

# Packliste für Gambia/Jahaly

---

## 1. Bürokratie

- Versicherung
- Impfungen
- Pass

## 2. Apotheke

- Malaria-Prophylaxe
- Duchfall → Imodium  
→ Elektrolyte  
→ Kohletabletten
- Magen/Darm → Vomex (Übelkeit)  
→ Buscopan (Magenkrämpfe)  
→ Sap Simplex (Blähungen und Völlegefühl)  
→ Maaloxan (Sodbrennen)
- Allg. Schmerzen → Novalgin (Schmerzen und Fieber)  
→ Paracetamol (Schmerzen und Fieber)  
→ Ibuprofen (Schmerzen)
- Hals/Nase → Neoangin (Halsschmerzen)  
→ Nasenspray
- Anti-Malaria-Spray → AUTAN oder NOBITE (für Haut)  
→ NOBITE Imprägnierspray für Kleider

## 3. Kleidung

- Arbeitskleidung (wenn möglich)
- Oberteile → Top (zwischen 3-4)  
→ T-Shirt (zwischen 6-8)  
→ Langärmelig (max. 2)  
→ Pulli (max. 1)
- Hosen → Jeans (max. 1)  
→ lange lockere Hose (2 bis 3)  
→ lange Sporthose (max. 1)
- Langer Rock
- Langes Kleid
- Pyjama
- Lange Socken (2 Paar)



#### 4. Schuhe

- Flip-Flop
- Birkenstock
- Feste Schuhe

#### 5. Pflege (für 3 Monate)

- Duschgel und Shampoo (zwischen 1-2)
- Zahnbürste und Zahnpasta (zwischen 1-2)
- Deo (2 x)
- Nagelschere
- Rasierer
- OB´s (verschobene Mens)
- Sonnencreme (1x) und Aftersun (1x)
- Waschmittel für Handwäsche („rei in der Tube“ – mind. 125ml)

#### 6. Handtücher 2 groß und 2 kleine

#### 7. Bettdecken- und Kissenbezug

#### 8. Sonstiges

- Ladestation (Powerbank)
- Kerze
- Taschenlampe
- Evtl. Musikbox
- Taschentücher/ Kosmetiktücher
- Sonnenbrille
- Evtl. kleines Kissen
- Essen
  - Brotaufstriche
  - Marmelade
  - Zwieback/Maiswaffeln
- evtl. Laptop
- Spiele (UNO, Skip-Bo etc.)
- Bücher

Hinweis: Diese Liste sind Vorschläge von ehemaligen Praktikanten/Freiwilligen, die in Jahaly gewesen sind. Deine persönliche Liste kann davon abweichen. Wir bitten Dich, diese Liste fortzuschreiben und uns nach Deinem Praktikum eine aktualisierte Liste zuzuschicken.