



Handgepäck	<input checked="" type="checkbox"/>
Geldbörse / Brustbeutel	
Bargeld (mind. 200 €)	
1 EC-Karte	
1-2 gültige Kreditkarten	
Notfall-Nummer der Banken / Sperr-Nummer	
Reisepass (mind. 6 Monate gültig)	
Personalausweis	
Führerschein / Internat. Führerschein	
Kopien von Reisepass & Führerschein	
Reiseunterlagen (Hotelbuchung, Flugtickets, Projektunterlagen)	
Kamera, Objektive (Akku & Ersatzakku)	
Speicherkarten, USB-Stick (SD-Karten o.ä)	
Laptop / Tablet / Ipad + Ladekabel	
Handy + Ladekabel	
Wasserdichte Handyhülle	
Powerbank + Ladekabel / Solarladegerät	
Wasserdichte Kamera-Tasche / OceanPack	
Evt. kleines Gastgeschenk für Gastfamilie	

Reiseapotheke	<input checked="" type="checkbox"/>
Desinfektionsspray für Wunden	
Heftpflaster / Blasenpflaster	
Pinzette	
Durchfall-Mittel (z.B. Imodium)	
Schmerzmittel /Fiebersenker (Ibuprofen)	
Fieberthermometer	
Breitspektrum-Antibiotika	
Malaria-Schutz / Prophylaxe / Mittel gegen Symptome	
Mückenschutz / Mückenspray (am besten vor Ort kaufen)	
Medikamente, die dauerhaft eingenommen werden (ausreichende Menge)	

Reisegepäck	<input checked="" type="checkbox"/>
Mind. 5 Mal Unterwäsche	
Mind. 5 T-Shirts	
Mind. 1-2 kurze Hosen / Röcke	
2-3 lange Hosen	
Mind. 5 Langarm-Oberteile / Blusen / Hemden	
1 dünne Jacke / Hoodie / Jeansjacke	
Ggf. 1 Regenjacke (Regenzeit)	
1 feines Outfit (z.B. Weihnachten, Feste)	
Badehose / Bikini	
Flip-Flops / Sandalen	
1 Paar feste Schuhe / Sneaker / Trecking	
5 Paar Socken (für Trecking)	
1 Strandtuch	
Kopfbedeckung / Hut / Cap / Tuch	

Kosmetik / Kulturbeutel	<input checked="" type="checkbox"/>
Zahnbürste & Zahncreme	
Sonnenschutz	
Kamm / Bürste	
Ohrstöpsel / Ohrstäbchen	
Duschgel / Shampoo / Spülung / Kur	
Allg. Haarpflege / Styling Gel / Wax	
Bodylotion / After-Sun-Hautpflege	
Gesichtscreme	
Taschentücher	
Deodorant / Parfüm	
Verhütungsmittel / Anti-Baby-Pille in ausreichender Menge	
Tampons (u.a.Hygieneartikel für Mädels)	
Dekorative Kosmetik (für Mädels, im Idealfall Wasserfest)	
Nagellack / Entferner-Pads	
Abschminktücher	