



## Backpacking Packliste für Frauen

### **Bekleidung**

- Slips
- BHs
- Socken
- Schlafanzug
- Hosen
- T-Shirts & Tops
- Jacken
- Badekleidung
- Mütze/Hut
- (feste) Schuhe/Flip Flops/...
- Sonnenbrille
- Sarong

### **Kosmetik & Hygiene**

- Kulturbeutel
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Duschgel & Shampoo
- Deo
- Gesichtscreme/Sonnencreme/  
After Sun Lotion
- Reinigungstücher
- Rasierer
- Lippenpflege & Schminke
- Wattestäbchen
- Kamm
- Haarbürste & Haargummi
- Kontaktlinsen
- Nageletui
- Waschmittel
- Kondome/Pille
- Microfaser-Handtuch
- Desinfektionsmittel

### **Reiseapotheke**

- Mittel gegen Durchfall/Erbrechen
- Schmerzmittel
- Mittel gegen Übelkeit

- Mückenspray
- Salbe gegen Insektenstiche
- Pflaster/Blasenpflaster
- Erste-Hilfe-Set
- persönliche/  
landesspezifische  
Medikamente
- Desinfektionsspray

### **Sonstige Ausstattung**

- Bauchtasche/Tagesrucksack
- Geldbeutel
- Packwürfel/Pacsafe
- Dry Bag
- Vorhängeschloss
- Schlafsack
- Moskitonetz
- Stirnlampe
- Karabiner/Spanngurte
- Wasserflasche
- Kamera
- Speicherkarte
- Adapter
- Ladekabel
- Handy

### **Dokumente**

- Reisepass/Personalausweis
- Visum
- Auslandskrankenversicherung
- Krankenversicherungskarte
- Kreditkarte (z.B. DKB)
- Tickets für Flug, Bus & Bahn
- internationaler Führerschein
- Impfausweis