

Rucksack / Trolley

- [Trolley bis maximal 65 cm](#)*
- Größerer Tagesrucksack, z.B. [Osprey Kestrel 28](#)*
- Kofferranhänger (hier ein [günstiges 5er-Set](#)*)

Organisation

- [Vakuumsäcke](#)*
- [Gürteltasche](#)* hilft Dokumente jederzeit griffbereit zu haben.
- Kleines [Portemonnaie](#)*

Entspannt Reisen

- [Ergonomisches Nackenkissen](#)*
- [OHROPAX](#)*
- [Schlafmaske](#)*
- bequeme Schuhe, z.B. [Nike Free](#)*
- durchsichtigen Zipbeutel für Gegenstände mit Flüssigkeiten
- [Meerwasser Nasenspray](#)*
- Evtl. Zahnbürstenset
- Lippenbalsam
- Einmalhandtücher
- Bei Bedarf die täglichen Medikamente (Wochenvorrat)
- Kugelschreiber
- Kontaktlinsenutensilien & Brillenetui
- persönliche Hygieneartikel
- Ggf. Thrombosestrümpfe
- Buch und Reiseführer (Lesetipps gibt's [hier](#))

Kleidung

- [Funktionsunterwäsche](#)* (1 Woche)
- 2-3 Paar Socken
- [Rei in der Tube](#)*
- Ultraleichte [Reise-Wäscheleine](#)
- Bequemer [Fleecepulli](#)*

- [Leichte Regenjacke](#)* oder alternativ einen kleinen Schirm
- Halstuch
- Leichtes Schuhe, z.B. [Nike Free](#)*
- Feste Schuhe, bei Bedarf leichte, wasserdichte Trekkingschuhe
- Im Sommer eventuell [Sandalen](#)*
- Gürtel
- Lange Hose
- Kurze Hose/Rock
- [Mütze / Hut / Cap](#)*
- Weitere Kleidung nach Jahreszeit

Dies & Das

- [Sonnenbrille](#)* & Etui
- [Notizbuch](#)* und Stifte
- [Schmutzwäschesack](#)*
- 2x gut verschließbare [Plastikbox](#)*
- [Reise-Nähset](#)* repariert Kleinigkeiten unterwegs

Elektronik

- [GRID-IT](#)* ordnet Zubehör
- Smartphone & In-ear-Kopfhörer
- Tablet/Laptop + Schutzhülle
- Digitalkamera- die [Sony DSC-HX90](#)* ist unsere Empfehlung
- Ebook-Reader ([Kindle](#)*)
- Ersatz [SD Karte](#)*
- Alle zugehörigen Ladegeräte
- [Adapter](#)*
- [Drybag](#)*
- [großer USB-Stick](#)*
- [SD-cardreader](#)*

Apotheke

- Ibuprofen/Paracetamol gg. Schmerzen
- Desinfizierspray & Wundsalbe
- Mittel gegen See- und Reisekrankheit
- Fenistil Gel
- Pflaster
- Imodium gg. Durchfall
- [Fieberthermometer](#)*
- Im Sommer Mückenspray mit DEET ([ANTI BRUMM forte](#)* ist gut)
- Im Sommer [Sonnenscreme](#)* und After-Sun
- Für Wanderer: Mini [Erste-Hilfe-Set](#)*
- Individuell Notwendiges

Toilettenartikel

- ...praktischerweise im [Kulturbeutel mit Spiegel zum Aufhängen](#)*
- Rasierutensilien mit [Ersatzklingen](#)*
- Lippenpflege
- Gesichtsscreme
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Haarstyling
- Shampoo & Duschgel
- Wattestäbchen
- [Deodorant](#)* (Reisegröße)
- Schminksachen/Abschminktücher
- [Nagelpflege-Set](#)*
- [Tampons](#)* / Hygieneartikel für Frauen
- Verhütungsmittel
- [Monatslinsen](#)*, [Kontaktlinsenbehälter](#)* und Kontaktlinsenflüssigkeit

Dokumente

- Pass
- Flugticket und Zugticket
- Bei Bedarf: Führerschein & internationaler Führerschein
- Impfpass

- [DKB VISA Karte](#)*
- EC Karte
- Versicherungskarte
- 50 Euro in Bar Notreserven
- Adresse und Reservierung der ersten Unterkunft
- Sperrnummern der Kreditkarte
- Medizinische Infos (Blutgruppe und persönlich Wichtiges) sowie Nummer der Auslandskrankenversicherung & Kontakt zu Hause auf einem Zettel
- Kopien der Dokumente online hinterlegen oder Ausdrücke beim Reisepartner deponieren
- Adressen für Postkarten

Notizen