

# Die ultimative Reisegepäck-Liste von solo-urlaub.de!

## Bevor es losgeht:

- ] Deine Wertsachen wegschließen, deponieren / Bankfach
- ] Blumengießen / Postfach leeren organisieren
- ] evtl. Haustiere in Pflege geben / Verpflegung organisieren
- ] Zeitungen etc. abbestellen oder Versandadresse ändern
- ] Anrufbeantworter besprechen o. deaktivieren (um zu verbergen, dass du weg bist)
- ] evtl. Roaming-Gebühren klären, Auslandsmobilfunkvertrag , Prepaid-Karten
- ] Reisepass / Ausweis, EC- / Kreditkarten noch ausreichend gültig
- ] Ausweis / Reisepass kopieren / scannen und in einer gesicherten Cloud speichern
- ] Miete, Strom etc. vorab Überweisungen festlegen, offene Rechnungen bezahlen
- ] Arztbesuche machen, Zahnarzt-Checkup
- ] ggfs. Impfungen
- ] Friseur
- ] PINs und Geheimnummern lernen / verschlüsselt deponieren
- ] Elektrogeräte ausstellen / Stecker ziehen
- ] Auto sicher unterstellen / umparken / aus dem Parkverbot
- ] Kühlschrank leeren, evtl. vor der Reise abtauen
- ] (Antennen-)Stecker ziehen
- ] Kontakt-/Hotel-Adresse hinterlassen
- ] Wohnungs-Schlüssel vertraulich hinterlegen
- ] Heizung aus / klein
- ] Wasser abdrehen
- ] Müll raustragen
- ] Fenster / Türen / Rollläden gesichert?
- ] Zeitschaltuhren einstellen
- ] Alarmanlage einstellen
- ] Bei längeren Reisen Vermieter informieren
- ] .....
- ] .....
- ] .....

## Kleidung

- Unterwäsche
- evtl. Thermounterwäsche / Sportunterwäsche / Funktionsunterwäsche
- mind. 3 Paar Strümpfe / Socken
- Pullover, Strickjacken, Hoodies
- Hemd / Bluse / Longsleeve
- T-Shirts & Tops
- Jacken, ggf. Regenjacke
- Lange / kurze Hosen u. ggf. Röcke, Kleider
- Gürtel
- Schlafanzug / Nachthemd
- Schuhe, Sandalen, Sportschuhe, Flip Flops
- Handtücher, Waschlappen, Bademantel
- Abendbekleidung & schicke Schuhe
- Schal / Halstuch, Mütze / Kopftuch, Handschuhe
- Kleider- / Schuhputzbürste
- Sportbekleidung
- Bikini / Badehose
- Geldversteck (z.B. Brustbeutel oder Geldgürtel)
- Uhr und wenn nötig Schmuck
- Sonnenbrille
- Handtasche / Rucksack / Bauchbeutel
- .....
- .....
- .....

## Utensilien

- Reiseführer, Sprachführer, Wörterbücher
- Nähzeug
- Regenschirm
- Smartphone + Zubehör
- eBook-Reader
- Kamera mit Ladegerät, Speicher-Karten, Kabel
- Handy, Organizer mit Ladegerät, Kabel
- MP3-Player, Radio
- Laptop mit Ladekabel
- Batterien, Akkus, Ladegerät(e)
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Reiseliteratur, Bücher, Zeitschriften
- Gehörschutz
- Adressen, Stifte, Papier, ggf. Tagebuch, Skizzenblock
- passender Stromsteckeradapter
- Verlängerungskabel
- Kofferschlüssel
- Musikinstrument
- Schnur / Leine / Kletterseil
- Spiele, Unterhaltung, Handarbeitszeug
- .....

- [ ] .....
- [ ] .....

**Dokumente**

- [ ] Impfpass, Blutspendeausweis
- [ ] Kreditkarte, EC-Karte, Euro- / Traveler Checks
- [ ] Bargeld, vorab umtauschen?
- [ ] Ausweise
- [ ] Versicherungskarte
- [ ] Visum, Schutzbrief, Int. Führerschein
- [ ] ggf. internationalen Studentenausweis (ISIC)
- [ ] Verkehrsclub-Tourenpaket, ADAC-Karte
- [ ] Auslandskrankenversicherung
- [ ] Reisegepäck- / Rücktrittskostenversicherung
- [ ] Telefonnummer Flug-Rückbestätigung
- [ ] Reiseversicherungsschein
- [ ] Flug- / Bahntickets, digital & gedruckt
- [ ] Buchungsbestätigungen für Hotels, Hostels, Mietwagen, Camping
- [ ] Anschriften, Adressen der ersten Unterkunft
- [ ] aktuelle Notfalltelefonnummern
- [ ] Passbilder, ggfs. digitalisiert
- [ ] Umrechnungstabelle für Währungen
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

**Deine Reiseapotheke / Im Notfall**

- [ ] Kaugummis, Bonbons
- [ ] Kaugummi gegen Reisekrankheit
- [ ] Medikament gegen Sodbrennen, Übelkeit & Erbrechen
- [ ] Medikamente gegen Durchfall, Kohletabletten
- [ ] Desinfektionspray, Einmalhandschuhe
- [ ] Wund- / Brandsalbe (bei Sonnenbrand)
- [ ] Pille / Kondome
- [ ] Fieberthermometer
- [ ] Allergikermittel, Salben gegen Juckreiz, Hautpilz, Mücken
- [ ] Medikament gegen Erkältungen, Schnupfen, Husten, Kopf-, Halsschmerzen
- [ ] Notfallapotheke: Pflaster, Blasenpflaster, Schere, Pinzette
- [ ] Jodsalbe
- [ ] Medikamente für das Reiseziel: Anti-Moskito-Spray, Malariatabletten etc.
- [ ] Traubenzucker, Energieriegel
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

## **Für die Körperpflege**

- Duschzeug, Shampoo
- Gesichtsreinigung
- Deo
- Zahnbürste+Transporthülle, Zahnpasta, Zahnseide
- Haarbürste, Kamm, Haargel, Haarspray
- Haargummis
- Rasierer, Rasierschaum, Aftershave
- Kontaktlinsen mit Pflege, ggf. Ersatzbrille
- Cremes für Gesicht, Hände, Körper
- Sonnenmilch & After-Sun
- Nagelfeile, -schere, -bürste
- Nagellack, -entferner
- Tampons, Binden
- Schminkutensilien, Labello
- Make-up Entferner
- Wattepad, Wattestäbchen, Taschentücher
- .....
- .....
- .....

## **Für die Sonne und den Strand**

- Badehandtuch, Reisehandtuch
- Taucherbrille, Schnorchel, Flossen, ggf. Tauchschein
- Strandtuche, Badematte
- Badetasche, Strandtasche
- Slackline, Frisbee-Scheibe, Strandspiele
- .....
- .....
- .....