



Checkliste: Sri Lanka mit Kindern & Jugendlichen

Vor der Reise

- **Reisepässe prüfen:** Alle müssen noch mindestens 6 Monate gültig sein.
- **Visum beantragen:** Online-ETA (Electronic Travel Authorization) rechtzeitig ausfüllen und genehmigen lassen: [Hier geht's zur offiziellen Seite](#)
- **Impfungen & Reiseapotheke:** Bei einer Tropenmedizinischen Beratung checken lassen. Standard: Tetanus, Hepatitis A/B, ggf. Typhus, Tollwut. Apotheke mitführen: Fieber- und Schmerzmittel, Elektrolyte, Pflaster, Mittel gegen Magen-Darm, ganz wichtig: Moskitoschutz (am besten direkt in Sri Lanka kaufen, weil wirksamer!)
- **Reisekrankenversicherung:** Eine Police mit Rücktransportoption ist Pflicht.
- **Unterkünfte:** Mit Kindern ist es sinnvoll, im Voraus für jede Station zu buchen, um unnötigen Stress zu vermeiden. So genannte **Homestays** bieten oft Unterkunft mit Frühstück und Abendessen an. Man lernt nette Menschen kennen und erfährt viel über das Leben in Sri Lanka. Homestays findet man auch für eine ganze Familie meistens ein bis zwei Tage im Voraus. Natürlich gibt es auch ganze **Ferienwohnungen** oder **Hotels/Resorts mit Pool** – ein Highlight nach jedem Sightseeing-Tag. - Die Mischung macht's! (Wenn Du unsere Favoriten erfahren möchtest, schreib uns gerne an!)
- **Kontakt zu Fahrern herstellen:** Egal ob TukTuk oder Van, Kontakte sind gerade bei spontanen Änderungen Gold wert.

Tipp: Telefonnummern immer abspeichern und WhatsApp nutzen. Ansonsten hilft die 📍 **PickMe-App** weiter, über die Du auch Essen bestellen kannst.

- **Datenvolumen fürs Handy besorgen:** wir empfehlen die eSim von YESIM mit unbegrenztem Datenvolumen
 Mit dem Code IFHB7134 bekommst Du 5€ Rabatt, [wenn Du über diesen Link bestellst!](#)
 Aber auch Airalo hat gute Angebote.
 Mit dem Code SEBA7357 bekommst Du hier 3€ Rabatt

Packliste für Familien

- **Leichte Kleidung:** atmungsaktive Shirts, Shorts, lange Leinenhosen für Tempelbesuche.
- **Warme Sachen:** Für das Hochland (Ella, Nuwara Eliya) – dort kann es abends kühl werden.
- **Badesachen:** Für Pool und Strand.
- **Schuhe:** Flip-Flops, leichte Sneaker, Wanderschuhe für Ausflüge.
- **Kopfbedeckung & Sonnencreme:** Die Sonne brennt stark, auch bei Wolken.
Achtung: Sonnencreme ist sehr teuer in Sri Lanka, also besser von zuhause mitbringen!
- **Regenschutz:** Ponchos oder Regenjacken, vor allem im Hochland.
- **Technik & Komfort:** Powerbanks (häufig Stromausfälle), Mehrfachstecker und Reiseadapter, ggf. Reise-WLAN oder lokale SIM-Karte. Wir empfehlen die eSim von YESIM mit unbegrenztem Datenvolumen.
 Mit dem Code IFHB7134 bekommst Du 5€ Rabatt, [wenn Du über diesen Link bestellst!](#)
- **Snacks:** Besonders bei langen Zugfahrten hilfreich. Im Zug wird aber auch jede Menge Streetfood verkauft. Unbedingt probieren!

Vor Ort – mit Kindern unterwegs

- **Transport:**
 - **TukTuks** sind praktisch und günstig – Preise immer vorher verhandeln. Die **PickMe-App** ist unerlässlich, v.a. um zu erfahren, was ein fairer Preis ist.!
 - **Züge** sind ein Abenteuer (vor allem 2. oder 3. Klasse). Frühzeitig da sein, um Plätze zu ergattern. Sitzplatzreservierungen sind möglich, werden aber nur auf dem Schwarzmarkt angeboten. Wir haben das vermieden, um die mafiösen Strukturen nicht zu unterstützen.
 - Für längere Strecken lohnt es sich, einen **Fahrer mit Van** zu organisieren. Kontakte bekommt man über Facebook oder indem man einfach jemanden fragt. Fast jeder in Sri Lanka kennt jemanden, der Fahrservices anbietet.

- **Essen:**
 - Currys sind Standard, aber fast überall gibt es auch fried rice, noodles oder Roti. Natürlich unbedingt Kotttu und Deviled probieren.
 - Hygieneregeln: „Cook it, peel it or forget it.“ Obst lieber selbst schälen, ansonsten nur Gekochtes essen, Wasser gut abkochen.
 - Trinkwasser nur aus Flaschen.

- **Gesundheit:**

- Moskitoschutz ernst nehmen (Mückenspray(in Sri Lanka besorgen, weil effizienter!, lange Kleidung am Abend).
- Immer eine kleine Notfalltasche dabei haben (Desinfektionsmittel, Pflaster, Elektrolyte).

- **Aktivitäten:**

- Kinder lieben Zugfahrten, Strände, TukTuk-Rides und Wasserfälle.
- Tempelbesuche vorbereiten: Schuhe ausziehen, respektvolle Kleidung, manchmal Geduld nötig.
- Pausentage einplanen – Pools sind oft das größte Highlight.

Tipps für stressfreies Reisen mit Jugendlichen

- Jugendliche wollen oft mehr Freiraum: Ein Nachmittag in einem Café oder Coworking-Space kann Wunder wirken.
- WLAN ist in fast allen Unterkünften vorhanden – kleine Rückzugsräume fürs Gaming oder Serien-Schauen helfen, wenn die Eindrücke mal zu viel werden.
- Sie können bei Verhandlungen oder beim Bestellen im Restaurant eingebunden werden – macht Spaß und gibt Selbstvertrauen.

Unsere größten Learnings

- **Flexibilität** ist das A und O. Fahrer kommen nicht, Strom fällt aus, Pläne ändern sich – Gelassenheit hilft.
- **Kontakte knüpfen:** Fast jeder kennt jemanden, der helfen kann. Sri Lanka funktioniert stark über persönliche Netzwerke.
- **Kinder und Jugendliche sind Türöffner:** Wir wurden oft angesprochen, weil wir als Familie unterwegs waren. Das schafft schnell Nähe zu den Einheimischen.