

# Packliste für Backpacker

## Geld & Finanzen

- Auslandswährung
- Bargeld
- Bauch-/Gürteltasche
- Brustbeutel
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Notfall-Telefonnummern der Bank

## Hygiene

- Haarbürste / Kamm
- Kamm
- Deo (Reisegröße)
- Reiseset: Duschgel, Shampoo in nachfüllbaren Flaschen
- Haargummi
- Handcreme
- Kontaktlinsen + Zubehör
- Kulturtasche/Waschsalon
- Labello / Lippenbalsam
- Nagelpflegeset inkl. Pinzette (für Zecken)
- Ohrenstäbchen
- Rasierer für die Reise
- Schminkutensilien / Abschminktücher
- Seife
- Sonnencreme (Reisegröße)
- Damenhygieneartikel
- Taschentücher
- Waschmittel für die Reise
- Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise

## **Kleidung**

- Badesachen
- Buff / Funktionstuch
- Fleecepullover
- Funktionsunterwäsche aus Merinowolle
- Gürtel (leicht)
- Kompressionssocken für den Flug
- Mütze / Caps / Hüte
- Outdoor-Shirt, kurz, aus Merinowolle
- Outdoor-Hemd, lang
- Outdoor-Bluse, lang
- Regenhose
- Regenjacke / Regencape
- Sarong / Pareo / Strandkleid
- Schlafanzug / Pyjama
- Softshelljacke
- Sonnenbrille
- Trekkinghosen, mückensicher
- Wander- / Funktionssocken, mückensicher
- Flip Flops
- Sportschuhe

## **Medikamente**

- Medikamente / Apotheke
- Anti-Blasen-Stick
- Blasenpflaster
- Durchfalltabletten
- Erste-Hilfe-Set
- Fiebertabletten
- Herpescreme / Anti-Herpes-Stick
- Mückenschutz / Moskitospray
- Mücken- / Insektenstichheiler
- ggf. Malaria-Prophylaxe

- persönliche Medikamente
- Pflaster
- Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
- Tabletten/Kaugummi gegen Übelkeit (Seegang, Serpentin)
- Wichtig: Impfungen nicht vergessen! Je nach Reiseziel anders.

## **Papiere & Unterlagen**

- Adressliste für Postkarten
- Auslandskrankenversicherung (Nachweis)
- Führerschein (inter- / national) / ggf. KFZ-Schein
- Hotel-/Hostelunterlagen
- Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen
- Impfausweis / ggf. Allergiepass
- Karte / Landkarte
- Krankenversichertenkarte
- Mietwagenunterlagen
- Personalausweis
- Reiseführer
- Reisepass
- Reisepasshülle
- Reisetagebuch
- Tauchnachweis / Segelschein / etc.
- Visum, falls erforderlich
- Wegbeschreibung
- Zugticket / Bahncard / Flugticket

## **Rucksäcke & Taschen**

- Dry Bag / Packsack (wasserdicht)
- Handtasche
- Packwürfel / Kleidertaschen
- Regenhülle für Rucksack
- Tagesrucksack
- Trekkingrucksack
- Vakuum- / Kompressionsbeutel
- Zip-Beutel (für Handgepäck)

## **Technische Ausrüstung**

- Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
- Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht)
- eBook-Reader (z. B. Kindle)
- externe Festplatte
- Externer Akku fürs Handy
- Handy inkl. Ladekabel
- Handyhülle, wasserdicht
- ggf. Prepaid-Daten-SIM-Karte
- Kofferwaage
- Kopfhörer
- Ladegeräte für die Elektronik
- Laptop inkl. Ladekabel
- Navigationsgerät / GPS-Gerät
- SD-Karte
- SD-Kartenleser
- Steckdosenadapter

## Sonstiges

- aufblasbares Kopfkissen
- Brille / Kontaktlinsen + Etui
- Buch / Zeitschrift
- Klebstreifen (um Löcher im Moskitonetz zuzukleben)
- Kofferanhänger
- Moskitonetz
- Mückenstecker
- Nähzeug (für Zelt und Kleidung)
- Oropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- 1 bis 2 Reisehandtücher (schnelltrocknend)
- Schreibzeug
- Schlafbrille
- Sicherheitsnadeln
- Stirnlampe / Taschenlampe + Batterien
- Stöpsel (für die Handwäsche im Waschbecken)
- Taschenmesser / Werkzeug
- Wäscheleine, flexibel + Klammern
- Wasserflasche, faltbar
- Wörterbuch (Buch oder App)