

# Checkliste für Tansania

## Reisedokumente

- Reisepass + Kopien
- Kreditkarte
- Bargeld
- Internationaler Führerschein
- Auslandskrankenversicherung
- Flugtickets + Visum

## Elektronik

- Smartphone mit eSIM (Holafly)
- Steckertyp D und G
- Powerbank (10.000+ mAh)
- Ladekabel
- Kopfhörer
- Unterwasserhandyhülle

## Impfungen

- Empfohlene Impfungen: Thyphus, Tollwut, Gelbfieber, Hepatitis A und B
- Standard-Impfungen: Tetanus, Diphtherie, Masern, Keuchhusten, Polio
- Mückenschutz beachten (ganzjährig)



# Checkliste für Tansania

## Kleidung - Männlich

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

## Kleidung - Weiblich

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

## Schuhe

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

# Checkliste für Tansania

## Erste Hilfe

- Pflaster & Blasenpflaster
- Ibuprofen, Paracetamol
- Durchfallmedikamente
- Sonnencreme LSF 50+
- Insektenschutzmittel (DEET 30%+)
- Kohletabletten (Magenproblemen)
- Ärztliche Bescheinigung
- Prophylaxe-Tabletten  
gegen Malaria

## Hygieneartikel

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



# Tansania

# Verbotene Gegenstände

Bringe nicht mit

- Waffen, Pfefferspray
- Drogen und Betäubungsmittel
- Starke Medikamente ohne Genehmigung
- Cannabis & CBD-Produkte
- Frische Tierprodukte
- Plastiktüten
- Drohnen ohne Genehmigung
- Pornografisches Material

