



## Handgepäck & Sicherheits-Checkliste – Langstreckenflug

### Schritt 1: Reisedokumente & Essentials

- Reisepass & ESTA (digital & gedruckt)
- Bordkarte (App & Ausdruck)
- Kreditkarte, Bargeld (USD + EUR)
- Reiseversicherung & Notfallnummern

### Schritt 2: Persönliche Basics

- Handy & Ladekabel / Powerbank
- Kopfhörer / Noise-Cancelling Headset
- Medikamente (in Originalverpackung)
- Brille / Kontaktlinsen & Zubehör

### Schritt 3: Komfort im Flugzeug

- Nackenkissen, Schlafmaske, Ohrstöpsel
- Leichte Decke / großes Tuch
- Snacks (keine frischen Lebensmittel)
- Leere Wasserflasche zum Auffüllen

### Schritt 4: Technik & Unterhaltung

- E-Book-Reader / Tablet mit Downloads
- Netflix/Spotify Playlists offline gespeichert
- Adapter für US-Steckdosen im Handgepäck

### Extra-Tipp

Packe deine wichtigsten Dinge so, dass du im Flugzeug schnell darauf zugreifen kannst – so musst du nicht in deinem Gepäck wühlen.