

## Die wichtigsten Begleiter auf jeder Reise

- Pass
- Maestro (Bankomatkarte) und Kreditkarte (ACHTUNG: neuerdings müssen Maestro Karten vor der Verwendung außerhalb der EU und der USA bei der Bank freigeschaltet werden!)
- Personalausweis / Studierendenausweis
- Impfpass
- Packliste Elektronik & Technik
- Mobiltelefon ohne SIM-Lock
- Kindle
- Kopfhörer
- Stecker-Adapter
- Stirnlampe
- kleines Radio
- Powerbank
- Packliste praktische Utensilien
- großes Tuch und Buff Tuch
- Sonnenbrille
- Reisehandtuch
- (Baumwoll)-Schlafsack und Kopfkissen (auch für den Flieger)
- Vorhängeschloss
- Dry-Bag
- Stoffbeutel (für Schmutzwäsche, Schuhe, etc.) und REI in der Tube
- Landesflagge
- Ohrstöpsel

## Bekleidung

- Ich empfehle für 7-10 Tage zu packen, und unterwegs per Hand oder Wäscherei zu waschen.
- Kurze Hosen, Boardshorts oder Röcke
- T-Shirts oder Oberteile
- Badebekleidung (Bikini, Boardshorts)
- Longsleeve
- Leichte lange Hose oder Jeans
- Unterwäsche
- Socken
- Kapuzenjacke oder Pulli
- Flip-Flop und/oder Sandalen
- Leichte Sport- und Freizeitschuhe (auch für Vulkanbesteigung geeignet)

## **Kosmetik**

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Haarbürste
- Deodorant
- Rasierer
- Lippenbalsam
- Nagelset
- Handspiegel
- Duschgel oder Seife
- Haarshampoo und ggf. Haarpfleg

## **Medikamente**

- Es macht Sinn, sich vor allem für die Krankheitsfälle zu rüsten, für die man auch im Alltag ‚zu Hause‘ am ehesten anfällig ist und hauptsächlich die Medikamente mitzunehmen, die man im letzten Jahr verwendet hat. Die folgende Auflistung ist deshalb nur als Anregung zu verstehen:
- Medikamente die ständig eingenommen werden müssen
- Medikamente gegen Reiseübelkeit und Seekrankheit
- Blasenpflaster
- Kleines Erste-Hilfe Set (Pflaster, sterile Wundkompressen, Tape, Mullbinden, elastische Fixierbinde)
- Insektenschutzmittel
- Sonnenschutzmittel
- Flüssigkeits-und Elektrolytersatz
- Breitbandantibiotikum
- Mittel gegen Grippe, Fieber und Schmerzen
- Mittel gegen Durchfall
- Wundsalbe und Salbe gegen Hautausschlag, Insektenstich