

Checkliste für Südafrika

Reisedokumente

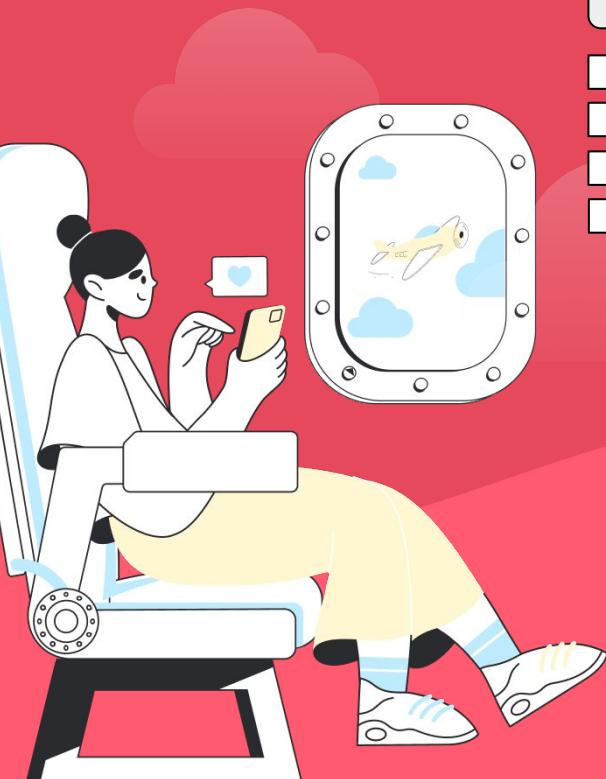
- Reisepass
- Kreditkarte
- Bargeld in Yen
- Flugtickets
- Auslandskrankenversicherung
- Kopien aller Dokumente

Elektronik

- Smartphone mit eSIM (Holafly)
- Netzsteckeradapter Typ D/M
- Powerbank (10.000+ mAh)
- Ladekabel
- Kopfhörer

Impfungen (Optional)

- Tetanus, Diphtherie, Masern)
- Hepatitis A (empfohlen)
- Typhus (empfohlen)
- Tollwut (Rabies)(empfohlen)



Checkliste für Südafrika

Kleidung - Männlich

- T-Shirts (atmungsaktiv)
- Lange Hose/Jeans
- Shorts (Dez.–Feb.)
- Leichte Jacke/Pullover
- Regenjacke (Jun.–Aug.)
- Langärmeliges Hemd
- Winterjacke (Jun.–Aug.)
- Unterwäsche & Socken

Kleidung - Weiblich

- T-Shirts/Tops (atmungsaktiv)
- Lange Hose/Rock
- Shorts/kurze Röcke (Dez.–Feb.)
- Leichte Jacke/Cardigan
- Regenjacke (Jun.–Aug.)
- Langärmeliges Oberteil/Schal (für Kirchen + kulturelle Orte)
- Winterjacke (Jun.–Aug.)
- Unterwäsche & Socken



Schuhe

- Slip-On-Schuhe oder Sneaker
- Bequeme Laufschuhe
- Wasserfeste Schuhe (optional)
- Flipflops (Für den Strand)
- Wanderschuhe

Checkliste für Südafrika

Erste Hilfe

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

Hygieneartikel

- Zahnbürste & Zahnpasta
- Deo (in Südafrika erhältlich)
- Shampoo/Duschgel
- Feuchtigkeitscreme
- Rasierer + Klingen
- Damenhygieneartikel
- Taschentücher/Feuchttücher
- Kontaktlinsen & Pflegemittel
- After sun-Lotion
- Reisehandtuch (ggf. Mikrofaser)
- Lippenpflege mit UV-Schutz



Südafrika

Verbotene Gegenstände

Bringe nicht mit

- Keine Drohnen ohne Genehmigung
- Hustensaft mit Codein
- ADHS-Medikamente (ohne Genehmigung)
- Drogen & CBD-Produkte
- Fleisch, Wurst, frisches Obst
- E-Zigaretten mit Nikotin-Liquid
- Messer über 10 cm
- Waffen & Pfefferspray

