

Kleidung

- 2 kurze Hosen
- 2 lange Hosen + Gürtel
- 7 T-Shirts / Tops
- 1 Pullover
- 1 Sportjacke
- 1 Regenjacke (faltbar)
- 7 Unterhosen + ggf.BHs
- 3* Mikrofasersocken
- 2* Sneakersocken
- 1* Sneaker
- 1* Flip-Flops

Sonnenschutz

- Sonnenbrille + Etui
- Brillenputztuch
- Sonnenhut
- Sonnencreme Körper + After-Sun
- Sonnencreme Gesicht
- Lippenpflege mit UV-Schutz

Badesachen

- 1 Badehose/Bikini
- Ggf. Schwimmbrille
- 1 Mikrofaserhandtuch (Groß)

Sicherheit

- PacSafe
- 2 Zahlenschlösser
- Kurzes Stahlseil

Werkzeug

- Taschenmesser (mit Schere+Feile)
- Mini-Schraubendreher
- Sim-Karten Tool / Büroklammer

Befestigen

- 2 Karabiner
- Kabelbinder (ein paar)
- Gewebe-Klebeband (kleine Rolle)

Aufbewahrung

- Stabile Bauchtasche
- Guter Faltrucksack
- Packsäcke
- Stabiler Drybag
- Handyhülle (Wasserdicht)
- Dokumententasche
- Dreckwäschebeutel
- 3 Zip-Bags
- Hülle für SD/ Sim Karten

Reiseapotheke

- [Medikamente](#)
- [Erste-Hilfe-Set](#)
- [Mückenschutzprodukte](#)
- Eigene Medikamente

Geld

- Ca. 300€ Bargeld
- Min. 2 Kreditkarten

Kulturbeutel

- Zahnbürste+Hülle
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Festes Shampoo + Hülle
- Deo
- Haargel
- Damenhygieneartikel
- Reise-Haarbürste
- Rasierer (Elektro)

Sonstiges

- Verhütungsmittel
- Taschentücher
- Ohropax
- ggf. Knirscherschiene

Rucksack

- Backpacker Rucksack
- Stabile Rucksackhülle
- Passende Packsäcke
- Elektronik-Organizer

Elektronik

- Laptop + Hülle (nur bei Bedarf)
- Kameras+Ausrüstung
- Festplatte/ Besser SSD
- Handy + stabiles Case
- Kopfhörer
- Armbanduhr
- Stirnlampe + Batterien
- Universal-Ladegerät
- Powerbank
- Silicabeutel
- Benötigte Adapter
- E-Reader
- Benötigte Ladekabel
- Key-Finder

Für reine BADEurlaube

- Badeschuhe
- 2. Badehose/Bikini

Ergänzungen, Erklärungen und wichtige Links für deine Reise

Dokumente

- Reisepass
- Personalausweis
- Min. 2 Kreditkarten
- Führerschein
- Int. Führerschein
- Impfpass/Impfzertifikate
- 2 Passbilder bei geplanten Grenzübertritten
- Krankenversicherungsschein fürs Ausland
- Deutsche Krankenversichertenkarte
- Visum sofern benötigt
- Tickets (Flüge, Hotels, Busse etc.)
- Notfall-Kontakte + Blutgruppe
- Tan-Listen / Tan-Apps deiner Banken
- Ggf. Studentenausweis

Wichtige Dokumente sollten eingescannt und sicher zugänglich in einer Cloud abgespeichert werden!

Reiseapotheke

- Schmerzmittel (1-2 Blister)
- Reisetabletten (1 Blister)
- Durchfalltabletten (2-3 Blister)
- Halsschmerztabletten (1 Blister)
- Malaria-Prophylaxe (1 Packung)
- Persönliche Medikamente (wichtig!)
- Kleines Erste-Hilfe-Set mit wenig Verbandsmaterial
- Hand- und Wunddesinfektion
- Fieberthermometer
- Pinzette
- Einmalhandschuhe
- Pflasterrolle
- Anti-Mücken-Spray
- Moskitonetz bei Bedarf

Diese Checkliste ist kein medizinischer Rat. Lass dich vor der Reise von einem Reise- oder Tropenmediziner individuell zu Medikamenten, Impfungen und Mückenschutz in Südostasien beraten.

Deine Ergänzungen

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Wichtige Links und Leitfäden

- [Reiseplanung Südostasien](#)
- [Auslands-Krankenversicherung](#)
- [Reiseapotheke Südostasien](#)
- [Mückenschutz Südostasien](#)
- [Sonnenschutz Südostasien](#)
- [Die beste Kreditkarte für Südostasien](#)

Ich empfehle nur Produkte, von denen ich selbst absolut überzeugt bin! Bei Rückfragen schreib mir einfach bei Instagram [@ alexasia](#)