# Kleidung

Freizeit:

* 1 lange Leggins
* 3 lange Stoffhosen (Ich trage im Sommer generell lieber lange als kurze Hosen, finde sie aber auch praktischer in Ländern und Gegenden, die evtl. weniger freizügig sind)
* 1 kurze Hose
* 3 T-Shirts
* 4 Tops (T-Shirts und Tops sind eher schlicht, damit ich sie mit allen Hosen kombinieren könnte)
* 1 Rollkragenpullover
* 1 Fleece
* 1 Regenponcho (sieht super lächerlich aus, ist aber sehr effektiv)
* 1 Bikini, 1 Badeanzug
* Unterwäsche, Socken (Dabei die Socken für Sport und Wandern nicht vergessen😌)
* 1 Yoga-Bh, 1 Sport-Bh

Sportsachen:

* 1 lange Sporthose
* 2 kurze Sporthosen
* 3 Sportshirts
* 1 Laufjacke
* 1 Funktionsoberteil
* 1 Yogaoutfit

Schuhwerk:

* Adiletten
* Wanderschuhe
* Joggingschuhe, die ich generell als "Die ganze Zeit"-Turnschuhe benutze

# Waschbeutel und Kosmetik

* Zahnbürste
* Zahnpasta (evtl. elmex gelee)
* Zahnseide
* Gesichtschaum
* Gesichtscreme (Tag + Nacht)
* Shampoo
* Spülung
* Duschgel
* Rasierer
* Haaröl
* After-Sun-Lotion
* Sonnencreme
* Insektenspray
* Tampons
* Rei-Handwaschmittel
* Schmuck und Ersatzpiercings (es würde mich ärgern, einen Piercing zu verlieren und dann wächst das Loch zu🥲)

# Reiseapotheke

* Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Paracetamol)
* Erkältungs-Kit (Nasenspray, Halsbonbons, Erkältungssalbe)
* Fenistil-Gel gegen Stiche
* Elektrolyte (sollte man doch mal Durchfall bekommen)
* Vomex gegen Übelkeit
* Loperamid gegen Durchfall (NICHT anwenden, wenn der Durchfall blutig ist oder wahrscheinlich bakteriell verursacht - dann gilt "Was raus muss, muss raus!")
* Wundgel (z.B. Tyrosur)
* Wunddesinfektion (z.B. Octenisept)
* Pflaster und Tape

# Rest

* Funktionshandtücher
* Wäschesack
* Tagebuch
* E-Reader
* Garmin-Uhr
* Laptop
* Powerbank
* Kopfhörer
* Ladekabel für eben genannte technische Geräte
* Geldbeutel + Bauchbeutel
* Wichtige Doks ausgedruckt und in Folien gepackt (z.B. Kopie des Impf- und Reisepasses, Rückflüge, Versicherungen, Notfallnummern)