

PACKLISTE FÜR:

TAGE

VOR DER REISE

- Reiseversicherungen wie Krankenversicherung, ggf. Gepäckversicherung

GESUNDHEIT:

- Impfschutz: Impfungen / Malariaphylaxe erforderlich?
- Impfpass
- Benötige ich aufgrund einer Krankheit spezielle Medizin?

DOKUMENTE // GELD

- Reisepass (mind. noch 6 Monate gültig)
Tipp: Kopie auf Dropbox* ablegen
- Flugtickets / Bahntickets (Ausdruck oder per App)
- Buchungsbestätigung, Hotelgutschein, Voucher
- Kreditkarte – [meine Tipps zur optimalen Reisekreditkarte](#)
- Bargeld (Euro/Dollar) – kann bei Visa-Gebühren oder Grenzübergängen nützlich sein
- Geldbeutel – [Tipps für die besten Geldverstecke auf Reisen](#)
- Adresse der ersten Unterkunft
- Notfall-Rufnummern für Bank und Auslandskrankenversicherung speichern oder notieren

Je nach Reiseziel:

- Visum (wenn erforderlich) beantragen
- (Internationaler) Führerschein
- Vignette / Mautkarte
- Navigationsgerät
- Passbild (falls du vor Ort ein Visa beantragen musst oder den Tauchschein machen möchtest)
- Reisewarnungen beim Auswärtigen Amt prüfen

CHECKLISTE FÜRS GEPÄCK

- Rucksack: Reiserucksack Yukon Tatonka ([Frauen](#) / [Männer](#))
- Tagesrucksack: [Für Städtetrips](#), [für Wanderungen](#) (mit Regenschutz und Fach für Luftblase) oder [Fotorucksack](#) ([Meine Tipps zum Fotorucksack im Blog](#))
- Kulturbeutel (zum Aufhängen)
- [Hülle für Flüssigkeiten und Dokumente](#) im Flugzeug
- [Wäschebeutel](#), praktisch für die Schmutzwäsche oder zum Transport wenn du deine Wäsche in die Wäscherei bringst
- [Packwürfel Kleider](#) sorgt für Ordnung ([wasserdichte Version](#))
- [Dry Bag](#), wasserdichte Tasche für technisches Equipment

KLEIDUNG

- ___ Unterwäsche (für 7 – 10 Tage)
- ___ Socken je nach Klima, eignen sich prima als Geldversteck
- ___ T-Shirts / Tops
- ___ Hosen kurz
- ___ Hosen lang, z.B. leichte Zip Hosen (Gürtel)
- ___ Sweatshirts / Longsleeves für Abends und klimatisierte Busse
- Flip Flops oder Birkenstock
- Bikini, Badeshorts
- Brille und Sonnenbrille
- Sneakers, z.B. ON sind extrem leicht und bequem
- Schlafanzug / Schlafshirt / Shorts
- Sarong auch als Badetuch/ Decke in klimatisierten Bussen einsetzbar
- [Mikrofaser Handtuch](#), platzsparend, flauschig, leicht & trocknet schnell
- [Buff](#) (als Halstuch, Kopfschutz, Armband... nutzbar)

Je nach Reiseziel:

- Jacke: Softshell, Regenjacke, Fleecejacke
- Trekkingschuhe

REISEAPOTHEKE & HYGIENE

- Schmerztabletten/Kopfschmerztabletten, Paracetamol, Ibuprofen
- Mückenspray, z. B. [Anti Brumm Tropical](#)
- Vitamintabletten gegen Sonnenallergie, z.B. [Calcium Sandoz Sun](#)
- Sonnencreme, parfümfrei z.B. Ladival
- [Hand-Desinfektionsgel](#), praktisch auf Reisen, wenn kein Wasser zum Hände waschen in der Nähe ist
- Wundsalbe / Brandsalbe / After Sun, z. B. Bepanthen
- Tabletten gegen Durchfall und Übelkeit, z.B. [Imodium akut Duo](#)
- Malaria-Prophylaxe, je nach Reiseziel
- Pflaster, evtl Verbandszeug
- Duschgel / Shampoo (Tipp: Feste Seife von Duschbrocken)
- Zahnbürste / Zahnpasta
- Deo (Bester Tipp: [Holy Pit](#), plattkfrei)
- After Sun, Bodylotion, Gesichtscreme
- Haarbürste, Kamm
- Waschmittel, z.B. Rei in der Tube
- Kontaktlinsen (+ Ersatz) und Reinigungsmittel
- Feuchte Brillenputztücher (auch für Kamera Objektive)

SONSTIGES HYGIENE & MEDIKAMENTE:

- _____
- _____
- _____
- _____

* meine Kopien habe ich in [dropbox.com](#) abgelegt. Dropbox verwende ich zur Online-Datensicherung. Der Zugriff auf Dropbox ist im Browser und mit Internet weltweit möglich. Eine ähnliche Funktion bietet Google Drive.

Optional:

- Rasierer (Einweg oder mit Ersatzklingen)
- Pinzette
- Haargummis
- Nagelschere (nicht ins Handgepäck)
- Kleiner Reisefön (Tipp: [Kompakter Föhn, auch für USA](#))
- [Menstruationscup](#) (Frauen)
- Make-up
- Zahnseide
- After Shave / Parfum (Tipp: [kleiner Zerstäuber für Reisen](#))

REISEZUBEHÖR: TECHNIK-ZEUG

- [Universal Adapter](#): Einer der alle Länder abdeckt
- Ebook Reader (z.B. Kindle) und Ladekabel
- [Stirnlampe](#) mit Batterie, bei Stromausfall oder Touren, die Nachts beginnen nützlich
- [Powerbank](#) – mehrere Geräte gleichzeitig laden, wenn keine Strom vorhanden ist
- Laptop/Tablet und Ladekabel (Sicherung der Fotos)
- [Robuste externe Festplatte](#)
- Smartphone und Ladekabel
- Kopfhörer

Tipps: [Die besten Reise-Apps fürs Smartphone](#)

KAMERA & FOTO-EQUIPMENT:

- Reisekamera ([Das ist mein Kameraequipment auf Reisen](#))
- Ersatzakkus & Ladekabel
- Objektive ([meine Objektive für die Sony Kamera](#))
- [Reisestativ](#)
- [Speicherkarten](#)
- Outdoor-/ Unterwasserkamera, z.B. [DJI Osmo Action](#)
- 360 Grad Kamera, z.B. [insta 360](#)
- Drohne, z.B. [DJI Mini 3 Pro](#)

SONSTIGES

- Kleines Notitzbuch & Stifte ([meine Bücher kaufen](#)) (Tipp: [Warum du ein Reisetagebuch schreiben solltest](#))
- Dünner Hüttenschlafsack
- [Reisekissen](#) (aufblasbar)
- [Wäscheleine](#) / Schnur
- ["Ohne Wörter Buch" Point it](#) - Mit Zeigebilder
- [Ohrstöpsel](#)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Bedenke immer: Nimm so wenig wie möglich mit! Du musst alles tragen und vor Ort gibt es alles zu kaufen. Wäsche waschen ist vor Ort in den meisten Backpacker Ländern sehr billig.

Falls dir meine Packliste gefällt darfst du Sie mit deinen Freunden gerne per E-Mail, Facebook, Instagram, Pinterest oder Twitter teilen.

Die [unterstrichenen Links](#) in der Packliste sind Affiliate Links bei amazon oder Globetrotter, den bevorzugten Online Shops von viel-unterwegs.de.

[Das bedeutet für dich:](#) keine Mehrkosten. Diese kleine Provision hilft mir, meine Seite zu betreiben wenn du über diesen Link ein Produkt bei amazon oder Globetrotter kaufst.

Danke dafür. Keep travelling.

Katrin