

## Packliste Malaysia: Die perfekte Checkliste für deine Reise

### Checkliste für Malaysia (3 Wochen)

#### Das Wichtigste

- Reisepass (mindestens 6 Monate gültig)
- Visa-Dokumente (falls erforderlich)
- Internationale Kreditkarte
- Bargeld (MYR & USD)
- Leichte, atmungsaktive Kleidung
- Sonnencreme (LSF 50+)
- Mückenschutz (mit DEET)
- Reiseadapter (Typ G für Steckdosen)
- Wasserdichte Tasche für Wertsachen
- Reiseapotheke (wichtige Medikamente)



#### Kleidung

- T-Shirts & Tops aus Baumwolle/Funktionsmaterial
- Kurze Hosen oder Röcke
- Lange, leichte Kleidung (Mückenschutz & Tempelbesuche)
- Badebekleidung für Strände & Inseln
- Regenschutz (Regenjacke oder Poncho)
- Bequeme Sneaker & Flip-Flops



#### Kosmetik & Hygiene

- Sonnencreme (vor Ort teuer!)
- Deodorant & feste Seife
- Zahnbürste, Zahnpasta & Zahnseide
- Feuchttücher & Desinfektionsgel
- Damenhygieneartikel (Tampons oder Menstruationstasse)

#### Reiseapotheke

- Mückenschutz (DEET, gegen Dengue-Fieber)
- Durchfalltabletten & Elektrolyte
- Schmerzmittel (Ibuprofen/Paracetamol)

- Pflaster, Wundsalbe & Desinfektionsmittel
- Persönliche Medikamente (mit ärztlichem Rezept)

### Unterlagen & Geld

- Reisepass & digitale Kopie
- Reisekrankenversicherung & Notfallnummern
- Impfpass
- Internationale Kreditkarte (ohne Fremdwährungsgebühren)
- Offline-Karten & Notfallkontakte (auf Smartphone)
- Internationaler Führerschein (für Mietwagen/Roller)
- Malaysischer Ringgit (oder Bargeld am Geldautomaten abheben)

**Tip:** Verstaue wichtige Dokumente immer in wasserdichten Hüllen.

### Technik

- Smartphone & Powerbank
- Kamera oder GoPro für Fotos
- Reiseadapter (Typ G)
- E-Reader für lange Fahrten
- Kopfhörer für Musik & Podcasts



### Für den Strand

- Schnorchel-Set (vor Ort oft teuer)
- Wasserdichte Handyhülle & Dry Bag
- Badeschuhe für Korallenstrände
- Schnelltrocknendes Reisehandtuch
- Sonnenbrille & Kopfbedeckung



### Sonstiges

- Mikrofaser-Handtuch (schnelltrocknend)
- Kleiner Tagesrucksack für Ausflüge
- Vorhängeschloss für Hostels
- Faltbare Trinkflasche mit Filter

### Zusätzlich für Frauen

- Schal/Sarong (für Tempelbesuche)
- Haargummis & Stirnband
- Bequeme Sport-BHs

### Backpacking-Extras

- 40-50 Liter Rucksack mit Rückenpolsterung
- Funktionskleidung (schnelltrocknend)
- Multifunktionales Tuch (Schal, Decke, Strandtuch)
- Leichte Regenjacke
- Dry Bag (bei Bedarf)

### Mit Kindern

- UV-Kleidung & Sonnenhut
- Reiseapotheke mit kindgerechten Medikamenten
- Snacks & Beschäftigung (für lange Fahrten)
- Buggy oder Tragehilfe

### Längerer Aufenthalt/Auslandssemester

- Laptop & externe Festplatte
- Internationale Krankenversicherung
- Mehrere Kopien wichtiger Dokumente
- Lokale SIM-Karte (Hotlink, Digi, Celcom)
- Apps: Grab (Taxis) & Wise (Geldtransfers)
- Wanderschuhe (für Cameron Highlands)

**Persönliche Gegenstände (z. B. Brille etc.) bzw. Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---