

Organisatorische Checkliste

Eine einfach Checkliste zum Ausdrucken, oder am Computer abhacken. Zum schnellen nachschauen wurden manche Themen mit nützlichen Artikeln und Produkten auf Amazon verlinkt. Viel Spaß ☺

1. Wichtige Reisedokumente:

- Reisepass (Gültigkeit, freie Seiten)
www.markdeu.com/reisepass-6-tipps-und-tricks/
- Kopien des Reisepasses
- Visum (wenn benötigt)
- Impfpass (gepflegt und aktuell)
- Flugtickets
- Urlaubsunterlagen (Hotelreservierung)
- Auslandskrankenversicherungsnachweis
- Personalausweis + Kopie
- Führerschein
- Internationaler Führerschein (für Zielland)

Optional

- Kinderausweis
- Studentenausweis / ISIC Karte für Rabatte

2. Zahlungsmittel

- Reiseportmonee für Vielreisende
Minimalisten <http://amzn.to/1SifXu3>
Weltenbummler <http://amzn.to/1Sig09h>
Backpacker <http://amzn.to/1S7XKmg>
- Bargeld (ggf. bereits in Landeswährung)
- Kreditkarten und EC-Karte
- ggf. Geldgürtel (je nach Land) <http://amzn.to/1Sifjld>

3. Organisatorisches

- Reiseführer
- Stadtplan
- Reisetagebuch/Reiseplaner <http://amzn.to/1SigADK>
www.markdeu.com/3-gruende-warum-du-ein-reisetagebuch-brauchst/
- ggf. Wörterbuch



Elektronik – Packliste

Eine einfach Packliste zum Ausdrucken, oder abhaken am Computer. Zum schnellen nachschauen wurden manche Themen mit nützlichen Artikeln und Produkten auf Amazon verlinkt. Viel Spaß ☺

1. Kommunikation:

- Handy simlock frei <http://amzn.to/23VjUw1>
- Aufladegerät Handy <http://amzn.to/1U4fPD4>
- Tablet <http://amzn.to/1U4eImM>
- Aufladegerät Tablet <http://amzn.to/1QjCTXt>
- SD Karten Adapter iPad <http://amzn.to/23VkMRg>
(zum übertragen von Fotos)
- Reisekopfhörer von Bose <http://amzn.to/23VkYAc> Speziell für lange Reisen
- Stromadapter für alle Länder <http://amzn.to/23VI9eG> **Must-Have !!!**
- dreifach Steckdose <http://amzn.to/23VmsKO> Speziell für Vielreisende
- Kopfhörer Splitter <http://amzn.to/23VlspN>
für Paare die Filme auf dem iPad schauen **Must-Have !!!**

2. Fotografieren:

- Kamera <http://amzn.to/1QjAGLG>
 - Akkus für die Kamera* <http://amzn.to/1QjAI6n>
 - Aufladegerät für Akkus* <http://amzn.to/23VriHR>
 - schnelle SD Speicherkarten <http://amzn.to/23Vq8vY>
 - Reinigungsset für Kamera <http://amzn.to/23Vq2V2>
 - Kamera Tragegurt <http://amzn.to/23Vq0fT>
 - Kamera Umhängetasche <http://amzn.to/23VIGNF>
- optional:**
- externer Blitz* <http://amzn.to/1QjzSqd>
 - Akkus für externen Blitz <http://amzn.to/1QjyG6k>
 - Reisestativ <http://amzn.to/1QjyHqR>
 - ND Filter <http://amzn.to/1QjyVOP>
 - POL Filter <http://amzn.to/23VoH0p>
 - Stirnlampe <http://amzn.to/1QjzcB5>

3. Filmen

- ActionCam <http://amzn.to/23VpbUz>
- Akku Action Cam <http://amzn.to/1QjCjI>
- SD Karten <http://amzn.to/1U4f1hz>
- Selfie Stange <http://amzn.to/23VqEKn>

4. Entertainment

- Kabellose Lautsprecher <http://amzn.to/1QjAgoI>

* Meine Tipps sind allgemein gehalten, es kommt natürlich auf das Gerät an, das ihr benutzt und dessen Kompatibilität.



Backpacking Kleidungs - Packliste

Eine einfach Checkliste zum Ausdrucken, oder am Computer abhacken. Zum schnellen nachschauen wurden manche Themen mit nützlichen Artikeln und Produkten auf Amazon verlinkt. Viel Spaß ☺

1. Basics

- Socken 5 Paare, schnell trocknend
- Trekking Socken 2 Paar <http://amzn.to/1XWm6Uc>
- Für Männer 3 Boxershorts
- Für Frauen 5 Slips + 1 BH + 1 Sport BH

2. Essentials - Je nach Zielland unterschiedlich

2.1. Kaltes Zielland

- Multifunktionsjacke mit GoreTex als 3. Layer
Auf Bergfreunde <http://www.markdeu.com/multifunktionsjacke-bergfreunde>
- Fleece Pullover – Windabweisend als 2. Layer
Auf Bergfreunde <http://www.markdeu.com/fleecjacke-bergfreunde>
- 4 Funktions T-Shirt als 1. Layer
- Lange Trekkinghose
- Warme Mütze
- Handschuhe
- Schal
- Hohe Schuhe mit GoreTex <http://amzn.to/1XWmodH> Testsieger + Ich liebe diese Schuhe ☺
Für Frauen <http://amzn.to/1XWmLoO>
- Thermo Unterwäsche
- Schlafhose
- 1 normales T-Shirt zum schlafen

2.2. Warmes Zielland

- Fleece Pullover – Wind-/ Regenabweisend
Auf Bergfreunde <http://www.markdeu.com/fleecjacke-bergfreunde>
- 3 Multifunktions T-Shirts als 1. Layer
- 2 Multifunktions Sporthosen
- Kurze Hose
- Sneaker
- Surfershorts / Bikini
- Flip Flops
- Sneaker Socken
- 2 normale T-Shirts (1 zum Schlafen)
- Sonnenbrille

Tipp: Backpacker können viel von Bergsteigern lernen. Das Zwiebelssystem ist wirklich **perfekt** für jede Wetterlage geeignet. Die Bekleidung von Bergsteigern muss außerdem sehr leicht, sehr robust und stabil, aber vor allem ein geringes Packmaß haben. Besser könnte man die Anforderungen für Backpacker doch auch nicht beschreiben, oder?



Reiseapotheke – Packliste

Eine einfach Checkliste zum Ausdrucken, oder am Computer abhacken. Zum schnellen nachschauen wurden manche Themen mit nützlichen Artikeln und Produkten auf Amazon verlinkt. Bei medizinischen Produkten ist es jedoch generell Ratsam in die Apotheke zu gehen. Viel Spaß ☺

1. Die Basics

- Desinfektionsmittel | Wundbehandlung <http://amzn.to/1XWgU2C>
- Kohletabletten | Gegen Durchfall
- NeoCitran | Gegen Grippe- und Erkältungssymptome
- IbuProfen | Schmerzmittel
- Mareol Tabletten | Gegen Übelkeit, Seekrankheit usw.
- Linola | Schützt vor Wundscheuern zwischen den Beinen
- Standby Malarone Tabletten | Abhängig vom Zielland
- Breitbandantibiotika | Arzt vorher befragen
- Aspirin | Gegen Kopfschmerzen
- Erste Hilfe Set + Pflasterset <http://amzn.to/1XWf95I>
- Fenistil | Gegen den Juckreiz nach Insektenstichen

2. Gegen Insekten & Sonne

- Insektenschutzmittel <http://amzn.to/1XWfBRc>
- Sonnenschutz | Bester Duft <http://amzn.to/1XWf024>
- Aftersun Gel | Bester Duft <http://amzn.to/1XWfchS>

Gegen Mücken hat mir auf meinen Kolumbien-, Malaysia und Mauritiusreise das Mittel von **Autan** (Testsieger Stiftung Warentest) am besten geholfen. Auch wenn viele Reisemediziner das Mittel von **Nobite** empfehlen. Deswegen müsst ihr herausfinden, welches für euch besser geeignet ist.

Um die Wirkung des Insektenschutzmittels zu verstärken sollte man **unbedingt auch die Kleidung damit einsprühen/imprägnieren**. Hierzu die Kleidung am besten in eine Frischhaltetüte geben und direkt in die Tüte sprühen, das ganze verschließen und für **1-2 Tage einwirken lassen**.

Falls Ihr Sonnencreme und Insektenschutzmittel zusammen verwenden wollt, solltet ihr dringend die Ruhezeit beachten, die man nach dem eincremen mit einem Mittel beachten muss, bevor man das andere anwenden darf. Generell muss man erst die Sonnencreme auftragen und nach einer kleinen Ruhepause das Insektenschutzmittel. Wichtige Informationen darüber, findet ihr immer auf der Verpackung des Herstellers.

Disclaimer

Die Internetseite www.markdeu.com ist bestrebt, Informationen **korrekt** und dem **aktuellen** Wissensstand entsprechend wiederzugeben, doch kann sie **keinerlei Gewähr** hinsichtlich inhaltlicher Richtigkeit, Genauigkeit, Aktualität und Vollständigkeit übernehmen.

Aus den Informationen lassen sich zudem **keinerlei Rechte** ableiten. Allfällige medizinische Ratschläge auf der Internetseite www.markdeu.com und Downloaddateien sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, ersetzen jedoch keinesfalls das Aufsuchen eines Arztes und werden auf eigenes Risiko befolgt.



Beauty – Packliste

Eine einfach Checkliste zum Ausdrucken, oder am Computer abhacken. Zum schnellen nachschauen wurden manche Themen mit nützlichen Artikeln und Produkten auf Amazon verlinkt. Viel Spaß ☺

1. Basics

- Zahnbürste mit Reiseset <http://amzn.to/1XWjC8v>
- Zahnpasta
- Shampoo & Spülung <http://amzn.to/1XWjBRW>
- Deo
- Nagelknipser <http://amzn.to/1XWjGEZ>
- Pinzette in Gold <http://amzn.to/1XWkkCq>
- Handspiegel | Falls mal was ins Auge geht
- Haarwachs <http://amzn.to/1XWjCW2>
- Alles fürs Rasieren
- Parfum
- Lippenpflege <http://amzn.to/1XWjTYW>
- Wattestäbchen <http://amzn.to/1XWk7iF>

Für Frauen zusätzlich, teilweise Optional:

- Mascara
- Abdeckstift
- Eyeliner
- Abschminktücher
- Hairstylingprodukte <http://amzn.to/1XWjtSj>
- Lippenstift
- Tampons

