

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

Kleidung - Männlich

- ☐ 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 nicht 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

