

FESTIVAL PACKLISTE 2025 - FÜR FRAUEN

Die ultimative Checkliste für dein Festival-Abenteuer

Festival: _____ Datum: _____

Wetter-Prognose:  Sonnig |  Bewölkt |  Regen |  Kühl

DOKUMENTE & ESSENTIALS

- Festival-Ticket** (digital + Ausdruck als Backup)
- Personalausweis/Reisepass** (gültig!)
- Bargeld** (aufgeteilt in verschiedene Verstecke)
- EC-/Kreditkarte**
- Krankenversicherungskarte**
- Notfallkontakte** (ausgedruckt)
- Camping-Bestätigung** (falls erforderlich)

 **Tip:** Dokumente in wasserdichter Hülle + versteckte Gürteltasche!

TECHNIK & GADGETS

Strom & Laden

- Powerbank** (mind. 20.000 mAh)
- Ladekabel** für Smartphone
- USB-C/Lightning Kabel**
- Mehrfach-USB-Adapter**
- Solar-Powerbank** (für längere Festivals)
- Handy-Ladeschale** (wasserdicht)

Audio & Kommunikation

- Smartphone** (vollgeladen + Schutzcase)
- Kopfhörer/Earbuds** (wasserdicht, in Pink/Lieblingsfarbe)
- Bluetooth-Lautsprecher** (kompakt, für Camping)
- Ohrstöpsel** (Gehörschutz + Schlaf-Ohrstöpsel)
- Walkie-Talkies** (für Mädels-Gruppe)

Beleuchtung & Sicherheit

- LED-Stirnlampe** (stylish, nicht nur funktional)
- Kleine Taschenlampe** (für Handtasche)
- Camping-Laterne** (mit USB-Lademöglichkeit)
- LED-Lichterkette** (Instagram-tauglich)
- Selfie-Ring-Light** (für perfekte Festival-Fotos)

CAMPING & ÜBERNACHTUNG

Schlafplatz

- Zelt** (wasserdicht, einfach aufzubauen)
- Zeltunterlage/Footprint**
- Schlafsack** (in Lieblingsfarbe, kuschelig)
- Isomatte/Luftmatratze** (extra bequem)
- Reisekissen** (ergonomisch, waschbarer Bezug)
- Kuscheldecke** (Extra-Komfort)

Zelt-Setup & Sicherheit

- Heringe** (extra, bunt markiert)
- Abspannleinen** (reflektierend für Sicherheit)
- Hammer** (leicht, griffig)
- Duct Tape** (in hübscher Farbe)
- Zelt-Schloss** (Sicherheit beim Schlafen)
- Teppich/Matte** (für vor dem Zelt)

Möbel & Komfort

- Campingstuhl** (bequem, mit Getränkehalter)
 - Camping-Tisch** (für Kosmetik & Essen)
 - Spiegel** (groß genug für Make-up)
 - Kleiderhaken** (zum Aufhängen im Zelt)
-

KLEIDUNG & STYLE

Festival-Outfits (3-4 komplette Looks)

- Festival-Kleider** (__x, luftig, instagrammable)
- High-Waist Shorts** (__x, bequem sitzend)
- Crop-Tops/Bodies** (__x, verschiedene Styles)
- Kimono/Cardigan** (leicht, für Abends)
- Bralettes** (auch als Top tragbar)
- Jumpsuit** (1x, für besonderen Auftritt)

Basis-Kleidung

- T-Shirts** (__x, oversize für Komfort)
- Leggings/Radlerhose** (unter Kleidern)
- Jogginghose** (gemütlich für morgens)
- Unterwäsche** (__x, Sport-BHs bevorzugt)
- Socken** (__x, auch bunte/lustige)
- Schlafanzug** (süß aber praktisch)

Wetter-Schutz

- Regenjacke** (stylisch, nicht nur funktional)
- Regenponcho** (durchsichtig oder bunt)
- Regenhose** (nur bei Dauerregen-Prognose)
- Gummistiefel** (Hunter oder ähnlich stylisch)
- Hoodie** (oversize, kuschelig)
- Jeansjacke** (zeitlos, vielseitig)

Sonnenschutz

- Sonnenhut** (breitkrepig, Instagram-tauglich)
- Sonnenbrille** (UV-Schutz + Style)
- Sonnencreme** (LSF 30+, wasserfest)
- After-Sun-Lotion** (beruhigend)
- UV-Shirt** (für empfindliche Haut)

Schuhe

- Sneaker** (bequem, bereits eingelaufen)
- Stiefeletten** (robust, wasserdicht)
- Sandalen** (für heiße Tage)
- Flip-Flops** (für Duschen)
- Ersatzschuhe** (falls erste nass/schmutzig)



TASCHEN & ACCESSOIRES

- Festival-Rucksack** (stylisch aber funktional)
- Bauchtasche** (transparent oder wasserdicht)
- Crossbody-Bag** (kleine Handtasche für Konzerte)
- Clutch** (für Abends/besondere Momente)
- Dry-Bags** (für empfindliche Sachen)
- Schmuck-Tasche** (für Accessoires)



BEAUTY & STYLING

Make-up & Gesichtspflege

- Foundation** (wasserfest, lang anhaltend)
- Concealer** (für Augenringe nach kurzen Nächten)
- Mascara** (wasserfest!)
- Eyelinert** (wasserfest, eventuell Gel)
- Lippenstift/-gloss** (kiss-proof)
- Bronzer/Highlighter** (für gesunden Glow)
- Gesichtsreiniger** (sanft, für müde Haut)
- Feuchtigkeitscreme** (mit LSF)
- Augen-Make-up-Entferner** (wasserfest)

Haarpflege & Styling

- Trockenshampoo** (ESSENTIELL! Mehrere Dosen)
- Haargummis** (___x, bunte Auswahl)
- Haarspangen/-clips** (praktisch + stylisch)
- Stirnband** (für schlechte Haar-Tage)
- Haarbürste** (kompakt, entwirrend)
- Haaröl/-serum** (für Glanz und Pflege)
- Flechthilfen** (für Festival-Frisuren)

Festival-Beauty-Extras

- Glitzer** (Gesicht + Körper)
- Temporary Tattoos** (Festival-Style)
- Bodypainting** (wasserfest)
- Nagellack** (chip-resistant)
- Nagelfeile** (für Notfälle)
- Parfum** (Roller, für unterwegs)

HYGIENE & WELLNESS

Körperpflege

- Zahnbürste + Zahnpasta** (Reisegröße)
- Mundspülung** (kleine Flasche)
- Feuchttücher** (antibakteriell + Intimbereich)
- Deodorant** (24h-Schutz)
- Körperlotion** (feuchtigkeitsspendend)
- Duschgel** (pH-neutral)
- Shampoo** (trockene Haare nach Festival)
- Spülung/Haarkur** (intensive Pflege)

Handtücher & Waschlappen

- Handtuch** (Mikrofaser, groß)
- Kleines Handtuch** (für Gesicht)
- Waschlappen** (für schnelle Reinigung)

Frauen-Hygiene

- Binden/Tampons** (mehr als berechnet!)
- Menstruationstasse** (umweltfreundlich)
- Periodenunterwäsche** (Backup)
- Intim-Feuchttücher** (pH-neutral)
- Slipereinlagen** (täglich frisch)
- Schmerzmittel** (für Periode)

Wellness & Entspannung

- Cooling-Pads** (für müde Füße)
- Fußcreme** (für strapazierte Füße)
- Handcreme** (für trockene Hände)
- Lippenbalsam** (LSF + pflegend)
- Augenpads** (gegen müde Augen)



GESUNDHEIT & SICHERHEIT

Erste Hilfe & Medikamente

- Erste-Hilfe-Set** (Pflaster, Verbände)
- Persönliche Medikamente** (ausreichend!)
- Schmerzmittel** (Ibuprofen/Paracetamol)
- Durchfall-Medikament**
- Antihistaminikum** (Allergien)
- Desinfektionsmittel** (kleine Flasche)
- Blasenpflaster** (für neue Schuhe)

Sicherheit

- Notfall-Whistle** (am Schlüsselband)
- Pfefferspray** (falls erlaubt)
- Notfall-Beleuchtung** (am Körper)
- Handy-Notfallkontakte** (ICE-Kontakte)

Schutz & Prävention

- Kondome** (Sicherheit geht vor)
 - Insektenschutz** (Mücken/Zecken)
 - After-Bite-Stift** (Juckreiz-Linderung)
 - Ohrstöpsel** (Gehörschutz + Schlaf)
-

KÜCHE & SNACKS

Kochen (falls Camping)

- Gaskocher + Gaskartuschen**
- Feuerzeug** (wasserdicht)
- Kochgeschirr** (leicht, stapelbar)
- Camping-Besteck** (spülmaschinenfest)
- Schneidebrett** (klein)
- Scharfes Messer** (Sicherheits-Etui)
- Dosenöffner** (kompakt)

Getränke

- Trinkflasche** (1L, stylisch)
- Wasserkaraffe** (für Camping)
- Thermobecher** (für Kaffee/Tee)
- Strohhalme** (wiederverwendbar)

Snacks & Notfall-Food

- Proteinriegel** (Energie für Tanzen)
- Nüsse/Trockenfrüchte** (gesunde Snacks)
- Kekse/Süßigkeiten** (Seelenfutter)
- Instant-Nudeln** (Notfall-Mahlzeit)
- Kaffee/Tee** (Instant, für morgens)

SICHERHEIT & WERTSACHEN

- Versteckte Gürteltasche** (für Notfall-Geld)
- Zelt-Schloss** (einfaches Vorhängeschloss)
- Karabiner** (für wichtige Sachen)
- Wasserdichte Handy-Hülle**
- Backup-Akkupack** (im Zelt lassen)

FESTIVAL-STYLE & EXTRAS

Accessories & Schmuck

- Statement-Ohringe** (auffällig, leicht)
- Layering-Ketten** (verschiedene Längen)
- Armbänder** (Festival-Bändchen + eigene)
- Ringe** (nicht zu wertvoll)
- Haarschmuck** (Blumen, Perlen)
- Bauchtasche** (als Fashion-Statement)

Festival-Fun

- LED-Accessoires** (Ketten, Armbänder)
- Flower-Crown** (selbstgemacht oder gekauft)
- Glitzer-Spray** (für Haare)
- Konfetti** (biodegradable)
- Mini-Disco-Kugel** (für Zelt-Deko)

Foto & Memories

- Kamera** (Wegwerf oder Sofortbild)
 - Selfie-Stick** (kompakt)
 - Foto-Props** (lustige Accessoires)
 - Festival-Tagebuch** (für Erinnerungen)
 - Sticker** (für Dekorationen)
-



PRAKTISCHE HELFER

- Multitool** (mit Nagelschere)
 - Näh-Set** (für Fashion-Notfälle)
 - Sicherheitsnadeln** (Kleidungs-Fixes)
 - Bobby-Pins** (immer nützlich)
 - Haargummis** (NIE genug)
 - Taschentücher** (für alle Fälle)
 - Wet-Wipes** (Make-up & allgemein)
-



LAST-MINUTE CHECK (24h vorher)

- Wetter-Update** prüfen (Outfit anpassen)
 - Alle Akkus laden** (100%)
 - Make-up-Look** planen & testen
 - Festival-App** downloaden
 - Outfit-Fotos** machen (für Instagram)
 - Nägel machen** (falls geplant)
 - Haare waschen** (letzte Chance!)
 - Notfallkontakte** speichern
-



ANREISE-CHECKLISTE

- Führerschein + Fahrzeugpapiere**
 - Auto-Ladegerät** (für Handy)
 - Snacks für Fahrt** (gesund)
 - Playlist** (Festival-Mood)
 - Reisekissen** (für Beifahrerin)
 - Auto-Spiegel** (für Make-up-Touch-ups)
-

✅ **FESTIVAL-SURVIVAL-TIPPS FÜR FRAUEN**

👥 **Sicherheit in der Gruppe:**

- Niemals alleine zu fremden Zelten gehen
- Immer mindestens zu zweit auf Toilette
- Treffpunkte vereinbaren und einhalten
- Aufeinander achten, besonders beim Feiern

👗 **Style & Komfort:**

- Bequeme Schuhe sind wichtiger als Style
- Layers für Temperatur-Schwankungen
- Wasserdichte Mascara ist PFLICHT
- Trockenshampoo rettet jeden Festival-Tag

🧼 **Hygiene ohne Luxus:**

- Morgens vor allen anderen duschen
- Feuchttücher sind dein bester Freund
- Trockenshampoo + Messy Bun = perfekte Festival-Frisur
- Desinfektionsmittel nach jedem Toilettengang

📱 **Tech & Social Media:**

- Backup-Powerbank im Zelt lassen
- Handy-Akku sparen: Flugmodus nutzen
- Schöne Fotos am besten bei Tageslicht
- Live-Stories sparsam (Akku schonen)

💊 **Gesundheit:**

- Immer Schmerzmittel dabei haben
- Periode kann durch Stress früher kommen
- Viel Wasser trinken (3L+ täglich)
- Pausen einhalten, auch wenn die Gruppe weitermacht

NACH DEM FESTIVAL

Beauty-Recovery

- Tiefenreinigung** (Gesicht + Haare)
- Haarkur** (intensive Pflege)
- Gesichtsmaske** (beruhigend)
- Körperpeeling** (Glitzer entfernen)
- Ausgiebig baden** (Entspannung pur)

Ausrüstung pflegen

- Make-up-Pinsel** reinigen
- Kleidung sortieren** (waschen vs. wegwerfen)
- Accessoires** reinigen
- Schuhe** pflegen und lüften

 **VIEL SPASS BEI DEINEM FESTIVAL-ABENTEUER!** 

Stay safe, stay fabulous, and make memories that last forever! 
