

die ultimative

BACKPACKING PACKLISTE



by Meschissa

Kleidung & Accessoires:

- ☐ Socken (5 Paar)
- ☐ Unterwäsche
- ☐ **Nipplepads**
- ☐ Tops
- ☐ T-Shirts
- ☐ Longsleeve
- ☐ Pullover
- ☐ **Regenjacke**
- ☐ lange Stoffhosen
- ☐ Röcke lang/kurz
- ☐ Sportshorts
- ☐ kurze Stoffhose
- ☐ 1x Jeans
- ☐ Kleid
- ☐ Bikinis
- ☐ Schlafanzug

- ☐ Uniqlo Crossbody Bag
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Schmuck
- ☐ Haargummis
- ☐ Haarspange
- ☐ Tuch zum Überwerfen
- ☐ Wäschesack
- ☐ **Sandalen**
- ☐ **Flip Flops**/Badelatschen
- ☐ Sneaker
- ☐ Cap/Sonnenhut

*Produktlinks sind Affiliate Links (für dich entstehen keine zusätzlichen Kosten)



Ich persönlich nehme immer genug Unterwäsche für 1 Woche mit. Danach wasche ich. In Südostasien findet man eigentlich überall Waschstuben 😊 Außerdem pack ich immer noch ein Tuch zum Überwerfen für Tempelbesuche ein. Die Dreckwäsche pack ich in einen separaten Beutel, den ich dann außen an meinen Backpack hänge.

Kulturtasche & Flüssigkeiten:



Meine Kulturtasche

- ☐ Duschgel
- ☐ Shampoo
- ☐ Spülung
- ☐ **Leave-in Conditioner**
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Sonnencreme fürs Gesicht
- ☐ Zahnpasta
- ☐ Zahnbürste
- ☐ Gesichtsreinigung
- ☐ Feuchtigkeitscreme
- ☐ Deo
- ☐ Tampons

- ☐ Make-up
- ☐ Pinsel
- ☐ Parfüm
- ☐ Haarspray
- ☐ Rasierer
- ☐ Labello
- ☐ Haaröl
- ☐ Q-Tips
- ☐ Wattepad
- ☐ Nagelpfeile
- ☐ Make-up Entferner
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Desinfektionsmittel/-tücher

*Produktlinks sind Affiliate Links (für dich entstehen keine zusätzlichen Kosten)



Tipp: Einen Teil meiner Flüssigkeiten, wie Feuchtigkeitscreme, Mini Zahnpasta, Desinfektionsmittel und Labello pack ich immer in den 1l-Zipper ins Handgepäck. Diesen leg ich immer so nach oben, dass ich direkt dran komme, falls ich ihn in der Sicherheitskontrolle rausholen muss.

Die restlichen Flüssigkeiten kommen in meine Kulturtasche und dann in meinen Rucksack. Im Aufgabegepäck sind Flüssigkeiten nämlich unbegrenzt erlaubt.

Sonstiges:

- ☐ 2x **Mikrofaserhandtücher**
- ☐ Travel Diary
- ☐ Erste Hilfe Kit
- ☐ **Probiotika**
- ☐ Snacks (Nüsse, Reiswaffeln)
- ☐ Nackenhörnchen/Reisekissen
- ☐ Handykette
- ☐ **Schlösser**
- ☐ Airtag
- ☐ Ersatz 1l Zipper

- ☐ Ohropax
- ☐ Schlafmaske
- ☐ Rucksack Regencover
- ☐ Buch/Kindle
- ☐ Strandtasche/Jutebeutel
- ☐ Kleiner Rucksack
- ☐ Karabiner
- ☐ **Schnorchelset**
- ☐ Waschmittel
- ☐ Trinkflasche
- ☐ **Bite away**
- ☐ **Handykette**



Mein absoluter life-saver fürs Schlafen im Flugzeug. Ohne mach ich wirklich kein Auge zu, aber so ein **Reisekissen** gibt wirklich tausend mal mehr Komfort als jedes Nackenhörnchen.

**Produktlinks sind Affiliate Links (für dich entstehen keine zusätzlichen Kosten)*



Erste Hilfe Set:

- ☐ Schmerztabletten
- ☐ Kohletabletten
- ☐ Ibrogast
- ☐ Vomex

- ☐ Elektrolyte
- ☐ Mückenspray
- ☐ Mittel gegen Durchfall



Technik-Equipment:

- ☐ Handyladekabel
- ☐ Apple Watch Ladekabel
- ☐ Ladekabel Powerbank
- ☐ Ersatzhandy
- ☐ **Reisesteckdosenadapter**
- ☐ Kopfhörer (mit Kabel)
- ☐ iPad
- ☐ kleine Tasche für alle Kabel

- ☐ Mikrophon
- ☐ **Stativ**
- ☐ Digicam
- ☐ Digicam Adapter
- ☐ **Powerbank**
- ☐ Selfielicht
- ☐ **Airtag**

*Produktlinks sind Affiliate Links (für dich entstehen keine zusätzlichen Kosten)



Dokumente:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Reisepass/Personalausweis | <input type="checkbox"/> Internationaler Führerschein |
| <input type="checkbox"/> Kopie vom Pass | <input type="checkbox"/> Portemonnaie |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarten | <input type="checkbox"/> Notfallkontakte |
| <input type="checkbox"/> Visum | |

Meine Rucksäcke:



Den **Osprey Daylite** benutze ich als Handgepäckstück. Hier kommen alle wichtigen Dinge rein, die ich während des Fluges brauche und die nicht in meine kleine Uniqlo Tasche passen wie zB eine Wasserflasche und Snacks



Mein großer Rucksack ist der **Osprey Ariel** mit 55l.

55l reichen für Südostasien wirklich vollkommen aus, egal wie lange man unterwegs ist! Wichtig ist mir persönlich bei der Auswahl, dass man den Rucksack auch von vorne mit Reißverschluss öffnen kann und es ein paar zusätzliche Fächer zum sortieren gibt.

*Produktlinks sind Affiliate Links (für dich entstehen keine zusätzlichen Kosten)



Die Uniqlo Crossbody Bag ist wirklich ein absoluter Gamechanger. In diese Tasche passt wirklich ALLES rein. Wenn ich auf Reisen mein Zimmer verlasse nehme ich sie IMMER mit und auch auf dem Flug verstaue ich hier schon immer alles wichtige drinne, wo ich oft dran muss.



Auch ein absoluter Gamechanger fürs Packen sind **Packing Cubes**. So fliegt nicht alles im Rucksack rum und man kann etwas Ordnung halten. Das ganze gibts übrigens auch in der Vakuum-Versionen, damit man noch mehr in den Rucksack bekommt.



Und jetzt viel Spaß beim Reisen! Alle meine liebsten Produkte findet ihr übrigens in meinem Amazon Storefront!

*Die Produktlinks enthalten Affiliate-Links. Für dich entstehen dabei keine zusätzlichen Kosten, allerdings hilfst du mir sehr, wenn du es über meinen Link kaufst ❤️