

Packliste für Frauen

Geld & Finanzen

- Bargeld (in der Landeswährung und Euro/Dollar als Reserve)
- 2 Kreditkarten (verschiedene Anbieter)
- EC-Karte
- Kleines Portemonnaie für den Alltag
- Separate Geldverstecke (z.B. unter den Schuhsohlen)

Hygiene

- Feste Shampoo- und **Duschgel**-Bars (umweltfreundlich und platzsparend)
- **Menstruationstasse / Tampons / Binden**
- wiederverwendbaren Rasierer
- Deodorant
- Sonnencreme
- **Abschminktücher**
- Zahnseide, Zahnbürste und Zahnpasta
- **Verhütungsmittel**
- Nagelschere und -feile
- Haargummis und Haarbürste
- Pflegecreme

Kleidung

- 7 Slips/**Unterwäsche**
- 2 **BHs** (1 normaler, 1 **Sport-BH**)
- 4-5 **Oberteile** aus Naturfasern
- 2 Langarmshirts (am besten aus Wolle oder Merinowolle)
- 2 Shorts/Röcke
- 1 lange Hose
- 1 **Leggins**
- 1 Kleid (multifunktional)
- 1 leichte Jacke/Cardigan
- 1 Regenjacke
- Schlafshirt/kurze Hose

Für einen Urlaub oder eine Reise in kaltem & nassem Klima

- Thermounterwäsche aus Merinowolle
- Warme Socken
- Schal, Mütze, Handschuhe
- Wasserdichte Jacke/Mantel
- Warmer Pullover aus Wolle

Für einen Strandurlaub oder eine Reise in heißem Klima

- 2 Bikinis/Badeanzüge
- **Sarong** (multifunktional als Strandtuch, Rock oder Schal)
- Sonnenhut
- Leichte Kleidung aus atmungsaktiven Naturfasern
- Sonnenbrille

Denk an den „Feier“-Abend

- 1 schickes Outfit aus knitterarmen Materialien
- Kleine Handtasche
- Simpler Schmuck
- Etwas Make-up

Kleine Reiseapotheke

- Schmerzmittel
- Durchfall- und Verstopfungsmittel
- Pflaster und **Blasenpflaster**
- Desinfektionsmittel
- Persönliche Medikamente
- Insektenschutzmittel

Papiere & Unterlagen

- Reisepass/Personalausweis
- Impfpass
- Führerschein (international bei Bedarf)
- Kopien aller wichtigen Dokumente (digital und ausgedruckt)
- Versicherungsnachweise (digital und ausgedruckt)
- Hotelreservierungen (digital)

Rucksäcke & Taschen

- Hauptrucksack/Koffer (max. 50-60L)
- **Tagesrucksack** (ca. 20L)
- Jutebeutel (zum Einkaufen oder für schmutzige Wäsche)

Schuhe (jeweils max. 1 Paar)

- Bequeme Sneaker
- **Ballerinas** / leichte Freizeitschuhe
- **Flip Flops** für Dusche/Strand
- **Hausschuhe** für die Unterkunft (optional)

Sonstiges

- Reiseführer/E-Book
- Notizbuch und Stift
- Wäscheleine
- Sicherheitsnadeln und Nähset
- Kleines Vorhängeschloss
- Taschenmesser (nicht ins Handgepäck!)
- Logikrätsel für lange Fahrten mit dem Bus/Zug/Flugzeug

Technische Ausrüstung

- Smartphone und Ladegerät
- Kamera/**Digicam** (optional)
- Laptop und Ladegerät
- E-Book-Reader und Ladegerät
- Universaladapter
- Powerbank mit Ladegerät
- Kopfhörer

Schlafen

- **Schlafbrille**
- **Oropax**
- Leichter Schlafsack oder Inlet (für Hostels)
- Aufblasbares Nackenkissen
- Kuschelsocken

