

# Packliste – wenn ein Ernährungsthema mitreist

Unsere erprobte Liste für Reisen mit einem Kind mit Zöliakie. Was am Ende ins Gepäck kommt, entscheiden Sie.

## Papiere und Nachweise

- ☐ Bestätigung der Anmeldung beim Veranstalter (Manifest, E-Mail-Verkehr), ausgedruckt
- ☐ Mehrsprachige Allergiekarte für Restaurants an Land
- ☐ Ärztliche Bescheinigung, falls größere Mengen Spezialnahrung mitreisen

## Vorräte für Anreise und Landgänge

- ☐ Brot oder Brötchen, originalverpackt – der Anreisetag ist der kritischste
- ☐ Nudeln oder eine schnelle Grundmahlzeit für den Notfall
- ☐ Riegel, Kekse und Snacks – aufgeteilt auf Handgepäck und Koffer
- ☐ Brotdose und kleine Kühltasche für Landgänge

## An Bord und im Hotel

- ☐ Toasterbeutel – lösen das Frühstückproblem, passen in jede Tasche
- ☐ Wiederverwendbares Etikett oder Stift zum Kennzeichnen eigener Lebensmittel

## Für den Kopf

- ☐ Notiz mit den Fragen für den Informationstreff
- ☐ Gelassenheit: Ein vorbereiteter Plan B ist mehr wert als ein perfekter Plan A