

## Deine Weltreise-Packliste für 7-10 Tage (für alle Klimazonen)

### Packliste Kleidung

Die 3 x 3 Regel:

- 3 Tops, 3 T-Shirts
- 3 langärmelige Shirts: 1-2 Longsleeve, bzw. Bluse / Hemd, 1 Pullover (Hoodie)
- + 1 warmer Fleece für kältere Regionen
- 
- 1 **Beutel** mit 7x Unterhosen, 4x BHs (2x Schwarz/ 2x weiß)
- 1 **Beutel** 2x lange und 2x Knöchelsocken
- 1-2 Bikini und 3 kurze Hosen/Shorts
- 1 Kappe
- 1 Strandtuch, auch als Strandkleid zu verwenden (Sarong)
- 1 Beutel für Schmutzwäsche
- 2-3 Shorts
- 1 lange Hose (evtl. Jeans), 1 Trekking-Zip-Hose, evtl. eine leichte Leinenhose
- + 1 zusätzliche Hose für kältere Regionen (dicke Trekkinghose)
- Outdoor (bei Bedarf): Leggings (Frauen), auch als Schlafhose einsetzbar
- 1 Outdoorjacke mit warmem Inley
- 1 Flipflops
- 1 Sneaker
- 1 **Trailrunning Schuhe**, für mich der beste Allrounder-Schuh!
- evtl. Wanderschuhe

#### Tip:

- In den Tropen: Stichfeste Kleidung von Craghoppers Nosilife
- Die Schuh-Formel: Das schwerste Paar beim Reisen am Fuß + eins im Rucksack + Flip Flops
- Das Packsystem mit diesen Beuteln hat das Reisen so viel angenehmer gemacht, kein Wühlen im Rucksack mehr.

### Packliste Utensilien

- **Trinkflasche/ Trinksack/ Softbottle**
- **Reisehandtuch**
- **Seidenschlafsack** (kühlt in warmen Ländern und isoliert im dicken Schlafsack bei Kälte) oder **Schlafsack Inlay**
- **Moskitonetz**
- **Moskitospray**
- Turnbeutel/ **faltbarer Rucksack/Drybag** als Tagesrucksack
- **Aufblasbares Nackenkissen**
- **Sonnenbrille**
- **Ohrenstöpsel**
- **Vorhängeschloss**
- **Notizbuch/ Tagebuch**
- **Schlafmaske**
- Visitenkarten
- Taschenmesser

## Packliste Elektronisches und Digitales

**Packsafe** für deine Digitalen Dinge in einem Hostel, falls es kein Fach gibt.

Reiseadapter

Stirnlampe

USB Stick

Mac Book Air 13"

Kameras: **Sony**, **Canon DSLR 800D**, **Canon G5x** (Selbst getestete Kameras)

Aufladegeräte

Memorycard-Reader oder Kamera USB-Kabel

Externe Festplatte 1TB

**Iphone X** (dann kannst du alle anderen Kameras zu Hause lassen)

Powerbank

**Bitebird** (dein eigener WIFI Hotspot weltweit)

## Reiseapotheke

- Schmerztabletten (Paracetamol oder Ibuprofen)
- Fieberthermometer (digital)
- Elektrolyte (bei Durchfall, z.B. Elotrans Pulver)
- **Probiotics** (Vorbeuge für Darmflora in Ländern mit schlechtem Wasser)
- Wunddesinfektion (Octenisept Spray, Wundreinigungstücher)
- Antiseptikum (Betaisodona Salbe)
- Nasentropfen
- **Bepanthen mini** (klein zum Einstecken!)
- Verbandszeug (Mullbinden, sterile Kompressen, Leukoplast)
- Pflaster (Blasenpflaster für Wanderungen) und **Sprühpflaster** (das beste bei offenen Wunden)
- **Mepilexpflaster** (lässt jede Wunde innerhalb von 3 Tagen zuwachsen)
- verschreibungspflichtige Medikamente
- Verhütung (Pille), Kondome
- Brille, Kontaktlinsen (Behälter, Reinigungsflüssigkeit)
- Augentropfen
- Malariamedikamente (Atovaquon ist billiger als Malorone! v.a. in Frankreich)
- Reiseübelkeit (Ingwer-Tabletten, Emisan, **Reisearmbänder**)
- Fenistil (Gel) oder **bite away** (gegen Juckreiz bei Insektenstichen)
- Antihistaminika (allergische Reaktionen)
- Tiger Balsam (Muskelverspannung, Juckreiz Insektenstiche, Erkältungen)
- ein Breitbandantibiotikum
- Tamiflu

Hinweis:

Dem eigenen Wunsch nach vollständiger Transparenz nachkommend, möchte ich darauf hinweisen, dass bestimmte Produkte und Links zu den Produkten auf dieser Webseite Affiliate-Links sind (nicht alle). Für jeden Kauf, den Ihr über diese Links tätigt, erhalte ich eine Provision. Für Euch, den Käufer dieser Produkte entstehen **KEINE** zusätzlichen Kosten. Ich empfehle nur die Produkte oder Dienstleistungen, von denen **ich selber überzeugt bin**, weil ich sie regelmäßig brauche, einen großen persönlichen Nutzen daraus gezogen habe und sie sehr wertvoll finde.

PS: Auch wenn Ihr z.B. auf einen Amazon-Link klickt und etwas anderes kauft, als das Produkt welches ich Euch empfehle, so erhalte ich eine geringe Provision (kleiner Hinweis für alle, die meine Arbeit **unterstützen** wollen). Wenn Du Fragen zu obenstehenden haben solltest, zögere bitte nicht, mich zu kontaktieren.