



PACK LISTE

**ALLES DABEI &
TROTZDEM FREI**

ALLES DABEI & TROTZDEM FREI

KLEINEÜBERSICHT

#1 Basis Packliste

- Alles dabei -

#2 Add-ons je nach
Reise/Typ

- Braucht nicht jeder -

#3 Die Anti-Packliste

- Weniger ist mehr -

#4 Platzspar- & Pack Tipps

- Mehr Platz mehr Inhalt -

#5 Unsere Reiseapotheke

- Einblick: Was wir dabei haben -

Hinweis:

Einige der Links sind Affiliate-Links. Bei einem Kauf erhalten wir eine kleine Provision, dein Preis bleibt selbstverständlich gleich. Du unterstützt uns damit bei unserer Arbeit. Vielen Dank! Du bist großartig!



#1 BASIS PACKLISTE

HANDGEPÄCK*

- Reisepass
- Kreditkarten & Bargeld
- Flugtickets (Online/Offline)
- Führerscheine (PKW, Inter., ...)
- Versicherungsunterlagen
- Smartphone, Ladekabel & Kopfhörer
- Kamera, Ladekabel & SD Karten
- Powerbank
- Buch | eReader
- Notizbuch + Kugelschreiber
- Sonnenbrille
- Snacks & (leere) Trinkflasche
-
-

KLEIDUNG

- 7x Shirts | Tops
- 1x Langarm-Shirt
- 2x Kurze Hosen | Röcke
- 1x Lange Hose
- Abendoutfit (Kleid/Hemd/...)
- Bequemes Outfit (Schlafen/Reisen)
- 7x Unterhosen & Socken
- Leichte Jacke | Regenjacke
- Bade- & Sportsachen
- Sarong | Tuch
- Kappe | Hut
-
-

SCHUHE

- Flip-Flops | Sandalen
- Turnschuhe
-

KULTURBEUTEL

- Zahnbürste + Zahnpasta
- Seife | Duschgel
- Shampoo
- Rasierer (+ Klingen)
- Tagescreme | Körperlotion
- Deodorant
- Wattestäbchen
- Pinzette
- Nagelknipser/-schere
- Kleine Reiseapotheke (siehe #5)
-
-

NÜTZLICHES

- Universaladapter
- Mückenspray & Stichheiler
- Sonnenschutz
- 2x Mikrofaser-Handtuch
- Bauchtasche | Tragetasche
- Weitere Technik & Ladekabel
- Beutel für Wäsche
-
-

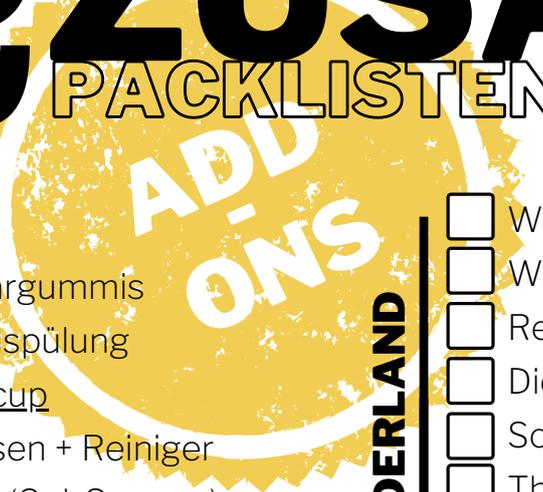
INDIVIDUELLES

-
-
-
-
-
-
-
-

*Das Handgepäck ist immer in unserem Tagesrucksack, den du auf deiner Reise vielleicht auch brauchst.

#2 ZUSATZ

PACKLISTEN-PAKETE



BRAUCHT NICHT JEDER

- Haarbürste & Haargummis
- Zahnseide | Mundspülung
- Tampons | Mooncup
- Brille | Kontaktlinsen + Reiniger
- Haarstylingartikel (Gel, Spray, ...)
- Haarpflegeartikel (Öl, Spülung, ...)
- Gesichtswasser + Wattepads
- Reinigungs-/Abschminkpads
- Verhütungsmittel (Kondom, Pille, ..)
- Schlafmaske & Ohrenstöpsel
-
-

AFRIKA SAFARI

- Fernglas
- Kamera & Ausrüstung*
- Hut | Kappe | Mütze (im Winter)
- Trekking Hose | Zip-Hose
- Fleeceweste
- Trekking-Schuhe
- Shirt/Hemd | Blusen in Naturfarben
- Stirnlampe & Taschenlampe
-
-

TIPP: Achte auf die Jahreszeit im afrikanischen Winter kann es kalt werden, im Sommer viel regnen.

ARBEITSLIEBE

- Laptop + Zubehör
- Kleine Steckerleiste
- Over-Ear-Kopfhörer
- Zeichenpad | Stativ | Mikrofon
- Festplatte & USB Stick
-
-

WINTERWONDERLAND

- Warme Schuhe | Stiefel
 - Warme Jacke
 - Regenjacke
 - Dicke Socken
 - Schlafsack | Decke
 - Thermo-Kleidung/-Unterwäsche
 - Handschuhe
 - Schal | Morf
 - Mütze
 -
 -
- TIPP: Trocken bleiben. Zwiebelssystem. Thermostrumpfhosen!

LANGZEITREISEND

- Kleiner Reisegeldbeutel **
 - Wäscheleine
 - Reiniger für Handwäsche (Rei)
 - Schloss (für in Hostels)
 - Festplatte für Bilder
 - USB-Stick mit Dokumentkopien
 - Passbilder
 - Stoffbeutel | Einkaufstasche
 - Zusätzliche Kreditkarten
 - Kleines Nähset für Notfälle
 - 4x Kabelbinder | Karabinerhaken
 - Wundsalbe
 - Elektrolyt-Pulver
 -
 -
- TIPP: Während der Reise kommen noch Souvenirs & Errungenschaften dazu. Etwas Luft im Backpack ist also super!

*Kamera + Objektiv können bei Grover gemietet werden. Für unsere Afrika Reise mieteten wir ein Sigma 150-600 mm Objektiv für 70 €/Monat und waren damit sehr zufrieden. Hier den 1. Monat gratis mieten! (ab 3 Monaten)

**Hier befindet sich immer nur etwas Bargeld in der lokalen Währung. Kreditkarten sind entweder in der Unterkunft oder Bauchtasche sicher verstaut.

#3 DIE ANTI- PACKLISTE

REGENSCHIRM

Bei der ersten Reise hatten wir einen kleinen 'Knirps' dabei. Aber wenn es mal geregnet hat, lag er meistens noch im Backpack verstaut im Zimmer und kam somit nie zu einem Einsatz. Daher bleibt er nun zu Hause.

MEDIKAMENTE FÜR JEDEN FALL

Wie viel wir mit und wieder nach Hause geschleppt haben, ersparen wir dir hier. Ein paar Mini-Vorräte der wichtigsten Medikamente nehmen wir mit. So können wir uns selbst für einen Tag & eine Nacht versorgen. Danach geht es in die Apotheke, denn die wichtigsten Medikamente kann man fast überall nachkaufen.

FÖHN | GLÄTTEISEN

Gerade in warmen Ländern kannst du gerne darauf verzichten. Einige Unterkünfte haben einen vor Ort. Aber generell brauch man den Föhn im Urlaub viel weniger. Die Haare haben ohnehin genug mit der Hitze zu kämpfen, auch ohne Föhn. Deine Haare freuen sich über die Pause und dein Gepäck auch.

MAKE-UP

Zu viel Make-Up brauchst du nicht. Foundations flecken bei der Hitze schnell und richtig gut sieht man schweißgebadet damit nicht aus. Lieber einen Mascara und ein Augenbrauenstift mitnehmen, der Rest kann daheim bleiben. Deine Haut freut sich darüber.

(ZU VIEL) BARGELD

Außer einem Bargeld-Puffer für Notfälle (100 Euro pro Person nehmen wir mit) und etwas Bargeld für die Reise (Flughafen + Taxi), brauchst du nicht viel mehr. Es lässt sich wunderbar überall mit Kreditkarte Geld abheben oder zahlen. Besonders bei vielen Grenzübergängen, nimm lieber nur die Menge Geld ab, die du die nächsten Tage brauchst. Wechselstuben nehmen generell kein Münzgeld, versuche es vor der Grenze sinnvoll auszugeben oder spenden.

REISEFÜHRER | KARTEN

Auch wir mögen gerne Bücher und Reiseführer. Doch leider nutzt man sie oft nicht. Daher gilt für uns: weniger ist mehr. Dadurch lernen wir Orte ohne vorgefertigte Meinung kennen und lassen uns überraschen. Klar, mal verpasst man was, aber wir haben keinen Druck, eine Liste von Sehenswürdigkeiten abzuarbeiten. Vielleicht versuchst du es auch mal? Schreib uns deine Erfahrungen, Ergänzungen & Ideen gerne über ananda-world.de/kontakt

HINWEIS:

Manche dieser Artikel machen für dich bzw. deine Reise vielleicht doch Sinn. Du musst selbst entscheiden. Hier teilen wir unsere persönlichen Erfahrungen und Meinung. Es gibt kein richtig & kein falsch. Okay? :-)

#3 DEINE ANTI-PACKLISTE

WAS HAST DU NICHT GEBRAUCHT?

Was kam bei deiner letzten Reise ungebraucht wieder mit zurück?

Notiere dir diese Erfahrungen in deiner individuellen Anti-Packliste für die nächste Reise.

PERSÖNLICHE ANTI-PACKLISTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BEI DER NÄCHSTEN REISE NICHT MEHR MITNEHMEN

#4 PLATZSPAR TIPPS

✓ VERPACKUNGEN

- Festes Shampoo & ein Stück Seife sparen unglaublich viel Platz und auch noch Plastik, welches sonst vielleicht im Reiseland verbleibt.
TIPP: Seifendose mitnehmen, da z. B. nach dem Duschen, kurz vor Abreise, die Seife noch nass ist und sich mit einer Dose besser transportieren lässt.
- Ein Rasierhobel spart aufgrund der super dünnen Klingen, ohne Plastik, sehr viel Platz in deinem Kulturbeutel.
- Papierschnipsel-Seife:
Möchtest du zum Beispiel etwas von einer bestimmten Seife oder Reiniger mitnehmen aber nicht die ganze Flasche/Tube, kannst du Papierstreifen in die Seife einlegen und trocknen lassen. Danach kannst du auf deiner Reise, die Papierstreifen in deiner Hand mit Wasser reiben und deine Seife nutzen. Das geht mit vielen Flüssigkeiten.

✓ MINI VARIANTE

- Die kleine Haarbürste, statt einer großen.
- Das kleine Foto-Stativ reicht für Hobbyfotographen auch meistens.
- Eine kleine Powerbank, um das Telefon im Notfall laden zu können.

✓ WENIGER

- Schmuck, Parfüm, Pflegeprodukte, ... packe nur das aller Wichtigste.
- Snacks: Wir schleppen regelmäßig zu viel mit. Informiere dich was in deinem Reiseziel erhältlich ist und was nicht. Außer ein paar ausgewählte Snacks, für den Flug, oder Mitbringsel für Einheimische,, brauchst du nicht viel.

✓ PACKWÜRFEL

- Gut gepackt spart Platz! Packwürfel sind der Schlüssel. Häufig gibt es sie im Set, perfekt für Kleidung, Unterwäsche/Badesachen & Kleinkram/Medikamente
- Technikbeutel: Besonders für die Arbeitsliebenden ein Must-have! All den technischen Kleinkram, wie Kabel, Stecker, Adapter, SD, USB usw. sortiert & sicher verstaut.

HINWEIS:

Schaue welche Tipps für dich Sinn ergeben, teste die Produkte vorher ausgiebig. Madeline hatte Probleme mit einigen festen Shampoos, wie der Aleppo-Seife. Der Duschbrocken hat für sie zum Beispiel viel besser funktioniert. Du musst hier deins finden, darfst dich aber gerne inspirieren lassen von unseren Tipps.

#5

UNSERE REISE APOTHEKE

VERBANDSMATERIAL

- Pflasterband: Selbstklebend nur auf dem Band nicht auf deiner Haut. Perfekt für kleine Wunden, besonders an Fingern und Zehen. Ein absolutes Must-have für uns.
- 2x kleine Pflaster
- Wunddesinfektionsspray

TABLETTEN & CO.

- Ibuprofen/Paracetamol (Schmerzmittel)
- Cetirizin (Anti-Allergikum)
- Kohletablette (bei Reisedurchfall)
- Nasenspray
- Fenestil Gel
- Augentropfen

ALTERNATIVES

- Tiger Balm (in vielen asiatischen Ländern kannst du dies viel günstiger erwerben)
- Wundsalbe: Kaufmanns Kindercreme für Wunde & trockene Haut/Lippen
- Pfefferminzöl (gegen Kopfschmerzen)
- Sarong aus der Basis Packliste eignet sich nass gemacht super für Wadenwickel bei Fieber, oder zum Kühlen für den Kopf bei zu viel Sonne.
Achtung: Bei Symptombehandlung (wie Senkung des Fiebers) macht es oft Sinn sich die Frage zu stellen warum der Körper die Temperatur erhöht? Steckt vielleicht etwas dahinter und ab wann macht es Sinn den Körper mit externen Mitteln abzukühlen?

DEINE DAUER-/ NOTFALLMEDIKAMENTE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2 ER REGEL:

Wir nehmen immer maximal zweimal dasselbe mit: Zwei Tabletten, zwei Pflaster, Dabei schneiden wir vorsichtig von einem Durchdrückstreifen zwei Tabletten ab. So können wir uns im Notfall erstmal selbst versorgen. Nach einem Tag oder einer Nacht geht es im Ernstfall sowieso zum Arzt oder in die Apotheke. In den meisten Ländern kann man alles ohne Probleme gängige Medikamente nachkaufen (unsere Erfahrung). Informiere dich da gerne frühzeitig, welche Menge für dich sinnvoll ist.

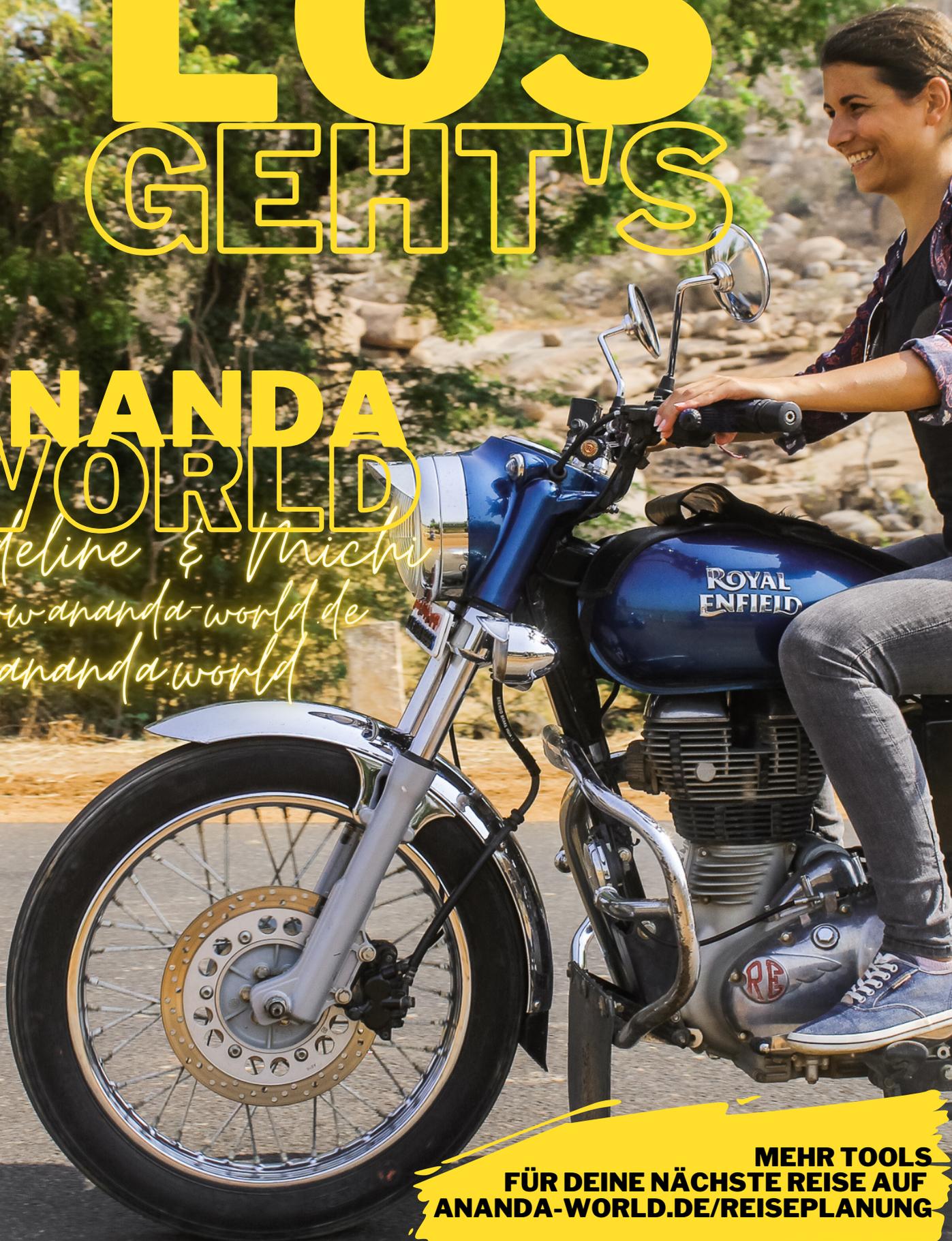
HINWEIS:

Generell sind wir beide oft eher nachlässiger als übervorsichtig was das Mitnehmen und Einnehmen von Medikamenten angeht. Also nicht unbedingt Maßstab der Dinge. Du solltest diese Liste ganz nach deinem Gefühl, deinen Erfahrungen & Bedürfnissen anpassen. Es gibt kein richtig oder falsch, nur unsere Liste und deine Liste :-). Alles ist gut, egal wie viel oder wenig du mitnimmst. Du kennst dich und deinen Körper am besten, wir kennen dich und deine Situation gar nicht, außerdem sind wir keine Ärzte die gesundheitlichen Empfehlungen machen können. Achte auf dich und übernimm Verantwortung für deine Gesundheit.

LOS GEHT'S

**ANANDA
WORLD**

Madeline & Trichi
www.ananda-world.de
@ananda.world



**MEHR TOOLS
FÜR DEINE NÄCHSTE REISE AUF
ANANDA-WORLD.DE/REISEPLANUNG**