

# Südamerika Packliste für Backpacker + PDF zum Ausdrucken

---

 [traveltaroo.com/packlisten/suedamerika-packliste/](https://traveltaroo.com/packlisten/suedamerika-packliste/)

28. Oktober 2024

## Kleidung für Südamerika

---

- 3 atmungsaktive T-Shirts (Funktionsshirts, die schnell trocknen)
- 1 Langarmshirt (idealerweise ein atmungsaktives, dünnes Material)
- 1 warmer Pullover oder dünne Jacke als Fleece (für die kalten Andennächte)
- 1 wasserdichte, atmungsaktive Regenjacke oder Poncho
- 2 lange Hosen (eine leichte Wanderhose und eine bequeme Hose für den Alltag)
- 1 Regenhose
- 2 Paar Shorts
- 5 Paar Socken (inklusive Wandersocken für längere Touren)
- 5 Paar Unterwäsche (am besten atmungsaktiv)
- 1 Badeanzug oder Badehose (für Küsten und Wasserfälle)
- 1 Paar Wanderschuhe (für Trekking-Touren und Gebirgsregionen)
- 1 Paar Sandalen oder Flip-Flops (für wärmere Gegenden und Entspannung)
- 1 Paar leichte Schuhe für Städtetrips

## Rucksäcke und Taschen

---

- Haupt-Rucksack (50-70 Liter, wasserfest und gut gepolstert, z.B. von Deuter)
- Tagesrucksack / Daypack (20-30 Liter, ideal für Tagesausflüge)
- Packwürfel (für optimale Pack-Effizienz und Organisation)
- Regenhülle für den Rucksack (schützt beim Transport und bei Regen)
- Leichtes Handgepäck (für Bus- und Flugreisen praktisch)

## Outdoor-Ausrüstung

---

- Schlafsack (kompakt und leicht für kalte Nächte)
- Isomatte oder Schlafmatte (besonders bei längeren Trekking-Touren)
- Taschenmesser (vielseitig einsetzbar bei Outdoor-Aktivitäten)
- Kompakte Campingkocherausrüstung (für mehrtägige Trekking-Abenteuer)
- Stirnlampe oder Taschenlampe (praktisch für unbeleuchtete Wege und Camping)
- ggf. ein Zelt

## Technik

---

- Smartphone & Ladegerät (für GPS, Kommunikation und Fotos)
- Kamera (mit genügend Speicherplatz und Ersatzakku)

- Powerbank (für längere Busfahrten oder entlegene Gebiete)
- Universaladapter (Steckdosen sind in Südamerika unterschiedlich)
- Wasserdichte Schutzhülle für Elektronikgeräte (schützt vor Feuchtigkeit im Dschungel)
- Kopfhörer (für Musik oder Podcasts auf langen Reisen)
- Offline-Karten-Apps wie Maps.me (da Internet nicht immer verfügbar ist)

## Hygiene

---

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Seife oder Duschgel in kleiner nachfüllbarer Flasche (umweltfreundlich)
- Shampoo, idealerweise als festes Shampoo (spart Platz und Gewicht)
- Sonnencreme (besonders in tropischen Regionen unverzichtbar)
- Mückenschutz (für tropische und bewaldete Gebiete wichtig)
- Mikrofasertuch (schnelltrocknend und platzsparend)
- Nagelschere, Feile und Pinzette (kleine Pflegeutensilien)
- 1 Handtuch (Mikrofaserhandtücher trocknen schnell)

## Reiseapotheke für Südamerika

---

- Schmerzmittel (für Notfälle)
- Desinfektionsmittel und Pflaster (für kleine Verletzungen)
- Tabletten gegen Durchfall (falls der Magen streikt)
- Malaria-Prophylaxe und Insektenschutzmittel (je nach Reiseziel notwendig)
- Elektrolytpulver (für heiße Tage oder bei Magenbeschwerden)
- Medikamente gegen Höhenkrankheit (besonders in den Anden)
- Individuelle Medikamente (alles, was du regelmäßig brauchst)

## Dokumente & Geld

---

- Reisepass und Kopien (sicher verstauen)
- Impfpass (für einige Länder vorgeschrieben)
- Kreditkarte und Bargeld (Bargeld ist oft nötig, da Kreditkarten nicht überall akzeptiert werden)
- Reiseführer oder Offline-Sprachführer (hilfreich bei Verständigungsproblemen)
- Kopien von Reisedokumenten auf Smartphone und Papier

## Sonstige Reiseutensilien

---

- Wasserflasche mit Filter (sauberes Wasser ist nicht überall verfügbar)
- Schloss für den Rucksack (für Hostel-Aufenthalte und unterwegs)
- Reisewaschmittel (praktisch für die Wäsche im Waschsalon zwischendurch)
- Leichtes Notizbuch und Stift (für Reisetagebuch oder Notizen)

## Packliste für Südamerika: Frauen sollten auch an Folgendes denken

- 
- Damenhygieneartikel (Tampons und Binden nicht überall verfügbar)
  - Sarong oder Tuch (vielseitig einsetzbar als Schal, Strandtuch oder Sichtschutz)
  - Periodenunterwäsche oder Menstruationstasse (umweltfreundlich und platzsparend)
  - Günstiger Schmuck (nichts Wertvolles mitnehmen)

## Optional für deine Packliste für Südamerika

---

- Lesebuch oder E-Reader (für lange Fahrten ideal)
- Kompakte Yogamatte oder Fitnessbänder (wenn du fit bleiben möchtest)
- Offline-Karten (in abgelegenen Gebieten oft unverzichtbar – kannst du auch auf dem Handy abspeichern)
- E-Sim Karte (praktisch wenn du mehrere Länder bereisen willst, auch perfekt für eine Weltreise)

## Packliste fürs Auslandsjahr in Südamerika

---

Wenn du ein ganzes Jahr in Südamerika verbringen möchtest, solltest du dich **umfassender** vorbereiten – hier solltest du auch an folgendes denken:

- Mehrere Kreditkarten (als Absicherung, falls eine verloren geht)
- Zusätzliche Kleidung für alle Jahreszeiten
- Leichter Laptop (für Arbeit oder Studium)
- Studienmaterial
- Internationale Krankenversicherung (für den Aufenthalt erforderlich)
- Informationen zu Visum und Aufenthaltsgenehmigung (vor der Abreise klären)