

## Kleidung



- Jeanshose / Shorts
- Leggings
- Jogginghose/ Sporthose
- T-Shirts/ Tops
- Regen-/Funktionsjacke
- Kleider/Röcke
- Unterwäsche und Socken
- Cardigan
- Strickjacke
- Pullover
- Schlafanzug

## Medikamente



- Erste-Hilfe-Set
- Vitamine
- Blutdruckgerät
- Wunddesinfektion
- Fieberthermometer
- Insektenschutz
- Pflaster
- Schmerzmittel/ Schmerztabletten
- Zeckenkarte oder – Pinzette
- persönliche Medikamente

## Baden & Strand



- Bikini / Badehose
- Wasser / Sand-Schutzhülle
- Strandmatte / Strandtuch
- Handtücher
- Ggf. Kopfbedeckung
- Sonnencreme
- Strandtasche
- Sonnenbrille

## Papiere & Unterlagen



- Personalausweis / Reisepass
- Führerschein
- Hotelunterlagen
- Impfausweis / Allergiepass
- Krankenversichertenkarte
- Auslandskrankenversicherung
- Tauchnachweis / Segelschein / etc.
- Visum, falls erforderlich
- Zugticket / Bahncard / Flugticket

## Taschen & Rucksäcke



- Kleine Handtasche
- Bauchtasche
- Große Handtasche
- Rucksack
- Umhängetasche

## Schuhe



- Sneakers
- Festes Schuhwerk
- Ballerina/Sandalen
- Flip-Flops
- Hausschuhe

## Hygiene



- Haarutensilien: Haarbürste / Haaröl / Haargummi
- Deo / Parfüm
- Shampoo / Spülung
- Handspiegel
- Handcreme
- Brille und Kontaktlinsen mit Pflegemitteln
- Labello
- Nagelpflegeset
- Ohrenstäbchen
- Rasierer
- Schminkutensilien / Abschminktücher
- Tampons / Sliepeinlagen
- After-sun / Bodylotion
- Taschentücher
- Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide

## Sonstiges



- Kamera sowie Batterie
- Ladegerät und ggf. eine Powerbank
- Kopfhörer
- Notizbuch und Stifte
- Mütze / Sonnenhut
- Gürtel
- Portemonnaie
- Laptop
- Ersatzbrille und Brillenetui
- Ggf. Steckdosenadapter
- Buch / Kartenspiel
- Taschenlampe
- Bei Bedarf Gehhilfen
- im Bedarfsfall Hörgerät und Batterien
- Sitzmatte
- Ohrstöpsel gegen Lärm