

## Checkliste - Praktikum im Regenwald

### Brauchbare Dinge:

- Moskitonetz: Auf der Station sind einige vorhanden, ein eigenes zu besitzen ist jedoch empfehlenswert
- dünner Schlafsack, auf keinen Fall Daunen (nehmen Feuchtigkeit auf)
- Taschenlampe, evtl. Kopftaschenlampe
- Batterien (gibt es in Tena zu kaufen) oder besser: aufladbare Akkus + Aufladestation mitbringen, wegen der Müllproblematik!!!!
- Steckdosenadapter für Amerika (in Tena für ca. 1SD zu kaufen)
- mobiles Akku/Powerbank, nützlich fürs Laden von Kameras, Handys etc im Wald (Strom: es gibt in der Station keinen Strom, am Wochenende können Akkus im Hostel aufgeladen werden)
- Spanisch-Wörterbuch
- Schnur, Sicherheitsnadeln (zum Befestigen von Moskitonetz etc)
- Taschenmesser
- Reiserucksack (mit Regenschutzhülle)
- Wasserflasche
- Tagesrucksack
- Schreibzeug, Tagebuch
- Sonnenbrille
- Kamera, SD-Karten
- Bücher, Kartenspiele etc.
- Dry-Bag o.Ä. für Elektroartikel wie Kameras (bspw. für Flussdurchquerungen)
- Plastiktüten, Zipper-Tüten etc., die man gut verschließen kann, für Dinge, die nicht nass/feucht werden dürfen (Reisepass etc.)
- Mückenschutz

### Klamotten:

- Regenjacke/-poncho
- Kopfbedeckung
- Badeschlappen/ Flipflops
- Gummistiefel in Tena kaufen
- Langärmlige Shirts zum Arbeiten (alte oder z.B. die billigen von H&M)
- Lange Arbeitshose (Achtung: dreckige Arbeitskleidung wird nicht mehr sauber)
- Arbeitshandschuhe (Baumwolle, eng anliegend, sehr hilfreich)
- Badehose/-anzug/Bikini
- Lange, dünne Hosen; langärmlige und kurzärmlige dünne Shirts, am besten helle Farben (mögen die Moskitos weniger als dunkle Farben)
- Dicker Pulli/Fleece-Jacke (in Quito ist es meist ziemlich kühl)
- Langes Outfit für Abende nach der Arbeit im Regenwald (es kann mitunter sehr kühl werden)
- Für das Wochenende in der Stadt: eventuell ein oder zwei ausgefärbte Outfits ;)
- Im Regenwald wird in der Regel kein weiteres Schuhwerk getragen außer Gummistiefel und Latschen

**Tipp:** Kleidung ist nicht sonderlich günstig in Tena, also nach Möglichkeit alles mitbringen. Die EcuadorianerInnen sind eher klein: für Riesen finden sich eventuell bspw. keine Schuhe zu kaufen.

### Waschen und so:

- Rasierzeug
- Hygieneartikel für die Damen

- Schere, Pinzette
- Übliches Waschzeug (kleine, leichtere Behälter reduzieren die Gepäcklast für den Weg zu den Stationen)
- Kosmetikartikel, die man benötigt, nach Möglichkeit mitbringen, da in Tena sehr teuer

#### **Geld:**

- Kreditkarten: Visa, Maestro, Cirrus Plus
- Geldgürtel, Bauchtasche oder so was
- praktisch: zweiter Geldbeutel mit 10 Dollar drin, falls man überfallen wird, kann man den verschenken.....

#### **Was Ihr besser nicht mit in den Regenwald bringt!!!:**

- Wanderstiefel aus Leder
- Ledersachen
- Daunenschlafsack
- besonders gute Schuhe, Kleidung, die auf keinen Fall schimmeln dürfen  
-> Schimmelgefahr

#### **Was auf den Regenwaldstationen vorhanden ist:**

- 1.-Hilfe-Apotheke mit den gängigsten Medikamenten
- einige Moskitonetze
- Hängematten
- Basis-Camping-Ausrüstung

#### **!Impfungen!**

- ▶ **Impfungen rechtzeitig initiieren, Beratung beim Tropeninstitut**
- ▶ **zwingend erforderliche Impfungen: Gelbfieber, Tetanus**
- ▶ **empfohlene Impfungen: Hepatitis A+B, Tollwut (Hohe Dichte an Stauenhunden)**
- ▶ **im Stationsgebiet besteht kein Malaria-Risiko. Für die Exkursion nach Limoncocha sollte allerdings eine Prophylaxe nicht vergessen werden**

#### **Reiseapotheke:**

- ▶ **Oft hilfreich: Besuch beim Hausarzt, der manchmal Medikamente wie z.B. Breitbandantibiotika, Salben etc. auch verschenkt**
  - ▶ **Sehr nützlich: Check beim Zahnarzt noch zu Hause**
  - ▶ **Wichtig auch: Auslandsreise-Krankenversicherung, z.B. bei Colonia, ADAC oder als Zusatz bei der eigenen KV**
  - ▶ **In Tena besteht eine vernünftige ärztliche Versorgung. Es gibt mehrere Kliniken.**
- Anti-Durchfall-Zeug (verschiedene)
  - Medikamente gegen Übelkeit, Bauchkrämpfe
  - Salbe gegen Insektenstiche, Entzündungen
  - Wundversorgungszeug: Wunddesinfektion, Pflaster etc.
  - Breitbandantibiotika und Antihistamine (vom Arzt zu verschreiben)
  - Vitamintabletten/Elektrolyte für Zeiten des Durchfalls ;-)
  - persönliche Medikamente (Asthmaspray etc)

**Infrastruktur, Visum:**

- Im Gasthaus Tena Ñauí besteht Internetzugang und auch W-LAN.
- In Tena gibt es Geldautomaten für Master-, VISA- oder EC-Karten.
- Es besteht die Möglichkeit sich Post postlagernd schicken zu lassen.
- Bei Aufenthalten bis zu 3 Monaten reicht das Touristenvisum, welches man bei der Einreise erhält.
- Bei Aufenthalten länger als 3 Monate sollte schon vorher ein Visum bei der zuständigen ecuadorianischen Botschaft im Heimatland beantragt werden, das erspart einem erheblichen Behördenstress hier im Lande.