

PERSÖNLICHE PACKLISTE FÜR DIE GRUNDAUSBILDUNG

Hinweis: Diese Packliste ist eine Empfehlung zur Orientierung. Je nach persönlichem Bedarf kannst du selbstverständlich Punkte weglassen oder ergänzen.

1. WERTSACHEN, FINANZEN & ELEKTRONIK

- ☐ EC-Karte / Bankkarte & Bargeld (ca. 50–100 € in kleinen Scheinen für die ersten 2–3 Wochen)
- ☐ Smartphone & Ladekabel
- ☐ Powerbank **EMPFEHLUNG** (sehr nützlich im Feld / bei langen Wartezeiten)
- ☐ Mehrfachsteckdose / Verteilerstecker **EMPFEHLUNG** (Steckdosen auf der Stube sind oft Mangelware)

2. GESUNDHEIT, PFLEGE & HYGIENE

- ☐ Persönliche Medikamente & Pflaster / Blasenpflaster **EMPFEHLUNG**
- ☐ Wichtige medizinische Unterlagen (OP-Berichte, Allergiepass, Röntgenbilder Zahnarzt etc.)
- ☐ Sehhilfe / Brille & Ersatzbrille / Brillenetui (falls vorhanden)
- ☐ Wasch-, Rasier- & Hygienezeug (Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Shampoo etc.)
- ☐ Duschhandtuch & normales Handtuch
- ☐ Badelatschen (Essentiell für die Dusche! Einkleidung kann 1–2 Tage dauern)
- ☐ Hautpflegecreme / Hirschtalg / Vaseline **EMPFEHLUNG** (gegen Wundscheuern an den Füßen/Oberschenkeln)
- ☐ Babypuder (Hält die Stiefel trocken und beugt Blasen vor)
- ☐ Für Frauen: Ausreichend Damenhygieneartikel
- ☐ Elektrolyt-Pulver / Elektrolyt-Päckchen **EMPFEHLUNG** (Kleine Portionsbeutel für Wasser – besonders praktisch bei langen Märschen, Hitze und starkem Schwitzen)

3. BEKLEIDUNG & AUSTRÜSTUNG FÜR DIE ERSTEN TAGE

- ☐ Zivile Unterwäsche & Socken (für ca. 5 Tage)
- ☐ Private Sportschuhe (Gute Laufschuhe werden meist bevorzugt!)
- ☐ Weiße Sportsocken (ohne auffällige Logos)
- ☐ 5x Spindschlösser (2x Spindtüren, 1x Spindoberteil, 1x Privatfach, 1x Reserve – vorzugsweise Gleichschließend/Zahlenschloss)

4. VERPFLEGUNG, FELD- & NÜTZLICHES ZUBEHÖR

- ☐ Snacks & Verpflegung (Müsliriegel, Nüsse, Traubenzucker etc. für schnelle Energie)
- ☐ Getränke / Wasserflasche
- ☐ Kleine Taschenlampe (für die Tasche/Stube)
- ☐ Wasserfeste Müllbeutel / Drybags (bis 15 Liter) **EMPFEHLUNG** (Perfekt zum wasserdichten Verpacken von Ausrüstung & Bekleidung im Rucksack)
- ☐ Schwarzer Permanentmarker / Edding **EMPFEHLUNG** (Zum Beschriften der eigenen Ausrüstung)
- ☐ Panzertape / Gewebepband & Kabelbinder **EMPFEHLUNG** (Der absolute Bundeswehr-Klassiker für alles)
- ☐ Freizeitunterhaltung (Buch, Zeitschrift, Kopfhörer etc.)