

## Backpacker Packliste - Thailand 4 Wochen

<b>Bekleidung</b>	✓
1 Sweatshirt / Pullover	
3-4 T-Shirts	
1-2 Tanktops	
1 Hemd	
1 lange Hose Stoff / Jeans	
2-3 kurze Hosen	
2 Badehosen	
5-8 Unterhosen	
5-8 Paar kurze und dünne Socken	
1 Paar feste Schuhe	
1 Paar Flip Flops / Sandalen	
1 Wetterfeste Jacke (Regenzeit)	
<b>Taschen</b>	✓
Trekkingrucksack 50 Liter	
Tagesrucksack	
Bauchtasche	
Kulturbeutel	
<b>Geld und Sicherheit</b>	✓
1 Geldbörse	
2 gültige Kreditkarten	
1 EC-Karte	
TAN-Generator	
Notfallnummern der Banken	
Bargeld: 150-200 Euro	
<b>Unterlagen</b>	✓
Flugtickets	
Hotelunterlagen	
Auslandsrankenversicherung	
Passfotos	
Impfweis	
Reisepass	
Kopie des Reisepasses	
<b>Technische Ausrüstung</b>	✓
Handy inkl. Notfallnummern	
Ladegeräte	
Kamera	
Taschenlampe	
Kopfhörer	

<b>Hygiene und Wohnen</b>	✓
1 Strandhandtuch	
1 Schlafsack (dünne Seide)	
Taschentücher	
Verhütungsmittel	
Nagelpflegeset	
Ohrenstöpsel	
<b>Kulturbeutel</b>	✓
Sonnencreme	
After Sun Pflege	
Zahncreme	
Zahnbürste	
Duschgel / Shampoo	
Bodylotion	
Haargel	
Ohrenstäbchen	
Desinfektionstücher	
1 Packung Einwegrasierer für den Körper	
Rasierer inkl. Klingen für Gesicht	
Rasierschaum	
Deodorant	
Schminke	
Tampons	
<b>Reiseapotheke</b>	✓
Desinfektionstücher für Gegenstände	
Desinfektionsspray für Wunden	
Pflaster	
Pinzette	
Mittel gegen Durchfall	
Ibuprofen bei Fieber und Schmerzen	
Magentropfen bei Übelkeit	
HydroCort Salbe bei Hautkrankheiten	
Mittel gegen Erkältung und Ohrenschmerzen	
Autan Spray zur Nachbehandlung von Stichen	

Die Liste kann natürlich beliebig erweitert werden.  
Ich empfehle jedoch:  
**Weniger ist mehr!**