



Bereit fürs nächste
Land

SUNLIFEREPEAT · KOSTENLOSE PACKLISTE

Das brauchst du wirklich.

Für Weltreise, Langzeitreise und alles dazwischen. Sortiert nach dem, was wirklich mit muss, was sinnvoll ist und was nur ein schönes Extra bleibt.

● Muss mit

Ohne das geht es nicht. Packe es zuerst ein und bewahre es griffbereit auf.

Papiere und Geld

- ☐ **Reisepass**
Gültigkeit je Land prüfen, oft muss er noch Monate über die Einreise hinaus gelten
- ☐ **Visa oder e-Visa**
Rechtzeitig und je Land klären
- ☐ **Auslandskrankenversicherung**
Für lange Reisen eine passende Langzeitpolice
- ☐ **Zwei Kreditkarten**
Getrennt aufbewahren, am besten verschiedene Anbieter und ohne Auslandsgebühren
- ☐ **Kopien aller Dokumente**
Digital und auf Papier. Du musst nicht immer die Originale zeigen, im ersten Moment reicht oft die Kopie. Für Grenze und Behörden halte die Originale griffbereit.

Technik und Arbeiten

- ☐ **Smartphone mit eSIM-Funktion**
Spart dir SIM-Karten in jedem Land
- ☐ **Powerbank**
Gehört ins Handgepäck, auf die Kapazitätsgrenze der Airline achten
- ☐ **Universal-Reiseadapter**
- ☐ **Ladegeräte und Kabel**
Mit möglichst wenigen Anschlussarten
- ☐ **Laptop, wenn du unterwegs arbeitest**

Kleidung

- ☐ **Wenig, schnell trocknend, kombinierbar**
Pack für eine Woche, nicht für ein halbes Jahr
- ☐ **Bequeme Schuhe zum Laufen**
- ☐ **Leichte Regenjacke**
- ☐ **Unterwäsche und Socken für etwa fünf Tage**
- ☐ **Badesachen**
- ☐ **Sandalen oder Flipflops**
- ☐ **Mütze oder Hut und Sonnenbrille**
- ☐ **Ein schöneres Outfit**
Für Restaurants oder Behörden

Gesundheit

- ☐ **Persönliche Medikamente**
Mit Arztbrief oder Rezept, Einfuhrregeln des Landes prüfen
- ☐ **Kleine Reiseapotheke**
Schmerzmittel, Mittel gegen Durchfall und Übelkeit, Elektrolyte
- ☐ **Pflaster, Desinfektion, Verbandszeug**
- ☐ **Sonnenschutz für die ersten Tage**

Impfungen und Einreiseregeln ändern sich. Prüfe sie vor der Reise bei einer Reisemedizin-Beratung und beim Auswärtigen Amt.

Gepäck und Organisation

- ☐ **Ein Hauptgepäckstück**
Rucksack oder Koffer, den du allein tragen kannst
- ☐ **Tagesrucksack oder kleine Tasche**
- ☐ **Reiseschloss**

Für ein ruhiges Nervensystem

- ☐ **Schlafmaske und Ohrstöpsel**
Gut schlafen geht vor fast allem

Allrounder

- ☐ **Großes, dünnes Strandtuch**
Vielseitig einsetzbar: als Decke, wenn es kühl wird, als Sonnenschutz und mehr

● Sinnvoll

Macht die Reise leichter. Kannst du dir einteilen, je nach Reiseart und Platz.

Papiere und Geld

- ☐ Personalausweis und Führerschein
Internationalen Führerschein bei Roller oder Mietwagen
- ☐ Etwas Bargeld in Euro oder US-Dollar
- ☐ Impfpass
- ☐ Heiratsurkunde
Sinnvoll, wenn ihr verheiratet seid
- ☐ Sicherer Geldbeutel und Kartenhülle
Schützt davor, dass Kartendaten ausgelesen werden

Gesundheit

- ☐ Mückenschutz
Je nach Region ein Muss
- ☐ Brille oder Kontaktlinsen
Ersatz und Pflegemittel
- ☐ Fieberthermometer

Technik und Arbeiten

- ☐ Externe Festplatte oder SSD
Zweites Backup deiner Daten
- ☐ Kopfhörer, am besten mit
Geräuschunterdrückung
- ☐ Mehrfachstecker mit USB

Gepäck und Organisation

- ☐ Packwürfel oder Kompressionsbeutel
Ordnung im Gepäck. Kompressionsbeutel lassen sich zusammenrollen, dann wird alles kleiner
- ☐ Wäschebeutel
- ☐ Kulturbbeutel zum Aufhängen
- ☐ Mehrweg-Trinkflasche
- ☐ Faltbare Brotdose oder Schüssel
Für Reste, Obst und Snacks unterwegs
- ☐ Wäscheleine für Reisen
- ☐ Kleine Schlösser für Rucksack und Tagesrucksack
Für die Reißverschlüsse
- ☐ Dünner Reiseschlafsack oder Inlett
Für Betten, bei denen du dir unsicher bist
- ☐ Dünnes, schnell trocknendes Handtuch

Kleidung

- ☐ Eine warme Schicht
Fleece oder dünne Daunenweste
- ☐ Barfußschuhe zum Schwimmen
Für Steine, Korallen und rutschige Stege

Für ein ruhiges Nervensystem

- ☐ Ein vertrauter Duft
Duftöl oder ein kleines Parfum, das nach Zuhause riecht
- ☐ Offline-Playlist, Podcasts, Hörbücher
Für lange Fahrten und Flüge
- ☐ Etwas, das dich erdet
Zum Beispiel ein Kindle oder ein Tagebuch

○ Kann helfen, muss aber nicht

Schöne Extras. Nimm sie mit, wenn noch Platz und Gewicht übrig sind.

Papiere und Geld

- ☐ Passbilder
Für Visa und Anträge unterwegs
- ☐ Notfallkontakte auf Papier

Gesundheit

- ☐ Wasserfilter oder Entkeimungstabletten
- ☐ Eigene Hygieneartikel für den Anfang
Den Rest kaufst du unterwegs nach

Technik und Arbeiten

- ☐ Klappbarer Laptopständer und Maus
Dein Rücken dankt es dir
- ☐ Tracker für Gepäck oder Schlüssel

Gepäck und Organisation

- ☐ Gepäckwaage
Erspart dir Gebühren am Check-in
- ☐ Wasserdichter Packsack

Für ein ruhiges Nervensystem

- ☐ Schlafkissen zum Falten oder Rollen
Hilft im Flieger, Bus und in unbekannten Betten
- ☐ Leichte Matte oder Dehnband für Bewegung
- ☐ Fotos oder Karten von Menschen, die du liebst

○ Vor dem Abflug nicht vergessen

Die Dinge, die man gern in der letzten Woche vergisst.

- | | |
|--|--|
| ☐ Wohnung oder Post geregelt | ☐ Visa beantragt oder geklärt |
| ☐ Bank informiert, Karten freigeschaltet | ☐ Handyvertrag und Abos geprüft |
| ☐ Versicherungen und Verträge geprüft | ☐ Wichtige Daten in der Cloud gesichert |
| ☐ Zahnarzt, Arzt und Impfberatung erledigt | ☐ Vertrauensperson hat Kopien der Papiere |
| ☐ Medikamente für die ersten Wochen besorgt | ☐ Erste Unterkunft und Anreise gebucht |

Was du dir sparen kannst

Weniger Gepäck, gleich gute Reise.

Das musst du nicht mitnehmen

- ☐ Große Flaschen Shampoo und Duschgel
Gibt es überall, kaufe klein und nach
- ☐ Mehrere Paar Schuhe
- ☐ Schwere Jeans
Trocknen langsam und wiegen viel
- ☐ Papierbücher im Dutzend
Ein E-Reader wiegt weniger
- ☐ Föhn und Glätteisen
Meist vor Ort oder nicht nötig

Das kaufst du unterwegs

- ☐ Sonnencreme, Zahnpasta, Hygieneartikel
- ☐ Leichte Kleidung fürs jeweilige Klima
- ☐ Regenschirm oder Poncho
- ☐ Lokale SIM- oder eSIM-Karte
- ☐ Ersatzkabel
- ☐ Snacks und Wasser
Und du probierst nebenbei Neues

Mehr von uns

Auf **sunliferepeat.com** findest du unsere Reisen, Geschichten aus den Ländern, durch die wir langsam reisen, und ab 1. November unseren Reisekompass.

Diese Liste ist eine Orientierung auf Basis unserer persönlichen Erfahrung und keine Reise-, Rechts- oder medizinische Beratung.

Einreisebestimmungen, Visa, Impfungen und Medikamentenregeln unterscheiden sich je Land und ändern sich. Bitte prüfe sie vor deiner Reise bei den offiziellen Stellen, zum Beispiel beim Auswärtigen Amt.

© Sunliferepeat. Du darfst die Liste ausdrucken und privat weitergeben.