

Ferien-Checkliste

Insektenmittel

- Insektenschutz (Zerobite)
- Behandlung Insektenstiche (Insectopic, Spagyrik)

In der Sonne

- Sonnenschutz (Clarins, Sensolar)
- After Sun (Clarins, Sensolar)
- gegen Sonnenbrand (Sonnenbrand Gel)
- evtl. Sonnenallergie Prophylaxe (Heidelbeer plus)

Verbandmaterial

- Heftpflaster (Dermaplast)
- Gazekomresse (Dermaplast Comprigel)
- Elastische Binden (Dermaplast)
- Pinzette (Rubis)
- evtl. Schere

Kleine Verletzungen

- Desinfektion (Merfen, Bepanthen plus)
- Wundsalbe (Bepanthen plus)
- Verstauchung (Perskindol Arnika Cool Gel)
- Verbrennung (Solarcaine)
- Blasen an den Füßen (Compeed)
- kleinere Unfälle (Spagyrik Verletzung, Bachblüten)

Hygiene

- WC-Sitzdesinfektion (Pantasept)
- allgemeine Hygiene (Cami-moll-clean)

Sonstige Unpässlichkeiten

- Schmerztabletten, Fieber (Saridon, Panadol)
- Sommergrippe (Alca C, Redoxon)
- Schnupfen (Spagyrik, Triofan)
- Durchfall (Bioferm, Carbolevure)
- Erbrechen, Übelkeit (Spagyrik Magen/Darm Spray)
- Vorbeugend um resistenter zu sein (Bioferm, Spagyrik Immun Spray)
- Verdauungsprobleme (Bioferm, Spagyrik)
- Abführmittel (Dulcolax zur kurzzeitigen Anwendung)
- Magenbrennen (Riopan)
- Blähungen (Imogas, Flatulex)
- Nieren-/Blasenbeschwerden (Mannosan, Nieren-/Blasendragées)
- Halsschmerzen (Mebucaine)
- Husten (Spagyrik)
- Augentropfen (Similasan)
- Ohrentropfen (Similasan)
- Schlafstörungen (Sedan, Spagyrik Schlaflosigkeit)
- schwere Beine (Venenlotion, Antistax)



Reisen im Flugzeug/Langstrecken

- gegen Reisekrankheit (Trawell, Zintona)
- Venenmittel (Scholl Travel Socks, Venenlotion)
- Jetlag, Flugreisen über 3 Zeitzonen oder lange Flugreisen (Spagyrik Jetlag Spray)

Tipps: Fussgymnastik; Füße bewegen, ab und zu kurz aufstehen und herumgehen, viel Wasser trinken, keine engen Hosen tragen

Nicht vergessen

- persönliche Medikamente

Tipps

Vermeiden Sie Eiswürfel, Leitungswasser, Salate etc. Alles was man kochen oder schälen kann ist gut.