

Packliste zum Download

Das Wichtigste zuerst: die Essentials und technisches Krimskrams

Item	Kommentar
Reisepass	muss in den meisten Ländern bei Einreise mindestens noch 6 Monate gültig sein - lieber vorher kontrollieren!
mehrere Kredit- bzw. EC-Karten	Um Autos zu mieten, ist meistens eine Kreditkarte (keine Debitkarte!) erforderlich, deshalb kann deren Anschaffung und können die eventuellen Gebühren sinnvoll sein. Am besten nimmt man mehrere Karten (Visa- und Master Card) mit und bewahrt sie getrennt auf, so ist man bei Verlust, Diebstahl und Dysfunktionalität nicht komplett aufgeschmissen!
Impfpass	Früh genug vor der Reise zum Hausarzt gehen und vorgeschriebene oder empfohlene Impfungen abchecken lassen. Für viele Länder ist die Gelbfieber-Impfung verpflichtend. Sie ist 2 Wochen nach der Impfung für 10 Jahre gültig und kann nur von bestimmten Ärzten durchgeführt werden.
(internationaler) Führerschein	Den internationalen Führerschein kann man bei der Zulassungsstelle der Behörde, die den Führerschein ausgestellt hat, bekommen.
Handy mit Ladekabel	
Kopfhörer	
Universal-Adapter	In Argentinien, Kolumbien und Chile gibt es unterschiedliche Steckertypen - deshalb ist es sinnvoll eine Alles-in-einem-Lösung zu kaufen.
E-Book-Reader mit Ladekabel	Für manche ein Must, für andere ein Nice-to-have ;)
Kamera mit Ersatz-Akku und Ladestation und Reisestativ	
Smartwatch mit Ladekabel	Zumindest für diejenigen, die wissen wollen, wie viele Höhenmeter und Kilometer sie beim Wandern zurückgelegt haben...
Laptop mit Ladekabel	Wer ihn nicht braucht, lässt ihn natürlich zuhause. Wir haben unsere allerdings gegen Diebstahl und Verlust versichert. Sinnvoll ist es aber vor allem, alles wichtige in einer Cloud zu sichern, damit mit dem Laptop nicht auch wichtige Dokumente oder Fotos weg sind!
digitale und/oder gedruckte Version aller wichtigen Dokumente in der Cloud	
Pro-Tipp: Wer noch Passfotos zuhause hat, kann 2-3 davon einpacken und hat diese im Falle eines Verlusts von Reisedokumenten direkt zur Hand :)	Zugegebenermaßen ist der Tipp nicht von uns, aber klingt eigentlich ganz schlau!

Kleidung

Anzahl	Item	Kommentar
7	Tops oder T-Shirts, inklusive Sportshirt	Wir haben mit Kleidung für 1 Woche geplant. Leichte Shirts und Tanktops kann man sowieso immer gebrauchen, egal ob solo oder beim Zwiebellook!
7	Unterhosen	Wer helle und nahtlose Wäsche mitnimmt, kann sie immer anziehen, auch unter helle und dünne Hosen
2	BHs oder Bustiers	Auch hier gilt: nahtlos und mit flexiblen Trägern, damit universell einsetzbar
7	Paar Socken	Davon ein Paar Merinosocken, die bei kühlen Nächten die Füße wärmen
1	Leggings zum Wandern	Oder eine Trekkinghose - ich bin da nicht so der Typ für....
1	Merino-Leggings	Da es überall empfohlen wurde und ich ein kleiner Eiszapfen bin, habe ich mich zum Kauf entschieden, obwohl nicht-vegan. Dafür habe ich auf eine nachhaltige Variante geachtet.
1	kurze Wanderhose	Vielleicht bietet sich hier ja auch eine 2-1-Kombi mit Zipper an, wer weiß...
1	Regenhose	Für Trekking- oder Regenwaldtouren
1	Regenjacke	Für Trekking- oder Regenwaldtouren
1	Fleecejacke	Zwiebellook ist angesagt!
1	Softshell-Jacke	Schützt gegen Kälte und Wind
1	Merino-Langarmshirt	
1	dicker Pullover	
1	Langarm-Shirt	
2	leichte Langarmblusen	in hellen Farben - schützen vor Sonne und Mücken
1	kurze Sporthose	
1	kurzes Kleid	vielleicht will man ja doch mal feiern gehen und dabei nicht aussehen, wie ein Trekker
1	langes Kleid	optional, vielleicht überflüssig
1	kurze Leinenhose	
1	Jeansshort	
1	Jeans	einige schreiben, man kann und sollte auf die schweren Platzmonster Jeans verzichten, aber die Vorstellung gruselt mir und deshalb kommt sie mit.
2	bequeme Hosen	auch hier: helle Farben und volle Länge gegen Sonne und Mücken
1	Bikini	
1	Paar Kuschelsocken	
1	Stirnband	
1	Paar Handschuhe	
1	Basecap	
1	Schal und/oder ein Multifunktionsstuch	
1	Paar Badelatschen	
1	Paar Wanderschuhe	
1	Paar Sneaker	
1	Paar Sandalen	
1	Sonnenbrille	

Pflege, Hygiene, Medikamente - der Kulturbeutel

Item	Kommentar
festes Shampoo mit Säckchen	Festes Shampoo ist platzsparend, umweltfreundlich und hält lange - würde ich nie wieder eintauschen!
Feuchtigkeitscreme	Gerade bei trockener Bergluft bestimmt nicht falsch
Make-Up	Mascara, Puder, Foundation, Rouge, Lidschatten, Kajal, Augenbrauengel
Pinzette	
Nagelfeile	
Abschminkzeug	wieder-verwendbare Baumwoll-Abschminkpads und 2-Phasen-Make-Up-Entferner
Kontaktlinsen mit Behälter + Flüssigkeit, Brille	
Kühlpads für die Augen & Hyaluronengel	Game-Changer! Wiederverwendbare Pads gibt es schon für 2€ und man kann sie im Kühlschranks aufbewahren und/oder mit Hyaluronengel bestreichen, sodass man auch nach 15 Stunden Nachtbus-Fahren wieder topfit aussieht (naja...halbwegs fit)
Rasierer mit 3 Ersatzklingen	
Trockenshampoo	Für lange Wanderungen sicherlich die einfachere Variante
Bürste	
Menstruationstasse mit Säckchen und Reinigungsequipment	Nachhaltig, platzsparend und kostengünstig
Deo	am besten einen Stick oder eine Creme, die nicht viel Platz weg nehmen, Verpackungsmüll vermeiden und lange halten
Sonnencreme	Mindestens SPF 50++
Zahnbürsten bzw. Ersatzköpfe & 1 nicht-elektrische Bambuszahnbürste	die elektrische Zahnbürste ist, was die Putzkraft angeht, deutlich besser, aber bei langen Wanderungen schwerer und braucht mehr Platz im Etui, deshalb lieber auch eine Bambuszahnbürste mit einpacken
Zahncreme	
Haaröl oder andere Haarpflege	Strand, trockene Luft, hohe Luftfeuchtigkeit, Sonne und dann noch wenig Zeit für Pflege - das ist nicht schön und vor allem für blondiertes Haar eine Zumutung! Also ein Mindest-Pflege-Set aus einem Arganöl muss deshalb schon mit...
Mückenspray	Unabdingbar! Empfehlung von unserem Arzt: DEET Care Plus
Malaria-Prophylaxe	Verschreibungspflichtig und teuer, aber es wird von vielen Ärzt*innen empfohlen
Pflaster und Blasenpflaster	die einzig wahren sind halt leider die teuren Compeed-Blasenpflaster
Ohrstöpsel	
Medikamente	gegen die gängigsten Problemchen auf Reisen - zugegebenermaßen kann man die aber oft deutlich günstiger vor Ort bekommen, wenn man in einer größeren Stadt ist (und da startet man ja meistens) - nicht aber Fenistil-Gel (das habe ich noch nie außerhalb Europas auftreiben können)
Lippenpflege mit UV-Schutz	Wichtig in den Anden

Camping, Living und unterwegs

Item	Kommentar
großer Backpack mit Regenschutz	Wir haben einen 70+10 Liter (Felix) und einen 60 Liter (Hannah)
Tagesrucksack mit Regenschutz	Da wir Camping-Equipment dabei haben, haben wir uns jetzt für größere 35 Liter Rucksäcke mit Hüftgurten entschieden und bleiben nicht bei den kleineren 20 Liter Tagesrucksäcken, die wir sonst immer für Ausflüge ohne Camping genutzt haben
kleine Bauchtasche	Für Handy, Kamera etc.
Geldbeutel zum Verstecken	dieser Hüft-Geldbeutel ist ganz flach und eignet sich, um ihn unentdeckt unter der Kleidung zu tragen, sodass Reisepässe und Kreditkarten bei Überfällen im Idealfall nicht entwendet werden. Aus Kolumbien sind wir es aber gewohnt, immer eine geringe, aber nicht zu geringe Menge Bargeld griffbereit zu haben, die man bei Überfällen schnell aushändigen kann.
Kulturbeutel	
Packwürfel	Gegen das Chaos im Backpack!
Trinkflasche, rollbar mit Wechselfilter	So können wir immer und überall Wasser trinken, ohne ständig Plastikflaschen kaufen zu müssen!
Boxen zum Falten	Zur Aufbewahrung von Essen und Snacks, die aber sonst nicht viel Platz wegnehmen und auch mal als Teller verwendet werden können. Außerdem bestellen wir in Restaurants oft zu viel und haben so die Möglichkeit, die Reste mitzunehmen und nichts wegzuschmeißen!
Travel-Safe	Auf Empfehlung anderer Südamerika-Traveller*innen haben wir uns auch für einen Pac Safe entschieden, um unsere Wertgegenstände so gut es geht vor Diebstahl zu sichern.
Zahlenschloss	So können die Rucksäcke verschlossen werden - das bedeutet nicht, dass man damit 100% geschützt ist oder dass das Aufschlitzen der Rucksäcke im Vorbeigehen kein Problem mehr ist.
Schlafmaske	Bei langen Busfahrten über Nacht wieder einmal ein Gamechanger , wenn man nicht bei jedem Stopp aufwachen möchte, weil das grelle Licht mal wieder angeschaltet wird.
Nackenkissen	
Stirnlampe	
Powerbank	
Drybag	für die allerwichtigsten Dinge, die man vor Feuchtigkeit schützen möchte
Ziplock-Beutel	am besten in verschiedenen Größen und wiederverwendbar
Zelt	Wir haben uns für dieses wasserfeste 2-Personen-Zelt mit einem relativ geringen Gewicht von 2,1 kg entschieden
Schlafsack	Ehrlicherweise habe ich ein bisschen Angst, dass diese mit einem Temperaturbereich von 3°C bis 6°C zu optimistisch gekauft wurden, aber dafür wiegen sie unter 1 kg bzw. knapp über 1 kg und haben ein geringes Packmaß. Sicherlich gibt es hier wesentlich bessere Alternativen, aber auch für den doppelten bis eher vierfachen Preis. Und die Vaude-Variante ist auch noch Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit!
Schlafsack-Inlett	gibt es aus Baumwolle, Seide oder Merino in unterschiedlichen Größen und Preisklassen. Sie eignen sich für Hostels, Busfahrten oder als Einlage im Schlafsack, um diesen besser vor Verschmutzung zu schützen (und nebenbei kann man mit dem richtigen Material auch noch 1-2°C Komfortzone im Schlafsack herausholen)
Isomatte	zum Aufpusten , deshalb winzig klein und leicht
Reise-Yogamatte	selbsterklärend ziemlicher Luxus, aber: was muss, das muss!
Obstnetze, Jutebeutel	zum Einkaufen vor Ort - sonst muss man immer die lästigen Plastiktüten nehmen und aufbewahren - das spart Müll und hält viel länger!

Reisebesteck	günstig und klein, so kann man "no gracias" sagen, wenn es (wie leider häufiger) Plastikgeschirr gibt
Faltbare Kaffeebecher	Einwegbecher sind überall weit verbreitet und ich hasse es, auf sie zurückgreifen zu müssen (in vielen Cafés gibt es ja nicht mal die Option, eine Tasse zu bekommen!) - Deshalb nehme ich lieber meine eigene Tasse mit und spare Müll!

Immaterielles

Item	Kommentar
Auslandskrankenversicherung	ohne die geht gar nichts! Für lange Reisen ist selbstredend eine Langzeit-Auslandskrankenversicherung erforderlich.
eventuell Versicherung von Wertgegenständen	lohnt sich, wenn man viel Equipment oder teure Handys oder Laptops dabei hat
Cloud-Speicher	für alle wichtigen Dokumente, Reiseinfos und Fotos
Premium-Dienst für Musik oder Hörbücher	So kann man lange Busfahrten ohne Internet überstehen, denn man kann die Lieblings-Songs und Podcasts oder auch ganze Hörbücher herunterladen und offline hören