

# Reise-Packliste zum Ausdrucken und abhaken



Für meine Reise nach:

\_\_\_\_\_

*Ankreuzen -> was eingepackt ist  
Durchstreichen -> was zuhause bleibt  
Ergänzen -> was sonst noch wichtig ist*

## Wichtige Dokumente

**Wichtig:**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Flugtickets                                 | <input type="checkbox"/> <a href="#">Wasserdichter Dokumentenbeutel</a> |
| <input type="checkbox"/> Reisepass (mindestens noch 6 Monate gültig) | <input type="checkbox"/> Kontaktdaten/Nachweis                          |
| <input type="checkbox"/> Impfpass                                    | <input type="checkbox"/> Auslandskrankenversicherung                    |

**Je nach Bedarf:**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Internationaler Führerschein          | <input type="checkbox"/> Reservierungsbestätigungen<br>(Hotels, Mietwagen, Transfer) |
| <input type="checkbox"/> Passfotos (Visum, Tauschschein, etc.) | <input type="checkbox"/> Internationaler Studierenden-Ausweis                        |

**Sonstiges:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### **Tipp!**

Reiseunterlagen und Scans der Dokumente online hinterlegen. Zum Beispiel bei [Google drive](#), [Evernote](#) oder [Dropbox](#).

## Geld und Finanzen

**Wichtig:**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bargeld                     | <input type="checkbox"/> Nummern um Karten sperren zu lassen |
| <input type="checkbox"/> EC-Karte                    | <input type="checkbox"/> Portemonnaie                        |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Kreditkarte</a> |  |

**Je nach Bedarf:**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tanliste/-generator                     | <input type="checkbox"/> <a href="#">Geldgürtel</a>                        |
| <input type="checkbox"/> ggf. Fremdwährung oder Dollar für Visum | <input type="checkbox"/> ggf. restliche Fremdwährung von der letzten Reise |
| <input type="checkbox"/> (bitte passend!)                        |  |

**Tipp!** [Infos zum Thema Geld und Kreditkarten unterwegs.](#)

# Taschen/Rucksack

## Wichtig:

- [Rucksack](#) oder Koffer
- [Tagesrucksack](#)
- [Gürtel-Hüfttasche](#)
- [Packbeutel](#)

## Je nach Bedarf:

- [Wasserdichte Umhängetasche/Drybag](#)
- [Regenhülle Rucksack](#)
- [Kompressionsbeutel](#)
- [Travelsafe](#)
- kleine Handtasche
- Kameratasche

## Sonstiges:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Computer, Kamera und sonstige Technik

## Wichtig:

- Handy
- MP3-Player
- Kopfhörer
- [Digitalkamera](#)
- [Speicherkarten](#)
- [Aufbewahrungsbox für Speicherkarten](#)
- eBook-Reader (z.B. [Kindle](#))
- [Taschenlampe](#)

## Je nach Bedarf:

- [Zusatzakku für Handy & Co](#) (ohne Steckdose)
- [Micro-Sim-Adapter](#)
- Netbook oder Tablet
- Headset für Skype
- [Stativ](#)
- Action Kamera, z.B. [GoPro](#) oder [QUMOX](#)
- [Stativ für die Actionkamera](#)
- [USB-Stick](#)
- [SD-Card-Reader](#)
- [Stirnlampe](#)
- [Steckdosen-Adapter](#)
- Mehrfachstecker
- [externe Festplatte](#)

## Sonstiges:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### **Tipp!**

Bei allen Geräten gilt:  
Ladekabel und Ersatzakku nicht vergessen!  
Akkus vor der Reise aufladen und  
Speicherkarten frei machen

# Kleidung

## Wichtig:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Socken -> Anzahl: _____            | <input type="checkbox"/> Röcke (lang/kurz) -> Anzahl: _____            |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche -> Anzahl: _____       | <input type="checkbox"/> Pullis -> Anzahl: _____                       |
| <input type="checkbox"/> Badehosen/Bikinis -> Anzahl: _____ | <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung/Kappe/Kopftuch -> Anzahl: _____ |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts/Tops -> Anzahl: _____     | <input type="checkbox"/> Schuhe -> Anzahl: _____                       |
| <input type="checkbox"/> Kurze Hosen -> Anzahl: _____       | <input type="checkbox"/> Badeschlappen/Flipflops -> Anzahl: _____      |
| <input type="checkbox"/> Lange Hosen -> Anzahl: _____       |  |

## Je nach Bedarf:

- Hemd
- Wetterfeste Jacke
- Fleecepulli/-Jacke
- Ballerinas
- Schlafanzug
- Wanderschuhe
- Halstuch
- Umhängetuch (für Frauen)

## Sonstiges:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Hygiene- und Pflegeartikel

## Wichtig:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Kulturbeutel</a> | <input type="checkbox"/> <a href="#">After Sun Creme</a> |
| <input type="checkbox"/> Zahncreme                    | <input type="checkbox"/> Pinzette                        |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste                   | <input type="checkbox"/> Wattestäbchen                   |
| <input type="checkbox"/> Duschgel/Shampoo             | <input type="checkbox"/> Tampons/Slipenlagen             |
| <input type="checkbox"/> Deo                          | <input type="checkbox"/> Badetuch/Strandtuch             |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Sonnencreme</a>  |  |

## Je nach Bedarf:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Zahnseide   | <input type="checkbox"/> Lippenpflege                                 |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Nagelpflege-Set</a>                           | <input type="checkbox"/> Schminkzeug (Mascara, Abdeckstift, Eyeliner) |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Reise-Spiegel</a>                             | <input type="checkbox"/> Abschminktücher                              |
| <input type="checkbox"/> Kontaktlinsen   | <input type="checkbox"/> Parfum                                       |
| <input type="checkbox"/> Kontaktlinsenflüssigkeit ( <a href="#">Reisepackung</a> ) | <input type="checkbox"/> Haarpflegemittel                             |
| <input type="checkbox"/> Kontaktlinsen-Behälter                                    | <input type="checkbox"/> Haarspray/Haargel                            |
| <input type="checkbox"/> ggf. Tageslinsen  | <input type="checkbox"/> Kamm oder Bürste                             |
| <input type="checkbox"/> Rasiergel   | <input type="checkbox"/> Haarspangen                                  |
| <input type="checkbox"/> Rasierer & Ersatzklingen                                  | <input type="checkbox"/> Haargummi                                    |
| <input type="checkbox"/> Aftershave  | <input type="checkbox"/> <a href="#">Reisefön</a>                     |

### Tipp!

Platz sparen im Rucksack oder Koffer kannst du mit einem [Reisehandtuch/Microfasertuch](#).

## Sonstiges:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Sonstiges & kleine Helfer

### Wichtig:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bücher  | <input type="checkbox"/> Toilettenpapier (für Reisetage)  |
| <input type="checkbox"/> Spiele, z.B. <a href="#">Kniffel</a> oder <a href="#">Qwixx</a> | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille + Etui              |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Reiseführer</a>                                     | <input type="checkbox"/> Notizblock                       |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Nähset</a>  | <input type="checkbox"/> Stifte                           |
| <input type="checkbox"/> Wecker  | <input type="checkbox"/> <a href="#">Schlafsack-Inlay</a> |

### Je nach Bedarf:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Landkarten</a>  | <input type="checkbox"/> Tagebuch                     |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Kompass</a>   | <input type="checkbox"/> Adressen für Postkarten      |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Fernglas</a>  | <input type="checkbox"/> <a href="#">Nackenkissen</a> |
| <input type="checkbox"/> GPS-Gerät   | <input type="checkbox"/> <a href="#">Schlafmaske</a>  |
| <input type="checkbox"/> Wörterbuch/ <a href="#">Zeigewörterbuch</a>                                 | <input type="checkbox"/> <a href="#">Ohrenstöpsel</a> |
| <input type="checkbox"/> Feuerzeug   | <input type="checkbox"/> Reisekissen                  |
| <input type="checkbox"/> Klebeband   | <input type="checkbox"/> Decke                        |
| <input type="checkbox"/> Wäscheleine   |   |
| <input type="checkbox"/> Handwaschmittel   |   |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Taschenmesser</a> oder <a href="#">Leatherman</a>               |   |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Reiseschloss</a>  |   |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Moskitonetz</a>   |   |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">tesa Power-Strips</a> und <a href="#">Haken</a> für Moskitonetz |   |
| <input type="checkbox"/> Regenschirm   |   |
| <input type="checkbox"/> Brille (bei Bedarf) + Etui  |   |

### Sonstiges:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Tauchen und Schnorcheln

### Wichtig:

- [Taucherbrille](#)
- [Schnorchel](#)
- [Schutzband für die Haare](#)

### Tipp!

Weitere Infos in der ausführliche Beschreibung der Packliste "Tauchen und Schnorcheln"

### Je nach Bedarf:

- [Flossen](#)
- [Füßlinge](#)
- [Shirt](#) zum Schnorcheln mit UV-Schutz
- [Tauchanzug](#)
- Tauchschein und Logbuch
- [Tauchuhr](#)/Tauchcomputer
- [Riffführer](#)

### Sonstiges:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Medikamente/Reiseapotheke

## Durchfall/Magenprobleme:

- [Elektrolyt-Pulver](#)
- [Kohletabletten](#)
- [Mittel gegen Durchfall](#)
- [Mittel gegen Sodbrennen](#)
- [Mittel gegen Magenschmerzen/Völlegefühl](#)

## Übelkeit/ Reisekrankheit/ Seekrankheit:

- [Mittel gegen Übelkeit](#)
- [Mittel gegen See-/Reisekrankheit](#)

## Fieber/Schmerzen:

- [Fieberthermometer](#)
- [Schmerzmittel](#)
- [Fiebersenker](#)

## Atemwegserkrankungen:

- [Nasenspray](#)
- [Schleimlöser](#)
- [Hustenbonbons](#)
- [Lutschtabletten gegen Halsschmerzen](#)
- [Mittel gegen starken Husten](#)

## Sonstiges:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Wunden/Hautreizungen:

- [Bepanthen Wund- und Heilsalbe](#)
- [Wundsalbe bei geschädigter Haut](#)
- [Desinfektionsspray](#)
- [Zeckenzange](#)

## Gegen Mücken:

- [Anti-Mückenspray](#)
- [Mittel gegen Mückenstiche](#)

## Sonstiges:

- [Medikamentenbeutel](#)
- Verhütungsmittel
- [Verbandszeug](#)

## Verschreibungspflichtig:

- evtl. Mittel gegen Malaria (je nach Reiseziel)
- evtl. Breitband-Antibiotikum  
(bei Reise in abgelegene Gebiete  
oder längerer Reise)

### Tipps!

Wichtig: Vergiss nicht die Medikamente, die du regelmäßig nehmen musst.

Auf meiner Seite habe ich [alles Wissenswerte](#) sowie viele [Tipps zur Reiseapotheke für Südostasien](#) zusammengefasst.

Ordentlich Geld sparen beim Kauf der Medikamente kannst du übrigens bei einer [Internet-Apotheke](#).

Diese Liste ersetzt nicht die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker!



[www.faszination-suedostasien.de](http://www.faszination-suedostasien.de)

Hinweis:

Diese Packliste darf gerne für private Zwecke an Freunde und Bekannte weitergegeben werden. Sie darf jedoch nicht – sowohl in dieser als auch in veränderter Form - auf anderen Internetseiten bereitgestellt werden.

Einige Artikel sind mit Affiliate-Links verknüpft. Dadurch erhalte ich beim Kauf eine kleine Provision. Das ermöglicht mir, diesen Service kostenlos anzubieten.

Auf meiner Seite findest du Erläuterungen zu den einzelnen Punkten:

[http://faszination-suedostasien.de/reisetipps/packliste\\_suedostasien](http://faszination-suedostasien.de/reisetipps/packliste_suedostasien)

Seit 2006 war ich jedes Jahr mindestens einmal in Südostasien. Die Packliste habe ich seitdem immer wieder angepasst. Es gibt Dinge, die im Laufe der Zeit gestrichen wurden. Andere wurden nach und nach ergänzt. Einiges davon wirst du nicht brauchen, denn vieles hängt davon ab, wo genau du hinfährst, wie lange du bleibst, und was dir in deinem Urlaub wichtig ist.

Viel Spaß auf deiner Reise!

Stefan Diener

Faszination Südostasien

## Hier noch einige hilfreiche Links für deine Reise

### Flüge:

- [So findest du den günstigsten Flug: Tipps & Tricks](#)
- [Flugsuchmaschine Skyscanner](#)
- [Flugsuchmaschine Momondo](#)

### Hotels:

- [Tipps zu Hotels & Unterkünften in Südostasien](#)
- [Suchmaschine Agoda](#)
- [Suchmaschine Booking](#)
- [Suchmaschine Hostelworld](#)
- [AirBnB](#)

### Geld:

- [Die beste Kreditkarte zum Reisen/Infotext](#)
- [DKB-Kreditkarte](#)
- [comdirect-Kreditkarte](#)

### Reiseversicherung:

- [Hanse Merkur](#)
- [SDK Süddeutsche Kranken Leben Allgemeine](#)
- [ADAC](#)

### Reisebedarf:

- [Amazon](#)
- [Globetrotter](#)
- [Die besten Reiseführer](#)

### Reisemedizin:

- [Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit](#)
- [Shop-Apotheke](#)

### Reise-Apps:

- [Evernote Food](#)
- [Währungsrechner](#)
- [Sicher Reisen](#)
- [Flatemate/Travelmate](#)
- [Trail Wallet](#)
- [City Maps 2 go](#)
- [Around me](#)

### Sonstiges:

- [Reisen mit Kind](#)
- [Tauchen und Schnorcheln](#)
- [Backpacking](#)
- [Geschen-Ideen](#)
- [Alles was du zum reisen brauchst](#)

### Faszination Südostasien:

- auf [Facebook](#) / auf [Twitter](#)
- auf [Pinterest](#) / auf [Google+](#)
- auf [Instagram](#)