

# Reisen, was gilt es zu beachten

Burgbühntag 20. 3. 2019

Dr. Robert Schwaller

## 1. Vor der Reise

### Planung, Organisation Ausrüstung

Reiseplanung: Was will man? wann, wo, wie, mit wem? wer organisiert, bucht? ganz auf „eigene Faust“? selbst, mit Support? alles fremd organisiert?

### Selbst planen

Negativ: Zeitaufwand, mit Büchern, Karten usw. gut vorbereiten. Zeit-, Flug-, Fahrpläne. Grosses Risiko dass etwas nicht klappt, zur falschen Zeit am falschen Ort, „Fake-Internet-Firmen“. Man vertippt sich sooo leicht bei Flügen, bei Zeitverschiebungen. Positiv: Man befasst sich intensiv mit den Reisezielen, kann Rhythmus und Orte, Aktivitäten selbst bestimmen.

### Selbst buchen im Internet.

Für Junge gut machbar, Internetkenner, „Backpacker“.

Für Senioren eher nein, ausser für geübte in Europa (EU/EFTA), bei Wiederholungen.

Selbstbuchung ist riskant wenn nicht alles klar geregelt ist und man wenig Übung hat.

Retourflüge sind meist billiger als „one way“! Gabelflüge sind schwierig zu buchen.

Vorsicht bei den obersten Einträgen im Google! („Fake-Händler-Firmen“!) Storno/Umbuchen kaum möglich

**Empfehlung:** Nach seiner Idee selbst Reise grob planen, dann durch Reisebüro bereinigen und buchen lassen.

Vor Ort sind „Driverguides“ praktisch. Sie wissen weniger Détails, aber diese kann man sich merken.

Positiv: Entspricht den eigenen Wünschen, eher günstig. Keine „nervenden“ fremden Leute.

Negativ: eigentlich keine. Ideale Reiseform für Individualisten/Paare.

### Reise ab Katalog, Zeitschrift:

Organisation und alle Buchungen durch Reisebüro.

Meist Gruppenreisen. Auch Kleingruppen, sogar bloss zu zweit!

Habe gute Erfahrungen: Vögele, Baumeler, Kuoni, Hotelplan, net-tours, TUI, Background, Studiosus, Rotel usw.

Positiv: Alles ist organisiert, auch für Zwischenfälle wie Flugstornierungen, Buspannen, Überbuchungen usw.

Man wird im richtigen Moment zu den „Rosinen“ geführt. Abwechslung, meist gute Fahrzeuge. Gesellschaft.

Negativ: man kann nur wenig selbst bestimmen. Es braucht Toleranz gegenüber „nervenden“ Mitreisenden, von sich selbst Pünktlichkeit, Rücksicht, Anpassung.

### Ausrüstung:

Am besten benützt man eine Liste wie im Internet abrufbar (z. B. Helsana!).

Bequeme, waschbare Kleider. Zwiebschalenprinzip. Wenige, bequeme Schuhe.

Nur billige Uhren/Schmuck!

## 2. Während der Reise

Gepäck für Flug:

- ▶ Koffer: aufklappbar, Grösse, Gewicht(!), Erkennband. Bereitlegen, Wägen (20-23 kg).  
Leere Platzhalter für Sachen vom Handgepäck und Einkäufe am Ferienort .
- ▶ Handgepäck: für 1. Nacht, Medikamente vom Arzt. Elektronik, Batterien. Dokumente, alles Unersetzbare (Schuheinlagen, Ersatzbrille). Nackenkissen.  
Für erlaubte 5-8 kg ist eine 500g leichte Tasche besser als ein 2.5 kg schwerer Trolley.
- ▶ Darin Säckli mit Wichtigstem für den Flug, Lektüre, Wasser vom Duty free.
- ▶ Eine Zusatztasche ist an Bord erlaubt für Fotoausrüstung, (Laptoptasche).  
Damentasche (so gross wie eine Schulmappe)
- ▶ Regenjacke, -mantel mit Innenjacke

Abflug:

- ▶ Flugticket sofort nach Erhalt prüfen: Datum, Zeit, Abflugort, Namen (wie im Pass, evtl. ist er abgekürzt gedruckt)
- ▶ Rechtzeitig, lieber zu früh, am Flughafen sein, es kann ja ein Zug ausfallen!
- ▶ Pass (gültig mehr als 6Monatet) mit Visum auf sich tragen, auch E-Flugticket.  
Bauchtasche. Portemonnaie anketten
- ▶ Zum security-check ein Zusatzsäcklein für seine Sachen, leere Flasche.  
(Keine Messer, keine Schere, Getränke) Salben, Kosmetika in 1 Liter-Plastiksack
- ▶ Taschen stets vorne tragen, nicht unbewacht lassen.

Während Flug:

Langstreckenflüge: evtl. Business oder vorderste Sitze/Eco plus buchen.

Wasser trinken (in Duty-free kaufen)

Flüge über 5 Std.: Thromboseschutz, (Xarelto / Fraxiparin). Stützstrümpfe.

Ab und zu herumgehen, kleine Bewegungen, Fusswippen, isometrische Kraftübungen

Tipp: im Ankunft-Flughafen etwasCHF wechseln in Landesgeld, trotz evtl. schlechtem Kurs

## 3. Gesundheitliches

Sich nicht überfordern. Bequeme Kleider!

Für Rundreisen muss man 10 Std. Aufenthalt im Bus vertragen können (Pannen, Grenzen).

Für Gruppenreisen darf man körperlich und geistig nicht zu stark beeinträchtigt sein, auch um Mitreisenden nicht zur Last zu fallen.

Wer ernste Herz-, Nieren, Leberprobleme, Krebs oder Insulin-pflichtigen Diabetes hat. soll in Westeuropa bleiben,

REGA Gönnerkarte. Krankenkassenausweis, Bestätigung der Deckung im Ausland

Impfungen, Prophylaxe: Impfen, was möglich ist: Di-Te mit 70-80 Jahren auffrischen, dann hält's bis ans selig' Ende. Hepatitis A+B. Gelbfieber, falls obligatorisch.

Tollwutimpfung nur bei Hundepilge, Fledermäusen.

Malariaphylaxe gemäss BAG (unverzichtbar!). Abends lange Ärmel + Hosen, Antibrumm.  
Im Bett Moskitonetz lückenlos schliessen.

Vivotif gegen Typhus 2 Wochen vor Abreise. Hände regelmässig mit Seife waschen.

Kein Leitungswasser trinken, nur Originalflaschen, nur essen, was gekocht oder geschält ist.

Poulet, Ente tüchtig braten.

Kein ungeschützter Fremdsex (HIV, Tripper usw)!

## **Flussreisen / Schweiz**

- ▶ Senioren sind eine wichtige Kundschaft für die Reisebranche (und für Trickdiebe).
- ▶ Ideal sind Schiffsreisen: man muss nur 1x Koffer auspacken, erlebt jeden Tag etwas Interessantes. Vor allem Flüsse in Europa.
- ▶ bis ca.75 J. kann man nach Übersee reisen, ab 80 J. sollte man in Europa bleiben.

## **Gruppenreisen: einige Tipps:**

Pünktlich, diskret, nicht Alleinunterhalter/Besserwisser sein. Sitzplätze abwechseln.

Kontakte suchen, sich nicht absondern. Nicht wegen Bagatellen reklamieren.

(Das Essen ist anderswo anders als zu Hause!)

Bei Bedarf darf man um WC-Halte ersuchen. Bei Spezialwünschen (z.B. in Museen) genaue Zeit und Ort des Treffpunkts abmachen.

Schwerhörige sollen Reiseleitung orientieren und fordern, dass die Zeiten deutlich bekanntgegeben werden. Bei Missverständnissen sagen, ich habe es so verstanden, nicht: der Leiter habe es so gesagt. (Gilt allgemein).

Trinkgelder: Fahrer: 2 CHF/d, Beifahrer 1 Fr./d, , Führer: 3-5 Fr./d/Person

Zimmer: 1 Fr./d/Person. Grossgruppen evtl. weniger, Kleingruppen mehr.

## **Allein reisen:**

Wer allein reisen will, „auf eigene Faust“ muss

fit und reisegewohnt sein,

sich im Internet auskennen,

sich gut auf Englisch verständigen können. Damit kommt man überall durch.

(Einige Brocken in der Landessprache: Sympathisch, aber eher kontraproduktiv.

Falsche Aussprache kann zu Lachern oder Missverständnissen führen.)

## Reise-Ratschläge

- Reisen selbst im Internet buchen soll nur, wer es kann und wenn alles klar ist
- Visum rechtzeitig beantragen. Wo finden? (im Internet suchen)
- Krankenversicherungsausweis machen lassen und mit sich führen. REGA Gönner sein
- Reise-Annulationsversicherung haben (ETI ist Minimum, zahlt nicht bei eigenem Fehler)
- Reisegepäck mit Hausrat versichern (erspart viele Schreibereien und Telefonate/Mails)
- Impfungen auffrischen, Medikamente, Reiseapotheke ergänzen
- Zu Hause Katzen, Blumen, Post, Lüften..... orientieren über Reiseprogramm
- Kreditkarten, VISA, Maestro, Bargeld (CHF, €, \$) mitnehmen.
- Am Ankunftsflughafen CHF wechseln in Landeswährung, trotz evtl. schlechterem Kurs
- Einreisezettel und Wechselquittungen für die Ausreise behalten.
- Kreditkarten, auch Maestro funktionieren, evtl. erst bei der 3. Bank!!
- Pass (noch > 6Mt gültig), E-Flugticket & Einreisepapier für Ausreise stets auf sich tragen
- Taschen stets vorne tragen, evtl. befestigen
- An Destination nicht allein ausgehen, nur wenig Geld mittragen,
- Natel eingeschaltet haben: umfassenderes Abonnement oder lokale SIM Karte
- Roaming ist selten nötig, dieses ausschalten. Die meisten Hotels haben WIFI.
- Packliste aus Internet (Wenig Kleider, man kann billig waschen lassen)
- Weite Rundreisen: (fast alle Nächte an anderem Ort): aufklappbarer Koffer mit Signalband, um ihn sofort zu erkennen. Nicht jeden Abend auspacken!
- Kleider: Zwiebelschalenprinzip, bequem, keine Modeschau.
- Schuhe mit griffiger Sohle: bequem, nicht elegant!
- Handgepäck für erste Nacht, alles Elektronische, Batterien.
- ins Handgepäck: genügend Medikamente (auch Rezept dafür) und Unersetzbares (z.B. Schuheinlagen, Reservebrille,) Sonnenbrille, Hut, alle Batterien, Fotospeicherkarten.
- Gewichtlimite (5-8 kg) ausnützen! Tasche von 500 g ist besser als 2.5 kg Trolley
- Reiseapotheke: Erbrechen, Fieber, Schmerzen, Durchfall, Schnellverband. Achtung! Schmerz-. Hustenmittel Opiate, Codein! Gelten als Betäubungsmittel!
- Zusatztasche für Laptop, Fotoausrüstung / grosse Damentasche ist im Flugzeug erlaubt
- In Säckli das Wichtigste für den Flug (Lesen, Nachtflugsachen, Wasserflasche ) am Sitz befestigen Bambus, Karabiner, Bündel. Auf Flugzeugkissen sitzen
- Sicherheitskontrolle im Flughafen: (kein Messer, Nagelfeile, Flüssigkeit) seine Utensilien, Wertsachen in Zusatzsäcklein verstauen.
- Taschen stets vorne tragen, immer beobachten, evtl. anketten
- Kopien von Pass, Dokumenten, an anderem Ort aufbewahren.
- Nur billigen Schmuck. Swatch statt Rolex, Omega. Doppelzeituhr ist nützlich.
- Kein Hahnenwasser, nur Original-Flaschen kaufen; nur Gekochtes, Geschältes essen.
- Kein ungeschützter Fremdsex (HIV, Tripper usw.)!
- Hände regelmässig mit Seife waschen.
- Aufpassen mit Einkäufen: Was darf man aus dem Land ausführen (Sand, Antiquitäten usw.), was in die Schweiz einführen? Krokodiltasche, Alkohol, Zigaretten
- Auto mieten nur in Europa mit. Vollkasko, Selbstbehalt versichern (wegen Sabotage).
- Asien, Afrika: immer ein Auto mit Fahrer mieten. (Driverguide),
- Trinkgelder: Fahrer: 2 Fr./d, Beifahrer 1 Fr./d, Zimmer: 1 Fr./d/, Guide: 3-5 Fr./d/Pers.