

Wellness Checkliste

1. Rucksäcke, Tagesrucksäcke & Packzubehör:

- Handgepäckrucksack Frau
- Handgepäckrucksack Mann
- [Wasserdichte Zip-Beutel](#)* (für Dokumente)
- 2x [4er Set Amazon Basic Packtaschen](#)*
- Großer Stoffbeutel für Schuhe

2. Finanzen & Geld:

- 1x [Santander Kreditkarte](#)* (die aktuell beste Reisekreditkarte)
- 1x [Comdirect Kreditkarte](#)* (Backup-Kreditkarte)
- 1x [Hanseatic Genialcard](#)* (Backup-Kreditkarte)
- TAN-Generator oder Banking App
- Telefonnummern der Bank
- Etwas Bargeld für den ersten Tag

3. Wichtige Dokumente & Unterlagen

- Reisepass
- Personalausweis
- Impfausweis
- Versicherungsschein der Auslandskrankenversicherung
- Internationaler Führerschein (wichtig für das Roller mieten)
- Normaler Führerschein
- Buchungsbestätigung & Adresse der Unterkünfte
- Flug-, Bahn- oder Bustickets
- Notfall- und Servicenummer der Bank und Reiseversicherung
- Kopien der wichtigsten Reisedokumente
- Plastikfolien für die Kopien

Kleidung

4. Kleidung Frau:

- Pulli oder Sweatshirt
- lange Hosen
- kurze Hosen
- T-Shirts
- Tops mit Trägern
- Bademantel
- Kleid für den Abend
- Bikini
- Unterhosen
- BH
- Kurze Socken

5. Schuhe:

- Sneakers für den Alltag
- Halbhohe Wanderschuhe
- Sandalen (Sommer)
- Schicke Schuhe für den Abend
- Badelatschen

6. Kleidung Mann:

- Pulli oder Sweatshirt
- lange Hosen
- kurze Hosen
- T-Shirts
- Tank Tops
- Schickes Hemd für Abends
- Badehose
- Unterhosen
- Bademantel
- Kurze Socken

7. Schuhe:

- Sneakers für den Alltag
- Halbhohe Wanderschuhe
- Schuhe für den Sommer
- Schicke Schuhe für den Abend
- Badelatschen

Kulturbeutel

8. Kulturbeutel Frau:

- Kulturbeutel
- [Bambus Zahnbürste*](#)
- Zahnpasta
- [Bürste von Tangle Teezer*](#)
- [Haargummi*](#)
- Nagelschere
- Pinzette
- Wattestäbchen
- Körperseife oder Duschgel
- Haarseife oder Shampoo
- 2x [Seifenbehälter*](#)
- [Sonnenmilch*](#) (nachhaltig, korallenfreundlich)
- Deocreme ohne Aluminium
- [Menstruationstasse*](#)
- [Rasierhobel mit Klängen*](#)
- Feuchtigkeitstücher
- [Handdesinfektionsmittel*](#)

9. Kulturbeutel Mann:

- Kulturbeutel
- Bambus Zahnbürste
- Zahnpasta
- Wattestäbchen
- Haarseife oder Shampoo
- Körperseife oder Duschgel
- Seifenbehälter
- Deocreme ohne Aluminium
- [Elektrischer Nassrasierer von Philips*](#)
- Sonnencreme (nachhaltig, korallenfreundlich)
- Kondome

10. Sicherheit:

- Brust- oder Bauchtasche
- [Pacsafe*](#)
- [Zahlenschlösser*](#) (für den Spind)

Technik & Elektronik

11. Fotoausrüstung:

- Erstkamera: [Olympus OMD-EM1 Mark II*](#)
- [Olympus Weitwinkel Objektiv*](#)
- [Olympus Ersatz-Akku*](#)
- [Sigma Festbrennweite 16mm f 1.4*](#)
- Zweitkamera: [Sony Alpha 6000*](#)
- [Sony Zoomobjektiv SEL 55-210 mm*](#)
- [Sigma Festbrennweite 30mm*](#)
- [Sony Ersatz-Akku*](#)
- [Mini-Stativ mit beweglichen Beinen*](#)
- [Sirui Reisestativ aus Carbon*](#)
- [SD Karten + Ersatz*](#)
- [Kamera Reinigungsset*](#)
- [Dörr Kameratasche*](#)
- [Sony HDR Actionkamera*](#)
- [Schwimmgriff für Actionkamera*](#)

12. Laptops & Festplatten:

- [Laptop Nummer 1 \(Apple\)*](#)
- Laptop Nummer 2 (Apple)
- [USB-c Adapter](#)
- [Laptoptasche*](#)
- [Externe Festplatten*](#)

13. Weitere nützliche Technikausrüstung:

- [Kindle E-Book Reader*](#)
- [In-Ear Kopfhörer*](#)
- [Powerbank*](#)
- Smartphone 1 ([Huawei*](#))
- Smartphone 2 ([Iphone X*](#))

14. Sonstiges nützliches Zubehör:

- Notizbuch & Kugelschreiber
- [Skip Bo Reisespiel*](#)
- Reise-Wäschesack
- 2x faltbare Trinkflasche



15. Reiseapotheke:

- [Iberogast*](#) (leichte Magen-Darm Probleme)
- [Verdauungs Komplex*](#) (wenn nichts mehr geht)
- [Elektrolyte*](#) (Pusht bei Magen-Darm Problemen)
- Paracetamol (Fieber- und Schmerztabletten)
- [Azulenal Salbe*](#) (Wundheilsalbe)
- [Buscopan*](#) (Für die Frau bei Krämpfen)
- [Kohletabletten*](#)
- [iGel Augentropfen*](#)
- Wasserfeste Pflaster
- Blasenpflaster
- Jod
- Etwas Verbandsmittel



LOVE & COMPASS

Notizen:
