

## Körperpflege

### **Pflegeartikel:**

- Seife/Duschgel
- Shampoo
- Spülung
- Spray/Festiger
- Haargel
- Bürste/Kamm
- Hautcreme
- Deo
- Parfüm
- Wattestäbchen/Ohrstäbchen/Wattepads
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Sonnencreme/Sonnenmilch
- After-Sun Lotion
- Schminke

### **Intimbereich:**

- Kondome
- Pille
- Intimdusche
- Rasierer
- Rasierschaum
- Salbe für Intimbereich
- Binden, Tampons, Slipeinlagen

### **Andere Utensilien:**

- Lockenstab/Glätteisen
- Mini-Spiegel
- Fön
- Nagelset

## Kleidung

### **1. Bekleidungsschicht:**

- Badehose / Bikinis / Badeanzug
- Bademantel
- BHs
- Nachtwäsche (kurz/lang)
- Socken (dünn/dick)
- Strümpfe (dünn/dick)
- Unterhemden (kurz/lang)
- Unterhosen (kurz/lang)

### **2. Bekleidungsschicht:**

- T-Shirts/Tops
- Strandbekleidung
- Röcke
- Pullover
- Kurze Hosen
- Kleider
- Jogginghosen
- Jeans, sonstige lange Hosen
- Hemden/Blusen
- Anzüge

### **3. Bekleidungsschicht:**

- Winter Jacke/Mantel
- Jogginanzug
- Regenhose
- Regenjacke
- Skikleidung
- Sommer-Jacke/Mantel
- Weste (winddicht)

### **Accessoires:**

- Schmuck
- Halstuch
- Hut
- Kappe
- Gürtel
- Taschen (Ausgeh-Tasche/Strandtasche/Ausflugstasche)
- Mütze
- Schal
- Handschuhe
- Krawatte
- Sonnenbrille
- Lesebrille

### **Schuhe:**

- Badeschuhe
- Freizeitschuhe
- Sandalen / Flip-Flops
- Sportschuhe
- Stiefel
- Trekkingschuhe
- Ausgeh-Schuhe

## Reiseapotheke

- Brandsalbe
- Insektenschutzmittel + Insektenstichsalbe
- Salbe gegen Verstauchungen / Prellungen
- Augentropfen
- Durchfalltabletten
- Schmerztabletten
- Persönlich benötigte Medikamente
- Mittel gegen Übelkeit
- Desinfektionsmittel
- Mullbinden
- Pflaster
- Fieberthermometer

## Dokumente

### **Telefonnummern und Adressen:**

- Kreditkarte und Bank Notruf-Nummer
- Reiseversicherung Hotline-Nummer
- Hoteladresse
- Freunde und Verwandte (für Postkarten)

### **Offizielle Dokumente:**

- Kopien aller Papiere (getrennt aufbewahren)
- Reiseversicherungsdaten
- Internationaler Führerschein
- USB-Stick mit Ausweiskopien
- Passbilder als Reserve mitnehmen

### **Medizinisches:**

- Impfpass
- Blutspendenausweis
- Ärztl. Medikamenten-Attest
- Notfallausweis (Allergiker, Diabetiker)
- Medizinisches Handbuch

### **Orientierung:**

- Stadtpläne + Kartenmaterial
- Survival-Handbuch
- Prospekte der Reise
- Wörterbuch
- Links & Infos zum Zielort aus dem Web

### **Privates:**

- Lesestoff (Bücher/Zeitungen)
- Schreibzeug, Notizheft
- Reisejournal
- Tagebuch

## Sonstiges

- Wecker
- Uhr oder billige Zweit-Uhr
- Oropax
- Radio
- Taschenlampe
- Gesellschaftsspiele
- Fön
- Nähzeug
- Waschmittel
- Handtücher
- Reisebügeleisen
- Beutel für Schmutzwäsche
- Regenschirm
- Strandtücher

## Elektronik

- Mp3-Player + Kopfhörer + Ladekabel
- Musikklaupsprecher + Ladekabel
- Fotoausrüstung, Akkus, Ladegerät
- Fotostativ + Speicherkarten
- Navi / GPS + Ladegerät
- eBook + Ladekabel
- Sonstige Batterien
- Internationaler Steckdosenadapter
- Handyladegerät
- Notebook + Ladegerät
- Tablet + Ladegerät