Hier ist die Japan Packliste

Geld & Finanzen

- 2 verschiedene **Reisekreditkarten** (idealerweise von unterschiedlichen Anbietern)
- Ca. 30.000 **Yen** als **Notfallbargeld**
- Schlankes Portemonnaie mit RFID-Schutz
- Digitale Kopien deiner Karten (auf verschlüsseltem USB-Stick oder in der Cloud)
- Kleine Geldbörse für Kleingeld (in Japan wirst du viel Münzgeld haben)
- Notiz mit Sperrnummern deiner Karten

Hygiene

- Wiederverwendbare **100ml**-Behälter für Flüssigkeiten
- Faltbare **Zahnbürste**
- Festes Shampoo und Seife (spart Platz und Flüssigkeiten)
- Deo-Kristall
- Reisegröße Sonnencreme
- Kleines Mikrofaserhandtuch
- Feuchtes Toilettenpapier
- Kontaktlinsen und Pflegemittel (falls benötigt)
- Damenhygieneartikel (falls benötigt)
- Transparenter Kulturbeutel für die Sicherheitskontrolle
- **Mückenspray** (besonders im Sommer)

Kleidung

- 5-7 **Unterhosen**
- 5-7 Paar Socken
- 3-4 T-Shirts aus **atmungsaktivem** Material
- 1-2 langärmelige Shirts
- 1-2 Hosen (leicht trocknend)
- 1 leichter Pullover oder Sweatshirt
- 1 dünne Jacke (wind- und wasserabweisend)
- 1 Schlafshirt/Pyjama
- 1 zusammenfaltbarer Hut oder Kappe
- 1 leichter Schal (multifunktional)
- **Kompressionsbeutel** zum platzsparenden Verstauen
- Regenjacke oder zusammenfaltbarer Regenschutz

Apps

- Google Maps mit heruntergeladenen Offline-Karten
- Japan Transit Planner (für Zugverbindungen)
- Google Translate oder DeepL

- NAVITIME for Japan Travel (für U-Bahn-Pläne und Verbindungen)
- Japan Official Travel App
- Währungsrechner
- App deiner Reiseversicherung
- Booking.com oder Airbnb
- VPN-App (für Zugriff auf heimische Streamingdienste)
- Japan Connected-free Wi-Fi (für Zugang zu öffentlichem WLAN)
- Wetter-App mit Unwetterwarnungen
- Japan Wi-Fi Auto-Connect
- App deiner Fluggesellschaft

Medikamente / Apotheke

- Persönliche verschreibungspflichtige Medikamente (im Originalkarton mit Beipackzettel)
- Schmerzmedikamente (Ibuprofen, Paracetamol)
- Durchfallmedikamente
- Medikamente gegen Übelkeit (besonders für **Langstreckenflüge**)
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Blasenpflaster (bei vielen Wanderungen wichtig)
- Desinfektionsmittel
- Mittel gegen Insektenstiche
- Antiallergikum (besonders in der Pollenzeit)
- Medikamente gegen Erkältung
- Elektrischer Insektenstichheiler
- Kleines Erste-Hilfe-Set

Papiere & Unterlagen

- Reisepass (noch mindestens 6 Monate gültig)
- Kopien des Reisepasses (digital und ausgedruckt)
- Flugtickets (ausgedruckt und digital)
- Hotelbuchungen (ausgedruckt und digital)
- Internationale Krankenversicherungskarte
- Impfpass
- **Notfallnummern** (Botschaft, Versicherung, Sperrnummern)
- Führerschein (falls du ein Auto mieten möchtest)
- Internationaler Führerschein
- Studentenausweis (für Ermäßigungen)
- Liste mit Adressen deiner Unterkünfte auf Japanisch (hilfreich für Taxifahrer)
- Visitenkarten deiner Unterkünfte

Rucksäcke & Taschen

- Cabin-Size Trolley oder **großer Rucksack** (maximal 55x40x20 cm)
- Tagesrucksack (faltbar, für Tagesausflüge)
- **Wanderrucksack mit Hüftgurt** (falls Wanderungen geplant sind)
- Brustbeutel oder Bauchtasche für Wertsachen
- Faltbare Einkaufstasche (in Japan gibt es oft keine kostenlosen Plastiktüten)
- Wasserdichte Schutzhüllen für elektronische Geräte
- Packtaschen zur Organisation deines Hauptgepäcks
- **AirTags** oder ähnliche Tracker für deine **Gepäckstücke**
- Kleiner Geldbeutel für den Alltag
- Zusammenfaltbare Reisetasche für Souvenirs

Schuhe

- Bequeme Wanderschuhe oder Turnschuhe (bereits eingelaufen)
- Leichte Freizeitschuhe
- Flip-Flops oder Sandalen (für Onsen oder Strand)
- Hausschuhe (viele traditionelle Unterkünfte erfordern das Ausziehen der Schuhe)
- Schuhe, die sich leicht an- und ausziehen lassen (für Tempel, Restaurants)
- Schuhbeutel aus Stoff (um schmutzige Schuhe vom Rest deines Gepäcks zu trennen)
- Einlegesohlen für zusätzlichen Komfort bei langen Spaziergängen

Sonstiges

- **Schlafmaske** für den Flug und in hellen Hotelzimmern
- **Ohrstöpsel** für ruhigen Schlaf
- Kleiner Regenschirm oder Regenponcho
- Taschenmesser (nur im **aufgegebenen** Gepäck)
- Kleine **Wasserflasche** (nachfüllbar, da **Leitungswasser** in Japan trinkbar ist)
- Reisewaschmittel
- Wäscheleine
- Nähset für kleine Reparaturen
- Wäscheklammern
- Zip-Beutel in verschiedenen Größen
- Reiseföhn (falls nicht im Hotel vorhanden)
- Tuch oder Handtuch (für Tempelbesuche oder als Sonnenschutz)
- Kleines Notizbuch und Stift
- Japanisch-Sprachführer
- Reiseführer oder ausgedruckte Informationen
- Kleines Geschenk für Gastgeber

Technische Ausrüstung

- Smartphone mit ausreichend Speicherplatz für Fotos
- Kamera (falls du mehr als Smartphone-Fotos machen möchtest)
- E-Book-Reader für lange Zugfahrten
- **Adapter** für japanische Steckdosen (Typ A/B)
- **Powerbank** für unterwegs (ideal mit schnellem Laden)
- **Ladekabel** für alle deine Geräte
- USB-Mehrfachstecker
- **Steckdosenleiste** mit mehreren USB-Anschlüssen (spart **Adapter**)
- SD-Karten oder externes Speichermedium für Fotos
- **Noise Cancelling Kopfhörer** für den Flug und lange Zugfahrten
- Kopfhörersplitter (falls du mit Reisepartner unterwegs bist)
- Wasserdichte Handyhülle

Winterausrüstung

- Warme Winterjacke (leicht und komprimierbar)
- Thermounterwäsche (Oberteil und Unterteil)
- Warme Mütze
- Handschuhe (idealerweise mit Touchscreen-Funktion)
- Dicker Schal oder Halswärmer
- Warme Wintersocken (mehrere Paare)
- Wasserdichte Winterschuhe
- Wärmepads für Hände und Füße
- Lippenbalsam gegen trockene Lippen
- Feuchtigkeitscreme für trockene Winterhaut
- Sonnenschutz (besonders in den Bergen)
- Skiunterwäsche (falls du Skifahren möchtest)
- Skibrille (nur falls du Wintersport planst)
-