

Weltreise Packliste für Frauen (auch für Handgepäckgeeignet)

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

Insgesamt bin ich über acht Monate gereist. Davon knapp sechs mit einem [40+10-Liter-Rucksack](#) von Deuter und separate zwei Monate mit [Handgepäck \(28 Liter\)](#). Diese Packliste ist für beide Varianten geeignet. Ich schreibe dazu, was ich bei der Handgepäck-Reise nicht dabei hatte.

Bei den meisten Airlines darf das Gewicht für Handgepäck 7-9 Kg nicht überschreiten. Meist dürft ihr aber noch einen zweiten kleinen Rucksack oder Beutel mitnehmen. Ich kam meist auf 11 KG insgesamt. Und wenn ein paar Kilo zu viel auf der Waage standen, habe ich einfach alles übereinander angezogen. Hat geklappt! ;-)

Da ich vor allem in Südostasien, das heißt tropischen Gebieten, unterwegs war, sind meine Klamotten daran angepasst. Außerdem mache ich viel Yoga, weshalb ich Sportkleidung einpacke.

Auf dieser Liste stehen Klamotten für ca. zehn Tage, um das Gewicht des Rucksacks möglichst gering zu halten. In allen von uns besuchten Ländern (Mexiko, Bali, Sri Lanka, Thailand, Laos, Australien, Singapur) gab es Wäschereien oder die Möglichkeit, in der Unterkunft zu waschen. [Unsere Weltreise-Route findest du hier.](#)

1. Kleidung

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

- Hoodie/dickerer Pulli** (hatte ich bei der Handgepäck-Reise nicht dabei)
- [Dickerer Cardigan](#)** (hatte ich bei der Handgepäck-Reise nicht dabei)
- [1x bequeme Turnschuhe/Stoffschuhe](#)** (Ich hatte meine Stan Smith von Adidas im Gepäck, was ich für eine Tropen-Reise nie mehr machen würde. Sie waren zu schwer und klobig - und im Süden konnte ich sie nicht mehr anziehen, weil meine Füße sonst erstickt wären.)
- 2-3x Socken (Füßlinge) + 1x **[dicke Socken](#)** für den Flug und abends
- 2x **[Leggings und/oder Stoffhose](#)**
- [Sarong/Tuch](#)** (Schal, Strandtuch, Rock und Schulterbedeckung in einem)

Weite, lockere Klamotten für heiße Gebiete (Südlaos, Südthailand, Bali, Sri Lanka, Mexiko)

- 2x langärmeliges Shirt/dünner Pulli** für den Flug, für abends und aus religiösen Gründen (Schultern und Knie sollten 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** für Sport, Schlafen und Chillen (alternativ: Rock)
- 2-3x T-Shirts** (locker sitzend)

- **5x Tops** (locker, weit)
- 2x Yoga-Tops (die ich auch so anziehen würde)
- 2x Sport-BHs
- **Unterwäsche für ca. 1 bis 1,5 Wochen**, 2 Paar Socken bzw. 2 Paar Füßlinge für die Turnschuhe reichen
- **2x Bikinis/Badeanzüge**
- **1x Birkenstocks** oder Flip Flops

2. Reise-Equipment (Rucksack & Co.)

- **Backpack-Empfehlung: Mein 40+10 Liter, Deuter-Rucksack.** Der Platz reichte mir völlig (eher etwas zu groß). Bei der nächsten Reise beschränkte ich mich auf meinem **28-Liter-Rucksack** (Handgepäck). Aber: Der Tragekomfort vom 40-Liter-Backpack ist großartig und der Frontzugriff sehr praktisch. Dafür reduziert man bei Handgepäck-Reisen Wartezeiten und Kosten (z. B. für Flüge) enorm.
- **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. Meist nehme ich noch einen Jutebeutel mit.
- Kleines **Micro-Faser-Handtuch zum Duschen** - spart Platz und trocknet super schnell.
- **Aufblasbares Nackenhörnchen** - tollste Erfindung! Nimmt kaum Platz weg und ist super hilfreich für ein wenig Schlaf auf Flügen, Busfahrten etc.
- **Moskitonetz:** Hat uns viele gute Dienste geleistet. Sehr hilfreich zum Befestigen des Netzes war übrigens diese **Schnur aka Wäscheleine.** ;-)

3. 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 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** – mit den neueren Versionen lassen sich gute 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.

- [Kopflampe](#) - das Stromnetz ist nicht immer das verlässlichste und für den nächtlichen Nachhauseweg ist es 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 großen Reise-Etappe 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, so wie ich sie auf der nächsten Reise nutzen würde.

Hinweis: Wenn ihr mit Handgepäck reist, solltet ihr darauf achten, dass ihr keine größeren Flüssigkeiten-Mengen als 100ml bei euch tragt.

- [1x kleine Sonnencreme](#) für den Start, ab dann kaufe ich vor Ort
- [kleines Bio-Shampoo](#), [kleines Duschgel/Seife](#) (meist bekommt man dies in den Unterkünften und sonst gibt es überall Supermärkte bzw. Tante-Emma-Läden).
- [Kleine Flasche Kokosöl als Bodylotion und Abschminkzeug](#) (kann man in den Tropen günstig kaufen - und vor allem ist es dort ein regionales Produkt)
- **Jw. 1x Basis-Schminke** (für mich: Mascara, Puder, Rouge, Abdeckstift)
- **Handspiegel, Pinzette, Nagelfeile** (*Achtung: Nichts Spitzes mit ins Handgepäck nehmen*)
- **Verhütungsmittel**
- **Haargummi**
- [Rasierer](#)
- [Deo \(ohne Aluminium\), z. B. Deocreme](#)
- [Elektrische Zahnbürste](#) und [kleine Zahnpasta](#) (plus Aufladestation^^)
- **Kleine Reise-Haarbürste**

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 kleine Flasche dabei und habe mir ab dann immer vor Ort Nachschub besorgt.
- Paracetamol gegen Fieber und Schmerzen
- [Iberogast](#) für den Magen (aufgeblähter Bauch, Unwohlsein), außerdem Durchfall- und Anti-Brech-Tabletten
- [Desinfektionsspray](#) und Pflaster
- [Oropax](#)
- Ich nehme immer noch Blasentee, Magentee und Salbeitee mit

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. Wichtige Dokumente

- ggf. **Visum**
- Passbilder** für nächste Visa
- Reisepass** (mind. 6 Monate bei Einreise gültig)
- Impfpass**
- ggf. (internationaler) Führerschein
- 2 Kreditkarten**– 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. in Laos und Thailand, aber nicht in Bali)*. Außerdem hatten wir noch die **Santander Plus 1 Visa Card** dabei. Wir hatten mit beiden Kreditkarten nie Probleme.
- Auslandsrankenversicherung**. Solltet ihr länger als 56 Tage reisen, braucht ihr eine **Langzeit-Auslandsrankenversicherung**. 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](#). 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 einen Roman mit, der vor Ort spielt und mir so Geschichte, Natur und Kultur des Ortes näherbringt.

Diese Reiseführer habe ich vorab gelesen und mir viele Tipps in mein Notizheft geschrieben - vor Ort hatte ich keinen Reiseführer dabei, weil ich Gewicht sparen wollte.

- **Mekong Region - Stefan Loose Reiseführer Südostasien:** Ein super Reiseführer, wenn du vorhast, in die Mekong Region zu reisen. Heißt: [Nordthailand](#), [Laos](#), Vietnam, Kambodscha. Besonders für mich [als Über-Land-Reisende ohne Fliegen](#) war das Buch eine echte Hilfe, da die Grenzübergänge gut beschrieben sind. →[Hier bei Amazon anschauen](#)
- **Thailand: Der Süden - Stefan Loose:** →[Hier bei Amazon bestellen](#).

- **Der Lombok Inselguide (inkl. Gili-Inseln):** → [Den Guide gibt es als Buch oder E-Book zu kaufen.](#)

Hier ein paar meiner Lieblingsbücher für eine Weltreise

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

Ok, auf der zweimonatigen Reise hatte ich alles im Handgepäck. ;-)

Übrigens: Alle Tipps, die uns halfen, genug Geld für eine Weltreise zusammenzukratzen, verraten wir dir in unserem kostenlosen E-Book: [52 Spartipps für Reisende](#)

Viel Spaß auf eurer großen Reise!

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!