

# Checkliste für Malaysia

## Reisedokumente

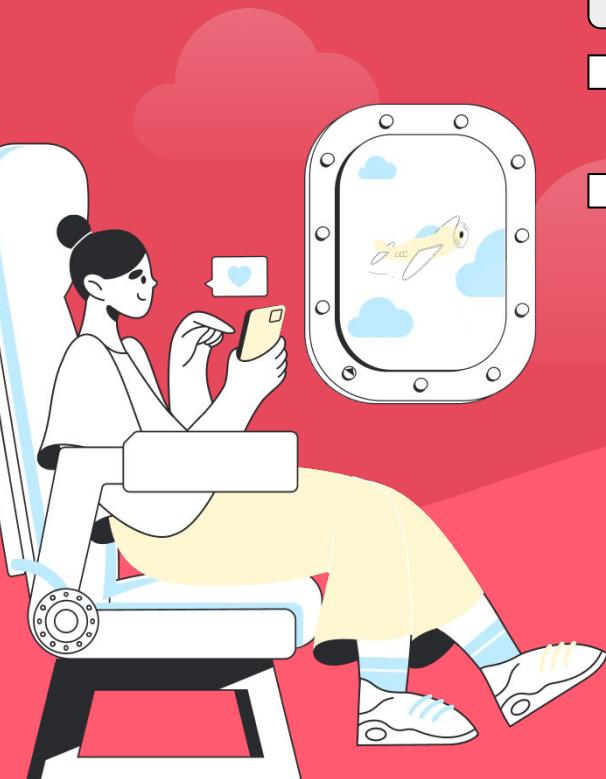
- Reisepass + Ausweiskopien
- Kreditkarte
- Etwas Bargeld (in Ringgit)
- Internationaler Führerschein
- Auslandskrankenversicherung
- Visum

## 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



Holafly

# Checkliste für Malaysia

## Kleidung - Männlich

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

## Kleidung - Weiblich

- Atmungsaktive Shirts
- Lange Hose gegen Mücken
- 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 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

