

# Checkliste für die Philippinen

## Reisedokumente

- ☐ Reisepass + Kopien + Visum
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Bargeld in Philipp. Pesos
- ☐ Internationaler Führerschein
- ☐ Auslandskrankenversicherung
- ☐ Ticketkopie vom Rückflug (wird oft verlangt)

## Elektronik

- ☐ Smartphone mit eSIM (Holafly)
- ☐ Steckertyp A/B (selten C)
- ☐ Powerbank (10.000+ mAh)
- ☐ Ladekabel
- ☐ Kopfhörer
- ☐ Unterwasserhandyhülle

## Impfungen (Optional)

- ☐ Empfohlene Impfungen: Typhus, Tollwut, Japanische Enzephalitis
- ☐ Standard-Impfungen: Tetanus, Diphtherie, Masern, Pertussis, Polio, Hepatitis B
- ☐ Mückenschutz beachten wegen Dengue-Fieber (ganzjährig)



# Checkliste für die Philippinen

## Kleidung - Männlich

- ☐ T-Shirts (atmungsaktiv)
- ☐ Lange Hose/Jeans
- ☐ Shorts
- ☐ Leichte Jacke/Pullover
- ☐ Regenjacke
- ☐ Langärmliges Hemd (Tempel)
- ☐ Badehose
- ☐ Unterwäsche & Socken

## Kleidung - Weiblich

- ☐ T-Shirts/Tops (atmungsaktiv)
- ☐ Lange Hose/Rock
- ☐ Shorts/kurze Röcke
- ☐ Leichte Jacke
- ☐ Regenjacke
- ☐ Langärmliges Oberteil/Schal (für heilige Orte)
- ☐ Bikini
- ☐ Unterwäsche & Socken



## Schuhe

- ☐ Slip-On-Schuhe oder Sneaker
- ☐ Sandalen (optional)
- ☐ Wasserschuhe (optional)
- ☐ Flipflops
- ☐ Wanderschuhe (optional)

# Checkliste für die Philippinen

## Erste Hilfe

- ☐ Pflaster & Blasenpflaster
- ☐ Ibuprofen, Paracetamol
- ☐ Durchfallmedikamente
- ☐ Sonnencreme LSF 50+
- ☐ Insektenschutzmittel (DEET 30%+)
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Ärztliche Bescheinigung
- ☐ Desinfektionsmittel

## Hygieneartikel

- ☐ Zahnbürste & Zahnpasta
- ☐ Deo und Feuchttücher
- ☐ Shampoo/Duschgel
- ☐ Feuchtigkeitscreme
- ☐ Rasierer + Klingen
- ☐ Damenhygieneartikel
- ☐ Taschentücher
- ☐ Kontaktlinsen & Pflegemittel



# Philippinen

## Verbotene Gegenstände

Bringe nicht mit

- ☐ Medikamente mit Pseudoephedrin ohne Attest
- ☐ Hustensaft mit CodeinText
- ☐ ADHS-Medikamente ohne Genehmigung
- ☐ Cannabis & CBD-Produkte
- ☐ Frisches Fleisch, Wurst, frisches Obst
- ☐ E-Zigaretten mit Nikotin-Liquid
- ☐ Messer über 6 cm, Pfefferspray, Feuerwaffen
- ☐ Pornografische Inhalte oder Sexspielzeuge

