

## Packliste WJT Panama

Diese Liste ist zu eurer Unterstützung gedacht. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

### Handgepäck (2 Teile)

Insgesamt 12 kg

Handgepäck: 22 cm x 35 cm x 55 cm

Persönlicher Gegenstand: 22cm x 25 cm x 43 cm

Reisepass!!! Original!!!

Impfausweis

Nackenhörnchen

Zahnbürste

Wasser

Reisemedikamente

...

### Check-In Gepäck

23 kg

157 cm (L + B + H)

## Check-In Gepäck

### Kleidung

- Grundlagen (Unterwäsche, T-Shirts, Hosen...)
- Schuhe (für längeres Laufen geeignet; eingelaufen)
- Sonnenbrille
- Badesachen
- (Regenjacke)

### Kosmetik

- Badeschlappen
- Handtücher
- Shampoo + Duschgel
- Zahnbürste + Zahnpasta
- Hautpflege
- Deo
- Bürste
- Nagelschere + Nagelfeile

### Dokumente

- Reisepass Kopie
- Impfausweis Kopie

### Ausrüstung

- Schlafsack
- Isomatte

- Aufblasbares Kopfkissen
- Ohrstöpsel (am besten mehrere Paar)
- Sonnenschutz
- Mückenschutz
- Adapter
- Mehrfachstecker
- Taschenlampe
- MP3-Player o.ä. mit Radioempfang (für Veranstaltungen)
- Kopfhörer
- Kleines Sitzkissen
- Reisewaschmittel
- Kugelschreiber
- Müllbeutel (eine Rolle, die sich die Gruppe teilt?)
- Rettungsdecke
- Nähset
- (Schirm)

### **Technik**

- Handy + Ladekabel
- Powerbank
- Fotoapparat + Ladekabel

### **Sonstiges**

- Kreditkarte (wenn vorhanden)

## **Reiseapotheke**

Auch diese Liste ist eine Empfehlung. Sie stammt von einer erfahrenen Krankenpflegerin, die euch damit bei eurer Planung unterstützen will.

### **Persönlich benötigte Medikamente**

#### **Magen / Darm**

Gegen Durchfall

- Perenterol forte (kann schon 5 Tage vor Reiseantritt prophylaktisch genommen werden)
- Imodium

Übelkeit

- Iberogast
- Vomex
- MCP
- homöopathisch Cocculus (Mittel gegen Reiseübelkeit)

Sodbrennen

- Maaloxan

#### **Schmerzen und Fieber**

Ibuprofen

Paracetamol

Acetylsalicylsäure

Was ihr üblicherweise verwendet

#### **Mückenschutz**

Sollte Inhaltsstoff DEET enthalten z.B. Antibrumm forte (andere sind unwirksam)

#### **Behandlung von Insektenstichen**

Byte away (elektrischer Stichheiler)

Fenistil (bei Entzündungen evtl. mit Hydrocort -> FeniHydrocort)

Apis (homöopathisch)

## **Wunddesinfektion**

Octenisept (alkoholfrei, kleine Flasche)

## **Prellungen**

Heparin-Salbe

Diclofenac-Salbe

## **Hygiene**

Händedesinfektion: kleine Flasche (Drogerie)

WC-Abdecktücher

## **Sonstiges**

Wundsalbe

Pflaster

Blasenpflaster

Antiallergietabletten

Tabletten gegen Halsschmerzen

Mittel gegen Husten

Fieberthermometer

Sonnenschutz (hoher Lichtschutzfaktor!)

Bei Ohrendruckproblemen beim Fliegen

- Kaugummi
- Nasenspray