

### Kleidung & Schuhe

- Unterwäsche
- Socken/Strümpfe
- Schal/Mütze/Handschuhe
- Hose lang/kurz/Gürtel
- Kleid/Rock
- T-Shirts
- Sweatshirt
- Pullover
- Jacke
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Badesachen
- Schlafanzug
- Sportsachen
- Regenjacke/Regenschirm
- Schuhe/Hausschuhe



### Hygiene

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Sonnencreme
- Deo/Parfüm
- Taschentücher
- Haarbürste/Haarspray
- Spiegel
- Ohrstäbchen
- Grosses Handtuch
- Kleines Handtuch
- Shampoo/Duschgel
- Nagelschere
- Lippenbalsam
- Haargummi
- Kontaktlinsen inkl. Zubehör
- Brille
- Verhütungsmittel
- Tampons/Binden
- Make-up/Gesichtscreme
- Fön
- Rasierer

### Taschen

- Handtasche
- Tagesrucksack
- Laptoptasche
- Regenhülle für Rucksack
- Wäschesack

### Papiere&Unterlagen


- Führerschein 
- Visum (nur bei Nicht CH/EU Bürger)
- Reisepass/ID
- Studentenausweis
- Flug- Zug- Busticket
- Schreibzeug
- Krankenkassenkarte
- Versicherungsunterlagen
- Impfpass (Kopie) 
- Reiseführer
- Adressliste für Postkarten
- Notfalladressen
- Reiseunterlagen
- Reiselektüre

### Apotheke

#### Medikamente gegen:

- Durchfall
- Erkältung
- Allergien
- Sonnenbrand
- Insektenstiche
- Reiseübelkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Sportverletzungen

#### Weiteres:

- Anti-Brum
- Schmerzmittel
- Ohren-/Augentropfen
- Desinfektionsmittel
- Wund-/Heilsalbe
- Kühlkompressen
- Fieberthermometer
- Indiv. Medikamente
- Verbandmaterialien
- FFP2-Maske 


### Technik

- Handy&Ladekabel
- Laptop/Tablet&Ladekabel
- Steckdosenadapter
- Kopfhörer
- Powerbank

### Geld

- Portemonnaie
- Bargeld (ausl. Währung)
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Notfall Tel. Bank

### Sonstiges

- Leere Trinkflasche
- Reiseproviant 
- Mitbringsel / Gastgeschenk
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Was muss ich noch vor der Abreise erledigen?

---



---



---



---