

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Dank diesen Tipps reisen Sie entspannt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818928>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Ganz gleich, ob Sie nach Bali reisen oder nur in den Schwarzwald:  
Mit der richtigen Vorbereitung reisen Sie unbeschwerter.  
Eine nützliche Checkliste.

# Dank diesen Tipps reisen Sie entspannt

## Impfungen vollständig?

- > Bevor Sie in die Ferien fliegen, sollten Sie sich bei Ihrem Hausarzt erkundigen, ob Sie im jeweiligen Land eine spezielle Impfung benötigen. Überprüfen Sie Ihren Impfpass, und lassen Sie Impfungen gegebenenfalls erneuern. Denken Sie daran: Einige Impfungen können mehrere Wochen in Anspruch nehmen (z.B. gegen Malaria).
- > Neben Malaria (an dieser Krankheit sterben jedes Jahr Millionen Menschen) sind besonders auch Hepatitis A (Leberentzündung) und Tollwut gefährlich.
- > Die häufigste Erkrankung auf Reisen ist Reisedurchfall. Seien Sie vorsichtig mit dem Verzehr von frischen Früchten und Gemüse sowie Glaces, Hahnenwasser und Eiswürfeln.
- > Länderspezifische Informationen finden Sie auf:  
[www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)

## Genügend versichert?

- > Die Krankenkasse übernimmt in vielen Ländern keine Kosten. Arztbesuche können da selbst bei kleineren Verletzungen oder Leiden ins Geld gehen.
- > Auslandsreise-Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für Notfälle. Lassen Sie sich von Ihrer Krankenkasse rechtzeitig vor der Reise eine Offerte unterbreiten.
- > Bei Fernreisen lohnt sich unter Umständen eine zusätzliche Reiseversicherung.

## Dokumente vorhanden?

- > Reisepass oder Identitätskarte, gegebenenfalls auch ein Visum, sind am wichtigsten.

- > Chronisch Kranke sollten möglichst genaue Dokumente über die Krankheit bereithalten: zum Beispiel einen Arztbericht oder neuere Untersuchungsergebnisse (EKG, Röntgenbilder, Blutbild usw.), damit sich ein Arzt vor Ort im Notfall möglichst rasch einen Überblick verschaffen kann. Von Vorteil ist es zudem, wenn die Dokumente in der jeweiligen Landessprache oder zumindest in Englisch verfasst sind.

- > Allergiepass

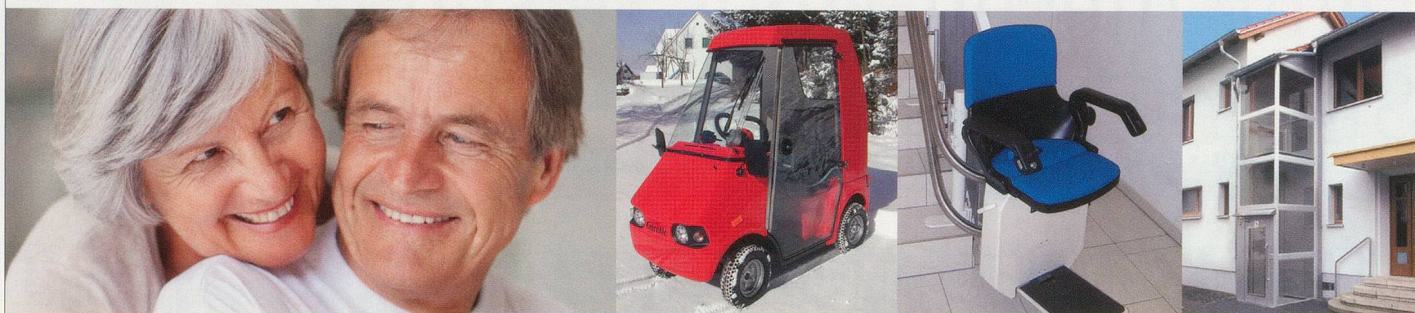
- > Notfallnummer der Krankenkasse

## Reiseapotheke komplett?

- > Wer Medikamente benötigt, sollte sich vor der Reise von seinem Arzt beraten lassen. Dieser sagt Ihnen auch, ob Sie so viele Medikamente mitführen dürfen, wie Sie für den gesamten Aufenthalt im Ausland benötigen. Dies kann je nach Reiseland variieren. Es kann vorkommen, dass ein Attest nötig ist, um Arzneimittel in ein Land einzuführen.
- > Reisen Sie in ein Land mit Zeitverschiebung, so sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt klären, wann genau Sie Ihre Medikamente einnehmen müssen.
- > In die Reiseapotheke gehören im Weiteren: Medikamente gegen Schmerzen, Kopfweh, Übelkeit, Halsschmerzen, Durchfall, Magenverstimmung und Verstopfung sowie gegen Insektenstiche usw., Verbandsmaterial und Pflaster.
- > Unter Umständen nötig – vor allem für Individualreisende – sind je nach Destination Wasserreinigungstabletten und Wegwerfspritzen.
- > Ausführlicher Reisemedizinratgeber auf:  
[www.sabinelattmann.ch/270207\\_Berna\\_Reiseratgeber.pdf](http://www.sabinelattmann.ch/270207_Berna_Reiseratgeber.pdf)



**MEIER  
+ CO**



## Elektromobile allwettertauglich

Kostenlose Beratung und Vorführung vor Ort, führerschein- und zulassungsfrei

## Treppenlifte und Aufzüge

Günstig, einfacher Einbau, kein Umbau nötig, Service schweizweit, kostenlose Beratung

**MEICOLIFT** | **MEICOMOBILE** | **MEICODRIVE** | **MEICOSERVICE**

Meier + Co. AG

Oltnenstrasse 92, 5013 Niedergösgen

Telefon 062 858 67 00, [info@meico.ch](mailto:info@meico.ch), [www.meico.ch](http://www.meico.ch)

# Lohri Reisen ist Ihr Spezialist für begleitete Gruppenreisen rund um die Welt. Mitkommen - erleben - geniessen.



**Oman - Ein Märchen aus 1001 Nacht**  
25. Oktober - 07. November / 14 Tage

Muscat – Rustaq – Nizwa – Hajar Gebirge –  
Sur – Taqah – Samharam – Salalah

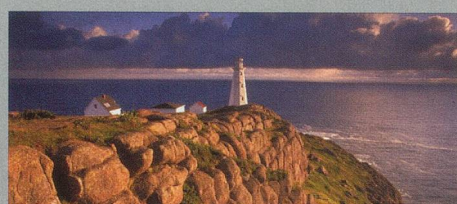
pro Person im Doppelzimmer ab CHF 7180.–



**Kreuzfahrt Panamakanal**  
23. November – 01. Dezember / 19 Tage

Miami – 16-tägige Kreuzfahrt mit der Legend of  
the Seas – Cartagena – Colon – Panamakanal –  
Puntarenas – Puerto Quetzal – Puerto Vallarta –  
Cabo San Lucas – San Diego – Los Angeles

pro Person im Doppelzimmer ab CHF 4940.–



**Indian Summer Kreuzfahrt**  
20. Oktober – 4. November 2014 / 16 Tage

Montreal – Quebec – 12-tägige Kreuzfahrt mit  
der Ruby Princess – Saguenay – Halifax – Bar  
Harbor – Boston – Newport – New York –  
Charleston – Miami

pro Person Doppelkabine innen ab CHF 5990.–

**LOHRI REISEN**

Den aktuellen Katalog oder Informationen zu den Reisen erhalten Sie unter:  
Lohri Reisen, Zinggenterstrasse 1, 6002 Luzern, Telefon 041 500 25 10  
E-Mail [info@lohri.ch](mailto:info@lohri.ch) [www.lohri.ch](http://www.lohri.ch)



## TIPPS ZUM THEMA

Ausgewählt von Pro Senectute Bibliothek

## //FILM

## &gt; Les petites fugues – Kleine Fluchten – Chlini Sprüng.

Ein Film von Yves Yersin: Warner Home Video, 2005

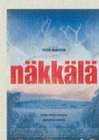


Gelegentlich, wie in «Les petites fugues» (1979) von Yves Yersin, gelingt alten Menschen mehr, als nur Nein zu sagen und eigene Wege zu gehen. Nach dreissig Jahren Arbeit auf dem Bauernhof hat der Knecht Pipe seine Freiheit entdeckt.

Er beginnt, Schritt für Schritt sich selbst zu verwirklichen, hebt ab mit seinem aus der AHV erstandenen Moped und fliegt über Feld und Wald, gen Himmel. Einer der wichtigen Filme des «neuen Schweizer Films», der auch über die Jahre hinaus noch eine Botschaft hat, die zählt.

## &gt; Näkkälä. Ein Film von Peter Ramseier.

Zürich: T&amp;C Film, 2005



Für den Emmentaler Hans Ulrich Schwaar ist Näkkälä, ein Dorf in der weiten finnischen Tundra, seine zweite Heimat geworden. Dort wohnt er bei seinem samischen Freund und Gastgeber, dem Besitzer der grössten Rentierherde.

Der Rhythmus der Natur und die Rentiere bestimmen den Alltag. Peter Ramseier hat dieses Leben und die Freundschaft der beiden Menschen aus unterschiedlichen Kulturen in grossartigen und poetischen Bildern eingefangen. Diesmal ist es ein alter Schweizer, der auswandert, sind es nicht Ausländer, die einwandern. Porträt eines reichen armen Menschen.

## &gt; Oben. Ein Film von Pete Docter. Zürich: Walt Disney

Studios Home Entertainment, 2010



Der pensionierte Ballonverkäufer Carl Fredricksen will sich im Alter von 78 Jahren seinen Lebenstraum erfüllen: eine Reise zum Amazonas. Er befestigt Tausende von Luftballons an seinem Häuschen und entschwebt in den Himmel. Zu spät

bemerkt er, dass er den achtjährigen Pfadfinderjungen Russell als blinden Passagier an Bord hat. Ihm bleibt nichts anderes, als die grosse Reise mit dem Jungen weiterzuführen. Carl merkt dabei, dass die grössten Abenteuer manchmal nicht jene sind, die man gesucht hat, sondern jene, die einem zufallen.

## //BÜCHER

## &gt; Reisen mit Mama: Mit dem Rollator durch Italien. Jane Christmas. München: Malik Verlag, 2010

Jane Christmas hat zwei Ehen hinter sich, drei erwachsene Kinder und ist erfolgreiche Journalistin. Für ihre Mutter Valeria aber ist und bleibt sie die ewige Tochter, deren Männergeschichten, Erziehungsmethoden und Haarschnitt ausgiebig kommentiert werden. Als Jane



ihre dickköpfige Mama nach Italien einlädt, ahnt sie dennoch nicht, worauf sie sich einlässt. Sechs Wochen lang lernen die beiden Apulien und die Amalfiküste, Rom, die Toskana und Venedig auf ganz eigene Weise kennen. Mit im Gepäck: Valerias

Herzmedikamente, die Gesundheitsschuhe und ihr knallroter Gehwagen... Augenzwinkernd und mit grosser Wärme erzählt Christmas vom Älterwerden, von Töchtern, Müttern und davon, wie sehr sie uns manchmal auf den Wecker gehen.

## &gt; Gärtners Reise. Sibylle Fendt. Heidelberg: Kehrer, 2012



Ihr gemeinsames Leben lang hatten sie Europa mit dem Wohnwagen bereist. Im Sommer 2008 beschloss Lothar Gärtner, mit seiner Frau Elke eine letzte grosse Reise zu wagen. Zwei Jahre zuvor hatte Elke

die Diagnose erhalten, dass sie an Demenz erkrankt war. Lothar wollte sie so lange wie möglich in ihrem gemeinsamen Haus pflegen und auf ihrem Weg begleiten. Sibylle Fendt fotografierte Lothar und Elke zunächst in ihrer Heimat, bevor sie das Paar auf ihrer letzten Reise durch Polen, Litauen, Lettland, Estland bis nach Sankt Petersburg begleitete. In zurückhaltenden und doch intimen Fotografien beschreibt Sibylle Fendt die Geschichte einer Liebe, eines Auseinanderlebens und Sichwiederfindens und des Verschwindens. Die Fotografien, die während der Reise entstanden, sind keine Reisedokumente, vielmehr sind sie Symbole für eine Reise in unbekanntes Terrain.

## &gt; Echt schweizerisch. Schweizer Klassiker leicht und stilvoll zubereitet. Micha Schärer. Thun.

Werd Verlag, 2012



Nach dem Erfolg seines Erstlings «Promis an den Herd!» kocht Micha Schärer wieder allein: Er widmet sich kantonalen Schweizer Spezialitäten, die er modern interpretiert und edel anrichtet. Raffiniert ver-

wandelt er bisher schwere Gerichte in leichte Lifestyle-Küche, aus traditionellen «Sünden» werden lustvolle und gesunde Leckereien. Neben Hauptgerichten stellt er zu jedem Kanton eine Köstlichkeit als Fingerfood und einen Shot vor: Wie wäre es beispielsweise mit einem Nocino-Shot aus dem Tessin, einem Rüebli-Shot aus dem Aargau oder einem Absinth-Shot aus dem Jura? Typische Schweizer Küche einmal anders!



Alle vorgestellten Publikationen können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, [bibliothek@pro-senectute.ch](mailto:bibliothek@pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.ch/bibliothek](http://www.pro-senectute.ch/bibliothek)