

# Sommerurlaub: Packliste

## Aufzugebender Koffer

### Kleidung: Frauen und Männer

- T-Shirts und Longsleeve-Shirts
- dünnes Jäckchen für kühlere Sommerabende
- bequeme, leichte Sneaker für den Alltag
- eventuell Wanderschuhe (je nach Aktivität)
- großes Strandtuch
- Unterhosen und Socken
- Sportkleidung
- leichte, kurze Hosen (Jeans, Baumwoll- und/oder Leinenhosen)
- leichte, lange Hosen (für Tempelbesuche, Baumwolle oder Leinen)
- atmungsaktive Shirts für Wanderungen oder anstrengendere Tage
- FlipFlops (wer mag, können meist auch vor Ort günstig gekauft werden)
- Optional: Wäschebeutel (bei längeren Aufenthalten)

### Kleidung: Frauen

- leichte, kniebedeckende Röcke (für Tempelbesuche)
- leichte Sommerkleider für den Alltag
- Badeanzug, Bikini
- leichte Sandalen oder Ballerinas
- Leggings für den Flug oder Zugfahrten
- Optional: bequeme, nahtlose BHs oder Sport-BHs (atmungsaktiver und bequemer!)

### Kleidung: Männer

- leichte, lange Hosen (für Tempelbesuche)
- schwarze Leinenhose (für schickere Anlässe, Leinen sieht schick aus, ist aber deutlich leichter als die klassische Anzughose!)
- Badehose
- flache Anzugschuhe (für schickere Anlässe oder Abendessen im Restaurant)
- Optional: Gürtel

### Kulturbeutel: Frauen und Männer

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Deodorant (gibt es in Normalgröße oder in platzsparenden Reise-Größen)
- Reise-Haarbürste
- Duschgel
- Shampoo
- Kleine Bodylotion
- Sonnencreme
- Optional: Kontaktlinsen-Zubehör (Aufbewahrungsbehältnis und Flüssigkeiten)
- Optional: Kleines Parfum

## **Kulturbeutel: Frauen**

- Epilierer oder Nassrasierer
- ggf. Ladekabel (Epilierer)
- ggf. Ersatzklingen (Nassrasierer)
- Augencreme
- Lippenpflege
- Conditioner und/oder Haarmaske
- Make-Up-Täschchen mit individuellem Inhalt (hier hat jede Frau ihre Lieblinge)
- ggf. Tampons und/oder Binden
- Optional: Wattestäbchen- und Pads

## **Kulturbeutel: Männer**

- Rasierapparat
- Rasierschaum
- ggf. Ladekabel oder Ersatzklingen
- kleine Feuchtigkeitscreme
- Haargel oder -Spray
- Optional: Bartpflege

## **Technik und Gadgets**

- Smartphone (inklusive Ladekabel)
- Eine kompakte Point-and-Shoot Sony RX100 V- eine leichte, kleine Kamera für die tägliche Fotografie
- Speicherkarten für die Kamera
- Bluetooth-Boxen
- Kopfhörer (wirklich praktisch: Kabellose Modelle, wie beispielsweise Apple AirPods)
- Laptop oder Tablet (falls du unterwegs arbeiten oder abends Filme über Netflix streamen möchtest - den entspannenderen Urlaub hast du natürlich ohne!)
- je nach mitgebrachten Geräten: Ladekabel!
- je nach Zielland: Internationaler Reise-Adapter
- bei mehreren technischen Geräten: Power-Port mit Mehrfach-USB

## **Medikamente**

- Elektrolyt-Glucose-Mischung zur Elektrolyt- und Flüssigkeitszufuhr, hilft bei Schwindel und Mineralstoffmangel
- Traubenzucker (bei leichtem Schwindel)
- Medikamente gegen Reiseübelkeit und Erbrechen
- Mückenschutz (besonders wirksam sind Sprays und Cremes mit dem Wirkstoff "Deet", vor allem für Urlaube in Asien)
- Salben und Gele, die den Juckreiz bei Insektenstichen lindern
- Kopfschmerzmittel
- Sonnenschutzmittel
- Pflaster
- Wunddesinfektion
- Pille-Präparate oder anderweitige Verhütungsmethode
- Optional: individuelle, regelmäßig einzunehmende Medikamente
- Optional: Kontaktlinsen und Zubehör

## Sonstiges

- Trinkflasche
- Kofferwaage
- Desinfektionsmittel (zum Sprühen und für die Hände)
- Nackenkissen und Augenmaske (bei langen Flügen)
- Kugelschreiber (!)

## Handgepäck

- Reisepass (Immer, immer mitführen bei Reisen außerhalb der EU!)
- Ausweis (Bei Reisen innerhalb der EU ist dieser meist ausreichend)
- Kreditkarten und Bargeld
- Geldbeutel mit Ersatzkreditkarte
- Smartphone
- Haustür- und ggf. Autoschlüssel
- Wechselkleidung je nach Zielland (dünnes Jäckchen, falls das Zielland kühler ist, sommerliche Kleidung bei Reisen ins Warme)
- Frisches Paar Socken
- Nackenkissen, Schlafmaske und ggf. Ohrenstöpsel
- Kopfhörer
- Akku-Pack
- Buch oder E-Book-Reader
- Durchsichtiger Beutel mit dem Nötigsten: Zahnbürste, Reisezahnpaste, kleine Creme, wenn nötig Kontaktlinsenzubehör, kleines Deo (Achtung: Jedes Behältnis darf maximal 100 ml fassen!)
- Kugelschreiber
- Optional: Brille
- Optional: Studentenausweis