

WEL LEN WEI SER

**DEIN RATGEBER
FÜR BACKPACKING
ABENTEUER - TEIL 1**

Wellenweiser

Deine Tipps für dein Abenteuer!

Dieser Reisebegleiter ist der erste Teil des Bündels Wellenweiser. Doch dieses Buch ist mehr als nur ein Reisebegleiter. Es ist dein Schlüssel zu deiner unvergesslichen Reise. Hier findest du Tipps und Tricks, um deine Reiseplanung voranzubringen und sie zu einem einzigartigen Erlebnis zu machen.

Das Wissen dieses Buches verhilft dir dazu, Herausforderungen zu meistern und dich perfekt auf dein Abenteuer vorzubereiten. Unterstützt wirst du dabei durch, Checklisten, Tipps und wichtige Informationen.

Insbesondere ist dieser Reisebegleiter für Backpacker gedacht. Dabei ist ganz egal, ob du zum ersten Mal deinen Rucksack packst oder schon zu den Weltenbummlern gehörst.

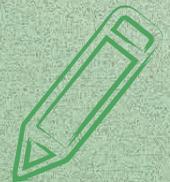
Also hol dir einen Stift, pack deine Sachen, plane deine nächste Reise und bereite dich mit dem Wellenweiser perfekt darauf vor!

Von diesem Reisebegleiter gibt es zwei Teile:

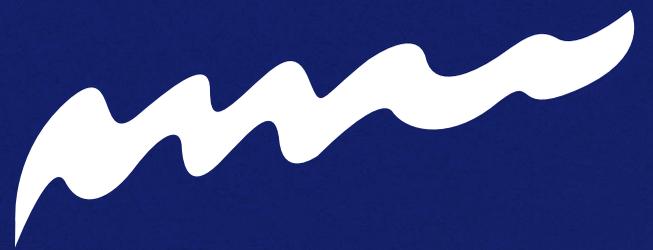
1. Der Reisebegleiter mit nützlichen Tipps und Tricks
2. Das Journal mit vielen Aufgaben zur Weiterentwicklung deiner Persönlichkeit während deiner Reise

**IM URSPRUNG BEDEUTET REISEN
SCHLICHT UND ERGREIFEND, DEN
PFAD DES AUFBRUCHS UND DER
FORTBEWEGUNG EINZUSCHLAGEN,
GANZ GLEICH, OB AUF RÄDERN,
ZU FUSS ODER AUF ANDERE WEISEN.
ES GEHT DARUM, SICH ZU EINEM
ANDEREN ORT ZU BEGEBEN UND
DORT DIE FREUDE ZU ERLEBEN, IHN
ZU ERKUNDEN UND KENNENZULERNEN.**

**Bereit?
Stift in die Hand und
Los geht's!**



Viel Erfolg
mit deinem
Wellenweiser



REISEWÜNSCHE

Da möchte ich unbedingt mal hin



-  Hier war ich schon
-  Hier möchte ich noch hin
-  Hier geht es bald hin

DAS BIN ICH

Der Besitzer vom Wellenweiser



Name Vorname

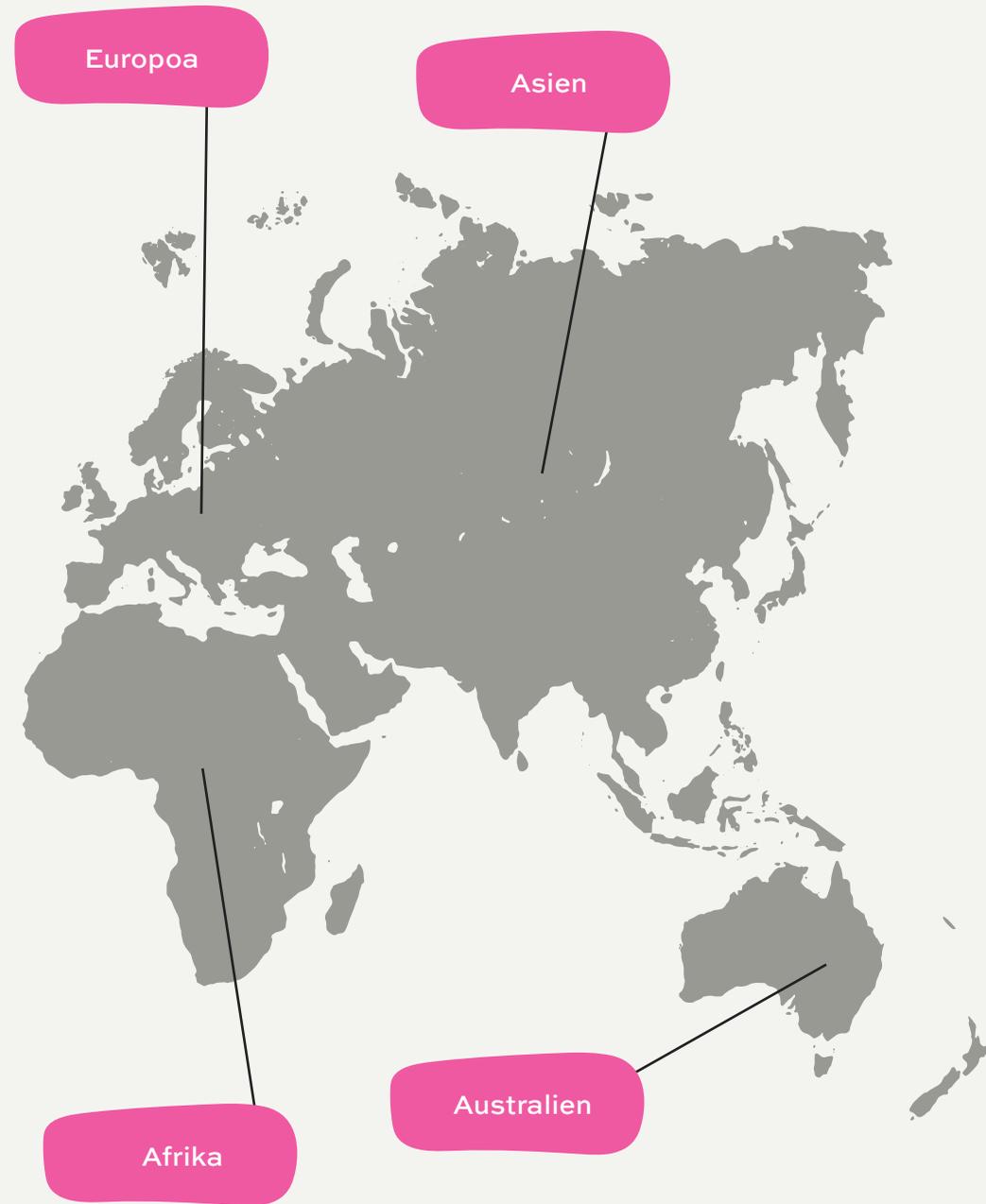
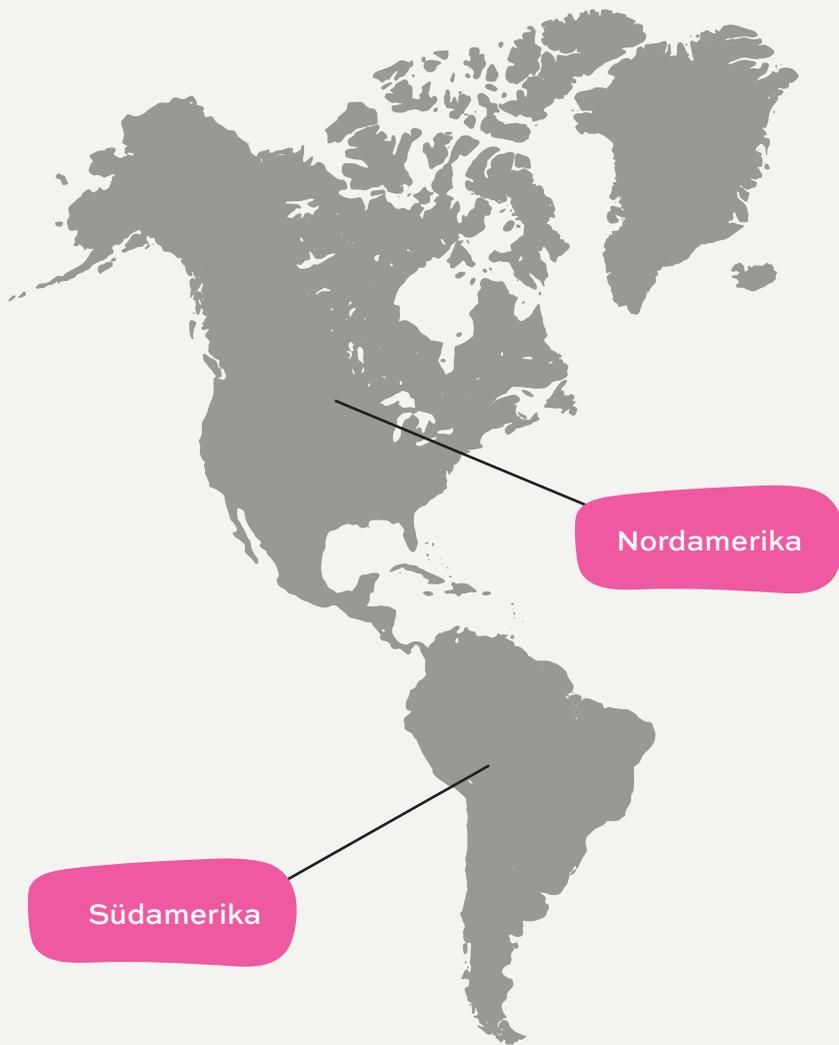
Spitzname Geburtstag

Adresse
.....
.....

Hobbys/ Leidenschaft
.....
.....

Lebensziele

REISEZIELE



REISEZIELE

Wie finde ich für mich das Richtige?



tropisch, warm



windig, angenehm



Kultur



Großstadt



Natur



Hotel



günstig



teuer



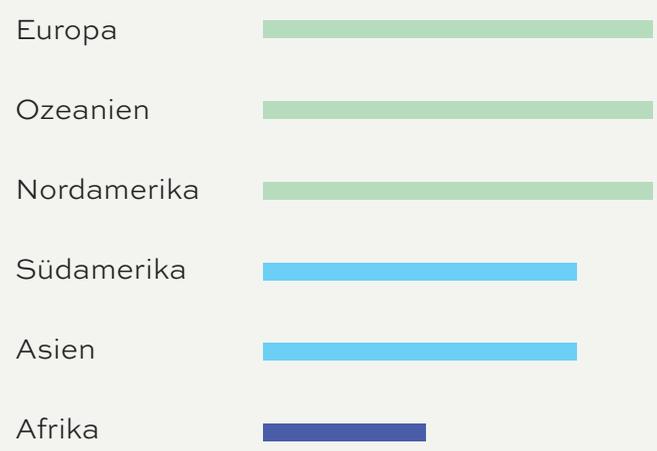
Eigene Wünsche

.....
.....
.....
.....

Reisezeiten der Kontinente

Die beste Reisezeit ist auf jedem Kontinent anders. Dabei ist die Reisezeit auch abhängig von dem Ort, den du besuchen wirst. Informiere dich vorab zum Beispiel im Internet, wann an deinem Reiseziel das beste Wetter herrscht.

Sicherheit der Kontinente



IMPFUNGEN

Notwendige Impfungen bei Fernreisen

TYPHUS

 Sollte mindestens zehn Tage vor Antritt der Reise abgeschlossen sein.

 Injektionsimpfung ist möglich.

HEPATITIS B

 Sollte spätestens fünf Wochen vor Abreise begonnen werden.

 Besteht aus drei Injektionen.

MALARIA

 Tabletten werden ein bis zwei Tage vor und sieben Tage nach der Reise genommen.

 Es gibt keine Impfung.

HEPATITIS A

 Ist auch kurz vor Reiseantritt noch möglich.

 Sollte im Idealfall rund zwei Wochen vor dem Start der Reise erfolgen.

TOLLWUT

 Die Immunisierung erfolgt in drei Teilimpfungen im Abstand von ein und zwei Wochen. Empfohlener Beginn ist fünf Wochen vor Reiseantritt.

 Für spontane Reisen gibt es ein Schnellschema, das innerhalb einer Woche absolviert werden kann.

JAPANISCHE ENZEPHALITIS

 Nötig sind zwei Impfungen. Im Abstand von 28 Tagen. Die letzte Impfung sollte spätestens eine Woche vor Reiseantritt geplant sein.

 Eine Schnellimmunisierung ist möglich.

CHOLERA

 Mindestens eine Woche vor Reiseantritt.

 Dies ist eine Schluckimpfung.

DENGUEFIEBER

 Beinhaltet ein Impfschema mit zwei Impfungen. Am besten sechs Wochen vor der Reise.

 Impfungen werden im Abstand von drei Monaten durchgeführt.

GELBFIEBER

 Die Impfung sollte zehn Tage vor Reiseantritt erfolgen.

 Kann nicht bei jedem Arzt geimpft werden.

Tipp: Starte rechtzeitig, deine Impfungen zu planen, und informiere dich beim Auswärtigen Amt oder deinem Arzt!

VERSICHERUNG

Welche Versicherungen sind wichtig?

AUSLANDSKRANKENVERSICHERUNG

- Sind sowohl die ambulante als auch die stationäre Behandlung eingeschlossen?
- Ist die Arzt- und Krankenhauswahl frei möglich?
- Sind der Krankentransport und der Rücktransport nach Deutschland abgedeckt?
- Werden ärztlich verordnete Medikamente voll übernommen?
- Ist eine Zahnbehandlung inbegriffen?
- Werden im Todesfall Bergungskosten, Überführung und Bestattung gezahlt?
- Gibt es einen Selbstbehalt?
- Für welche Länder gilt die Police?
(Die USA sind oftmals ausgenommen, weil die Behandlung hier teurer ist.)
- Gibt es eine 24-Stunden-Hotline?

HAFTPFLICHTVERSICHERUNG

- Ist die Decksumme hoch genug?
- Gibt es eine Selbstbeteiligung?
- Ist eine Forderungsausfalldeckung inkludiert?
- Sind Partner und minderjährige Kinder mitversichert?
- Sind Allmählichkeitsschäden abgedeckt?
- Gibt es spezielle Fälle, die Deckungserweiterungen benötigen (z. B. Haustier, Drohne)?

REISEGEPÄCKVERSICHERUNG

- Welche Gegenstände sind versichert?
- Sind Foto- und Videoausrüstung, sowie Wertgegenstände wie Schmuck abgedeckt?
- Sind eventuelle Sportgeräte mitversichert?
- Wie viel Prozent des Neu- oder Wiederbeschaffungswertes werden ersetzt?
- Ist das Gepäck während der gesamten Reise versichert, also im Flugzeug, Bus, Transfer zum Hotel etc.?

VERSICHERUNG

Welche Versicherungen sind wichtig?

REISERÜCKTRITTSVERSICHERUNG

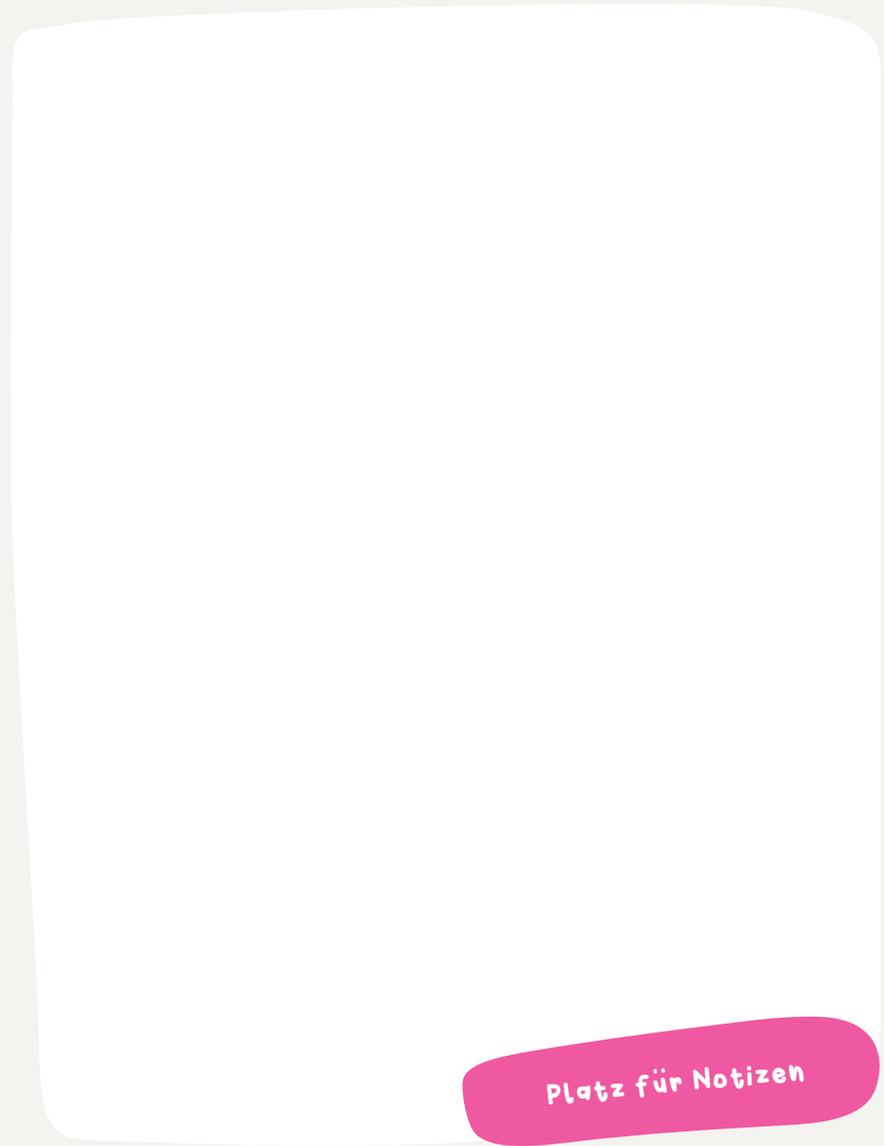
- Welche genauen Gründe bzw. Krankheiten werden vom Versicherer akzeptiert und welche nicht?
- Werden die Stornokosten zu 100 % übernommen?
- Was ist günstiger – eine Jahrespolice abschließen oder nur die einzelne Reise versichern?
- Gibt es eine Selbstbeteiligung, und wenn ja, in welcher Höhe?
- Gibt es eine Altersbeschränkung, sodass ältere Menschen mehr bezahlen?
- Ist Reiseabbruch mitversichert?
- Werden eventuelle Nachreisekosten bei verspätetem Reiseantritt übernommen?

Welche Versicherungen habe ich schon?

Platz für Notizen

Welche Versicherungen brauche ich noch?

Tipp: Schließe auf jeden Fall Versicherungen ab, um dich vor hohen Kosten zu schützen!



Platz für Notizen

DOKUMENTE

Welche benötige ich überhaupt?

PERSONALAUSWEIS

für Reisen in Europa



REISEPASS

Muss 6 Monate über das Reiseende gültig sein.

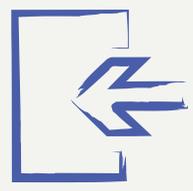


VISUM

für Australien, China, Indien, Kanada, Kuba, Myanmar, Neuseeland, Sri Lanka, USA



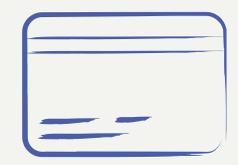
EINREISEBESTIMMUNGEN



KRANKENVERSICHERUNGSKARTE



KREDITKARTE



IMPFPASS



INTERNATIONALER FÜHRERSCHEIN



RÜCKREISETICKET



VORBEREITUNG

Wie früh fange ich an zu planen?

3-6 MONATE VOR DER REISE

- Visa:** Prüfe die Visabestimmungen für die Länder, die du besuchen möchtest, und beantrage rechtzeitig Visa, falls erforderlich.
- Transport:** Buche deinen Flug oder andere geplante Transportmittel wie zum Beispiel Bus, Schiff oder Zug. Je früher du buchst, umso mehr Geld sparst du.
- Gesundheitsvorsorge:** Informiere dich rechtzeitig über notwendige Impfungen. Oftmals dauert es mehrere Wochen, bis alle Impfungen durchgeführt sind.
- Dokumente:** Prüfe alle wichtigen Dokumente, wie deinen Reisepass, auf die Gültigkeit.

2 MONATE VOR DER REISE

- Versicherungen:** Sorge für eine angemessene Reiseversicherung, die medizinische Versorgung im Ausland abdeckt.
- Reiseplanung und Routenführung:** Bestimme eine Reiseroute und überlege dir, wie lange du an einem Ort bleiben möchtest.
- Finanzen:** Schätze deine Reisekosten ab, einschließlich Unterkunft, Transport, Verpflegung und Aktivitäten. Stelle sicher, dass deine Kreditkarte im Ausland funktioniert.

NOTIZEN

-
-
-
-
-
-

VORBEREITUNG

Wie früh fange ich an zu planen?

1 MONAT VOR DER REISE

- ☐ **Ausrüstung und Packliste:** Erstelle eine Packliste und schau, was du noch besorgen musst.
- ☐ **Unterkunft:** Buche eventuell schon die erste Unterkunft, um entspannt in deine Reise zu starten.
- ☐ **Geld:** Informiere dich darüber, ob du im Vorfeld schon Geld in eine andere Währung tauschen musst.
- ☐ **Notfallplan:** Erstelle einen Notfallplan mit Kontaktpersonen von zu Hause.
- ☐ **Medikamente:** Besorge notwendige Medikamente.
- ☐ **Haustiere:** Finde einen Platz für dein Haustier.

1 WOCHEN VOR DER REISE

- ☐ **Packen:** Beginne deinen Rucksack zu packen und rauszulegen.
- ☐ **Reiseunterlagen:** Überprüfe noch einmal, ob du alles beisammen hast.
- ☐ **Einkäufe:** Besorge die letzten Kleinigkeiten, die noch fehlen.

AM ABREISETAG

- ☐ **Zeit:** Plane für die Transportwege genügend Zeit ein.
- ☐ **Wohnung/Haus:** Prüfe, ob alle Geräte aus sind und schließe dein Haus/deine Wohnung ab.
- ☐ **Gepäck:** Gehe alles noch einmal durch, auch deine Dokumente.

FLÜGE BUCHEN

So ist dein Flug am günstigsten

1. DU SOLLST DEINE COOKIES LÖSCHEN



Da Algorithmen erkennen, wie oft du nach Flügen schaust. Dementsprechend werden diese immer teurer. Du kannst den Algorithmus austricksen, indem du die Cookies löschst oder den Inkognito-Modus wendest.

2. BUCHE DEINEN FLUG DIENSTAGS



Am Dienstag laden die Airlines neue Flüge hoch und somit sinken die Preise. Zudem bietet es sich an, am Dienstag zu fliegen, da am Anfang und am Ende der Woche die Nachfrage höher ist.

3. NUTZE DIE MOMENTE



Auch Airlines machen Fehler. So können auch mal fehlerhafte Preise hochgeladen werden. Sei spontan und schaue auf Jacks Flight Club oder SecretFlying.com nach.

4. BEHALTE DEINEN FLUGHAFEN IM BLICK



Manchmal kann es sein, dass neue Flugrouten veröffentlicht werden und die Airlines Promotions anbieten. Auch hier kannst du die Gelegenheit nutzen und zuschlagen.

5. NUTZE FLUGVERGLEICHSPORTALE



Um einfach die günstigsten Flüge zu vergleichen, nutze die verschiedenen Portale. Die bekanntesten Portale sind Skyscanner, Google Flights und Momondo.

6. NUTZE INDIREKTE FLÜGE



Wenn du nicht viel Budget, hast aber viel Zeit, dann buche am besten indirekte Flüge. Diese dauern meist länger als direkte Flüge, sind aber um mehrere Hundert Euro günstiger. Mittlerweile ist es sogar möglich, das Stopover auf 7 Tage auszudehnen. So kannst du noch einen Ort erkunden.

FLÜGE BUCHEN

So ist dein Flug am günstigsten

7. PRÜFE AUCH WEBSEITEN VON AIRLINES



Solltest du auf einem Vergleichsportal einen günstigen Flug gefunden haben, checke auf jeden Fall noch einmal die Webseite der Airline. Manchmal sind die Flüge dort noch günstiger.

8. SEI FLEXIBEL



Buche deinen Urlaub nie zu einem festen Zeitpunkt. Schau dir den Monatskalender an, um die Preise zu vergleichen, und plane dann deinen Urlaub. Sonst bezahlst du viel zu viel Geld.

9. NUTZE DAS UNERWARTETE



Solltest du noch kein festes Reiseziel haben, kannst du auf den Vergleichsportalen die Funktion nutzen, wo dir die günstigsten Flüge in die ganze Welt angezeigt werden.

10. REAGIERE SCHNELL



Melde dich für den Newsletter deiner Airlines an, folge ihnen auf Instagram und aktiviere Benachrichtigungen, um bei Flash-Sales schnell zu handeln.

DIE FLÜGE HABE ICH IM BLICK

-
-
-
-

UNTERKUNFT

Welche Art von Unterkunft buche ich?



COUCHSURFING

Hier übernachtet man bei Einheimischen auf dem Sofa.

HAND GEGEN KOJE



Man hilft beim Segeln und kann kostenlos dort sein.

HAUSSITTING



Hier wohnt man kostenlos im Haus einer fremden Person.



ZELTEN

Man übernachtet draußen in Zelten.



WOOFING

Hier wohnt man kostenlos auf der Farm, auf der man arbeitet.

HOSTELS



Kann man gut über Booking oder Agoda buchen.

Tipp: Sei offen für Neues!



FERIENWOHNUNGEN

Kann man gut über AirBnB buchen.

UNTERKUNFT

Wo komme ich unter?

Unterkunft



Name

Adresse

Kontakt

Informationen

Unterkunft



Name

Adresse

Kontakt

Informationen

Unterkunft



Name

Adresse

Kontakt

Informationen

Unterkunft



Name

Adresse

Kontakt

Informationen

ROUTE

Der Weg von A nach B?

Transportmittel



von

bis

Abfahrt

Ankunft

Informationen

Empty dashed box for information

Transportmittel



von

bis

Abfahrt

Ankunft

Informationen

Empty dashed box for information

Transportmittel



von

bis

Abfahrt

Ankunft

Informationen

Empty dashed box for information

Transportmittel



von

bis

Abfahrt

Ankunft

Informationen

Empty dashed box for information

TIPPS

Route

- ✓ Orte und Sehenswürdigkeiten heraussuchen
- ✓ Videos und Reiseblogs von Backpackern angucken
- ✓ Orte bei Google Maps markieren
- ✓ Reihenfolge planen
- ✓ Transportwege recherchieren
- ✓ Hostels und Unterkünfte nachschauen
- ✓ Reiseführer

ROUTE

1. Stopp

2. Stopp

3. Stopp

4. Stopp

5. Stopp

6. Stopp

7. Stopp

8. Stopp

9. Stopp

10. Stopp

11. Stopp

12. Stopp

RUCKSACK

Welcher ist der Richtige?

- Der Rucksack muss bequem sein.
- Gut geeignet sind Trekkingrucksäcke.
- Er sollte zwischen 50 und 60 Litern Fassungsvermögen haben.
- Er sollte gut gepolstert sein und höhenverstellbar.
- Das gesamte Gewicht muss auf den Körper verteilt sein.
- Robust, wasserfest und leicht sind wichtige Eigenschaften.
- Schaffe dir zudem eine Regenhülle und einen Tagesrucksack an.

**PLANE EINE
REISE, UND SIE
ZEIGT DIR IHREN
EIGENEN WEG**

Reiner M. Sowa

PACKLISTE

KLEIDUNG

| |
|-------------------------|
| Badesachen |
| Funktionsstuch |
| Fleecepullover/-jacke |
| Gürtel |
| Funktionsunterwäsche |
| Kompressionssocken |
| Mütze/Caps/Hüte |
| Shirts |
| Regenhose |
| Regenjacke |
| Kleider |
| Lange/kurze Hose |
| Sporthose |
| Schlafanzug |
| Sonnenbrille |
| Socken |
| Sneaker, Outdoor Schuhe |
| Offene Schuhe |

GELD/FINANZEN

| |
|--------------------------------|
| Auslandswährung |
| Bargeld |
| Bauchtasche |
| EC-Karte |
| Kreditkarte |
| Notfall-Telefonnummer der Bank |

AUSRÜSTUNG

| |
|--------------------------------|
| Trinkflasche |
| Lunchbox |
| Mikrofaser-Handtuch |
| Regenhülle für deinen Rucksack |
| Smartphone |
| Tablet |
| Kamera |
| Powerbank |
| Kopfhörer |
| Steckdosenadapter |

HYGIENE

| |
|-------------------------|
| Haarbürste |
| Deo |
| Duschbrocken |
| Damenhygieneartikel |
| Haargummi |
| Handcreme |
| Lippenpflege |
| Kontaktlinsen + Zubehör |
| Kulturtasche |
| Nagelpflege |
| Pinzette |
| Ohrenstäbchen |
| Rasierer |
| Schminkutensilien |
| Seife |
| Sonnencreme |
| Taschentücher |
| Verhütungsmittel |
| Waschmittel |
| Zahnbürste + Zahnpasta |

REISEAPOTHEKE

| |
|--------------------------------------|
| Pflaster |
| Mückenschutz |
| Schmerztabletten |
| Mittel gegen Durchfall |
| Wunddesinfektionsmittel & -Heilsalbe |
| Individuelle Medikamente |

Tipp: Benutze das Zwiebelprinzip.

Base-Layer = Unterwäsche, T-Shirt

Mid-Layer = Fleecejacken, Pullover, Daunenjacke

Shell-Layer = Regenjacke/Hose

TIPPS



Packen



- ✓ Schweres nach unten,
Leichtes nach oben
- ✓ Packwürfel
- ✓ Wichtige Gegenstände
griffbereit halten
- ✓ Kleidung Einrollen
- ✓ Socken sind Lückenfüller

**DER KÜRZESTE
WEG ZU DIR
SELBST FÜHRT
EINMAL UM DIE
WELT.**

Richard Hoffmann

GEFAHR

Verhalten für Frauen

TRILLERPFEIFE!

Der Moment der Verwirrung kann zur Flucht genutzt werden.



TASCHENALARM!

Dieser Alarm hat eine ähnliche Wirkung wie die Trillerpfeife. Dieser muss allerdings aktiviert und wieder ausgestellt werden.



TASCHENLAMPE!

Mit der Taschenlampe hat man die Möglichkeit, den Angreifer zu blenden.



NICHT DEN FENSTERPLATZ WÄHLEN!

Das solltest du machen, da es oft zu unangenehmen Situationen kommen kann. Am Gang ist es offensichtlicher.



FAKERING TRAGEN!

Täusche eine Ehe, vor um dich zu schützen.



AKTIVERE ANRUF

AUF DEM HANDY!

Wenn du telefonierend durch die Stadt läufst, kann das ebenfalls abschreckend wirken.



MELDE DICH BEI

FREUNDEN!

Auf Soloreisen ist es für dich ein besseres Gefühl, wenn du dich regelmäßig bei deiner Familie und Freunden meldest.



SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS!

Absolviere vor deiner Reise einen Selbstverteidigungskurs, um dich in den ersten Momenten zu schützen.



UMSTEHENDE

MENSCHEN!

Mach auf dich aufmerksam. Das kannst du durch Schreie oder Ähnliches tun.

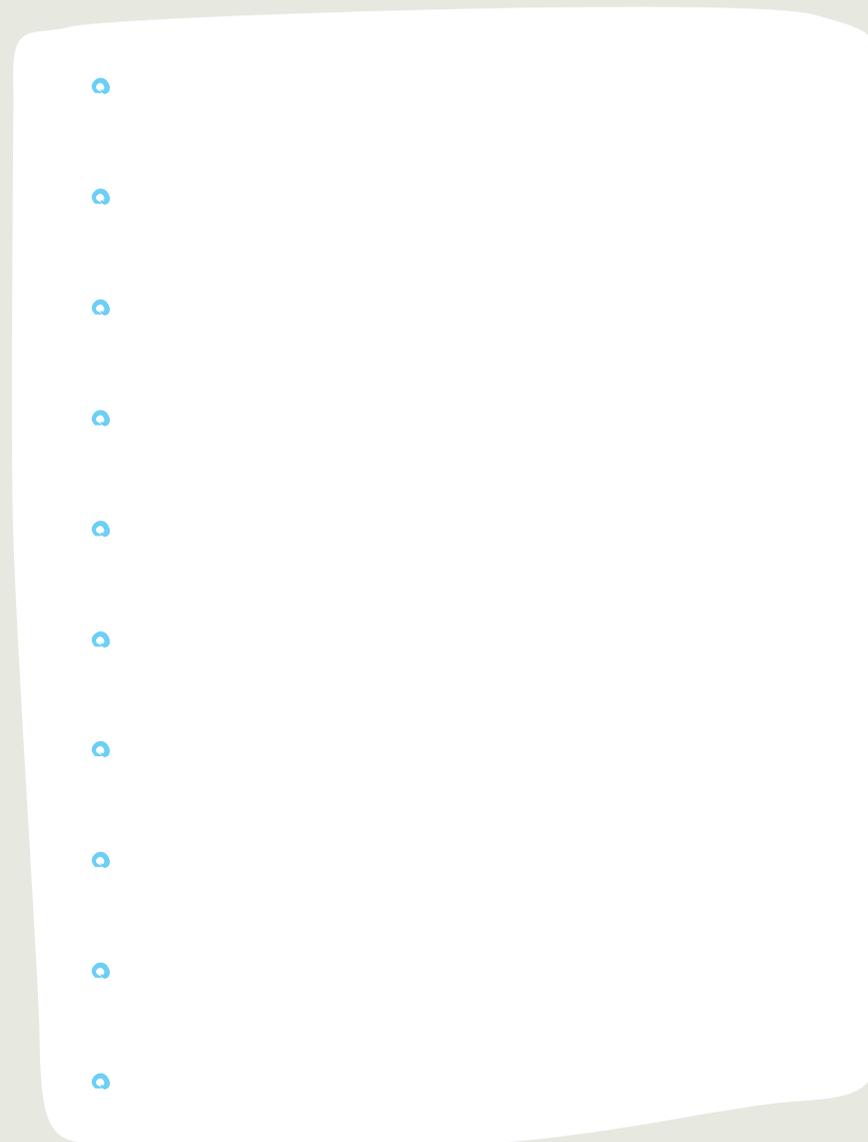


TIPPS

Budget

- ✓ Reisebudget festsetzen und vorher ausrechnen
- ✓ Tagessatz ausrechnen und festlegen
- ✓ Geld im Alltag sparen: selber kochen, ungenutzte Mitgliedschaften kündigen, hohe Handyverträge
- ✓ Reisekasse füllen = Zimmer vermieten, Sachen verkaufen
- ✓ Während der Reise arbeiten = Work & Travel (Working-Holiday-Visum)

Eigene Notizen zu meinem Budget



TIPPS

Verhalten

- ✓ Unauffällig kleiden, keinen teuren Schmuck tragen
- ✓ Achtsam auf das Gepäck sein
- ✓ Nur so viel Bargeld wie nötig mitführen
- ✓ Unbelebte Straßen vermeiden
- ✓ Nachts nicht alleine unterwegs sein

**WER SICH
BEWEGT
BEGEGNET DEM
GLÜCK ÖFTER!**

Nils Mewus

TIPPS

Job

- ✓ Bewerbungsunterlagen nicht unbedingt notwendig
- ✓ Verwende Apps mit Jobangeboten
- ✓ Frage in Hostels oder andere Leute vor Ort
- ✓ Schau in Zeitungen
- ✓ Gehe persönlich auf die Leute zu
- ✓ Fruitpicking, Farmarbeit, Kellnern, Nanny, Küchenhilfe sind typische Jobs

TIPPS

Hotel

- ✓ Über Fluchtwege informieren
- ✓ Keine Wertgegenstände im Zimmer lassen
- ✓ Keine Schilder verwenden die auf Abwesenheit hindeuten
- ✓ Zimmernummer für Fremde verbergen
- ✓ Türen nur öffnen, wenn jemanden erwartet wird

TIPPS

Krankheit

- ✓ Schließe vorher eine Auslandskrankenversicherung ab
- ✓ Informiere dich vor deiner Reise über erste Ansprechpartner bei Krankheiten
- ✓ Versuche dir bestmögliche Bedingungen zu schaffen
- ✓ Suche einen Arzt auf
- ✓ Bewahre Belege und Rechnungen auf
- ✓ Benachrichtige deine Versicherung

TIPPS

Allgemein

- ✓ E Sim außerhalb von Europa
- ✓ VPN-Zugang, um Kosten zu sparen
- ✓ Fotos von wichtigen Dokumenten machen
- ✓ Faltbare Trinkflaschen
- ✓ Weniger ist mehr

DAS GLÜCK IST AUF REISEN ZUHAUSE.

Jean Paul

TIPPS

Öffentlichkeit



Los gehts!

- ✓ Benutze nur lizenzierte Taxen
- ✓ Nimm keinen Anhalter mit
- ✓ Bei Transport vom Flughafen eine Erkennung vereinbaren
- ✓ Bei Verfolgung Fahrtrichtung ändern
- ✓ Bei einem Unfall selbst entscheiden, ob man Hilfe gewährleistet

Titel
Wellenweiser

Copyright © 2024, Jorina Nordsiek

Text, Design, Illustrationen und Covergestaltung
Jorina Nordsiek

Druck
Druckerei David

Bindung
Buchbinderei Begemann

Nachweise der Zitate
Christina/Christina: Die 101 inspirierendsten Zitate und
Sprüche übers Reisen, in: The GreenWaves, 14.06.2023

Inhalt
Der Inhalt ist mit Hilfe von eigenen Erfahrungen und
Recherchearbeit entstanden.

