

KLEIDUNG, SCHUHE, ACCESSOIRES

Kleidung:

- **Helle Farben:** Vermeiden Sie dunkelblaue oder schwarze Kleidung, da diese Farben Tsetsefliegen anziehen.
- **Lange Hosen:** Ideal zum Schutz vor Insekten und Dornen während der Safari.
- **Dünne Jacken:** Hilfreich für kühle Morgen- oder Abendstunden.
- **Leichte Kleider und Shorts:** Perfekt für Ihren Badeurlaub auf Sansibar.
- **Badebekleidung:** Für den Strand und das Hotel.

Schuhe:

- **Festes Schuhwerk:** Bevorzugt während der Safari, um Ihre Füße vor Dornen und unebenem Gelände zu schützen.
- **Sandale oder Flip-Flops:** Für den Strand und das Hotel auf Sansibar.

Accessoires:

- **Sonnenhut/Kopfbedeckung:** Um sich vor der intensiven afrikanischen Sonne zu schützen.
- **Sonnenbrille:** Ein Muss, um Ihre Augen zu schützen und klar zu sehen.
- **Rucksack:** Nützlich, um Wasser, Kamera und andere Notwendigkeiten während der Safari bei sich zu haben.

HYGIENEARTIKEL

Grundlegende Hygiene:

- **Zahnbürste und Zahnpasta:** Es ist ratsam, diese im Handgepäck zu haben, um auch während längerer Flugstrecken oder bei verlorenem Gepäck darauf zugreifen zu können.
- **Deo:** Vorzugsweise in einer kleinen, reisefreundlichen Größe.

Körperpflege:

- **Kleine Shampoo- und Duschgel-Fläschchen:** Für den Fall, dass Sie eine bevorzugte Marke haben. Ansonsten stellen die meisten Lodges und Hotels diese zur Verfügung.
- **Sonnencreme:** Ein absolutes Muss in der afrikanischen Sonne.
- **Insektenschutzmittel:** Schützen Sie sich vor Insektenstichen. Gehen Sie sicher, dass Ihr Mückenspray idealerweise mit dem Wirkstoff DEET oder Icaridin enthält.
- **Handdesinfektionsmittel:** Ideal, um die Hände unterwegs schnell zu reinigen.
- **Kleine Packung Taschentücher:** Immer praktisch in der Tasche zu haben.

Gesichtspflege:

- **Feuchtigkeitscreme:** Die afrikanische Sonne kann sehr trocken sein, also halten Sie Ihre Haut gut hydratisiert.
- **Lippenbalsam mit UV-Schutz:** Schützen Sie Ihre Lippen vor Trockenheit und Sonnenbrand.

Weitere Empfehlungen:

- **Damenhygieneartikel:** Auch wenn diese oft vor Ort erhältlich sind, ist es gut, einige dabei zu haben.

REISEAPOTHEKE

Magen- und Darmbeschwerden:

- **Elektrolytlösungen:** Bei Durchfall kann der Körper viel Flüssigkeit und Salze verlieren. Elektrolytlösungen helfen, diesen Verlust auszugleichen.
- **Probiotika:** Zur Unterstützung der Darmflora und zur Vorbeugung von Reisedurchfall.
- **Medikamente gegen Durchfall:** Wie Imodium akut, sollte aber nur im Notfall und nicht längerfristig eingenommen werden.
- **Medikamente gegen Verstopfung:** Bedenken Sie, dass Sie während der Reise viel sitzen und es immer gut ist für jeden Fall etwas dabei zu haben.
- **Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen:** Zum Beispiel Dimenhydrinat oder Vomex, diese können auch gegen Reisekrankheit helfen.
- **Magenschmerzmittel:** Bei Magenbeschwerden oder -krämpfen.

Vorbeugung und Hygiene:

- **Handdesinfektionsmittel:** Um die Hände unterwegs schnell zu reinigen und die Übertragung von Keimen zu reduzieren.

Weitere nützliche Medikamente und Hilfsmittel:

- **Schmerzmittel und Fieberreduzierer:** Zum Beispiel Paracetamol oder Ibuprofen.
- **Antiallergika:** Falls Sie auf bestimmte Nahrungsmittel, Insektenstiche oder Pflanzen allergisch reagieren.
- **Wunddesinfektionsmittel:** Zum Reinigen von kleinen Schnittwunden oder Abschürfungen.
- **Verbandmaterial:** Einige Pflaster, steriler Verband, Mullbinden und eine Schere sollten nicht fehlen.

SONSTIGES

Technik und Elektronik:

- **Kamera und Ersatzakkus:** Um all die wunderbaren Momente festzuhalten.
- **Ladekabel und Adapter:** Ein Universalreiseadapter kann immer nützlich sein. Jedoch gibt es auch einen kleinen Trick für die englischen Steckdosen in Tansania, sodass Sie diesen nicht unbedingt benötigen.
- **Powerbank:** Um Ihre Geräte auch unterwegs aufzuladen.
- **Handy und Ladekabel:** Zur Kommunikation und zum Festhalten Ihrer Traumreise.

Dokumente und Reiseunterlagen:

- **Reisepass:** Mit ausreichender Gültigkeit.
- **Visum:** Auch als eVisum. Scheuen Sie nicht uns dafür zu kontaktieren. Wir erledigen das liebend gerne für Sie.
- **Reise- und Flugtickets:** Digital und in Papierform.
- **Reiseversicherungsdokumente:** Sowohl Kranken- als auch Reiserücktrittsversicherung.
- **Kopien aller wichtigen Dokumente:** Falls das Original verloren geht oder gestohlen wird.
- **Notfallkontakte:** Adressen und Telefonnummern von Botschaften, Notrufnummern, Hoteladressen etc.

Sonstiges:

- **Tagebuch oder Notizbuch:** Um Ihre Erlebnisse und Eindrücke festzuhalten.
- **Bücher oder E-Reader:** Für ruhige Momente.
- **Fernglas:** Ein Muss für Safaritouren, um Tiere aus der Ferne zu beobachten.