

# Packliste

## Fernreise mit Kind (Handgepäck)

### Kleidung Mama

- Regenjacke
- Fleecejacke
- Strickjacke
- Trekkinghose (Zip-off)
- lange Haremshose
- Leggings
- kurzer Hosenrock
- zwei lange Röcke
- Bikini
- UV-Shirt
- vier Trägertops
- zwei T-Shirts
- zwei Langarmshirts
- Pareo
- zwei Paar Socken
- Cap
- großes Schultertuch
- Unterwäsche
- Birkenstock-Sandalen
- Trekking-Sandalen

### Kleidung Kind

- Regenjacke
- Fleecejacke
- Kapuzenjacke
- Trekkinghose (Zip-off)
- zwei lange Hosen
- drei kurze Hosen
- vier T-Shirts
- zwei Langarmshirts
- UV-T-Shirt
- Badehose
- Schlafanzug
- Halstuch
- Cap
- drei Paar Socken
- Unterhosen
- Trekking-Sandalen
- Crocs / Badelatschen

### Beschäftigung für meinen Sohn

- mp3-Player mit Hörspielen
- Malblock und Buntstifte
- Rätselhefte
- kleine Kartenspiele (Uno)
- Domino, Knobelspiele
- Kindle mit Kinderbüchern
- kleine Spielzeugautos
- eigene Kinderkamera
- Kuscheltier

## Kulturtasche

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Haarbürste
- Kontaktlinsen, Brille
- Deo
- Gesichtscreme
- Mascara
- Sonnencreme (LSF 50+)
- Kindershampoo
- Kindershampoo
- Tampons
- Rasierer
- kleines Handtuch
- Kernseife
- Schlafmaske
- Nackenkissen (aufblasbar)

## Reiseapotheke

- Elektrolytlösung für Kinder
- Kohletabletten
- Paracetamol / Ibuprofen
- Paracetamol für Kinder
- Fieberthermometer
- Fenistil Gel
- Erkältungssalbe
- Betaisodona
- Bepanthen
- Desinfektionsspray
- Insektenspray
- Mückenschutz Kleidung
- Euphrasia Augentropfen
- Pflaster
- ev. Malaria-Prophylaxe
- homöopathische Globuli

## Technik

- Smartphone
- Kindle
- iPad
- MacBook Pro
- Kopfhörer
- Ladekabel
- Reiseadapter
- Stirnlampe

## Dokumente

- Reisepässe
- Impfpass
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Nachweis Auslands-  
krankenversicherung
- intern. Führerschein
- Reisevollmacht Vater/Mutter
- Geburtsurkunde
- Passbilder für Visa
- Reisetagebuch

## Unser Fazit

Nach 6 Monate durch Südostasien und Japan mit Handgepäck können mein Sohn und ich sagen: Wir haben kaum etwas vermisst. Im Gegenteil: Heute würde ich jederzeit wieder so reisen.

Weniger Gepäck bedeutet für mich nicht Verzicht, sondern Freiheit – und genau dieses Gefühl hat unsere Reise noch schöner gemacht.

Ich wünsche dir eine unvergessliche Reise – und den Mut, vielleicht ein bisschen weniger einzupacken, als du ursprünglich geplant hattest.

*Mehr Infos für dich:*

[www.heikekreutz.de](http://www.heikekreutz.de)

E-Mail: [info@heikekreutz.de](mailto:info@heikekreutz.de)

Instagram: [@heike.kreutz](https://www.instagram.com/heike.kreutz)