

## Südostasien Packliste

### Dokumente & Geldsachen

// Scanne alle deine Reisedokumente ein und lege sie dir digital ab.

- Reisepass mit 1-2 Kopien
- ggf. Visaunterlagen & Nachweise
- wasserdichter Zipp-Beutel für Reisepass
- Reisepolice der Auslandskrankenversicherung
- internationaler Impfpass

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

### Weitere Reisedokumente (optional)

- Original EU-Führerschein + internationaler Führerschein (grau)
- internationaler Studentenausweis (Eintrittsermächtigungen)
- PADI-Tauchausweis

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

- 2 Kreditkarten (Gültigkeit, Verfügungsrahmen, PIN)
- Unterlagen fürs Online-Banking (Zugangsdaten, TAN)
- Notfall-Bargeld: 100-200 US-Dollar (kleine Stückelung)

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

- extra Passbilder (für weitere Visa, auch digital für eVisa)
- kleines Portemonnaie
- Notfall-Telefonnummern (Kreditkarte sperren: +49116116 gilt für alle Karten)
- Reiseunterlagen (Flug, Unterkunft)

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## Reiseapotheke

// Als Standard nehme ich oft folgendes mit:

- Schmerztabletten (Paracetamol oder Ibuprofen)
- Fieberthermometer (digital)
- Elektrolyte (bei Durchfall, z.B. Elotrans Pulver)
- Wunddesinfektion (Octenisept Spray, Wundreinigungstücher)
- Antiseptikum (Betaisodona Salbe)
- Verbandszeug (Mullbinden, sterile Kompressen, Leukoplast)
- Pflaster (Blasenpflaster für Wanderungen)

### Optional

- verschreibungspflichtige Medikamente
- Verhütung (Pille), Kondome
- Brille, Kontaktlinsen (Behälter, Reinigungsflüssigkeit)
- Augentropfen
- Malariamedikamente
- Reiseübelkeit
- Fenistil (Gel) oder bite away (Gerät): gegen Juckreiz bei Insektenstichen
- Antihistaminika (allergische Reaktionen)
- Tiger Balm (Muskelverspannung, Juckreiz Insektenstiche, Erkältungen)

- 
- 
- 

## Hygiene- & Kosmetikartikel

- Kulturbeutel
- Zahnhygiene: Zahnbürste, -pasta, -seide
- Shampoo / Conditioner (fest als Seife)
- Seife (statt Duschgel)
- Gesichtereinigung, -creme
- Makeup, Abschminksachen, kleiner Handspiegel, etc.
- Lippenbalsam
- Deo
- Bürste, Hairstyling, Haarklammern /-gummis, etc.
- Einmalrasierer für Frauen, bzw. (Elektro-) Rasierer für Männer
- Nagelknipser & -feile
- Pinzette, etc.
- Tampons, Slipeinlagen oder Menstruationstasse
- Sonnenmilch (1x groß, 1x mini – günstiger daheim)
- Mückenspray (besser vor Ort kaufen)
- Ohrstöpsel

- 
-

## Kleidung für 1 Woche

// Pack deine Lieblingsklamotten ein, die sich gut miteinander kombinieren lassen.

- 4-5 T-Shirt & Tops
- 1 Longsleeve, bzw. Bluse / Hemd
- 1 Pullover (Hoodie)
- 1 Beutel mit Unterwäsche & Socken
- 1 Bikini, bzw. Badeshorts
- 1 Schlauchtuch
- 1 Beutel für Schmutzwäsche
- 2-3 Shorts
- 1 lange Hose
- 1 Regenjacke (für Aktive)
- 1 Flipflops
- 1-2 Sneaker / Sandalen / Laufschuhe / Trailrunning Schuhe

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## Sonstige Ausrüstung

- Tagesrucksack / Umhängetasche
- Drybag (wasserdichter Packsack) + Silicagel
- Pack Towel mit Aufhänger
- Trinkflasche
- Schlafsack-Inlett (auf Größe achten)
- 2 kleine Zahlenschlösser für großen Rucksack
- 1 großes Zahlenschloss für Schließfächer
- 1 mobiler Travelsafe
- Sonnenbrille, Sonnenschutz (Kappe)
- Notizbuch & Stifte

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

### Kleinkram

- 1 Beutel für Kleinkram
- Zipp-Beutel
- Taschenmesser (nicht wenn du nur mit Handgepäck reist)
- Wäscheleine
- Sicherheitsnadel, Nadel & Faden
- Klebeband, Kabelbinder
- Reisebesteck (Spork)

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

### Elektronik

- Smartphone, Ladegerät, Kopfhörer
- Kamera mit extra Memorycard & Ersatz-Akku, Ladegerät, USB-Kartenleser
- USB-Memory-Stick / externe Festplatte für Datensicherung
- Mehrfachsteckdose mit USB-Ports

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

### Optional

- Laptop / Tablet / eReader
- Stromadapter
- Powerbank
- Lautsprecher
- Stirnlampe
- CASIO-Armbanduhr

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	