

# Checkliste **Aktivurlaub\*** (z. B. Wandern / Skifahren)

## Grundausrüstung

- Mittel gegen Fieber und Kopfschmerzen
- Medikamente gegen Magen-Darm-Probleme (Verstopfung, Durchfall und Sodbrennen)
- Präparate gegen Hautirritationen wie Insektenstiche, Sonnenbrand und allergische Reaktionen
- Lutschpastillen gegen Halsschmerzen und Mundtrockenheit
- Ein abschwellendes Nasenspray
- Mullbinden, Verbandspäckchen, Pflaster, Fieberthermometer, Schere und Pinzette
- Dauermedikation (z. B. Blutdrucktabletten, Anti-Baby-Pille)

## Spezialausrüstung

- Eine desinfizierende Salbe zur Versorgung von offenen Wunden sowie eine Wundheilcreme
- Eisspray zur Sofortbehandlung akuter Schmerzen (Prellung, Verstauchung)
- Schmerzgel
- Ein Insektenspray zum Schutz vor Mücken
- Blasenpflaster
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor

