeden Tag besonders machen.

Erinnerungen festhalten: Urlaubsfotos sind super als Erinnerung, aber am besten schmückt man sie mit Details. Wo wurde das Foto aufgenommen? Warum war dies ein besonderer Moment? Halten Sie Erinnerungen fest, egal wie skurril oder unwichtig sie erscheinen. Zu Hause angekommen, werden sie zu den besten Geschichten.

Freunden berichten: Kleine Orte, versteckte Buchten, verwinkelte Straßen oder urige Restaurants – die schönsten Plätze sind meist nicht die großen Touristenattraktionen. Schreiben Sie Ihre Lieblingsorte der Reise auf, damit Sie selbst und auch andere sie wiederentdecken können.



Wohin ging die Reise?

Was waren die schönsten, lustigsten und skurrilsten Erlebnisse?

Welche Orte waren faszinierend?

Welche Restaurants waren eine echte Entdeckung?

Welche Erfahrungen waren besonders wertvoll?

Was ist mein absoluter Geheimtipp für Freunde?

ABSCHALTEN, ENTSPANNEN & GENIEßEN

TIPP *von Chris*

Wie auch beim Gepäck gilt bei der Reise: Weniger ist mehr. Einfach mal einen Gang zurückschalten und die Reise bewusst erleben. Lieber die Dinge mit den eigenen Augen als mit der Kamera sehen und den Moment genießen als von einer Sehenswürdigkeit zur anderen zu hasten.





Puffertage einbauen: Fast jeder dritte Urlauber wird gleich zu Beginn von einer Erkältung erwischt. Der Körper wird von hundert auf null runtergefahren und ist so sehr anfällig für Viren und Bakterien. Tipp: Planen Sie ein bis zwei Tage zu Hause ein, bevor es auf Reisen geht. So lassen sich die letzten Vorbereitungen ganz entspannt treffen.

Ausgleich zum Alltag schaffen: Der Urlaub sollte einen guten Ausgleich zum Alltag bieten. Das heißt: Büromenschen, die sich wenig bewegen, tut ein Urlaub mit Sport in der Natur richtig gut. Eine ruhige und entspannte Zeit brauchen dagegen Menschen, die einen sehr stressigen Job haben. Tipp: Einfach in den Tag hineinleben und das Organisieren und Planen mal anderen überlassen.

Digital Detox: Im Alltag ist es kaum möglich, das Smartphone oder den Laptop offline zu schalten, im Urlaub ist es oft wie ein kleiner Befreiungsschlag – Detox für den Geist. Natürlich kommt es darauf an, wo Sie unterwegs sind, denn viele Apps wie Wörterbücher oder Restaurantfinder können den Urlaub erleichtern. Am besten im Vorfeld des Urlaubs die passenden Apps recherchieren.

Entspannt ankommen: Wer am Sonntag aus dem Urlaub kommt und am Montag schon wieder im Büro sitzt und das nächste Projekt auf dem Tisch hat, kann seine letzten Urlaubstage kaum genießen. Daher sollten Sie am Ende auch ein paar Tage mehr einplanen, um die Reise bis zum letzten Moment auszukosten und wieder entspannt zu Hause anzukommen.

Tipps gegen den
Urlaubsblues

Urlaub in der eigenen Stadt

Klingt langweilig? Das muss es nicht sein! Als Ortskenner an einer Stadtführung teilnehmen, einen neuen Badesee in der Umgebung ausprobieren oder einfach mal recherchieren, was Ihre Stadt so für Touristen bereithält – manchmal ist das Urlaubsgefühl zum Greifen nahe! Sie werden überrascht sein und Ihre Stadt von einer anderen Seite kennenlernen.

In Erinnerungen schwelgen

Das leckere Eis in Italien, der romantische Sonnenuntergang mit dem Liebsten oder die ausgiebige Shoppingtour – mit Urlaubsfotos und Mitbringseln hält man die Erinnerung wach und lässt den Urlaub (zumindest gedanklich) wieder aufleben. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Fotos in Ruhe anzuschauen und zu sortieren – das ein oder andere macht sich sicher schön auf Ihrem Schreibtisch.

Themenabend veranstalten

Der Urlaub ist vorbei, das heißt nicht nur Adiós España, sondern auch Hasta luego Tapas, Cocktails und Gitarrenmusik! Warum nicht einfach das spanische Lebensgefühl auf den eigenen Balkon bringen?! Einen Termin mit Freunden vereinbaren, Speisen und Getränke aufteilen – jeder soll etwas mitbringen. Für spanische Klänge auf CDs oder das Internet zurückgreifen – und schon ist der Urlaub gar nicht mehr so weit weg!



Den nächsten Urlaub planen

Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub! Und seien wir mal ehrlich, Vorbereitungen und Vorfreude sind nicht ganz, aber beinahe so schön ... Deshalb nicht lange den Kopf in den Sand stecken, sondern direkt das nächste Reiseziel planen!



Urlaub für
zu Hause



Muscheln, Eintrittskarten, kitschige Souvenirs und eine SD-Karte voller Fotos – von einer Reise kehrt man meist reicher zurück als zuvor.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, all die schönen Urlaubsmomente und -schätze aufzubewahren, um sie im Alltag wieder aufleben zu lassen. Holen Sie sich mit unseren Ideen als Inspiration ein Stück Urlaubsgefühl nach Hause!

Das **Fotoalbum** zählt zu den am häufigsten verwendeten Möglichkeiten, Urlaubserinnerungen zu archivieren. Mittlerweile gibt es zahlreiche Online-Tools, die Ihnen die Erstellung Ihres individuellen Fotobuches erleichtern.

Kreative Bastelfreunde setzen gerne auf sogenannte **Scrapbooks**. Vom Masking Tape bis hin zu lustigen Aufklebern gibt es jede Menge Zubehör, um die Urlaubsfotos, Tickets, kleine Souvenirs und Fundstücke lebendig in Szene zu setzen.



Fotos, Stadtpläne, Tickets, Münzen oder andere lokaltypische Andenken lassen sich hervorragend in einem Rahmen dekorativ präsentieren.

Auch Mobiles und Gläser sind eine schöne Möglichkeit, um Muscheln, Sand und andere Gegenstände aus der Natur aufzubewahren.



370234 | Eigenhardt Arzneimittel GmbH & Co. KG - Fotos: FOTOLIA.COM, SHUTTERSTOCK.COM und Christian Falter



isla[®]

PROSPAN[®] 

