

# Checkliste Strand- und Badeurlaub\*

## 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

- Pflegendes Nasenspray zur Befeuchtung trockener Schleimhäute z. B. durch Klimaanlage
- Nach einem Schwimmbadbesuch kann eine Creme gegen Fußpilz nötig sein
- Gegen Herpes (z. B. UV-bedingt) eine Lippenherpescreme
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor

## TIPP

### für schöne Sommerfüße:

Denken Sie bei Nagelpilz an eine frühzeitige Behandlung mit einem speziellen Nagellack

