



Südamerika Packliste: Rucksack, Taschen und Co.

- Trekking-Rucksack
- Regenhülle
- Tagesrucksack
- ♀ Kleine Umhängetasche
- Pacsafe
- Drybag

Südamerika Packliste: Geld & Dokumente

Zum Glück musst Du heutzutage kaum noch Dokumente auf Reisen mitnehmen. Fast alles kannst Du online abspeichern – in der Dropbox oder in Evernote – oder lokal auf Deinem Smartphone. Adresslisten, Hotelunterlagen, Mietwagenunterlagen usw. musst Du nicht mehr ausdrucken und mitnehmen.

Merke Dir die [116116](https://116116.de) oder speichere Dir diese Nummer in Dein Telefon. Dies ist die zentrale Nummer, wenn Du z.B. Deine Kreditkarte sperren lassen musst. Hinweis: Ein späteres entsperren ist nicht mehr möglich, falls Deine Karte doch wieder auftaucht.

- Geldbeutel
- Dokumententasche
- Reisepass + Kopie Reisepass
- Personalausweis

- Bargeld
- Kreditkarte
- EC-Karte
- Tan-Liste
- Nachweis Reisekrankenversicherung
- Impfpass
- Internationaler Führerschein
- Studentenausweis
- Südamerika-Reiseführer

Südamerika Packliste: Kleidung

- Unterwäsche
- Socken (inkl. Wandersocken)
- ♀ BH und Sport-BH
- 4 normale T-Shirts
- 2 kurze Funktionsshirts
- ♀ 1 Trägertops bzw. ♂ 1 ärmelloses T-Shirt
- ♀ 1 Funktionsträgertop bzw. ♂ 1 ärmelloses T-Shirt
- Dünnes, langärmeliges Funktionsshirt
- Fleecepullover bzw. ein Sweatshirt
- ♀ Strickjacke bzw. Hemd oder ♂ Longsleeve
- Pyjama
- 1 lange Hose (Chino-Hose oder Jeans)
- Lange Jogging-Hose oder ♀ Leggings
- ♂ 2 kurze Hosen



- ♀ 1 kurze Hose und ein Rock bzw. Kleid
- Wanderhose
- Regenjacke bzw. Outdoor-Jacke
- Regenhose
- Mütze, Handschuhe
- ♀ Bikini bzw. ♂ Badehose
- Multifunktionsstuch – auch Buff genannt – bzw. Hut oder Basecap
- Gürtel

Südamerika Packliste: Schuhe

- Wanderstiefel oder Hiking-Schuhe*
- Flip-Flops
- Sneakers
- ♀ Evtl. Ballerinas

* **Brauchst Du Wanderschuhe?**

Eine super schwierige Frage. Richtige Bergstiefel würde ich auf jeden Fall zu Hause lassen, wegen des Gewichtes – obwohl diese je nach Trekking natürlich nicht verkehrt sind. **Ein wasserdichter Wander- oder Trekkingschuh mit robuster Sohle und einem Schaft, der über die Knöchel reicht und dem Fuß besonders guten Halt gibt, ist auf jeden Fall zu empfehlen.** Angenehm vor allem bei Mehrtageswanderungen und nicht so schwer und klobig wie ein Bergstiefel. Ich selbst hatte lediglich leichte Trailrunning-Schuhe dabei. Aufgrund der Länge meiner Reise (nach Südamerika war ich noch in Neuseeland, Thailand und

Myanmar unterwegs) wollte ich so leicht wie möglich reisen. Für geübte Wanderer durchaus machbar und ausreichend. Falls Du weniger Wandererfahrung hast, dann empfehle ich Dir Wanderschuhe mitzunehmen.

Südamerika Packliste: Hygieneartikel & Co.

- Kulturbeutel
- Reisehandtuch
- Shampoo
- Duschgel
- Bodylotion
- Sonnencreme
- Gesichtscreme
- Ohrenstäbchen
- Zahnpasta
- Zahnbürste
- Deo
- Zahnseide
- Nagel-Pflege-Set
- Pinzette
- ♀ Bürste
- ♀ Wimperntusche
- ♀ Liedschatten
- ♀ Haargummis
- ♀ Slipenlagen
- ♀ Tampons
- Rasierer
- ♂ Rasierschaum



- ♂ Aftershave
- Kontaktlinsen und Zubehör

Südamerika Packliste Reiseapotheke

Für Deine Reise nach Südamerika solltest Du Dir eine persönliche Reiseapotheke zusammenstellen. Du kannst Dich an der folgenden Zusammenstellung orientieren. Die Liste ersetzt selbstverständlich keine medizinische Beratung.

Meine Tipps:

- Nimm die Medikamente ohne Verpackung mit. Das spart unheimlich viel Platz. Die Beipackzettel nicht wegschmeißen, sondern mitnehmen.
- Kaufe Deine Medikamente in einer Online-Apotheke, da die Produkte im Internet meistens viel günstiger sind. Ich kaufe meine Medikamente z.B. bei Apodiscounter.

- Insektenschutz
- Insektenstiche
- Erste-Hilfe-Set
- Schmerzen/Fieber
- Durchfall/Magenbeschwerden
- Elektrolyt-Pulver
- Erkältung
- Trockene und rissige Haut
- Verletzungen
- Blasenpflaster
- Entzündungen/Schwellungen
- Antiallergikum

- Tabletten gegen Übelkeit und Erbrechen
- Reisetabletten
- Creme zur Behandlung von Pilzkrankungen
- Evtl. ein Breitband-Antibiotikum
- Persönliche Medikamente

Südamerika Packliste: Technik

Eine Reise ohne technische Ausrüstung ist heutzutage nicht mehr denkbar. Wie viel Technik Du auf Reisen mitnimmst, kommt darauf an, wie lange Du unterwegs bist und ob Du während Deiner Reise z.B. Deine Bilder bearbeiten oder bloggen willst.

- Reiseadapter
- USB Ladekabel und USB Ladegerät
- Stirnlampe
- Kopfhörer
- Smartphone
- Elektronisches Lesegerät
- Kamera
- Stativ
- Zusätzliche Speicherkarte
- Zusätzlicher Kamera-Akku
- Powerbank
- Externe Festplatte
- Tablet oder Laptop



Südamerika Packliste: Sonstige Ausrüstung

- Taschenmesser
- Zahlenschloss
- Sonnenbrille
- Ohrstöpsel
- Spiele (Mein Tipp: Hive)
- Reisewäscheleine
- Näh-Set
- Handwaschmittel
- Notizbuch und Stift