

Deine Backpacking Packliste

Rucksack & Tasche

- Dry Bag / wasserdichter Packsack
- Packwürfel
- Rucksack-Regenhülle
- Schutzhülle für elektronische Geräte
- Zip-Beutel für das Handgepäck
- Vakuumbbeutel
- Kulturbeutel
- Handtasche / Tagesrucksack / Umhängetasche
- Trekkingrucksack

Kleidung & Schuhe – Grundausrüstung

- Unterhosen
- BHs
- Sport-BH
- Socken (lang, kurz)
- feste Sportschuhe / Sneaker
- Wanderschuhe
- FlipFlops
- Schlafanzug / Schlafhose + Schlafshirt
- Bikini / Badeanzug / Badehose
- Regenschutz (Jacke, Hose, Cape)
- Multifunktionsstuch
- lange Hose
- Sweatshirt / Pullover (Empfehlung: mit Kapuze)
- Sport- / Jogginghose / Leggings
- T-Shirts / Tops
- Sarong (multifunktional einsetzbar)
- leichter Gürtel

Kleidung & Schuhe – warmes Klima

- Sonnenhut / Kappe

- Sonnenbrille
- kurze Hose
- Rock / Kleid
- UV-Shirt
- Funktionsshirt kurz
- Sandalen

Kleidung & Schuhe – kaltes Klima

- Faltbare Daunenjacke
- Fleece Jacke
- Funktionsshirt lang
- Schal
- Mütze
- leichte Strickjacke
- Thermounterwäsche
- Funktionshandschuhe
- Sneaker

Hygiene

- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- Seife (statt Duschgel)
- Shampoo, Conditioner (zu empfehlen sind feste Alternativen)
- Haarbürste / Kamm
- Haargummis
- Deo
- Creme, Hautpflege
- Sonnenschutz (auch für die Lippen)
- Rasierer (wenn du nur mit Handgepäck reist: Rasierer mit fest eingebauter Klinge)
- Insektenschutz
- Desinfektionsmittel
- Nagelknipser
- Pinzette
- Wattestäbchen
- Damenhygiene (Tampons, Binden, Menstruationstasse)
- ggf. Makeup + Abschmink-Utensilien
- Microfleece-Reisehandtuch
- 1 Rolle Toilettenpapier (man weiß ja nie ...)
- Verhütungsmittel

Technische Ausrüstung

- Smartphone inkl. Ladekabel
- Reise-Laptop / Tablet inkl. Hülle
- Kamera + Speicherkarten (wenn dir die Qualität von Handyfotos nicht reicht)
- Kopfhörer
- Strom-Adapter

Zur Unterhaltung

- Buch / eBook-Reader
- Hörbücher
- Kartenspiel

Medikamente & Apotheke

Was generell in eine Reiseapotheke soll, haben wir dir ausführlich zusammengestellt in unserer [Reiseapotheken Checkliste](#) auf [deine-packlisten.com](#)

- Persönliche Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen (z. B. die Pille)
- Verbandszeug & Wundversorgung
- Medikamente gegen typische Reisekrankheiten (z. B. Magen-Darm-Erkrankungen, Erkältung)
- Schmerzmittel

Geld & Dokumente

- Reisepass (und ggf. Personalausweis)
- Visa (je nach Land und Staatsangehörigkeit)
- extra Passbilder für spontane Visa
- eCard oder andere Krankenversicherungskarte
- Bargeld in der Währung deiner ersten Destination
- Auslandskrankenversicherung
- Internationaler Führerschein
- EC-Karte und Kreditkarte
- Impf- / Allergieausweis
- Studentenausweis
- Tauch-/Segelschein
- Zug- / Flug- / Bus- / Schiff Tickets
- Unterlagen für die Unterkunft (Reservierungsbestätigung)
- Notrufnummern

Nice to have

- Reisetagebuch / Notizbuch + Stift
- Adressen für Postkarten
- Karabinerhaken
- Kompressionssocken für die Flüge
- Schmutzwäschebeutel
- Ohrstöpsel
- Vorhängeschloss / Zahlenschloss (zum Sichern des Rucksacks und von Schließfächern)
- Wäscheleine + Klammern + Waschseife (falls du deine Wäsche selbst wäschst)
- Stirnlampe + Batterien
- Schlafsack-Inlett (aus Seide oder Baumwolle)
- Taschenmesser (Achtung: nicht ins Handgepäck!)
- Money Belt / Undercover-Geldbeutel o. Ä. (Tipp für Frauen: Reise-BH-Geldbeutel)
- aufblasbares Nackenhörnchen