

Asien Packliste

für Frauen und Männer



Geld & Finanzen

- ☐ Auslandswährung
- ☐ Bargeld
- ☐ Bauchtasche mit Geheimpfach
- ☐ Brustbeutel mit RFID-Blocker
- ☐ EC-Karte
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Notfall-Telefonnummern der Bank
- ☐ Portmonee ([Mini-Portmonees im Vergleich](#))

Hygiene

- ☐ Haarbürste / Kamm
- ☐ Deo (Reisegröße)
- ☐ Duschbrocken
- ☐ Reiseset: Shampoo, Spülung etc. ([gute Alternative: festes Shampoo](#))
- ☐ Menstruationstasse ([mehr Infos](#))
- ☐ Haargummi
- ☐ Handcreme
- ☐ Kontaktlinsen + Zubehör
- ☐ Kulturtasche/Waschsalon ([meine Auswahl](#))
- ☐ Labello / Lippenbalsam
- ☐ Nagelpflegeset inkl. Pinzette (für Zecken)
- ☐ Ohrenstäbchen, wiederverwendbar
- ☐ Rasierer für die Reise
- ☐ Rasierschaum für die Reise, ggf. Pinsel
- ☐ Rasierschaum für die Reise
- ☐ Schminkutensilien / Abschminktücher
- ☐ Sonnencreme (Reisegröße)
- ☐ Tampons / Damenhygieneartikel
- ☐ Taschentücher
- ☐ Verhütungsmittel / Kondome
- ☐ Verhütungsmittel / Pille / Kondome
- ☐ Waschmittel für die Reise
- ☐ Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise

Kleidung

- ☐ Badesachen
- ☐ Fleecepullover/-jacke
- ☐ Funktionsunterwäsche aus Merinowolle

- ☐ Gürtel (leicht, mit Geldfach)
- ☐ Kompressionssocken für den Flug
- ☐ Mütze / Caps / Hüte
- ☐ Outdoor-Shirt, kurz, aus Merinowolle
- ☐ Outdoor-Hemd, mückensicher
- ☐ Outdoor-Bluse, mückensicher
- ☐ Regenjacke / Regencape
- ☐ Sarong / Pareo / Strandkleid
- ☐ Schlafanzug / Pyjama
- ☐ Socken
- ☐ Softshelljacke
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Trekkinghosen, mückensicher
- ☐ Wander- / Funktionssocken, mückensicher

Kochen / Grillen

- ☐ Wasseraufbereiter

Medikamente / Apotheke

- ☐ Anti-Blasen-Stick
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Durchfalltabletten
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Fiebertabletten
- ☐ Herpescreme / Anti-Herpes-Stick
- ☐ Mückenschutz / Moskitospray (meine Erfahrungen und Tipps)
- ☐ Mückenschutz für Kleidung (meine Erfahrungen und Tipps)
- ☐ Insektenstichheiler (meine Erfahrung: eine Offenbarung)
- ☐ ggf. Malaria-Prophylaxe
- ☐ persönliche Medikamente
- ☐ Pflaster
- ☐ Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
- ☐ Tabletten/Kaugummi gegen Übelkeit (Seegang, Serpentine)

Papiere & Unterlagen

- ☐ Adressliste für Postkarten
- ☐ Auslandskrankenversicherung (Nachweis)
- ☐ Führerschein (inter- / national) / ggf. KFZ-Schein
- ☐ Hotel-/Hostelunterlagen
- ☐ Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen
- ☐ Impfausweis / ggf. Allergiepass
- ☐ Krankenversichertenkarte

- ☐ "No worries" – Guide für Backpacking-Einsteiger
- ☐ Reiseführer Asien
- ☐ Reisepass
- ☐ Reisepasshülle
- ☐ Reisetagebuch ([meine Liste der schönsten Tagebücher](#))
- ☐ Studentenausweis (inter-/national)
- ☐ Tauchnachweis / Segelschein / etc.
- ☐ Tickets für Erlebnisse ohne Anstehen
- ☐ Visum, falls erforderlich
- ☐ Wegbeschreibung
- ☐ Zugticket / Bahncard / Flugticket

Rucksäcke & Taschen

- ☐ Dry Bag / Packsack (wasserdicht)
- ☐ Grid-it Organizer ([mein Test](#))
- ☐ Packwürfel / Kleidertaschen ([meine Übersicht](#))
- ☐ Rucksack-Schutzhülle und Regenschutz
- ☐ Schutzhülle für Elektronik
- ☐ Tagesrucksack
- ☐ Trekkingrucksack
- ☐ Vakuum- / Kompressionsbeutel
- ☐ Zip-Beutel für Handgepäck

Schuhe

- ☐ Flip Flops / Hausschuhe / Badelatschen
- ☐ Schuhe (auch zum Wechseln)
- ☐ Trekkingsandalen
- ☐ Wanderschuhe

Sonstiges

- ☐ aufblasbares Kopfkissen
- ☐ Brille / Kontaktlinsen + Etui
- ☐ Buch / Zeitschrift
- ☐ Kofferanhänger
- ☐ Moskitonetz
- ☐ Mückenstecker ([meine Erfahrungen und Tipps](#))
- ☐ Nähzeug
- ☐ Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- ☐ Ohrstöpsel fürs Flugzeug, druckausgleichend
- ☐ Reisedecke für Zug/Bus/Flug
- ☐ 1 bis 2 Reisehandtücher (schnelltrocknend)
- ☐ Schreibzeug

- ☐ Schlafbrille
- ☐ Sicherheitsnadeln
- ☐ Stirnlampe / Taschenlampe + Batterien
- ☐ Stöpsel (für die Handwäsche im Waschbecken)
- ☐ Vorhängeschloss für Spind im Hostel
- ☐ Wäscheleine, flexibel + Klammern
- ☐ Wasserflasche, faltbar

Technische Ausrüstung

- ☐ Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
- ☐ Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht)
- ☐ eBook-Reader (z. B. Kindle)
- ☐ Handy inkl. Ladekabel
- ☐ Handyhülle, wasserdicht
- ☐ Prepaid-Daten-SIM-Karte für Asien
- ☐ Kopfhörer
- ☐ Kopfhöreradapter für 2 Personen
- ☐ Ladegeräte für die Elektronik
- ☐ Powerbank
- ☐ SD-Karte
- ☐ Steckdosenadapter für Asien

Zelten / Schlafen

- ☐ Hüttenschlafsack/Inlet

Corona

- ☐ Händedesinfektion
- ☐ ggf. Impfnachweis/Genesungsnachweis
- ☐ Impfpasshülle
- ☐ FFP2-Maske (FFP2-Masken im Vergleich)
- ☐ Schnelltests

Diese Packliste kannst du fortwährend unter <https://www.packlisten.org/asien-packliste> abrufen.