

Weltreise Packliste

für Frauen und Männer



Geld & Finanzen

- Auslandswährung
- Bargeld
- Bauchtasche mit Geheimgeld
- 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](#))
- 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
- Buff / Funktionstuch

- 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
- Regenhose
- Regenjacke / Regencap
- Schlafanzug / Pyjama
- Softshelljacke
- Sonnenbrille
- Trekkinghosen, mückensicher
- Wander- / Funktionssocken, mückensicher

Kochen / Grillen

- Müllsäcke
- Wasseraufbereiter

Medikamente / Apotheke

- Anti-Blasen-Stick
- Blasenpflaster
- Durchfalltabletten
- Erste-Hilfe-Set
- Fiebertabletten
- 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)

Papiere & Unterlagen

- ADAC Unterlagen
- Adressliste für Postkarten
- Auslandsrankenversicherung (Nachweis)
- Führerschein (inter- / national) / ggf. KFZ-Schein
- Hotel-/Hostelunterlagen
- Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen
- Impfausweis / ggf. Allergiepass

- Karte / Landkarte
- Krankenversichertenkarte
- Mietwagenunterlagen
- "No worries" – Guide für Backpacking-Einsteiger
- Personalausweis
- Reiseführer
- 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](#))
- Handtasche
- Laptoptasche / Schutzhülle
- 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
- Karabiner (zum Befestigen/Aufhängen)
- Klebstreifen (um Löcher im Moskitonetz zuzukleben)
- Kofferanhänger

- Moskitonetz
- Mückenstecker (meine Erfahrungen und Tipps)
- Nähzeug (für Zelt und Kleidung)
- 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)
- Taschenmesser / Werkzeug
- Wäscheleine, flexibel + Klammern
- Wörterbuch (Buch oder App)

Technische Ausrüstung

- Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
- Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht)
- eBook-Reader (z. B. Kindle)
- digitale SIM-Karte zum Surfen im Ausland
- Handy inkl. Ladekabel
- Handyhülle, wasserdicht
- Kofferwaage
- Kopfhörer
- Kopfhöreradapter für 2 Personen
- Ladegeräte für die Elektronik
- Laptop inkl. Ladekabel
- Powerbank
- SD-Karte
- SD-Kartenleser
- Steckdosenadapter

Zelten / Schlafen

- Heringe, stabil
- Hüttenschlafsack/Inlet
- Isomatte
- Panzertape
- Schlafsack
- Vorhängeschloss (fürs Zelt)
- Zelt (meine Kauftipps & Übersicht)

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