

Die ultimative Familien-Packliste

für entspannte Urlaube

Von Baby bis Teenager – Alles dabei, nichts vergessen!

Hallo liebe Eltern! 🙌 Packen für den Familienurlaub muss kein Stressfaktor sein. Mit dieser Liste haben wir an alles gedacht – von den Schnullern für das Baby bis zur Powerbank für den Teenager. Druckt sie aus, hakt sie ab und startet entspannt in die Ferien. Gute Reise!

| 🎒 Grundlagen & Packsystem

Die 7-3-1-Regel:

- **7 Tage vorher:** Waschen, Besorgungen machen, Liste prüfen.
- **3 Tage vorher:** Koffer packen (bis auf den täglichen Bedarf).
- **1 Tag vorher:** Letzte Handgriffe, Handgepäck, Wohnung checken.

📦 Ordnungssysteme

Nutze **Packwürfel** (Packing Cubes) oder das **Beutel-System** (ein Stoffbeutel pro Kind/Tag), um Chaos im Koffer zu vermeiden. Farbcodierungen helfen sofort zu erkennen, wem was gehört.

💡 Griffbereit-Tasche

Eine Tasche, die immer obenauf liegt oder am Fußraum steht: Pässe, Snacks, Windeln, Wertsachen – alles für den schnellen Zugriff.

Master-Packliste (Für alle)

Diese Dinge brauchst du für jeden Urlaub, egal wohin es geht.

Dokumente & Finanzen

- ☐ Reisepässe / Ausweise (Gültigkeit prüfen!)
- ☐ Tickets (Flug/Bahn/Fähre) ausgedruckt & digital
- ☐ Krankenversicherungskarten / Auslandsversicherung
- ☐ Kreditkarten & Notfall-Telefonnummern
- ☐ Bargeld (kleine Scheine für Trinkgeld/Maut)
- ☐ Buchungsbestätigungen (Hotel/Mietwagen)
- ☐ Impfpass / Allergiepass

Kleidung (Basis pro Person)

- ☐ Unterwäsche (für jeden Tag + 2 Reserve)
- ☐ Socken
- ☐ Schlafanzüge / Pyjamas
- ☐ T-Shirts / Tops
- ☐ Hosen (kurz & lang)
- ☐ Pullover / Strickjacke (Zwiebelprinzip)

Gesundheit & Hygiene

- ☐ Persönliche Medikamente (ausreichend Vorrat)
- ☐ Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Desinfektion)
- ☐ Fieberthermometer & Fiebersaft
- ☐ Schmerzmittel (Erwachsene & Kinder)
- ☐ Sonnenschutz & After-Sun
- ☐ Insektenschutz & Stichheiler
- ☐ Zahnbürsten & Zahnpasta
- ☐ Duschgel, Shampoo, Deo
- ☐ Nagelschere / Feile

Technik & Unterhaltung

- ☐ Handys + Ladekabel
- ☐ Powerbank (aufgeladen)
- ☐ Kopfhörer (evtl. Splitter für 2 Kinder)
- ☐ Kamera + Speicherkarte
- ☐ Steckdosenadapter (Reiseland prüfen)
- ☐ Bücher / E-Book-Reader

- ☐ Regenjacke / Windbreaker
- ☐ Bequeme Schuhe & Hausschuhe/Sandalen
- ☐ Kopfbedeckung (Sonnenhut / Mütze)
- ☐ Reisespiele (Uno, Quartett)

Schlaf & Komfort

- ☐ Kuscheltiere (lebenswichtig!)
- ☐ Schnuller (+ Ersatzschnuller)
- ☐ Nachtlicht (batteriebetrieben)
- ☐ Schlafsack (für Babys/Kleinkinder)
- ☐ Reisekissen / Nackenhörnchen
- ☐ Babyphone (+ Ladekabel)

Essen & Trinken

- ☐ Trinkflaschen (auslaufsicher)
- ☐ Brotdosen / Snackboxen
- ☐ Notfall-Snacks (Riegel, Quetschies, Nüsse)
- ☐ Lätzchen & Feuchttücher
- ☐ Reisebesteck / Taschenmesser

Altersspezifische Extras

Ergänze die Master-Liste je nach Alter deiner Kinder.

Baby (0-3 Jahre)

- ☐ Windeln & Feuchttücher (Großpackung)
- ☐ Wickelunterlage (abwaschbar)
- ☐ Wundschutzcreme
- ☐ Milchpulver / Gläschen / Brei
- ☐ Fläschchen + Bürste + Thermoskanne
- ☐ Tragetuch / Trage / Kinderwagen
- ☐ Zahnungsgel / Globuli

Kleinkind (3-6 Jahre)

- ☐ Töpfchen oder Toilettensitz-Auflage
- ☐ Trinkbecher (auslaufsicher)
- ☐ Malbuch & Buntstifte
- ☐ Stickerheft (Gold wert auf Reisen!)
- ☐ Hörspielbox (Toniebox o.ä.)
- ☐ Schwimmflügel / Schwimmring
- ☐ Wechselwäsche (falls mal was daneben geht)



Schulkind (6-12 Jahre)

- ☐ Eigenes Reisetagebuch & Stifte
- ☐ Taschenlampe / Stirnlampe
- ☐ Kartenspiele / Reisespiele
- ☐ Fernglas / Lupe
- ☐ MP3-Player / Tablet mit Hörbüchern
- ☐ Sportausrüstung (Tischtennisschläger, Ball)



Teenager (13-17 Jahre)

- ☐ Eigene Kopfhörer (Noise Cancelling)
- ☐ Powerbank (ganz wichtig!)
- ☐ Eigene Kosmetik (Deo, Gesichtspflege)
- ☐ Buch / E-Reader / Tablet
- ☐ Chille-Klamotten (Hoodie)
- ☐ Eigenes Taschengeld

| 🌍 Je nach Reiseart



Strandurlaub

- ☐ Badekleidung (mind. 2 Sets zum Wechseln)
- ☐ UV-Schutzkleidung (Shirts/Caps)
- ☐ Strandtücher & große Strandtasche
- ☐ Sandspielzeug (Eimer, Schaufel)
- ☐ Schwimmbrille / Schnorchel / Flossen
- ☐ Wasserschuhe (bei steinigem Stränden)
- ☐ Wetbag für nasse Sachen



Natur & Wandern

- ☐ Wanderschuhe / feste Schuhe (eingelaufen!)
- ☐ Wandersocken (verhindern Blasen)
- ☐ Fleecejacke / Funktionskleidung
- ☐ Tagesrucksack mit Regenhülle
- ☐ Erste-Hilfe-Set (erweitert: Blasenpflaster!)
- ☐ Zeckenzange / Pinzette
- ☐ Taschenmesser & Picknickdecke



Städtereise

- ☐ ☐ Sehr bequeme Laufschuhe
- ☐ ☐ Kleiner Tagesrucksack (diebstahlsicher)
- ☐ ☐ Stadtplan / Offline-Karten-App
- ☐ ☐ Regenschirm (Knirps) oder Poncho
- ☐ ☐ Powerbank für viele Fotos
- ☐ ☐ Blasenpflaster

| Je nach Transportmittel

Auto

- ☐ Kühltasche mit Getränken & Snacks
- ☐ Sonnenschutz für Fensterscheiben
- ☐ Reisekissen & Decken
- ☐ Spucktüten & Feuchttücher (griffbereit!)
- ☐ Müllbeutel
- ☐ Hörbücher / Musik-Playlists

Flugzeug (Handgepäck)

- ☐ Alle Wertsachen & Dokumente
- ☐ Medikamente
- ☐ 1 Set Wechselkleidung (für alle Fälle)
- ☐ Kaugummi/Bonbons (Druckausgleich)
- ☐ Dicke Socken (im Flieger ist es kalt)
- ☐ Leere Wasserflasche (nach Security auffüllen)

| **Die 7-3-1-Regel (Detail-Checkliste)**

7 Tage vorher

- ☐ Wetterbericht am Zielort prüfen
- ☐ Diese Packliste ausdrucken
- ☐ Wäsche waschen

3 Tage vorher

- ☐ Koffer packen (Kleidung, Schuhe, Ausrüstung)
- ☐ Technik laden (Kameras, Powerbanks)

- ☐ Fehlende Medikamente/Drogerieartikel kaufen
- ☐ Koffer vom Dachboden/Keller holen
- ☐ Notfallbeutel bestücken
- ☐ Snacks für die Fahrt kaufen
- ☐ Nachbarn informieren (Blumen/Post)

1 Tag vorher / Am Abreisetag

- ☐ Kulturbeutel finalisieren (Zahnbürste!)
- ☐ Müll rausbringen
- ☐ Kühlschrank leeren (Verderbliches weg)
- ☐ Fenster zu, Heizung aus, Stecker raus
- ☐ Handgepäck packen & Dokumente checken
- ☐ Kuscheltier nicht vergessen!

| ? Häufige Fragen (FAQ)

Wie viel Kleidung für Kinder einpacken?

Faustregel: 1 Outfit pro Tag + 2-3 Reserve-Sets für die ganze Woche. Lieber vor Ort einmal waschen (Rei in der Tube), als zu viel schleppen.

Was tun bei Platzmangel im Koffer?

Kleidung rollen statt falten – das spart enorm Platz und knittert weniger. Socken und Unterwäsche in die Schuhe stecken.

Packen Kinder selbst?

Ab ca. 6 Jahren können Kinder mit eigener Liste helfen. Ab 10 Jahren packen sie selbst (mit Endkontrolle durch Mama/Papa).



Bereit für den Urlaub?

Mit dieser Liste bist du perfekt vorbereitet. Kein Stress, keine vergessenen Kuscheltiere.



DOWNLOAD & DRUCKEN:

**Speichere diese Seite einfach als PDF (Strg+P / Cmd+P →
"Als PDF speichern")**



Profi-Tipp: Drucke die Liste aus und lege sie direkt in den Koffer. So hast du sie für die Rückreise gleich parat, um nichts im Hotel zu vergessen!

Gute Reise & entspannte Ferien! 🌞🌴✈️