

# Checkliste für Frauen

## Hygiene

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Duschgel                               | <input type="checkbox"/> Handwaschmittel |
| <input type="checkbox"/> Zahnpflege                             | <input type="checkbox"/> ggf. Handtücher |
| <input type="checkbox"/> Deo                                    | <input type="checkbox"/> Wattestäbchen   |
| <input type="checkbox"/> Rasierer & Rasierschaum /<br>Epilierer | <input type="checkbox"/> _____           |
| <input type="checkbox"/> Monatsblutung                          | <input type="checkbox"/> _____           |

## Hair- & Skincare

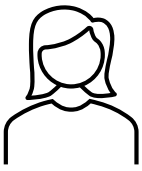
- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Shampoo                 | <input type="checkbox"/> Gesichtscreme                          |
| <input type="checkbox"/> Conditioner             | <input type="checkbox"/> Körpercreme                            |
| <input type="checkbox"/> Kamm / Bürste           | <input type="checkbox"/> Gesichtereinigung /<br>Abschminktücher |
| <input type="checkbox"/> Haargummis / Haarbänder | <input type="checkbox"/> _____                                  |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschutz            | <input type="checkbox"/> _____                                  |

## Bekleidung

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> kombinierbare Bekleidung   | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille                                |
| <input type="checkbox"/> ggf. luftige Kleidung für<br>Sonnenbrand / Thermowäsche für<br>Wanderung | <input type="checkbox"/> Wasserfeste Tasche / Beutel für<br>Ausflüge |
| <input type="checkbox"/> ausreichende Unterwäsche und<br>Socken                                   | <input type="checkbox"/> großer Schal als Decke für die<br>Reise     |
| <input type="checkbox"/> Auswahl an Schuhen   | <input type="checkbox"/> _____                                       |
| <input type="checkbox"/> kleine Handtasche für Wertsachen   | <input type="checkbox"/> _____                                       |
| <input type="checkbox"/> Schmuck  | <input type="checkbox"/> _____                                       |
| <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung  | <input type="checkbox"/> _____                                       |

## Unterhaltung

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bücher / E-Reader           | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> (Gesellschafts-)Spiele      | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Laptop für Filme und Serien | <input type="checkbox"/> _____ |



## **Elektronik & Technik**

- Ladegeräte (Handy, Laptop, etc.)
- Power Bank
- Adapter für Steckdosen
- Kopfhörer
- Kamera mit zusätzlicher SD-Karte
- Musik-Box
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## **Medikamente**

- Erste-Hilfe-Set
- Medikamente für chronische Leiden
- Medikamente gegen Übelkeit & Erbrechen
- Medikamente gegen Durchfall
- Kopfschmerztabletten
- Medikamente gegen Regelbeschwerden
- Blasenpflaster
- Mücken-/ Mosquitoschutz
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## **Sonstiges**

- Personalausweis checken & kopieren
- Reisepass checken & kopieren
- ggf. internationalen Führerschein beantragen & kopieren
- pandemiebedingte Nachweise und/oder Tests einpacken & kopieren
- aufblasbares Kopfkissen, Nackenhörnchen, Ohropax und/oder Schlafbrille für die Reise
- Bargeld in die Auslandswährung wechseln
- Ersatz für Brillen- oder Kontaktlinsenträger
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_