

## Papiere & Dokumente

- Ausweis & Reisepass
- Krankenversichertenkarte
- Führerschein
- Studentenausweis, falls ihr Studenten seid

## Reiseapotheke

- Medikamente (gegen Allergien und Schmerzen)
- Insektenspray
- Desinfektionsspray oder -tücher
- Sonnencreme
- Pflaster
- Evtl. Erste-Hilfe-Set

## Klamotten

- zweite Hose
- 1 BH
- 5 Schlüppis
- Socken
- 3 Shirts
- Cardigan mit langen Ärmeln
- Dünner Pulli
- Schlafanzug
- Jacke
- Zweites Paar bequeme Schuhe
- Sonnenbrille
- Evtl. 1 Kleid
- Evtl. Bikini
- Evtl. Sportshirt und Leggings/Wanderhose
- Kleine Handtasche für Abends

## Finanzen

- Brieftasche
- Bargeld und/oder Fremdwährung
- Kreditkarte
- EC-Karte

## Reiseunterlagen

- Dokumentenmappe
- Buchungsbestätigung des Hotels
- Bahn-, Bus- oder Flugtickets
- Reiseführer
- Falls erforderlich: Visum
- Nachweis der Auslandsreisekrankenversicherung
- Kontaktdaten von Bank und Versicherungen

## Hygieneartikel

- Kulturbeutel
- Bei Flugreisen: Zip-Beutel für Flüssigkeiten
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Haarbürste oder Kamm
- Deo
- Seife & festes Shampoo (oder auch Duschgel & Shampoo)
- Rasierer
- Kontaktlinsen / Brille
- Kontaktlinsenflüssigkeit & -behälter
- Gesichtscreme
- Schminkzeug
- Reisehandtuch
- Menstruationstasse, Tampons oder Binden
- Evtl. Blasenpflaster

## Technik

- Handy
- Handyladekabel
- Powerbank - Darf NUR im Handgepäck transportiert werden
- Kopfhörer
- Laptop
- Laptop Ladekabel & Maus
- Kamera
- Ersatzakkus für die Kamera
- Kleines Stativ
- Ladekabel für die Kamera
- Zusätzliche SD-Karten
- Je nach Reiseziel: Steckeradapter

## Zusätzliches

- Regenschirm
- Ohropax (ich nehme die wirklich Immer mit)
- Nackenkissen
- Wiederbefüllbare Wasserflasche
- Harter Gummiball zur Selbstmassage