

## Dokumente:

- Reisepass (mind. 6 Monate gültig)
- Impfung (Gelbfieberimpfung nötig?)
- Flugticket bzw. e-Ticket
- Auslandsreiseversicherung

## Allgemeine Ausrüstung

- Rucksack bzw. Reisetasche - bsd. wenn du an einer Safari teilnimmst sind Koffer nicht erwünscht
- evtl. Hülle für den Rucksack / Packsack
- Schlafsack und Isomatte - nur bei Budget Camping notwendig
- Taschenlampe oder Stirnlampe - nur bei Budget Camping notwendig
- Fernglas - für Safari
- Trinkflasche
- Taschenmesser (+ Feuerzeug / Streichhölzer)
- Tagesrucksack (+ Jutebeutel für Einkäufe)
- Geldgürtel (eng am Körper) / Geldtasche (möglichst klein)
- Strom-Adapter
- Powerbank + alle Ladekabel
- Nähzeug
- Waschmittel
- Oropax
- Kartenspiele

## Kleidung

- lange Hosen: Trekking-Hose, Sporthose, 2x lockere, 1x Jeans, 1x Leggings
- kurze Hosen: 3x kurze Hosen, 2x Röcke + ggf. ein Kleid
- lange Oberteile: Fitness-Shirt, Rollkragen, 2x Hoodie, Fleece
- kurze Oberteile: 4-5x T-shirts
- 7x Socken
- Schuhe: Trekking-/Wanderschuhe, leichte Turnschuhe, Trekkingsandalen oder FlipFlops (+ Krankenhaus-Schuhe)
- Badekleidung
- Unterwäsche: 8x Unterhosen, 4x BH's
- Regenponcho
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille
- Jacken: Outdoorjacken, Wanderjacke
- Zusätzlich hatten wir:
  - Laufweste + Trinkblase (Wandern)

**Am besten sind helle Farben, um Anopheles-Mücken (Malaria) möglichst zu vermeiden. Schwarz, dunkelblau sollten auch wegen der Tsetsefliegen nicht mitgenommen werden.**

## Hygieneartikel

- Toilettenartikel (Zahnbürste + Creme, Pinzette, Nagelschere, Rasierer, Deo...)
- Funktionshandtuch
- Mückenschutz (Autan / Antibrumm)

- Hygienehandgel (am besten eins das auf kein Wasser angewiesen sind)
- 2x Haarseifenklotz
- Gesichtereinigung - um die Sonnencreme wieder abzubekommen
- 2x Sonnencreme
- Zahnseide, Kauschiene
- Haarbürste, Haargummis

### **Reiseapotheke**

- Verbandsmaterial / Ersthilfekit
- Breitbandantibiotikum (wir hatten AmoxiClav)
- Mittel gegen Druchfall (Loperamid, Kohletabletten, Elektrolyte)
- Mittel gegen Bauchkrämpfe (Buscopan) und Übelkeit (Vomex)
- Wunddesinfektion
- After-Sun
- Halsschmerztabletten
- Fenistil für Sonnenbrände und Insektenstiche
- Schmerzmittel (Ibuprofen, Paracetamol, Novalgin)
- Antihistaminika (Cetirizin)
- Sportsalbe für Sportsalben
- Malariaphylaxe
- persönliche Medikamente (Pille?)
- Nasenspray

**Um auch die letzten Lücken in deiner Apotheke zu schließen, kannst du dich immer bei einer Apotheke vorstellen!**

### **Krankenhaus**

- Notizbuch + Stift
- Stethoskop
- Hilfekarten
- Diagnostikleuchte
- Vorhängeschloss
- Arbeitskleidung inkl. Schuhe
- Desinfektionsmittel
- Handschuhe