

Checkliste für Frauen

Hygiene

- Duschgel
- Zahnpflege
- Deo
- Rasierer & Rasierschaum / Epilierer
- Monatsblutung
- Handwaschmittel
- ggf. Handtücher
- Wattestäbchen
- _____
- _____

Hair- & Skincare

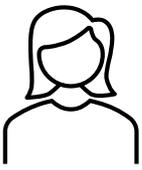
- Shampoo
- Conditioner
- Kamm / Bürste
- Haargummis / Haarbänder
- Sonnenschutz
- Gesichtscreme
- Körpercreme
- Gesichtereinigung / Abschminktücher
- _____
- _____

Bekleidung

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

Unterhaltung

- Bücher / E-Reader
- (Gesellschafts-)Spiele
- Laptop für Filme und Serien
- _____
- _____
- _____



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
- _____
- _____
- _____