

Packliste Japan

für Frauen und Männer



Geld & Finanzen

- ☐ Bargeld
- ☐ Bauchtasche mit Geheimgeldfach
- ☐ Brustbeutel mit RFID-Blocker
- ☐ EC-Karte
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Notfall-Telefonnummern der Bank
- ☐ Portmonee ([Mini-Portmonees im Vergleich](#))
- ☐ TAN-Generator/App

Hygiene

- ☐ Haarbürste / Kamm
- ☐ Deo (Reisegröße)
- ☐ Duschbrocken
- ☐ Reiseset: Shampoo, Spülung etc. ([gute Alternative: festes Shampoo](#))
- ☐ 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
- ☐ Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise
- ☐ Zahnseide/Mundspülung

Kleidung

- ☐ Badesachen
- ☐ Fleecepullover/-jacke
- ☐ Gürtel (leicht, mit Geldfach)
- ☐ Handschuhe

- ☐ Hosen / Shorts, kurz
- ☐ Hosen / Jeans, lang
- ☐ Kleid / Rock
- ☐ Kompressionssocken für den Flug
- ☐ Mütze (warm)
- ☐ Mütze / Caps / Hüte
- ☐ Pullover / Sweatshirts
- ☐ Regenjacke / Regencape
- ☐ Sarong / Pareo / Strandkleid
- ☐ Schal
- ☐ Schlafanzug / Pyjama
- ☐ Socken
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Trekkinghosen, mückensicher
- ☐ T-Shirts
- ☐ 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)
- ☐ Zeckenkarte oder -pinzette

Papiere & Unterlagen

- ☐ Adressliste für Postkarten
- ☐ Auslandskrankenversicherung (Nachweis)
- ☐ Tickets für Sehenswürdigkeiten in Tokio
- ☐ Führerschein (inter- / national) / ggf. KFZ-Schein
- ☐ Hop-on-Hop-off-Busticket für Tokyo
- ☐ Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen
- ☐ Reiseführer Japan
- ☐ Reisepass
- ☐ Reisetagebuch für Japan ([meine Liste der schönsten Tagebücher](#))
- ☐ Tickets für Erlebnisse ohne Anstehen in Japan

- ☐ Zugticket / Bahncard / Flugticket

Rucksäcke & Taschen

- ☐ Dry Bag / Packsack (wasserdicht)
- ☐ Handtasche
- ☐ Kleidersack
- ☐ Koffer/Trolley/Reisetasche
- ☐ Packwürfel / Kleidertaschen ([meine Übersicht](#))
- ☐ Rucksack-Schutzhülle und Regenschutz
- ☐ Vakuum- / Kompressionsbeutel
- ☐ Zip-Beutel für Handgepäck

Schuhe

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

Sonstiges

- ☐ Brille (statt Kontaktlinsen)
- ☐ Buch / Zeitschrift
- ☐ Kofferanhänger
- ☐ Notizblock und Kugelschreiber
- ☐ Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- ☐ Ohrstöpsel fürs Flugzeug, druckausgleichend
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Schlafbrille

Technische Ausrüstung

- ☐ Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
- ☐ Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht)
- ☐ eBook-Reader (z. B. Kindle)
- ☐ Handy inkl. Ladekabel
- ☐ Prepaid-Daten-SIM-Karte für Japan
- ☐ mp3-Player
- ☐ Powerbank
- ☐ Selfie-Stick
- ☐ Steckdosenadapter für Japan

Winterausrüstung

- ☐ Maskenhalter für Skihelm
- ☐ Skihandschuhe
- ☐ Skijacke / Winterjacke
- ☐ Skihose
- ☐ Skibrille
- ☐ Skipasshalter
- ☐ Skisocken
- ☐ Skistöcke
- ☐ Skiunterwäsche

Corona

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

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