

Inhalt

Vorwort	15
Vertrauen ins Reisen	19
Urlaubsplanung	
Reiseträume	23
Landesspezifische Gegebenheiten	26
Visum	27
Service-Rufnummern	28
Internationaler Führerschein	29
Anpassung im Urlaub	
Verantwortung	31
Aufmerksamkeit vermeiden	34
Beziehungsleben	37
Glauben und religiöse Bräuche	38
Anregungen für den Alltag	40
Kommunikation mit Einheimischen	
Kontaktaufnahme	45
No-Gos: was Sie besser nicht tun sollten	48
Sprachliche Barrieren	50
Trinkgeld	53

Besonderheiten für Flugreisen	
Der erste Flug	54
Vorschriften fürs Gepäck	55
An Bord	55
Einfuhr von Lebensmitteln	58
Souvenirs mit nach Hause bringen	59
Allgemeine Flugsicherheit	59
Hinweise fürs Handgepäck	
Beschränkungen	61
Babynahrung	62
Medizinische Produkte	62
Getränke	63
Duty-free-Einkäufe	64
Verbotene Artikel	64
Powerbank & Batterien	65
Alles rund ums Reisegepäck	
Allgemeines für die An- und Abreise	66
Wichtige Vorsichtsmaßnahmen	69
Umgang mit Reisegepäck und Taschen	71
Umgang mit Wertsachen	
Maßnahmen vor dem Urlaub	74
Unterwegs: An- und Abreise	79
Unterwegs: vor Ort	82
Diebstahl von Wertsachen	85
Mobile Endgeräte	87
Vorsicht: Ihr Verhalten verrät Sie!	88
Portemonnaie und Bargeld	92

Präventive Gesundheitsmaßnahmen

Leisure Sickness	95
Reiseapotheke	96
Sonnenschutz	101
Sonnenallergie und Mallorca-/Sommerakne	103
Kosmetik	105
Gewohnheiten im Bad & Co.	106
Erkältung vorbeugen	108
Hygiene on the road	109
Insektenstiche und Moskitoschutz	110
See- oder Reisekrankheit	111

Wichtige Gesundheitsaspekte

Lebenselixier: Wasser	113
Essgewohnheiten	114
Wohlfühlfaktor: Gewicht	118
Restaurant: Hygiene-Check	120
Risiko: Wassermangel	121
Notfälle	123
Herzinfarkt	124
Extreme Situationen	126
Seelenstress und tiefer Seelenschmerz	128

Körperliche Unversehrtheit

Sicherheit	132
Regionale Merkmale	134
Wasserspaß	136
Sportliche Aktivitäten	139

Tipps für Alleinreisende – speziell für Frauen

Zurückhaltung	142
Orientierung	144
Kontakt mit anderen Menschen	146
Exit-Strategie aus gefährlichen Situationen	150
Abends allein unterwegs	151
Im Restaurant oder in der Bar	152
Umgang mit Fremden	154
Freunde finden	156
Soziale Kontakte	159
Romantik und Sex	161
Kritisch: das Spiel mit der Liebe	162

Mehr Geld durch Kostensparen

Grundsatzentscheidung	164
Unterkünfte und Übernachtungen	164
Transport und Mobilität	167
Hop-on-/Hop-off-Busse	169
Verpflegung	170
Extra-Services	173
Wohlfühlfaktor: Budget im Überblick	173
Kostenfalle: Shoppen & Souvenirstände	175
Mehrpreise auf dem Markt	175
Zusatzausgaben: Kosmetik im Ausland	176
Unnötige Kosten: Kleidung	177
Unübersichtliche Roaming-Gebühren	177
Marketingfalle: Sport	180
Unnötige Kosten: Übergepäck	181
Upselling: Flugpreise	183

Achtung: Abzocke	
Augen auf beim Kauf	188
Preise in der Gastronomie	189
Geld wechseln	192
Autovermietung	196
Trickbetrüger auf der Straße	198
Taxifahren	199

Praktisches für mehr Komfort

Allgemeines	202
Kosmetik	203
Hygiene	204
Dies & Das	205
Platz im Koffer	206
Gewichtsverteilung im Koffer	206
Kleines Erste-Hilfe-Set	207

Nachwort