

## Reisevorbereitungen Panama

- Reisepass checken
- Impfungen checken, Tipp schon im Vorjahr der Reise impfen lassen
- Geld für Impfungen von der Krankenkasse zurückfordern
- Flugbuchungen (mit Sitzplatz)
- Kopien Reisepass, Impfpass, Versicherungsnachweis Reiseversicherung
- Notfallnummern Karte sperren
- Auslandskrankenversicherung
- Panama Reiseführer
- Koffer/Rucksack groß sowie kleine Reisetasche/Rucksack für Kurzausflüge (z. B. San Blas Inseln)

## Packliste Panama

### Kleidung Erwachsene

- 1-2 Hosen Mückenabwehrende Kleidung ([Herren-Beispiel](#), [Damen-Beispiel](#))
- 1-2 Blusen/Hemden Mückenabwehrende Kleidung ([Herren-Beispiel](#), [Damen-Beispiel](#))
- T-Shirts/Tops
- Kleider
- Röcke
- Leichter Pullover
- Leichte Jacke
- Socken (auch mit integriertem Mückenschutz möglich, [Beispiel](#))
- Unterwäsche
- Schlafanzug
- Kurze Hosen
- Lange Hosen
- (UV) Badekleidung: Badehose, Badeanzug, Bikini
- Moskitomütze/Cap/Hut/Tuch ([Beispiel](#))
- Sandalen
- Geschlossene Schuhe/Wanderschuhe

### Dokumente

- Reisepass (noch gültig? Freie Seiten?)
- Impfpass
- Kopien Reisepass, Impfpass, Versicherungsnachweis  
Reisekrankenversicherung
- Flugtickets/Boarding Pass
- Internationaler Führerschein
- Adresse deutsche Botschaft
- Panama Landkarte (gibt es vor Ort auch nochmal sowie in unserer digitalen Reisemappe)
- Panama Reiseführer (in digitaler Reisemappe, [zusätzliche Empfehlung](#))

- Adressanhänger für den Koffer
- Haustürschlüssel

### Zahlungsmittel

- 500 \$ Nachweis in bar oder als Kontoauszug auf der Kreditkarte zur Einreise
- Zur Anmietung des Mietwagens: Kreditkarte zur Kautionsbelastung in Höhe von 500-1.000 \$
- Kreditkarte
- EC-Karte
- Bargeld (US Dollar)

### Hygiene

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Mundwasser/Zahnseide
- Deo
- Gesichtscreme
- Kamm/Bürste
- Haargummi
- Körpercreme
- Seife/Shampoo (häufig in den Hotels vor Ort vorhanden)
- Rasierer
- Nagelschere, -feile
- Tampons / Binden

### Sonnenschutz

- Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel
- After-Sun Lotion /Mittel bei Sonnenbrand
- Regenschirm als Sonnenschutz

### Regenschutz

- Regenumhang oder Regenschirm

### Mückenschutz

- [Nobite](#) (Sensitiv)
- [Nobite Kleidung](#)
- Moskitonetze, falls nötig

### Reiseapotheke

- Schmerz- und Fiebermittel
- Erkältungsmittel
- Wund- und Heftpflaster, auch wasserdicht
- Mullbinden
- Durchfallmittel
- Augen- und Nasentropfen (bei Bedarf)
- Ersatzbrille, -kontaktlinsen
- Fieberthermometer

- Vomex (Mittel gegen Reisekrankheit)
- Antiallergikum, falls nötig
- Pinzette, Nagelschere
- Malariaprophylaxe (z.B. Malarone bei Bedarf, bitte Hausarzt/Tropenmediziner fragen)

### **Zum Schorchen/Tauchen**

- Schnorchel/Tauchausrüstung, am besten mitbringen

### **Technik (je nach Bedarf)**

- Smartphone (als Navi für den Mietwagen)
- Smartphoneladekabel
- Kamera
- Kameratasche
- Ladekabel Kamera
- Fernglas (kann auch vor Ort geliehen werden)
- Powerbank
- Speicherkarten
- Stativ
- Steckdosenadapter
- Tablet
- Ladekabel Tablet
- 360 Grad Kamera
- Akkus
- Drohne
- Unterwasserkamera
- GoPro

### **Nachhaltiges Reisen**

- Wiederauffüllbare Wasserflasche ([Beispiel](#))
- Lunch-Box ([Beispiel](#))
- Zahnpasta vegan /plastikfrei ([Beispiel](#))
- Zahnbürste Bambus ([Beispiel](#))
- Wiederverwendbare Ohrenstäbchen ([Beispiel 1](#), [Beispiel 2](#))
- Duschgel/Shampoo häufig vor Ort ([Plastikfrei Beispiel](#))
- Rasierhobel ([Beispiel](#))
- Umweltfreundliche Sonnencreme ([Beispiel](#))

*\* Die Links sind sogenannte Provision-Links. Wenn du auf so einen Verweislink klickst und über diesen Link einkaufst, bekommen wir von deinem Einkauf eine Provision. Für dich verändert sich der Preis nicht.*