



An alles gedacht? – Checkliste für Pilgerreisen

Was mitnehmen?	Wo erhältlich?	Woran denken? Ihre Notizen
Ausrüstung		
Behälter	Haushaltswaren	
Filmdöschen zur Aufbewahrung	Fotogeschäft	
Plastikdose für Wurst oder Käse	Haushaltswaren	
Plastiktüten	Haushaltswaren	
Plastiktuben, nachfüllbar (Fett, Butter usw.)	Outdoor	
Vesperdose	Haushaltswaren	
Trinkflasche	Outdoor	
Becher	Haushaltswaren/Outdoor	
Besteck	Haushaltswaren/Outdoor	
Brustbeutel / Gürteltasche	Outdoor	
Dosenöffner	Haushaltswaren/Outdoor	evtl. Teil von Taschenmesser
Einkaufstasche	Haushaltswaren/Outdoor	
Feuerzeug / Streichhölzer / Sturmhölzer	Haushaltswaren/Outdoor	
Flaschenöffner	Haushaltswaren/Outdoor	evtl. Teil von Taschenmesser
Kocher	Outdoor	
Brennstoff	Outdoor	brennbare Stoffe im Flugzeug verboten
evtl. Kartuschenadapter	Outdoor	
Kochgeschirr	Outdoor	
Windschutz	Outdoor	
Geschirrtuch	Haushaltswaren	
Gewürze	Outdoor	
Reinigungstuch	Haushaltswaren	
Schneidebrett	Outdoor	
Spülmittel	Drogerie	
Salz -/ Pfeffer-Streuerdeckel für Filmdose	Outdoor	
Jakobsmuschel	www.pilgerbox.de	
Kompass	Optiker/Outdoor	
Kordel / Leine	Haushaltswaren	
Landkarten	www.theobuch.de	über erweiterte Suchfunktion
Leinen- oder Seidenschlafsack	Outdoor	
Nähzeug	Outdoor	
Notverpflegung	Lebensmittel/Outdoor	
Ohropax	Drogerie	
Papiertaschentücher	Haushaltswaren	
Pilgerstab	www.pilgerbox.de	
Reiseführer	www.pilgerbox.de	
Rucksack	Outdoor	
Schere	Haushaltswaren/Outdoor	evtl. Teil von Taschenmesser
Sicherheitsnadel	Haushaltswaren	
Taschenlampe	Haushaltswaren/Outdoor	
Taschenmesser	Haushaltswaren/Outdoor	
Toilettenpapier	Haushaltswaren	
Traubenzucker	Lebensmittel	wasserdicht verpacken
Umhängetasche	Outdoor	
Wäscheklammer	Haushaltswaren	
Zelt	Outdoor	
Liegematte	Outdoor	
Schlafsack	Outdoor	
Zeltlampe	Outdoor	

Was mitnehmen?	Wo erhältlich?	Woran denken? Ihre Notizen
Bekleidung		
Badehose/Badebekleidung	Bekleidungsgeschäft	
Hemden/Blusen	Bekleidungsgeschäft	
Gürtel	Bekleidungsgeschäft	
Hosen	Bekleidungsgeschäft	
Hut/Mütze	Bekleidungsgeschäft	
Jacke/Anorak	Bekleidungsgeschäft	
Pullover	Bekleidungsgeschäft	
Regenschutz	Bekleidungsgeschäft	
Regenjacke	Bekleidungsgeschäft	
Regenhose	Bekleidungsgeschäft	
Regencape	Bekleidungsgeschäft	
Regenschirm	www.pilgerbox.de	
Strümpfe / Socken	Bekleidungsgeschäft	
Schlafanzug	Bekleidungsgeschäft	
Schuhe	Schuhgeschäft	
Badeschuhe	Schuhgeschäft	
Hausschuhe	Schuhgeschäft	
Sandalen	Schuhgeschäft	
Wanderschuhe/stiefel	Schuhgeschäft	Einlaufen!
Schuhcreme	Schuhgeschäft	
TShirt	Bekleidungsgeschäft	
Taschentuch	Haushaltswaren	
Unterwäsche	Bekleidungsgeschäft	
Wäschesack	Haushaltswaren	
Fotografie / Video		
Batterie	Fotogeschäft	
Blitzgerät	Fotogeschäft	
Fernglas oder Monokular	Fotogeschäft	
Fotoapparat	Fotogeschäft	
Filme	Fotogeschäft	
Filter	Fotogeschäft	
Ladegerät	Fotogeschäft	
Objektive	Fotogeschäft	
Speicherkarte	Fotogeschäft	
Stativ	Fotogeschäft	
Videokamera	Fotogeschäft	
Körperpflege		
Binden	Drogerie	
Deodorant	Drogerie	
Fußcreme	Drogerie	
Haarbürste	Drogerie	
Handtuch	Drogerie	
Hautcreme	Drogerie	
Kamm	Drogerie	
Kulturbeutel	Drogerie	
Lippenstift	Drogerie	
Mundwasser	Drogerie	
Nagelschere	Drogerie	
Nagelfeile	Drogerie	
Rasierer	Drogerie	
Rasierutensilien	Drogerie	
Reisefön	Drogerie	
Shampoo	Drogerie	
Seife	Drogerie	
Spiegel	Drogerie	
Tampons	Drogerie	
Waschmittel	Drogerie	
Zahnbürste	Drogerie	

Was mitnehmen?	Wo erhältlich?	Woran denken? Ihre Notizen
Körperpflege		
Zahncreme	Drogerie	
Zahnseide	Drogerie	
Zahnstocher	Drogerie	
Reiseapotheke		
Abführmittel	Apotheke	
Alkohol / Desinfektionsmittel	Apotheke	
Brillentuch	Optiker	
Hirschtalg	Drogerie/Apotheke	
Kalzium	Drogerie/Apotheke	nicht zusammen mit Magnesium einnehmen
Kontaktlinsenreiniger	Apotheke	
Magnesium	Apotheke	nicht zusammen mit Kalzium einnehmen
Mineralien	Apotheke	
Mittel gegen Durchfall	Apotheke	
Mittel gegen Mückenstiche	Apotheke	
Mullbinde	Apotheke	
Pflaster	Apotheke	
Schmerztabletten	Apotheke	
Sicherheitsnadel	Haushaltswaren	
Sonnenbrille	Optiker	
Sonnenschutzcreme	Drogerie/Apotheke	
ständige Medikamente	Apotheke	gegebenenfalls kühl halten
Traubenzucker	Lebensmittel	wasserdicht verpacken
Vitamine	Apotheke	
Wundschnellverband	Apotheke	
Zeckenschutz	Apotheke	
bei Diabetes		
Empfehlung: doppelt und verteilt wg. Verlustgefahr		
Empfehlung: Packungsbeilagen mitführen		
Empfehlung: ärztliche Bescheinigung für Flugreisen		
Empfehlung: Notfallset als Reserve		
Blutdruckmessgerät	Apotheke	
Blutzuckermessgerät	Apotheke	
Lanzetten für Messgerät	Apotheke	
Teststreifen für Messgerät	Apotheke	
Blutzuckertagebuch	Arzt/Apotheke	
Diabetikerausweis	Arzt	
Fußcreme	Apotheke/Drogerie	
Glucagon	Apotheke	
Insulin/Tabletten	Apotheke	gekühlt lagern; Flugzeughandgepäck mit ärztl. Bescheinigung
Insulinpumpe	Apotheke	
Katheder	Apotheke	
Pumpenzubehör	Apotheke	
Insulinpen	Apotheke	
Insulinspritzen	Apotheke	
Nadeln	Apotheke	
KH/BETabelle	www.theobuch.de	über erweiterte Suchfunktion
Kühltasche für Insulin	Apotheke	
Traubenzucker	Lebensmittelgeschäft	
Schmuck		
Jakobsmuschel	www.pilgerbox.de	
Jakobsmuschel Anstecker	www.pilgerbox.de	
Schlüsselanhänger Jakobsmuschel	www.pilgerbox.de	

Was mitnehmen?	Wo erhältlich?	Woran denken? Ihre Notizen
Sonstiges		
Adressen		
Bank/Versicherungen	Liste selbst erstellen	
Pilgerbüros	Liste selbst erstellen	
Private	Liste selbst erstellen	
Restaurants	Liste selbst erstellen	
Unterkünfte	Liste selbst erstellen	
Batterien	Elektrogeschäft	welche Geräte?
Handy		geeignet? Auslandstarife?
Vorwahlen international eingeben		
HandyLadegerät		
Kerze	www.pilgerbox.de	
Kugelschreiber / Schreibstift		
Lektüre	www.theobuch.de	
Bibel	www.pilgerbox.de	
Gebetbuch	www.pilgerbox.de	
Liederbuch	www.pilgerbox.de	
Multistecker	Elektrogeschäft/Outdoor	
Notizbuch	www.pilgerbox.de	
Papier	Schreibwarengeschäft	
Dokumente		
Führerschein		Gültig?
Impfpass	Arzt	Aktuell?
Krankenschein Ausland	Krankenversicherung	Gültig?
Personalausweis	Ortsverwaltung	Gültig?
Pilgerausweis	Pilgerverein	Gültig?
Reisepass	Ortsverwaltung	Gültig?
Telefonliste	Liste selbst erstellen	Gültig?
Telefonliste (Kredit-)Kartensperre	Liste selbst erstellen	Gültig?
Versicherungskarte	Krankenkasse	Gültig?
Uhr		
Wörterbuch	www.pilgerbox.de	
Vorab		
Arztbesuch		
ärztliche Zustimmung einholen		
Medikamente vorsortieren		
Tetanusschutzimpfung		
Zeckenschutzimpfung		
Bank		
wiederkehrende Zahlungen regeln		
Bekannte/Verwandte informieren		
Wohnung		
Gas abschalten		
Heizelmännchen besorgen für		
Anrufbeantworter abhören		
Blumenpflege		
Briefkasten leeren		
Haustiere versorgen		
Kehrwoche		
Kühlschrank leeren		
Rolladen öffnen / schließen		
Zweitschlüssel		
Stromverbraucher abschalten		
elektrischer Wecker		
Geräte mit eingebauter Uhr		
Mikrowelle		
Kaffeemaschine		
Geräte mit Standby		
Wasser abschalten		
Zeitung abbestellen		