



Was sich in Boabeng als nützlich erweist

Diese Liste ist bewusst **keine vollständige Packliste**. Was und wie viel du für deinen Aufenthalt brauchst, hängt natürlich von dir selbst und der Länge deines Aufenthalts ab. Hier findest du deshalb vor allem Dinge, die sich in Boabeng als besonders praktisch erwiesen haben oder die man bei der Reisevorbereitung vielleicht nicht direkt auf dem Schirm hat.

Dokumente & Geld

- Reisepass
- Visum
- Gelbfieber-Impfnachweis
- Nachweis über deine Auslandsrankenversicherung
- Kredit-/Debitkarte zum Geldabheben
- Etwas Bargeld in Euro für die Ankunft
- Kopien bzw. digitale Kopien wichtiger Dokumente
- Kleiner Zettel mit wichtigen Telefonnummern und Kontaktdaten – falls dein Handy bei der Anreise leer ist, verloren geht oder du noch kein Netz hast

Praktische Dinge

- Taschenlampe oder Stirnlampe – in Boabeng kommt es immer wieder zu Stromausfällen
- Powerbank
- Trinkflasche – es gibt einen Trinkwasserbrunnen, eine wiederverwendbare Flasche ist hier sehr praktisch
- Adapter für ghanaische Steckdosen (3-Pin, Typ G); Adapter können auch vor Ort gekauft werden
- Kleine Bauchtasche/Umhängetasche – praktisch, um Bargeld und Handy im Alltag griffbereit bei sich zu tragen
- Evtl. Ohrstöpsel – in Ghana wird gerne und teilweise auch früh morgens oder spät abends laut Musik gehört
- Handtücher – Bettwäsche und Moskitonetz sind vorhanden

Gesundheit & Hygiene

- Guter Mückenschutz z.B. Nobite
- Sonnencreme
- Persönliche Medikamente in ausreichender Menge

- Kleines Erste-Hilfe-Set, z. B. Pflaster und Wunddesinfektion
- Durchfallmedikamente und evtl. Elektrolyte
- Für Frauen: ausreichend bevorzugte Menstruationsprodukte. Binden sind vor Ort erhältlich, Tampons dagegen nur in einzelnen größeren Geschäften und vergleichsweise teuer.

Malaria & weitere Gesundheitsvorsorge:

Bitte lass dich vor deiner Reise individuell reisemedizinisch beraten, insbesondere zu Malaria, empfohlenen Impfungen und einer für dich geeigneten Reiseapotheke.

Kleidung & Schuhe

- In Boabeng ist die Erde rot und viele Straßen und Wege sind nicht asphaltiert. Dadurch ist es häufig staubig und insbesondere weiße und sehr helle Kleidung wird schnell dreckig. Am besten nimmst du Kleidung mit, bei der es dich nicht stört, wenn sie Flecken bekommt.
- Es ist das ganze Jahr über warm. Lange, luftige Kleidung kann trotzdem sinnvoll sein, insbesondere als Schutz vor Sonne und Moskitos.
- Für den normalen Alltag und die Arbeit im Projekt brauchst du keine besonderen Schuhe. Sandalen, Schlappen und normale Alltagsschuhe sind vollkommen ausreichend. Wenn du auf der Farm/ beim Bäume pflanzen mithelfen möchtest oder für entsprechende Ausflügen, solltest du zusätzlich festes Schuhwerk mitbringen.
- Für bestimmte Ausflüge sowie beispielsweise Kirchenbesuche ist Kleidung sinnvoll, die Knie und Schultern bedeckt.
- Waschmittel gibt es sehr günstig vor Ort

Und ganz wichtig: **Mach dich beim Packen nicht verrückt.** Ghana ist kein Ort, an dem man nichts kaufen kann. Viele Dinge des täglichen Bedarfs bekommst du problemlos vor Ort. Wenn du bei etwas unsicher bist, frag uns einfach vor deiner Abreise.