

Laos Packliste für eine Reise in den Norden und Süden

Die folgende Empfehlung für eine Packliste ist v. a. eine Checkliste für Frauen - sie kann aber auch Männern Orientierung bieten.

Auf dieser Liste stehen Klamotten für ca. zehn Tage, um das Gewicht des Rucksacks möglichst gering zu halten. In Laos (wie auch überall sonst in Südostasien) gibt es an jeder Ecke Wäschereien, in denen ihr eure Kleidung abgeben könnt und am nächsten Tag frisch gewaschen zurück erhaltet.

Reisewetter (Beste Reisezeit: November bis Februar)

Ich war im Februar dort. Meine Erfahrungen:

- **Nord- und Zentrallaos:** 28 bis 30 Grad am Tag, 12-15 Grad in der Nacht (je weiter nördlich Richtung Bergregion desto kühler)
- **Südlaos (4.000 Islands):** Über 35 Grad am Tag bei hoher Luftfeuchtigkeit, nicht viel kühler in der Nacht – trotzdem wunderschön, da der Mekong seine sonst bräunliche Farbe in ein Blaugrün wechselt und zum Schwimmen einlädt. Außerdem werden durch den niedrigen Wasserstand die vielen Inseln sichtbar.

Laos Packliste

1. Kleidung

Warme Klamotten für eine Reise inkl. Nord- und Zentrallaos (warme Tage, kühle Nächte):

- Hoodie/dickerer Pulli
- [Dickerer Cardigan](#)
- [1x bequeme Turnschuhe/Stoffschuhe](#) (Ich hatte meine Stan Smith von Adidas dabei, was ich für eine Tropen-Reise nie mehr machen würde. Sie waren einfach viel zu schwer und klobig - und im Süden konnte ich sie nicht mehr anziehen, weil meine Füße sonst erstickt wären).
- Socken (Füßlinge) + 1x [dicke Socken](#) für den Flug und abends
- [Leggings und/oder Stoffhose](#)
- [Sarong/Tuch](#)

Kühle Klamotten für tagsüber im Norden/Zentrum und für Südlaos:

- 1x langärmeliges Shirt/dünner Pulli** für den Flug, für abends und aus religiösen Gründen (aus religiösen Gründen sollten Schultern und Knie v. a. bei Tempelbesuchen bedeckt sein; deshalb nehme ich zusätzlich mit: **1x dünner Cardigan und 1x langer Rock** (luftiger als Jeans).
- [2x Jeans-Shorts](#)
- 1x Stoff-Shorts** (alternativ: Rock)
- 2-3x T-Shirts** (locker sitzend)

- **6x Tops** (locker, weit)
- **Unterwäsche für ca. 1 bis 1,5 Wochen**, 2 Paar Socken, 2 Paar Füßlinge für die Turnschuhe
- **2x Bikinis/Badeanzüge**
- **1x Birkenstocks**

2. Reise-Equipment (Rucksack & Co.)

- **Backpack-Empfehlung: Mein 40+10 Liter, Deuter-Rucksack.** Der Platz reicht mir völlig (eher noch etwas zu groß). Bei der nächsten Reise werde ich mich deshalb verkleinern und mit meinem 28-Liter-Rucksack reisen (Handgepäck). Der Tragekomfort vom 40-Liter-Backpack ist großartig und der Frontzugriff sehr praktisch. Kann ich nur empfehlen. Mein Freund reist seit Jahren mit seinem Trekkingrucksack von McKinley (65+10 Liter).
- **Kleidertaschen-Set:** Ich finde diese Kleidertaschen sehr wertvoll, da ich dadurch besser Ordnung in meinem Rucksack halten kann und alles schnell wiederfinde. Ich packe z. B. Unterwäsche in eine Tasche und dreckige Kleidung in eine andere.
- **Tages-Rucksack für Touren**, Strandausflüge etc. Ich achte dabei immer auf die Breite der Riemen, damit diese nicht einschneiden, sollte der Rucksack schwerer sein. Meist nehme ich noch einen Jutebeutel mit auf die Reise.
- Kleines **Micro-Faser-Handtuch zum Duschen** - spart Platz und trocknet super schnell.
- **1 Strandhandtuch** oder ein großes Micro-Faser-Handtuch oder den Sarong/das Tuch nutzen.
- **Aufblasbares Nackenhörnchen** - tollste Erfindung! Spart Platz und ist super hilfreich für ein wenig Schlaf auf Flügen, Busfahrten etc.
- **Moskitonetz:** Hat uns viele gute Dienste geleistet, aber wir waren auch fünf Monate unterwegs. Würde ich einen zwei- bis vierwöchigen Urlaub in Laos verbringen, würde ich vielleicht stärker drauf achten, dass ich Unterkünfte mit Moskitonetz buche. Sehr hilfreich zum Befestigen des Netzes war übrigens diese **Schnur aka Wäscheleine.** ;-)

3. Unsere Technik-Empfehlungen

Wir arbeiten von unterwegs, deshalb sind Laptop und Kamera sehr wichtig für uns. Solltet ihr ausschließlich reisen und/oder Urlaub machen wollen, würde ich persönlich den Laptop Zuhause lassen und ihn von der Laos Packliste streichen.

- **Notebook, z. B. das Surface** (Tablet & Notebook in einem). Das habe ich zwar (noch) nicht, überlege mir aber für die nächste längere Reise eins zu kaufen. Es wiegt wenig, hat USB-Anschlüsse, alle Office-Programme und eine abnehmbare Tastatur.
- Meine **Samsung Systemkamera** ODER
- **Spiegelreflexkamera von Canon, Modell 650d** mit einem **17-70mm Objektiv**. **Alternativ: 50mm-Objektiv** (Festbrennweite + Blende 1:1,8 – ist mit knapp 100 Euro verhältnismäßig günstig, leicht und handlich, ideal für unterwegs (*aber man kann nicht zoomen*))
- **2 Speicherkarten**
- **iPhone (6)** – mit diesem Teil lassen sich wundervolle Fotos machen. Reicht eigentlich schon für die Hobby-Urlaubsfotografie, wenn ihr auf Spiegelreflex verzichten könnt. Elisa empfiehlt dazu noch diesen **Wasserschutz fürs Smartphone** für Aufnahmen beim Schnorcheln.

- [Reisestecker](#) haben wir selten gebraucht - aber sicher ist sicher, in Laos gibt es die unterschiedlichsten Steckdosentypen. Probiert auch vorher aus, ob eurer Laptopladekapel in die Steckervorrichtung passt.
- [Kopflampe](#) - das Stromnetz in Laos ist nicht das verlässlichste und für den nächtlichen Nachhauseweg ist es immer gut, ein wenig Licht dabei zu haben. :-) Und mittlerweile nutze ich die Lampe quasi als meine Nachttischleuchte ...

4. Kosmetik/Pflege (Frauen)

Ich habe mich über die Monate auf Reisen immer mehr von "Ballast" getrennt und dazu gehörten vor allem auch Kosmetika. Vor der Reise hatte ich mir z. B. 2x Puder, 2x Mascara, eine Haarkur, eine große Bodylotion etc. gekauft und am Ende nicht mal ein Produkt aufgebraucht.

Deshalb kommt hier nun meine überarbeitete Kosmetik-Packliste für Laos, so wie ich sie auf der nächsten Reise nutzen würde:

- [2 x Sonnencreme](#) (für 2 Personen und eine zweiwöchige Reise. Ist in Laos oft sehr teuer)
- [kleines Bio-Shampoo](#), [kleines Duschgel/Seife](#) (meist bekommt man alles in den Unterkünften und sonst gibt es in Laos überall Supermärkte, in denen man alles kaufen kann).
- [Kleine Flasche Kokosöl](#) als [Bodylotion](#) (kann man vor Ort günstig kaufen - und vor allem ist es dort ein regionales Produkt)
- [Gesichtsreinigung](#), die ich mir in eine 100-ml Flasche abfülle
- [Basis-Schminke](#) (für mich: Mascara, Puder, Rouge, Abdeckstift)
- [Handspiegel](#), [Pinzette](#), [Nagelfeile](#)
- [Verhütungsmittel](#)
- [Haargummi](#)
- [Rasierer](#)
- [Deo \(ohne Aluminium\)](#), z. B. [diese Deocreme](#)
- [Elektrische Zahnbürste](#) und [kleine Zahnpasta](#)
- [Reise-Haarbürste](#) (günstig in Drogeriemärkten)

5. Reiseapotheke

Meine Apotheke war riiiiiesig. Was ich wirklich gebraucht habe:

- [Mückenschutz](#) (für Tropen, [z. B. No Brumm!](#)) – gibt es in jeder Apotheke. Ich hatte eine Flasche dabei und habe mir ab dann immer vor Ort Nachschub besorgt.
- [Ibuprofen](#) gegen Fieber und Schmerzen
- [Iberogast](#) für den Magen (aufgeblähter Bauch, Unwohlsein), außerdem Durchfall- und Anti-Brech-Tabletten
- [Desinfektionsspray](#) und Pflaster
- [Anti-Mückenstich-Creme Fenistil](#) (mit oder ohne Cortison)
- [Oropax](#)

- Ich habe immer Blasentee, Magentee und Salbeitee dabei - da kommt es natürlich ganz drauf an, ob ihr Probleme in der Richtung habt.

Malaria-Prophylaxe für Gebiete, in denen Malaria-Gefahr besteht. Hab ich zwar noch nie gebraucht, aber sicher ist sicher.

Stichwort Impfen: Geht auf jeden Fall vorher zum Arzt und informiert euch über nötige Impfungen. Wir haben eher schlechtere Erfahrungen mit dem Hausarzt gemacht und würden auf jeden Fall empfehlen, ins Impfzentrum oder Tropeninstitut zu gehen. Die wissen genau, welche Impfungen ihr braucht und haben auch jeden Impfstoff vorrätig.

6. Laos Packliste: Wichtige Dokumente

- ggf. **Visum** ([Infos zum Laos-Visum findet ihr hier](#))
- Impfpass**
- ggf. (internationaler) Führerschein
- Reisepass**
- Kreditkarte**– empfehlen können Elisa und ich unsere **DKB-Kreditkarte, mit der man überall kostenlos Bargeld abheben kann**. Sie funktioniert wie eine Prepaid-Karte (du musst vorher Geld überweisen), wodurch niemand dein ganzes Konto leerräumen kann. Hier könnt ihr ein [DKB-Konto eröffnen bzw. euch informieren](#). *Hinweis: Kleine Gebühren, die von den Regierungen am Automaten fällig werden, erstattet die DKB seit dem 01.06.2016 leider nicht mehr (z. B. auch in Laos).*
- Bankkarte** (falls du deine Kreditkarte verlierst)
- Auslandskrankenversicherung. Für eine Urlaubsreise reicht diese Reiseversicherung von der Huk Coburg.** ([Kann ich nur empfehlen: In Mexiko kam ein Arzt zu mir nach Hause, untersuchte mich und verschrieb Antibiotikum. Alles wurde sofort erstattet.](#)) Solltet ihr länger als 56 Tage reisen, braucht ihr eine **Langzeit-Auslandskrankenversicherung**. Wir haben uns nach intensiver Recherche für die von der [Hanse Merkur](#) entschieden, da diese das beste Preis-Leistungs-Verhältnis zeigt. Zum Einsatz gekommen ist sie jedoch Gott sei Dank nicht. Das Gute: Wir sind einen Monat früher nach Hause geflogen und haben das zuviel gezahlte Geld erstattet bekommen.
- Kopie/Scans von allen Dokumenten** (am besten auf [USB-Stick](#))

7. Sonstiges (Bücher etc.)

- [Kleines, leichtes Notizbuch](#) und Kugelschreiber
- [Kindle](#)
- Bücher im kleinen Format [von der Fischer Taschenbibliothek](#) aus. Zwar gibt es nicht alle Schmöcker in dieser reisefreundlichen Ausführung, aber das find ich nicht schlimm. Denn so lese ich oft Romane, die ich sonst nicht auf dem Schirm gehabt hätte.

Persönlicher Tipp: Ich nehme auf jede Reise mindestens 1 Roman mit, der vor Ort spielt und mir so Geschichte, Natur und Kultur des Ortes näherbringt.

Hier ein paar meiner Lieblingsbücher fürs Reisen:

- [Das große Los, Meike Winnemuth](#) (Weltreise, schön geschrieben, macht Lust, sofort loszuziehen)
- [Das Café am Rande der Welt](#), John Strelecky (Eigene Träume leben, regt zum Nachdenken an)
- [Veronika beschließt zu sterben](#), Paulo Coelho (Ljubljana, macht positive Gedanken)
- [Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry](#), Rachel Joyce (England, Wandern, mein Lieblingsbuch!)
- [Willst du normal sein oder glücklich?](#) Robert Betz (Positive Psychologie)

Und das kommt bei mir ins Handgepäck:

Ich ziehe auf dem Flug die langen Sachen an (Leggins, Pulli, Tuch, Schuhe) und packe die [dicken Socken ein](#). Außerdem im Rucksack mit dabei:

- [Nackenhörnchen](#)
- [Notizbuch](#) + Reiseführer + Roman (und Stifte)
- Alle wichtigen Dokumente + [Kreditkarte](#)
- [Microfaser-Handtuch](#) + kl. Duschgel + Zahnbürste und Zahnpasta
- [Kamera/Smartphone](#)
- [Oropax](#)
- kleines Reiseproviant (Brötchen, Obst, Kaugummi)

Laos Packliste für eine Reise in den Süden

Seid ihr nur im Süden lasst alle dicken Klamotten Zuhause - ihr braucht maximal zwei bis drei T-Shirt plus einen gaaaanz dünnen Cardigan für abends, und auch nur, wenn ihr es euch gern mal gemütlich macht. Sonst lautet die Devise: Je luftiger, desto besser.

Viel Spaß in Laos,

Sina & Elisa

www.ferndurst.de

Diese Checkliste enthält Affiliate-Links. Das bedeutet, dass wir euch direkt zu empfehlenswerten Produkten im Amazon-Shop weiterleiten. Kauft ihr über unseren Link, bekommen wir eine kleine Provision. Ihr zahlt selbstverständlich nicht mehr. Vielen Dank für euer Vertrauen und die Unterstützung!