

# Packliste Weltreise

## Kleidung

1 Hose lang (Trekking, aus Nylon)  
1 Hose kurz (Baumwolle, hell)  
1 Badehose  
  
3 T-Shirts  
1 Hemd (langärmelig)  
  
1 leichter Pullover  
  
4 Unterhosen  
4 Paar Socken  
  
1 leichter Schlafsack  
1 Hals-/Taschen-/Verbandstuch  
  
1 Paar Sandalen (Kunststoff, von Teva)  
1 Paar Trekkingschuhe (geschlossen,  
atmungsaktiv, von Lowa)

## Körperpflege

(Haar-) Waschlotion  
Zahnpflege (-bürste, -pasta, -seide)  
Waschmittel (Rei in der Tube)

## Reiseapotheke

Malarone (Malariamittel)  
Ciprobeta 500 (Antibiotikum)  
Metronidazol (gegen Einzeller)  
Perenterol (für gute Darmflora)  
Loperamid (Darmstilllegung)  
MCP (gegen Übelkeit & Erbrechen)  
Tramagit (starkes Schmerzmittel)

Voltaren (Schmerzmittel,  
entzündungshemmend)  
Fungizid (gegen Hautpilz)

Mullbinden  
Kompressen  
Desinfektionscreme  
Pflaster

## Maintenance/Tools

Nähzeug (Nadeln, Faden, Knöpfe,  
Sicherheitsnadeln)  
Schnur  
Draht  
Taschenlampe (kleine Maglite) mit  
Kopfhalterung + extra Batterien  
Sonnenbrille

## Dokumentation

Kamera (Minox 35 GT)  
Filme (100-200 ASA)  
Tagebuch

## Navigation

Guidebook (Let's Go Southeast Asia 2001)

## Reisedokumente

Reisepass + Visa (Thailand, Australien)  
Impfausweis  
Personalausweis, Führerschein  
(+internationaler FS)