

# Checkliste **Rund- und Städtereise\*** (Hotel)

## 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)

## Spezialausstattung

- Tabletten gegen Reiseübelkeit (z. B. bei langen Busfahrten)
- Pfllegendes Nasenspray zur Befeuchtung trockener Schleimhäute (z. B. durch Klimaanlage)

