

■ Dokumente & Finanzen

- ☐ Reisepass / Personalausweis (Gültigkeit checken)
- ☐ Führerschein (ggf. internationaler Führerschein)
- ☐ Flugtickets / Bahntickets / Buchungsbestätigungen
- ☐ Auslandskrankenversicherung (Nachweis)
- ☐ Kreditkarte / EC-Karte (Sperrnummern notieren)
- ☐ Bargeld in Landeswährung & Geldbörse
- ☐ Kopien wichtiger Dokumente (auch digital/Cloud)
- ☐ Impfpass & ggf. Allergiepass

■ Kleidung & Schuhe

- ☐ Unterwäsche, Socken & Schlafbekleidung
- ☐ T-Shirts, Tops, Hemden / Blusen
- ☐ Hosen, Jeans, Shorts / Röcke
- ☐ Leichte Jacke / Pullover für kühle Abende
- ☐ Regenjacke / windfeste Funktionskleidung
- ☐ Badekleidung / Strandtuch
- ☐ Feste Lafschuhe & bequeme Freizeitschuhe

■ Elektronik & Gadgets

- ☐ Smartphone mit Ladekabel
- ☐ Reiseadapter für Steckdosen
- ☐ Powerbank (vollgeladen fürs Handgepäck)
- ☐ Kopfhörer (Noise-Cancelling für Flüge)
- ☐ Kamera mit Speicherkarte & Ladegerät
- ☐ E-Book-Reader / Tablet & Ladekabel

■ Körperpflege & Hygiene

- ☐ Zahnbürste & Zahnpasta
- ☐ Duschbad & Shampoo (idealerweise in Reisegröße)
- ☐ Deodorant, Parfüm / Aftershave
- ☐ Haarbürste / Kamm
- ☐ Nagelpflege-Set / Pinzette
- ☐ Taschentücher & Feuchttücher

■ Reiseapotheke & Schutz

- ☐ Persönliche & lebensnotwendige Medikamente
- ☐ Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Paracetamol)
- ☐ Pflaster, Blasenpflaster & Wunddesinfektion
- ☐ Mückenschutzspray & Zeckenkarte
- ☐ Mittel gegen Durchfall, Übelkeit & Reisekrankheit
- ☐ Sonnenschutz & After-Sun-Lotion

■ Sonstiges & Handgepäck

- ☐ Sonnenbrille (mit Etui)
- ☐ Nackenkissen & Schlafbrille
- ☐ Wiederverwendbare Trinkflasche
- ☐ Reiseführer, Notizblock & Kugelschreiber
- ☐ Snacks (Nüsse, Riegel) für die Anreise
- ☐ Regenschirm (kompakt)