

Packliste für Frauen

Geld & Finanzen

- Auslandswährung
- Bargeld
- Bauchtasche mit Geheimfach
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Notfall-Telefonnummern der Bank
- Portmonee



Hygiene

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

Kleidung

- Badesachen
- Fleecepullover/-jacke
- Gürtel (leicht, mit Geldfach)
- Kuschelsocken (u. a. für die Reise)
- Mütze / Caps / Hüte
- Outdoor-Shirt, kurz, aus Merinowolle
- Outdoor-Bluse, mückensicher
- Regenjacke / Regencape
- Sarong / Pareo / Strandkleid

- Schlafanzug / Pyjama
- Softshelljacke
- Sonnenbrille
- Trekkinghosen, mückensicher
- Unterwäsche
- Wander- / Funktionssocken, mückensicher

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)
- persönliche Medikamente
- Pflaster
- Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
- Tabletten/Kaugummi gegen Übelkeit (Seegang, Serpentine)

Papiere & Unterlagen

- Adressliste für Postkarten
- Auslandsrankenversicherung (Nachweis)
- Citypass für Sehenswürdigkeiten (weniger anstehen, Zeit sparen)
- Führerschein (inter- / national) / ggf. KFZ-Schein
- Hop-on-Hop-off-Busticket
- Hotel-/Hostelunterlagen
- Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen
- Impfausweis / ggf. Allergiepass
- Karte / Landkarte
- Krankenversichertenkarte
- Mietwagenunterlagen
- Personalausweis
- Reiseführer
- Reisepass
- Reisepasshülle
- Reisetagebuch (meine Liste der schönsten Tagebücher)
- Studentenausweis (inter-/national)
- Tickets für Erlebnisse ohne Anstehen
- Visum, falls erforderlich
- Wegbeschreibung
- Zugticket / Bahncard / Flugticket

Rucksäcke & Taschen

- Dry Bag / Packsack (wasserdicht)
- Grid-it Organizer ([mein Test](#))
- Handtasche
- Koffer/Trolley/Reisetasche
- Packwürfel / Kleidertaschen ([meine Übersicht](#))
- Rucksack-Schutzhülle und Regenschutz
- Tagesrucksack
- Trekkingrucksack
- Vakuumpack- / Kompressionsbeutel
- Zip-Beutel für Handgepäck

Schuhe

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

Sonstiges

- aufblasbares Kopfkissen
- Brille / Kontaktlinsen + Etui
- Buch / Zeitschrift
- Klebstreifen (um Löcher im Moskitonetz zuzukleben)
- Kofferranhänger
- Moskitonetz
- Mückenstecker ([meine Erfahrungen und Tipps](#))
- Nähzeug (für Zelt und Kleidung)
- Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- Ohrstöpsel fürs Flugzeug, druckausgleichend
- Pippi-Pappe / Urinal
- Reisedecke für Zug/Bus/Flug
- 1 bis 2 Reisehandtücher (schnelltrocknend)
- Schreibzeug
- Schlafbrille
- Sicherheitsnadeln
- Stirnlampe / Taschenlampe + Batterien
- Stöpsel (für die Handwäsche im Waschbecken)
- Taschenmesser / Werkzeug
- Trinkblase für den Rucksack
- Vorhängeschloss für Spind im Hostel
- Wäscheleine, flexibel + Klammern
- Wasserflasche, faltbar
- Wörterbuch (Buch oder App)

Technische Ausrüstung

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

Zelten / Schlafen

- Hüttenschlafsack/Inlet
- Schlafsack

Corona

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

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