# Packen für Japan 🔸 Checkliste

#### Reisedokumente

- Reisepass
- Kreditkarte
- Bargeld in Rand
- Internationaler Führerschein
- Auslandskrankenversicherung
- Kopien aller Dokumente

#### Elektronik

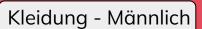
- Smartphone mit eSIM (Holafly)
- Reiseadapter Typ A/B
- Powerbank (10.000+ mAh)
- Ladekabel
- Kopfhörer

### Impfungen (Optional)

- Tetanus, Diphtherie, Masern)
- Hepatitis A (empfohlen)
- Japanische Enzephalitis (nur bei Landaufenthalten)



#### Packen für Japan **Checkliste**



- T-Shirts (atmungsaktiv)
- Lange Hose/Jeans
- Shorts (Sommer)
- Leichte Jacke/Pullover
- Regenjacke
- Langärmliges Hemd (Tempel)
- Winterjacke (Dez.-Feb)
- Unterwäsche & Socken

#### Kleidung - Weiblich

- T-Shirts/Tops (atmungsaktiv)
- Lange Hose/Rock
- Shorts/kurze Röcke (Sommer)
- Leichte Jacke/Cardigan
  - Regenjacke
- Langärmliges Oberteil/Schal (für Tempel)
- Winterjacke (Dez,-Feb.)



#### Schuhe

- Slip-On-Schuhe oder Sneaker
- Bequeme Laufschuhe)
- Wasserfeste Schuhe (optional)
  - Flipflops (nur für Strand/Onsen)
  - Wanderschuhe

# Packen für Japan • Checkliste

#### Erste Hilfe

- Pflaster & Blasenpflaster
- Ibuprofen, Paracetamol
- Durchfallmedikamente
- Sonnencreme LSF 50+
- Insektenschutzmittel (DEET 30%+)
- Persönliche Medikamente
- Ärztliche Bescheinigung
- Desinfektionsmittel

#### Hygieneartikel

- Zahnbürste & Zahnpasta
- Deo (in Japan selten)
- Shampoo/Duschgel
- Feuchtigkeitscreme
- Rasierer + Klingen
- Damenhygieneartikel
- Taschentücher (wichtig!)
- Kontaktlinsen & Pflegemittel



# Japan + Verbotene Gegenstände

#### Bringe <u>nicht</u> mit

- Erkältungsmittel mit Pseudoephedrin
- Hustensaft mit CodeinText
- ADHS-Medikamente (ohne Genehmigung)
- Cannabis & CBD-Produkte
- Fleisch, Wurst, frisches Obst
- E-Zigaretten mit Nikotin-Liquid
- Messer über 6 cm
- Pfefferspray

