

# Was sollte man beim Camping nicht vergessen? (Checkliste)

Beim Camping befindest du dich mehrere Tage in der Natur und daher solltest du nichts vergessen.

Es gibt genügend Kleinigkeiten, die sich als essenziell herausgestellt haben – die du und ich schon öfter mal beim Zelten zu Hause liegen lassen haben.

Ich gebe dir hier die ultimative Liste an die Hand, damit du beim nächsten Campingausflug an alles denkst.

## Was sollte man beim Camping nicht vergessen (Campingausrüstung Liste)?

Was wichtig ist und was nicht, kommt immer auf die jeweilige Persönlichkeit an. Es gibt Menschen, die schlafen nur mit einer Isomatte ([hier meine Topliste](#)) unter einer Plane / einem Tarp ([hier meine Topliste](#)). Es gibt aber auch solche, die ihr Glätteisen mit auf den Campingplatz nehmen.

Du siehst, es kommt auf deine Vorlieben an. Dennoch möchte ich die Frage kurz beantworten, was man beim Camping nicht vergessen sollte.

**In der Regel nehmen die meisten Menschen die passenden Kochutensilien, Lebensmittel und Bekleidung mit. Fehlen darf natürlich die Übernachtungs-Ausrüstung, wie [Zelt](#), [Isomatte](#) und [Schlafsack](#) nicht. Eine Reiseapotheke, die passende Wanderausrüstung, die Reiseunterlagen sowie der Ausweis und Reisepass sind genauso von Bedeutung.**

Ohnehin ist es nicht schlimm, wenn du zu viel oder zu wenig mit zum Campen nimmst – solange du mit dem Auto unterwegs bist.

Die Hauptsache ist, dass du dich wohlfühlst und Spaß an deinem Urlaub hast.

Dieser Ratgeber soll dir als Anhaltspunkt dienen, was die meisten Menschen mit zum Campen nehmen. Dir steht es frei, was du davon in deinen Rucksack packst und was nicht.



Camping macht unheimlich Spaß – jedoch musst du an viele Dinge denken, die mitzunehmen sind

Lies auch: [Kann ich eine normale Luftmatratze fürs Camping nutzen?](#)

## **Alles rund ums Kochen**

Für mich ist Essen beim Campen das Wichtigste. Schließlich bist du ununterbrochen an der frischen Luft und in der Natur unterwegs. Somit werden viele Kalorien verbrannt, die alle wieder zugeführt werden müssen.

Dennoch musst du nicht deine halbe Küche mit zum Zelten schleppen. So ein paar gewisse Grundlagen sind völlig ausreichend.

### **Utensilien zum Kochen**

- 2 Töpfe (Je nachdem, wie viele Personen ihr seid.)
- 1 Pfanne
- Teller
- Besteck
- 1 Schneidebrett
- 1 Scharfes Messer
- Gaskocher (Auch an das Gas denken!)
- Spültuch und eins zum Abtrocknen
- Spülmittel (In der Natur macht sich eine natürliche Seife am besten, ohne viel Chemie.)
- Küchenrolle
- Kochlöffel
- Tassen
- Müllbeutel
- Dosen oder Boxen zum Aufbewahren
- Kühlbox

Viele Küchenutensilien gibt es mittlerweile extra fürs Campen zu kaufen. Diese haben den Vorteil, dass sie sich ineinander stapeln lassen und robust und leicht sind. Du kannst aber auch ganz einfach deine Dinge von zu Hause mitnehmen.



Beim Camping musst die passenden Kochutensilien denken

## Lebensmittel und Snacks

Bei der Wahl der Lebensmittel ist es vorwiegend wichtig, dass diese **lange haltbar sind** und möglichst **wenig Kühlung benötigen**.

Lies dazu auch meinen Ratgeber "[13 geniale Campingrezepte ohne Kühlschrank](#)". Wenn du allerdings einen Kühlschrank mitnimmst, dann spielt das für dich eher weniger eine Rolle.

Auch brauchst du erst einmal nicht zu viele Lebensmittel mitzuschleppen. Nicht, dass sie dann doch verderben. Lieber erst einmal etwas weniger, da du jederzeit einkaufen gehen kannst.

An gewisse Grundlebensmittel solltest du allerdings denken.

- Gewürze (vorwiegend Salz und Pfeffer)
- Öl
- Essig
- Butter oder Margarine
- Marmelade, Honig, Nussnougatcreme
- Toastbrot oder anderes haltbares Brot
- Kartoffeln, Pasta, Reis
- Obst und Gemüse, welches lange haltbar ist (Äpfel und Karotten machen sich gut.)
- Fertige Soßen (Selbst gekocht oder gekauft.)
- Ketchup und Senf (Vor allem fürs Grillen wichtig!)
- Haferflocken oder Müsli
- Milch



- Wasser
- Kakaopulver
- Getrocknete Früchte
- Müsliriegel
- Salzstangen
- Kekse
- Zucker
- Kaffee, Tee

Welche Lebensmittel du mitnimmst, hängt natürlich von deinem Geschmack ab. Auf der Liste befinden sich allerdings die Grundlagen, die bei fast jedem Camper zu finden sind.

Vor allem an **genügend Wasser** solltest du denken. Wenn du in der Natur schläfst und nicht auf einem Campingplatz, empfiehlt es sich, dass du einen Kanister mitnimmst. Auf einem Campingplatz kannst du deinen Vorrat natürlich immer wieder auffüllen.

Wenn du in der reinen Natur unterwegs bist, gebe ich dir den Tipp, immer in Wassernähe zu parken. Ein Fluss oder See eignet sich am besten. Das Wasser kannst du dann zum Duschen oder zum Abspülen nutzen.

Wenn du auf deinem Campingausflug grillen möchtest, dann darfst du folgende Dinge nicht vergessen.

**Lesetipp:** [So brühst du leckeren Kaffee beim Camping auf.](#)



### Grillzeug und Co.

- Grill
- Grillanzünder
- Holzkohle
- Fleisch, Käse, Gemüse
- Zange

Wenn du das Grillen allerdings einfach halten willst, dann benötigst du weder einen Grill noch Zange. Setz dich einfach ans Lagerfeuer ([hier alles zur Sicherheit](#)), nimm einen Stock und spieße die Wurst daran auf. Somit ersparst du dir das Mitschleppen eines Grills und vor allem auch das Säubern.

Auch für Kinder ist diese Variante des Grillens perfekt. So können sie ihre Würstchen ganz einfach selbst grillen und haben viel Spaß dabei.

## Was darf beim Camping nicht fehlen? Entspannte Tage und Nächte!

Wenn du länger mit dem Camper oder dem Zelt unterwegs bist, wird dir schnell auffallen, wie wichtig ein Tisch und ein Stuhl doch sein kann. Ein kleiner Klappstisch und Klappstühle sind ideal. Sie sind schnell aufgebaut und können einfach verstaut werden, ohne viel Platz wegzunehmen.

Stühle und Tische sind allerdings nicht das Einzige, woran zu denken ist.

### Schlafen

- Zelt ([Lies hier meinen Ratgeber über Zelte](#))
- Schlafsack oder Bettdecke (meine [Topliste](#))
- Kopfkissen
- Isomatte (meine [Topliste](#)), Feldbett oder Luftmatratze (es sei denn, du schläfst im Bett deines Campers)
- Heringe und Abspannseile für das Zelt (Evtl. auch eine Plane, sollte das Zelt nicht wasserabweisend sein)
- Fleecedecke für kalte Nächte ([Lies hier, wie du im Zelt warm bleibst](#))

Auch an ausreichend Beleuchtung – wie Laternen – solltest du denken. Schließlich hast du nachts kein Licht, außer den Mondschein.

**Lesetipp:** [Tief schlafen – ausgeruht aufwachen](#) – die wichtigste Fähigkeit eines Waldläufers.

### Es werde Licht

- Kerzen
- Lampen und Laternen zum Aufhängen ([finde hier meine Bestenliste mit Kaufratgeber](#))
- Stirnlampe (für nächtliche Toilettengänge)



Eine Taschenlampe ist Pflicht beim Campen, ansonsten tappst du im Dunkeln

Lies auch

[Die beste Powerstation im Test – für Camping, Roadtrips und Stromausfälle](#) – Hole dir Strom, wo und wann immer du ihn benötigst, mit einer tragbaren Powerstation. Wir haben die Top-Powerstations getestet, um die Beste zu finden.

## Hygiene

Beim Campen wirst du schnell merken, dass die Hygiene etwas vernachlässigt wird. Das ist aber nicht schlimm. Tägliches Duschen ist ohnehin nicht gesund für den Körper.

Dennoch gibt es auch hier ein paar Gegenstände, die immer wieder gerne vergessen werden.

- Toilettenpapier und Taschentücher
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Kamm oder Bürste
- Seife zum Waschen
- Waschlappen für Katzenwäsche
- Ein kleines Handtuch
- Nagelset
- Wattestäbchen
- Damenhygieneartikel

Es ist erstaunlich, aber mehr wirst du tatsächlich nicht benötigen. Dein Körper wird es dir danken, wenn er mal eine Zeit nicht mit überbewerteten und chemischen Pflegeprodukten vollgeschmiert wird.

Lies auch

## [Entdecke meine Tipps und Tricks zur Outdoor-Hygiene, um in der Wildnis gesund und sauber zu bleiben](#)

– Ich zeige dir meine Tipps, wie du mit einfachen Methoden deine Hygiene in der Wildnis aufrechterhältst, gesund bleibst und gleichzeitig die Natur respektierst.



## Was braucht man zum campen? Die richtige Kleidung!

Bei der Wahl der Kleidung scheiden sich meist die Geister. Dabei wirst du auch hier wieder sehen, dass du absolut nicht so viel benötigst, wie du denkst.

Du kannst deine Klamotten mehrmals anziehen. Auch wenn sie vielleicht etwas müffeln, ist das noch lange kein Grund zur Panik. Schließlich befindest du dich in der Natur.

Du solltest die Wahl der Kleidung jedoch auf das Wetter anpassen.

### Bekleidung

- eine kurze Hose
- 2 T-Shirts
- 1 Dickeren Pullover für abends
- Regenjacke
- Unterwäsche
- Badebekleidung
- Funktionsunterwäsche
- Trekkinghose oder eine [Outdoorhose](#)
- Jogginghose
- Mütze oder Stirnband
- Sonnenhut im Sommer ([hier mehr zu Kopfbedeckungen](#))
- Dicke Jacke bei niedrigen Temperaturen





Robuste Kleidung solltest du beim Camping immer dabei haben

Wichtig ist, dass du deine Kleidung so wählst, dass du sie im Zwiebelprinzip anziehen kannst. Das bedeutet, dass du mehrere Lagen anziehst. So hast du immer die Möglichkeit, etwas ausziehen, wenn es zu warm werden sollte.

Auch die Wahl der Schuhe sollte gut bedacht werden. Beim Campen kann es immer wieder auch zu regnerischen Tagen kommen. Deine Schuhe sollten nicht direkt nach der ersten Nacht vollkommen durchnässt sein.

## **Schuhe**

- Wanderschuhe
- Schlappen oder Badelatschen zum schnellen Hereinschlüpfen (Diese Schuhe sind beim Campen Gold wert!)
- Sandalen





Stabile Wanderschuhe sind sehr nützlich

**Lesetipp:** [Ist es gefährlich bei Gewitter zu zelten? Wie sich sicher verhalten?](#)

## Campingausrüstung für den Notfall

Auch wenn man es keinem wünscht, können Unfälle immer wieder passieren. Auch Krankheiten bleiben im Urlaub nicht ausgeschlossen. Daher ist es immer wichtig, dass du eine gewisse Grundausrüstung an Medikamenten und Verbandmaterialien hast.

### Reiseapotheke

- Blasenpflaster und normale Pflaster
- Schere
- Verband
- Kopfschmerztabletten
- Etwas gegen Übelkeit und Durchfall
- Mückenschutz
- Pinzette für Zecken
- Persönliche Medikamente

### Sonstiges

Ein Campingurlaub ist meist mit Wanderungen verbunden. Daher solltest du auch hier sicher gehen, dass du an alles denkst. Die richtige Ausrüstung ist beim Wandern das A und O.

### Wandern

- Wanderschuhe
- Wanderhose

- Rucksack
- Wasserflasche
- Snacks
- Erste-Hilfe-Set

Doch auch im Zelt oder im Camper gibt es noch ein paar Utensilien, die gerne zu Hause vergessen werden.

### Technische Utensilien

- Musikklaupsprecher (Um für ein bisschen Stimmung zu sorgen, falls du allein bist)
- Ladekabel
- Kopfhörer (Für ruhige und entspannte Nächte trotz Schnarcher)
- Verlängerungskabel
- Optional: [Powerbank](#) und [Solarpanel](#)
- Zeltschloss (<https://survival-kompass.de/zelt-abschliessen-und-sichern/>)

Wenn du im Ausland unterwegs bist, ist es vor allem auch wichtig, dass du die richtigen Papiere mitnimmst. Neben deinem Ausweis ist somit auch der Reisepass äußerst wertvoll.

An Geld und die Versicherungskarte der Krankenkasse solltest du auch denken.

Wenn du mit einem Hund unterwegs bist, musst du natürlich auch an diesen denken. Neben ausreichend Futter und Wasser, ist eine Schlafmöglichkeit notwendig. Auch das Halsband und die Hundeleine sollte nicht zu Hause vergessen werden.

Lade dir in meinem Artikel "[Was benötigt man beim Zelten mit dem Hund?](#)" meine Packliste für Camping mit Hund herunter.





## Was solltest du nicht mitnehmen?

Generell empfiehlt es sich, Dinge mit zum Campen zu nehmen, an denen du nicht so stark hängst. Schnell kann es passieren, dass etwas kaputtgeht oder schmutzig wird.

Helle Kleidung würde ich somit zu Hause lassen. Auch **wichtige Dinge, die verloren gehen können, lieber daheim lassen** oder im Handschuhfach einschließen.

Unbequeme Kleidung ist auch unvorteilhaft. Jeanshosen sind nicht nur unbequem, sondern trocknen auch sehr langsam. Beides zwei Punkte, um diese nicht mit zum Zelten zu nehmen.

Setze stattdessen auf bequeme, atmungsaktive und schnell trocknende Kleidung. Dasselbe gilt auch bei den Schuhen. Unbequeme Schuhe sollten zu Hause bleiben.

Schließlich willst du ja nicht direkt nach der ersten Wanderungen Fußschmerzen oder eine Blase am Fuß haben, oder?



## Wie viel Wasser benötigst du für eine Woche campen?

Diese Frage lässt sich pauschal nicht so einfach beantworten. Hierbei kommt es immer darauf an, wofür du das Wasser alles hernimmst und ob du in der Natur oder auf dem Campingplatz schläfst.

Du musst jedoch damit rechnen, dass du mindestens schon einmal **knapp 15 Liter in der Woche zum Trinken** benötigst, wenn du jede Tag zwei Liter trinkst. Wenn du das Wasser zusätzlich noch zum Kochen, Abwaschen oder Duschen benutzen möchtest, benötigst du zwischen 30 und 50 Liter in der Woche.

Um nicht so viel Wasser mitnehmen zu müssen, ist es empfehlenswert, wenn du dich **am Fluss oder am See wäschst** und das Geschirr dort abwäschst.

Wenn du natürlich auf dem Campingplatz schläfst, hast du dort eine Dusche und die Möglichkeit, deine Trinkflasche aufzufüllen.

Diese Angaben richten sich jetzt also nur an die Camper, die in der freien Natur unterwegs sind.

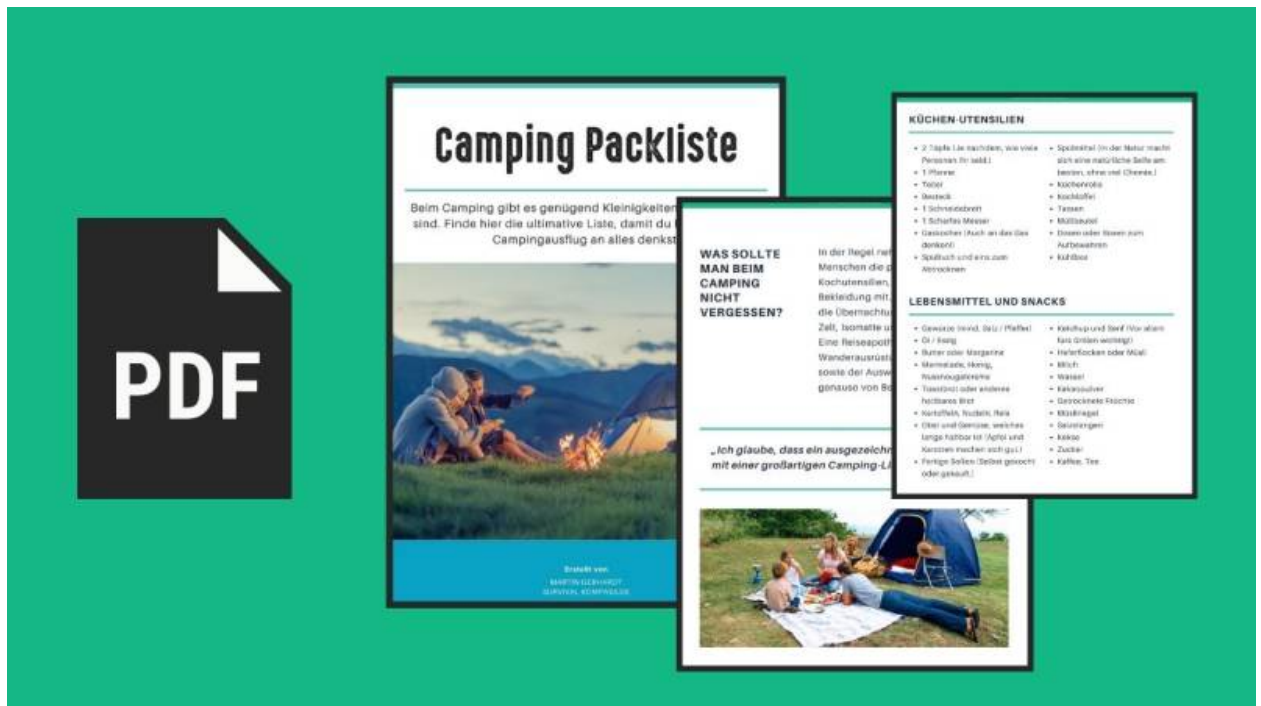
## Die Camping-Packliste (Camping Checkliste) als PDF-Download

Ich habe für dich eine siebenseitige Camping Checkliste erstellt, mit all meinen Empfehlungen.

Druck dir die Checkliste aus und gehe in Ruhe alle Dinge durch. Manche Sachen wirst du besonders wichtig finden – andere wiederum nicht. Es kommt darauf an, was DIR wichtig ist.

[Lade dir hier die Camping-Liste als PDF-Checkliste herunter](#)

Hier eine Vorschau:



Vorschau der Camping-Packliste als PDF

Wie du siehst, gibt es genug Kleinigkeiten, die beim Campen gerne einmal vergessen werden. Dennoch ist es kein Grund in Panik zu geraten, wenn mal was zu Hause liegen geblieben ist.

Such dir Ersatz oder sieh es locker und genieße trotzdem deinen Urlaub in der Natur.

## Über den Autor des Ratgebers



## Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>