



GESUNDHEITSTIPP DES MONATS AUGUST

ENTSPANNT IN DEN URLAUB – ICH PACHE MEINEN KOFFER UND NEHME MIT ...

... Ja was genau nehme ich eigentlich mit? Wie wird wohl das Wetter? Drei Lange Hosen oder doch nur zwei? Fragen über Fragen, die wir uns vor dem Urlaubsbeginn stellen und die uns nicht selten unnötigen Stress oder sogar Streit mit der Familie einbringen. Mit ein paar kleinen Handgriffen und Tricks kann der Urlaub aber schon beim Koffer packen ganz entspannt beginnen ...

TRÄUMEN SIE SICH DOCH SCHON EINMAL AN IHR URLAUBSZIEL

Eine ausgelaufene Sonnencreme im Koffer oder knittrige Hemden, die am Ende des Urlaubs wieder ungenutzt mit zurück fliegen, kennt jeder. Um dies zu vermeiden träumen Sie sich doch einfach schon einmal an Ihren Urlaubsort. Stellen Sie sich vor, welche Unternehmungen Sie geplant haben, wie ein typischer Tagesablauf aussehen könnte und welche entsprechende Kleidung dafür benötigt wird. Wollen Sie auch nichts vergessen, schreiben Sie danach am besten eine Checkliste, die Sie nach Belieben ergänzen und je nach Urlaubsort verändern können.

ÜBERBLICK VERSCHAFFEN

Bevor Sie Ihre Kleidungsstücke in den Koffer packen, breiten Sie am besten alles übersichtlich vor Ihnen aus. So schaffen Sie sich einen besseren Überblick, was wirklich mit in den Koffer muss und fragen Sie sich bei jedem Kleidungsstück – brauche ich das wirklich? Viele Dinge, wie beispielsweise Strandtücher, sind am Urlaubsort kostenlos auszuleihen. Fragen Sie dort vorab einfach mal nach.

SCHLAU PACKEN – SCHWERES ALS ERSTES

Fragen Sie sich vorab, auf welcher Kante Ihr Koffer am häufigsten steht, denn dort gehören die schwersten Sachen hin. Diese werden auch als erstes in den Koffer gepackt. Beispielsweise Kulturbeutel oder Schuhe. Letztere können Sie mit Socken füllen, so bleiben die Schuhe in Form und Sie haben Platz für andere Dinge gespart. Nehmen Sie zusätzliche Handtücher mit, bieten sich diese als erste Lage im Koffer an. So bilden Sie ein weiches Polster für weitere Kleidungsstücke.

DAS HERZSTÜCK DES KOFFERS

Nun geht es weiter mit der Mitte des Koffers. Hier finden vor allem die Hosen, Hemden und Blusen ihren Platz. Falten Sie diese Kleidungsstücke so wenig wie möglich, um unschöne Knitterfalten beim Auspacken zu vermeiden. Schließen Sie bei Hemden und Blusen die Knöpfe und achten Sie darauf, dass die Hosenbünde nicht auf derselben Seite, sondern immer versetzt aufeinander liegen. Stauen Sie ebenso die Hemden versetzt, sodass die Kragen mal am oberen und mal am unteren Rand liegen.

MIT KLEINEN DINGEN DIE LÜCKEN FÜLLEN

Entlang der Kofferseiten finden dann Flaschen, Döschen und sämtliche Tuben ihren Platz – natürlich gut verschlossen in Plastikbeuteln. Krawatten am besten flach der Länge nach in den Koffer legen, Gürtel und anderes Kleinzeug eignet sich perfekt um Hohlräume zu schließen oder um die Ecken des Koffers auszufüllen.

PLATZ FÜR MITBRINGSEL

Und falls der Koffer dann doch zu schwer ist – denken Sie darüber nach Reisewaschmittel mitzunehmen. So sparen Sie nicht nur Gewicht an Kleidungsstücken, sondern haben auch noch genug Platz für Souvenirs über die sich Ihre Liebsten zu Hause freuen können.

LAST BUT NOT LEAST

Bei Reisen mit der Familie, verteilen Sie die wichtigsten Kleidungsstücke am Besten auf mehrere Koffer und packen Sie das Notwendigste zusätzlich in Ihr Handgepäck. Denn bleibt ein Koffer mal zurück, haben Sie das Nötigste immer vor Ort.

In diesem Sinne – Gute und entspannte Reise ...

BARMER GEK