

Checkliste für Malaysia

Reisedokumente

- ☐ Reisepass + Ausweiskopien
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Etwas Bargeld (in Ringgit)
- ☐ Internationaler Führerschein
- ☐ Auslandskrankenversicherung
- ☐ Visum

Elektronik

- ☐ Smartphone mit eSIM (Holafly)
- ☐ Steckertyp G (selten C)
- ☐ Powerbank (10.000+ mAh)
- ☐ Ladekabel
- ☐ Kopfhörer
- ☐ Wasserschutzhülle für dein Handy

Impfungen (Optional)

- ☐ Sinnvolle Impfungen: Thyphus, Tollwut, Hepatitis A
- ☐ Standard-Impfungen: Tetanus, Diphtherie, Masern, Pertussis, Polio, Hepatitis B



Checkliste für Malaysia

Kleidung - Männlich

- ☐ Atmungsaktive Shirts
- ☐ Lange Hose/Jeans
- ☐ Shorts
- ☐ Leichte Jacke/Pullover
- ☐ Regenjacke
- ☐ Langärmliges Hemd
- ☐ Badehose
- ☐ Unterwäsche & Socken

Kleidung - Weiblich

- ☐ Atmungsaktive Shirts
- ☐ Lange Hose gegen Mücken
- ☐ 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)

Holafly

Checkliste für Malaysia

Erste Hilfe

- ☐ Pflaster & Blasenpflaster
- ☐ Ibuprofen, Paracetamol
- ☐ Durchfallmedikamente
- ☐ Sonnencreme LSF 50+
- ☐ Insektenschutzmittel (DEET 30%+)
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Medizin gegen Höhenkrankheit
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Kohletabletten bei Magenbeschwerden

Hygieneartikel

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



Malaysia

Verbotene Gegenstände

Bringe nicht mit

- ☐ Starke Medikamente ohne ärztliches Attest
- ☐ Hustensaft mit Codein
- ☐ ADHS-Medikamente ohne Genehmigung
- ☐ Cannabis & CBD-Produkte
- ☐ Feuerwerkskörper
- ☐ E-Zigaretten und Vape-Produkte
- ☐ Rauschgifte oder psychedelische Drogen
- ☐ Pornografische Inhalte

