

## Praktische Informationen

Für ein zufriedenstellendes Reiseerlebnis ist eine gute Vorbereitung wichtig. Auf dieser Seite finden Sie einige praktische Informationen für Ihre Reise.

### Gesundheit

Wir, Flying Elephant Tours & Leisure, geben die nachstehenden Ratschläge zu gesundheitlichen Vorsichtsmaßnahmen, die während der Reise getroffen werden sollten. Unsere Informationen können jedoch niemals eine ärztliche Beratung ersetzen. Wir empfehlen Ihnen, sich medizinisch untersuchen zu lassen und sich darauf vorzubereiten und Folgendes mitzunehmen:

- Mückenschutzmittel, Durchfallmittel und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Medikamente gegen Übelkeit, Fieber, Schmerzen und Erkältungssymptome
- Pflaster/Verbände und antiseptische Creme für kleinere Schnitte
- Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen ( In doppelter Menge)

### Impfungen

Impfungen

Das Auswärtige Amt empfiehlt Ihnen, zusätzlich zum Impfplan des [Robert-Koch-Instituts für Kinder und Erwachsene](#), die für die Reise üblichen Impfungen durchzuführen.

Empfohlene Impfungen	Optionale Impfungen	Impfungen für längere Aufenthalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hepatitis A</li> <li>• Typhus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tetanus</li> <li>• Diphtherie</li> <li>• Pertussis (Keuchhusten)</li> <li>• Polio (Kinderlähmung)</li> <li>• Masern, Mumps, Röteln (MMR)</li> <li>• Grippe (Grippe)</li> <li>• Pneumokokken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hepatitis B</li> <li>• Tollwut</li> <li>• Meningokokken-Meningitis</li> <li>• japanische Enzephalitis</li> </ul>

Wir empfehlen auch den Schutz vor Mücken und Insekten, da diese einige Krankheiten wie Malaria, Dengue-Fieber, Chikungunya übertragen. Prävention ist eine wirksame Maßnahme gegen Krankheiten wie Durchfall, Cholera, Tuberkulose, HIV / AIDS, sexuell übertragbare Krankheiten, Influenza (saisonale Grippe), Vogelgrippe (A/H5N1). Eine Gelbfieberimpfung ist für die Einreise nach Indien nicht erforderlich, es sei denn, Sie waren in den letzten Wochen in Afrika.

**\*\*Corona-Sicherheit** : Bitte lesen Sie die Website der [Weltgesundheitsorganisation](#) für die aktuellen Vorschriften und Sicherheitsmaßnahmen für Covid-19.

**Internationale Reisende** können sich auf Informationen der Centers for Disease Control and Prevention (CDC) beziehen, einer Online-Quelle für glaubwürdige Gesundheitsinformationen.

- [Centers for Disease Control and Prevention](#)
- [Details for India](#)

Auch die folgenden Webseiten können für Sie nützlich sein.

- [Die Charité : Universitätsmedizin Berlin](#)
- [Bernhard-Nocht-Institute für Tropenmedizin](#)
- [Abt. für Infektions und Tropenmedizin, Ludwig-Maximilians-Universität München](#)

## Höhenkrankheit in den Bergen

Beim schnellen Aufstieg auf Höhen über 2000-2500 Meter ("zu schnell zu hoch") kann es vorkommen, dass Sie mit der Höhenkrankheit konfrontiert werden. Der Hauptgrund ist der niedrige Sauerstoffdruck. Die Symptome sind nicht immer gleich und können bei jedem anders sein. Dazu gehören Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Müdigkeit, Erbrechen und Schwäche, Kurzatmigkeit, Schwindel, Schläfrigkeit, Ohrensausen und Schlaflosigkeit.

Der beste Tipp, um allen Problemen aus dem Weg zu gehen, ist, auf seinen Körper zu achten und sich langsam an die Höhe anzupassen. Der Körper kann sich innerhalb weniger Tage einigermaßen akklimatisieren, indem er mehr rote Blutkörperchen produziert. Ein Tag der Ruhe und Vermeidung weiterer Aufstiege ist die beste Behandlung. Wenn sich die Symptome nach einem Tag nicht bessern, wird ein Abstieg auf 500 bis 1000 m empfohlen. Auf Alkohol, Rauchen oder Schlafmittel sollte man verzichten. Der Körper braucht viel Flüssigkeit und daher ist es ratsam, viel Wasser zu trinken.

Bei Kopfschmerzen entzündungshemmend ohne Steroide z.B. Ibuprofen kann eingenommen werden. Gegen Übelkeit kann ein Antiemetikum wirksam sein. Zur besseren Eingewöhnung kann Acetazolamid (Diamox®) hilfreich sein. Andere Medikamente wie Theophyllin, Ginkgo-Biloba-Kapseln und Montelukast werden derzeit ebenfalls verwendet.

## Krankenversicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend den Abschluss einer gültigen Krankenversicherung inkl. Reiserücktrittskosten-/Reiseabbruchversicherung, Auslandsrankenversicherung und einer Versicherung zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit, da die gesetzliche Krankenversicherung nicht alle Folgekosten im Ausland übernimmt. Die [ERV Versicherung](#) bietet Ihnen die passende Versicherung für Ihre Bedürfnisse.

Die folgenden Weblinks werden für weitere Informationen zum Thema Reisegesundheits empfohlen.

[Weltgesundheitsorganisation](#), [Center of Disease Control and Prevention \(CDC\)](#), [US Department of State](#), [Das Auswärtige Amt Deutschland](#), [Robert Koch Institut](#), [Fit-for-travel](#), [MDtravelhealth](#)

## Finanz

### Geld

Die Ein- und Ausfuhr der Währung unserer meisten Reiseziele ist verboten. Die Mitnahme von Bargeld in € oder \$ ist in begrenzten Beträgen erlaubt. Reiseschecks in begrenzter Höhe sind erlaubt. Sie können Bargeld und Reiseschecks mitbringen. Beide sind von den Geldwechslern wechselbar. Wir empfehlen Bargeld und Schecks bei Banken oder offiziellen Wechselstuben umzutauschen und die Quittungen darüber aufzubewahren. Sie müssen die lokale Währung des Zielorts bei der Abreise zurück wechseln. In den meisten Hotels können Sie auch Geld wechseln.

### Kreditkarten

Kreditkarten werden ebenfalls empfohlen. (Bitte beachten Sie, dass die Kreditkarte für das Ausland aktiviert werden muss - bitte erkundigen Sie sich vor der Abreise bei Ihrer eigenen Bank). Einige Geldautomaten (Geldautomaten) erlauben auch das Abheben von Geld mit der normalen Maestro-Karte; In diesem Fall können die Gebühren günstiger sein als beim Abheben von Bargeld mit Ihrer Kreditkarte.

### Maestro-Karte

Karten mit dem Cirrus- oder Maestro-Symbol werden in Europa und weltweit akzeptiert. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Banken und Finanzinstitute.

**Hinweis:** Reisende, die im Ausland mit ihrer Bankkarte bezahlen und Geld abheben möchten, sollten sich vor der Anreise bei ihrem Geldinstitut über die Möglichkeit der Verwendung ihrer Karte erkundigen.

## Zollrechtliche Regelung

Das Passagiererklärungsformular am Einreisehafen und das Ausreiseformular am Abfahrtshafen müssen ausgefüllt werden. Dies wird von den Zollbehörden in den Bestimmungsländern verlangt. Für die Ausfuhr von Alt- und Gebrauchtgegenständen, insbesondere von religiöser oder kultureller Bedeutung, ist eine Unbedenklichkeitsbescheinigung erforderlich.

### Erlaubter Import/Export

Es gibt keinen Einfuhrzoll auf persönliches Eigentum und Gegenstände wie Schmuck, Kamera, Fernglas, Radio, Videokamera, Geschenke im Wert bis zu einem bestimmten Betrag.

### Verbotener Import / Export

- Waffen, Munition und Sprengstoffe
- alle Betäubungsmittel und Drogen mit Ausnahme von ärztlich verordneten Arzneimitteln
- Wildtierprodukte, insbesondere solche von bedrohten Arten
- Antiquitäten
- Gold, Silber und Währungen, die die vorgeschriebenen Grenzen überschreiten

Die Einfuhr von Pflanzen, Erden usw. unterliegt Quarantänebestimmungen. Diese Gegenstände müssen bei der Ankunft deklariert werden

## Strom

Meist 220 Volt Wechselstrom, 50 Hz. Allerdings gibt es oft starke Spannungsschwankungen. Die Größe der Steckdosen variiert, daher wird empfohlen, einen Satz Adapterstecker (hauptsächlich englisches System) mitzubringen.

## Empfohlene Kleidung

Bitte informieren Sie sich im Voraus über das Klima und die Kultur Ihrer Zielländer, um die am besten geeignete Kleidung für Ihre Reise auszuwählen. Aufgrund kultureller Unterschiede in vielen Ländern ist es besser, nicht zu kurze Kleidung zu tragen. Die Körperteile sollten gut bedeckt sein.

## Telefon

Der Besitz und die Nutzung eines Satellitentelefon in unseren Zielländern ist verboten.

### Notrufnummern

Wir empfehlen allen Reisenden, sich im Voraus über die Notrufnummern wie Polizei, Feuerwehr und Krankenwagen im Zielland zu informieren.

### Handy, Mobiltelefon

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Betreiber nach seinen Roaming-Vereinbarungen und Partnern im Zielland.

### Botschaftskontakte

Wir empfehlen allen Reisenden, im Voraus die Kontakte der Botschaft ihres Landes für Hilfe im Notfall zu überprüfen. Der folgende Link kann hilfreich sein, um die Kontakte der jeweiligen Botschaft von [Länder der Europäischen Union](#) herauszufinden.

## Klima

Bei [Global Climate Monitor](#) können Sie sich anhand monatlicher Werte über das Klima Ihres Reiseziels informieren.

## Verhaltensregeln : Do's

- Trinken Sie jeden Tag viel Wasser. Bitte trinken Sie während der Fahrt nur Mineralwasser aus der Flasche, niemals Leitungswasser. Im Berggebiet sollte man sich an die Höhenlage anpassen.
- Sie können überall fotografieren, aber bitte fragen Sie die Mönche in Tempeln/Klöstern und Frauen um Erlaubnis, bevor Sie fotografieren.
- Erstellen Sie Kopien Ihrer Dokumente wie Reisepass, Visa und andere Ausweisdokumente und bewahren Sie sie an einem leicht zugänglichen Ort auf (z. B. per E-Mail an sich selbst senden).
- Bewegen Sie sich in den Tempeln immer im Uhrzeigersinn. Dasselbe gilt für das Drehen einer Gebetsmühle: Drehen Sie das Rad im Uhrzeigersinn.
- Bitte vermeiden Sie während Festivals die Verwendung von Blitzlicht. Wenn Sie ein Festival besuchen, ziehen Sie sich am besten an

## Dont's

- Kein Leitungswasser trinken! Trinken Sie nur abgefülltes Wasser oder behandeln Sie das Wasser vor dem Trinken.
- Bitte verzichten Sie auf ausgiebige Sonnenbäder.
- Bitte berühren Sie keine Tiere auf der Straße.
- Kein Alkohol an heiligen Orten, Rauchen ist an öffentlichen Orten verboten.
- Keine Schuhe an heiligen Stätten.
- Lassen Sie Ihre Füße in den meisten Tempeln und Klöstern nicht vor sich ausgestreckt.
- Beim Besuch von Tempeln, Klöstern und heiligen Stätten kleiden Sie sich bitte konservativ in langen Röcken oder Hosen und Oberteilen mit Ärmeln. Wenn Sie ein Kloster betreten, sprechen Sie bitte leise. Ziehen Sie Ihre Schuhe aus.

## Checklist

- Tickets, gültiger Reisepass mit Visum
- Geld (Bargeld und Reiseschecks, oder eine Kreditkarte)
- Falls vorhanden , Impfpass
- Leichte Sommerkleidung, warmer Pullover, dunkle Socken, Mütze und Badeanzug
- Moskitocreme, Sonnenhut, Körperpflegeprodukte, Lippenbalsam
- Medikamente: Schmerzmittel, Mittel gegen Magen-Darm-Infekte, Schnupfen und Fieber, weitere Umschläge, Verbände, Heftpflaster,
- Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen, Fieberthermometer.
- Wecker (Radiowecker funktionieren nicht), Taschenlampe, Kamera mit ausreichend Speicherkarten/Filmen
- Sonnenbrille, Hut/Mütze, Regenschirm, Sport- oder Wanderschuhe, Taschenlampe, Trinkflasche
- Extra Socken für Tempelbesuche, denn das Betreten der Tempel, Klöster und Moscheen mit Schuhen ist nicht erlaubt
- Kleiner Rucksack für Ausflüge
- Fön
- Fernglas (zur Wildtierbeobachtung)