



Checkliste

Das gehört in die Reiseapotheke

Aufenthalt an der Sonne

- Sonnenschutzcrème
- Sonnenbrille
- Sonnenhut oder andere Kopfbedeckung

Bei Wunden

- Pflaster in diversen Grössen, Blasenpflaster
- Desinfektionssalbe, -mittel
- Verband, Gazebinde
- Kleine Schere
- Pinzette

Schmerzen und Erkältungen

- Fiebersenkendes Schmerzmittel
- Entzündungshemmendes Schmerzmittel
- Fieberthermometer
- Husten- oder Halswehtabletten, Hustensaft

Allergien und Insektenstiche

- Medikamente oder Salbe zur Behandlung von Insektenstichen
- Antihistaminika
- Insektenschutz (Spray, Kleider)

Hinweis: Wenn die Stelle rund um den Insektenstich stark anschwellt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Bauchweh oder Übelkeit

- Medikamente gegen Reisekrankheit oder Übelkeit
- Medikamente gegen Durchfall
- Medikament gegen Verstopfung

Impressum

Touring Club Schweiz
Camping-Insider
camping-insider.ch

Hygiene:

- Seife
- Desinfektionsmittel
- Evt. Gesichtsmasken

Individuelles

- Ihre persönlichen, verordneten Medikamente
(am besten mit dem Arzt besprechen, auch betreffend der Menge. Manchmal ist es gut, wenn man Medikamente für ein paar Tage mehr dabei hat, als die geplante Reise dauert)
- Kontaktlinsen, Reinigungsmittel, Ersatzbrille
- Augen-, Nasentropfen
- Medikamente für die Kinder
- Medikamente für den Hund
-
-
-
-

Bewährte Hausmittel

- Diverse Tees: Kamille, Pfefferminze, Fenchel, Kräuter, etc.
- Ätherische Öle: Minzöl, Teebaumöl, etc.
- Essig oder Quark und Baumwolltücher/Socken für Wickel

Hinweis:

Verwenden Sie diese Informationen nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen. Fragen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden Ihren Arzt oder Apotheker.