

# Checkliste für Kenia

## Reisedokumente

- ☐ Reisepass (6+ Monate gültig)
- ☐ eTA für Kenia (online)
- ☐ Bargeld in Türkische Lira
- ☐ Hotel- und Safari-Buchungen
- ☐ Auslandsrankenversicherung
- ☐ Kopien aller Dokumente
- ☐ Internationaler Führerschein

## Elektronik

- ☐ Smartphone mit eSIM (Holafly)
- ☐ Kamera (optional)
- ☐ Powerbank (10.000+ mAh)
- ☐ Ladekabel
- ☐ UK-Adapter Typ G (mind. 2 Stück)

## Impfungen (Optional)

- ☐ Tetanus, Diphtherie, Masern
- ☐ Hepatitis A und B
- ☐ Masern
- ☐ Typhus
- ☐ Malaria-Prophylaxe



# Checkliste für Kenia

## Kleidung - Männlich

- ☐ 5-7 T-Shirts (atmungsaktiv)
- ☐ 1-2 Langarmshirts
- ☐ 2 lange Hosen (Safari/Trekking)
- ☐ 1 kurze Hose
- ☐ Badebekleidung
- ☐ Leichte Jacke oder Pullover
- ☐ Leichte Regenjacke
- ☐ Unterwäsche & Socken
- ☐ Sonnenhut

## Kleidung - Weiblich

- ☐ 5-7 T-Shirts oder leichte Blusen
- ☐ 2 langärmelige Blusen/Hemden
- ☐ 2 lange Hosen oder Maxi-Rock
- ☐ 1 Schal (für kühlere Abende)
- ☐ 1 Shorts/kurzer Rock (Strand)
- ☐ Leichte Regenjacke
- ☐ Badeanzug/Bikini
- ☐ Unterwäsche & Socken
- ☐ Dünner Cardigan/Strickjacke
- ☐ 1 Sonnenhut mit breiter Krempe

## Schuhe

- ☐ 1 Paar feste Wanderschuhe
- ☐ Sneaker
- ☐ Flip-Flops/Sandalen



# Checkliste für Kenia

## Erste Hilfe

- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Ibuprofen, Paracetamol
- ☐ Durchfallmedikamente
- ☐ Elektrolytpulver
- ☐ Reisetabletten
- ☐ Sonnenschutz
- ☐ Mittel gegen Übelkeit
- ☐ Pflaster / Verband
- ☐ DEET-Mückenschutz  
(mindestens 30%,  
besser 50%)

## Hygieneartikel

- ☐ Zahnbürste & Zahnpasta
- ☐ Feuchttücher (für unterwegs)
- ☐ Shampoo/Duschgel
- ☐ Klopapier (1 Rolle für Notfälle)
- ☐ Rasierer + Klingen
- ☐ Damenhygieneartikel
- ☐ Händedesinfektionsmittel
- ☐ Kontaktlinsen + Zubehör
- ☐ Haarbürste
- ☐ Deo (nicht parfümiert –  
zieht Insekten an)
- ☐ Tampons/Binden (in ländlichen  
Gebieten schwer zu finden)



# Kenia

## Verbotene Gegenstände

### Nicht mitbringen

- ☐ Drogen jeglicher Art (auch Cannabis!)
- ☐ E-Zigaretten und Vapes (komplett illegal)
- ☐ Elfenbein und Wildtierprodukte
- ☐ Waffen (Messer, Schusswaffen)
- ☐ Walkie-Talkies ohne Lizenz
- ☐ Drogen und illegale Substanzen
- ☐ Tarnkleidung und militärische Ausrüstung
- ☐ Einweg-Plastiktüten (Ziplock-Beutel, Gefrierbeutel, Duty-Free-Tüten)

