

## **Vorwort 4**

### **1**

#### **Die strukturierte Reiseplanung 9**

Das Reiseziel festlegen **10**

Sich über das Reiseziel informieren **22**

Strukturiert und flexibel zum individuellen Reiseplan **25**

Solo reisen **35**

### **2**

#### **Erste Reisevorbereitungen 39**

Reisepass und Visum **40**

Versicherungen und Schadensersatzansprüche **48**

Schutzimpfungen und

Prophylaxe **53**

SIM-Karte und Apps **56**

### **3**

#### **Richtig buchen: Flüge, Hotels und mehr 61**

Auf der Jagd nach dem perfekten Flug **62**

Auf der Suche nach den besten Hotels **81**

Mietwagen und andere Verkehrsmittel **91**

Lokale Tour Operator als Allzweckwaffe **96**

### **4**

#### **Perfekt packen 105**

Das ideale Reisegepäck **106**

Leicht packen **115**

Die Basis-Packliste **122**

Dos and Don'ts beim

Handgepäck **126**

Bestens gekleidet **131**

### **5**

#### **Geld und andere Zahlungsmittel 137**

### **6**

#### **Vor der Abreise 141**

### **7**

#### **Unbeschwert fliegen und ankommen 145**

Online und mobil

einchecken **146**

Bequem zum Flughafen **148**

Am Airport: Check-in, Sicherheitskontrolle und Boarding **151**

Den Flug genießen **161**

Die Flugangst besiegen **164**

Relaxed ankommen **167**

### **8**

#### **Entspannt unterwegs 175**

Auto fahren und gefahren werden **178**

Reisen mit Einschränkungen **182**

Sprache und Übersetzen **185**  
Mit Schmutz und Menschen-  
massen umgehen **187**  
Sanitäre Einrichtungen **190**  
Shopping ohne Reue **196**

## **9**

### **Menschen begegnen und verstehen 199**

Menschen treffen **200**  
Soziale Unterschiede **208**  
Kultur, Religion und Politik **214**

## **10**

### **Nachhaltig reisen 227**

## **11**

### **Essen und Restaurants 233**

## **12**

**Gesund unterwegs 241**  
Die Reiseapotheke **242**  
Beim Arzt im Ausland **250**  
Reisethrombose vermeiden **253**  
Allgemeine Hygiene **256**  
Gesund trinken und essen **258**  
Durchfall und Verstopfung **262**  
Erkältungen und Grippe **264**  
Sonnenschutz **266**  
Reisekrankheit **268**  
Vor Mückenstichen  
schützen **270**  
Schlangen und andere  
Gifttiere **276**

Anderes Getier **280**  
Höhenkrankheit **286**  
Strahlenexposition **290**

## **13**

### **Sicher reisen 293**

Dokumente und Wert-  
gegenstände sicher auf-  
bewahren **295**  
Richtig mit Bargeld und  
Kreditkarten umgehen **301**  
Betrug, Diebstahl und  
Raubüberfälle vermeiden  
und überstehen **306**  
Frauen unterwegs **313**  
Umgang mit Polizei und  
Behörden **318**  
Konsularische Hilfe **320**  
Unfälle, Schiffs- und Flug-  
zeugunglücke **327**  
Naturkatastrophen  
überleben **332**

## **14**

### **Wieder daheim: Durch den Zoll 337**

### **Register 342**