

## Packliste für einen Strandurlaub

Der Strandurlaub ist gebucht, die Urlaubstage sind genehmigt und die Vorfreude am Tag vor der Abreise ist auf dem Höhepunkt. Wenn da nur eine Sache nicht wäre: das Packen. Mit dieser Liste sind Sie bestens vorbereitet und können sich am Strand voll auf's Erholen konzentrieren. Also dann: An die Packliste, fertig, Strandurlaub!

### Packliste für den Strandurlaub: das gehört in den Koffer

- Badesachen (Bikini, Badehose, Badeanzug)
- Hosen kurz / lang
- Kleider (Strandkleid, Ausgehkleid) / Röcke
- Kopfbedeckungen (Mütze, Hut, Basecap – insbesondere als Sonnenschutz)
- Pullover / Sweatshirt
- Strickjacke (zum Überziehen am Abend)
- Regenjacke / Windjacke
- Strandkleid / Sarong / Pareo
- Pyjama
- Socken / Sportsocken
- Shirts / Tops (nicht zu viele einpacken! Am besten direkt beim Packen mehrere Outfits zusammenstellen und Teile aussuchen, die zu mehreren Outfits kombiniert werden können)
- Sportbekleidung
- Unterwäsche / Sportunterwäsche
- FlipFlops (können auch als Hausschuhe verwendet werden)
- Badeschuhe (für den Besuch steiniger oder felsiger Strände)
- Sandalen
- geschlossene Schuhe (für Regentage)
- feste Schuhe für Ausflüge und Wandern
- Sportschuhe
- Erste-Hilfe-Set
- Schmerzmittel (Kopf- / Regelschmerzen)
- Blasenpflaster
- normale Pflaster
- Durchfalltabletten
- fiebersenkendes Mittel
- Mückenschutz / Mückenschutz für Kleidung
- Salbe für Schnitte und kleine Verletzungen
- persönliche Medikamente (auf Packliste für den Strandurlaub ergänzen)
- Halsschmerztabletten
- Nasenspray
- Zeckenkarte oder Pinzette

- Apres Lotion (für das Extra an Pflege nach dem Sonnenbaden und bei Sonnenbrand)
- Haarbürste
- Deoroller
- Shampoo und Spülung
- Handcreme
- Gesichtscreme mit LSF bzw. spezielle Sonnencreme fürs Gesicht
- Kontaktlinsen und Zubehör / ggf. Tageslinsen
- Kulturbeutel zum Aufhängen (kann dann bequem an der Badezimmertür aufgehängt werden)
- Lippenpflege, bei Bedarf auch Herpessalbe
- Nagelpflegeset
- Ohrenstäbchen
- Rasierer Gesicht / Körper
- Abschminktücher
- Damenhygieneartikel (Tampons, Sliepinlagen etc.)
- Verhütungsmittel
- Zahnbürste / Zahnpasta
- Kamera / Akkus / SD Karte / wasserdichtes Gehäuse
- eBook Reader oder Bücher
- Handy-Ladekabel / Akku
- passende Adapter für das jeweilige Land
- Handyhülle / evtl. wasserdicht (für Unterwasseraufnahmen im Pool oder Meer)
- Kofferwaage (um das Gewicht des Gepäcks vor dem Rückflug zu überprüfen)
- Kopfhörer
- Powerbank (für eine verlängerte Laufzeit des Handys)
- Selfie-Stick
- Sonnencreme
- Schwimmbrille / Schnorchel / Flossen
- Schwimmflügel / -ring (für Reisen mit Kindern)
- aufblasbare Spielsachen (für Reisen mit Kindern)
- Ball / Frisbee
- Sonnenschirm
- Strandmuschel
- Strandsafe / Geldversteck (Verstecke für Wertsachen, die am Strand unbeaufsichtigt sind)
- Badetuch / Strandlaken
- Strandmatte (für alle, die es lieber etwas weicher mögen)
- Strandtasche (am besten mit Reißverschluss, damit kein Sand in die Tasche gelangt)
- Zipbeutel aus Plastik (zum Verstauen nasser Badesachen)
- Oropax (gegen Lärm und schnarchende Nachbarn)
- Sonnenbrille mit Etui
- Mückenstecker

- Nähzeug (Kleidung oder auch Zelt)
- aufblasbares Kopfkissen (für den Strand wie auch für die Reise)
- Regenschirm
- Reisedecke
- Reisehandtücher
- Schlafmaske (falls das Schlafzimmer nicht ausreichend abgedunkelt werden kann)
- Sicherheitsnadeln
- Spiele (für draußen, wie z.B. Wikinger-Schach, und drinnen, wie z.B. Kartenspiele)
- Koffer / Trolley
- Tagesrucksack (für Ausflüge)
- Regenschutz für Rucksack
- Zip-Beutel mit 1 Liter Fassungsvermögen (für Flüssigkeiten im Handgepäck bei Flugreisen)
- Versichertenkarte mit allen wichtigen Dokumenten für Ihre Auslandsrankenversicherung
- Studenten-/Schülerausweise (für Rabatte)
- Segelschein o.ä.
- Liste an Adressen für Briefpost
- Schreibutensilien
- Packliste für den Strandurlaub (so kann bei Abreise überprüft werden, ob nichts vergessen wurde)

## Immer griffbereit – das gehört ins Handgepäck beim Flug Richtung Strand

- Geldbörse
- Auslandswährung / Bargeld
- Kreditkarte / EC-Karte
- Personalausweis und Reisepass
- Visum (falls erforderlich)
- Flugticket (wenn nicht digital auf dem Handy gespeichert)
- Hotelunterlagen / Buchungsbestätigung
- wasserdichte Hülle für alle Dokumente
- Brille mit Etui
- Handy
- Laptop / Tablet / eBook Reader / Kamera (so verstauen, dass sie bei der Sicherheitskontrolle leicht ein- und ausgepackt werden können)
- wichtige Rufnummern (Versicherung, Bank, Arzt)
- Zahnbürste (im Falle eines Gepäckverlusts)
- Hygieneartikel und Kosmetik für ca. 3-4 Tage (Achtung: Erlaubt sind nur einzelne Behältnisse mit einem Fassungsvermögen bis zu 100ml, die in einem transparenten 1-Liter-Beutel mit Zipverschluss verstaut werden müssen)

- Handcreme / Lippenbalsam / Gesichtsflied (die trockene Luft im Flugzeug entzieht der Haut viel Feuchtigkeit, weshalb man immer mal wieder nachcremen sollte)
- Kopfhörer und evtl. iPod / mp3-Player
- Nackenhörnchen oder aufblasbares Kissen
- warme Socken, leichter Cardigan (oft sind die Klimaanlage an Board extrem kalt eingestellt)
- Getränk (muss vor der Sicherheitskontrolle entsorgt werden)
- evtl. Reise- oder Thrombosestrümpfe
- Kaugummi oder Bonbons für den Druckausgleich im Flieger
- Schlafbrille
- Zeitschriften / Bücher

### Anreise per Bahn oder Pkw: Daran sollten Sie denken

- Führerschein
- Automobilclub Unterlagen
- Karte / Landkarte
- Mietwagen-Unterlagen
- Reiseführer
- Spiele / Kartenspiele / Bücher für die Kinder
- Wegbeschreibung
- Zugticket / Bahncard