Checkliste Familienurlaub

Diese Checkliste soll Ihnen bei den Reisevorbereitungen helfen.

EINPACKEN UND ABHAKEN

- ☐ Spielsachen
- ☐ Malblock & Stifte
- ☐ Bücher
- ☐ Trinkflaschen
- ☐ Taschentücher
- ☐ Handtücher & Waschlappen
- ☐ Badesachen & Badetücher
- ☐ Sonnenbrille & Sonnenschutz
- ☐ Sonnenhut, Cap
- ☐ Windeln / Feuchttücher / Töpfchen
- ☐ Kühltasche & Akku´s
- ☐ Ausweise / Notfallnummern
- ☐ Reiseführer
- ☐ Bargeld / Kreditkarte
- ☐ Navi & Handy / Ladegerät
- ☐ Kamera / Akku
- ☐ CDs, MP3-Player + Kopfhörer
- ☐ Fön
- ☐ Taschenlampe
- ☐ Nähzeug
- ☐ Regenschirm
- ☐ Kulturbeutel (mit Inhalt)

Kleidung:

- ☐ Bodys / Unterwäsche
- ☐ T-Shirts / Pullover
- ☐ Hosen / Röcke / Kleider
- ☐ Schuhe
- ☐ Socken / Strumpfhosen
- ☐ Jacke
- ☐ Regenkleidung
- ☐ Schlafanzug / Kuscheldecke
- ☐ Lätzchen

- ☐ _____

Reiseapotheke

HOMÖOPATHISCHE EINZELMITTEL

☐ Apis D12	Bienenstich, Sonnenbrand
☐ Arsenicum album D12	Brechdurchfall, Schwäche
☐ Belladonna D12	Sonnenstich
☐ Calendula D6	Schürfwunden
☐ Campher D3	Niedriger Blutdruck / Schwindel
☐ Cantharis D6	Harnwegsinfekte
☐ Ledum D12	Insektenstich
☐ Nux vomica D12	Magen-Darm-Infekt
☐ Okoubaka D3	leichte Lebensmittelvergiftung
☐ Symphytum D6	Prellung, Verletzungen
☐ Veratrum album D6	Kreislaufbeschwerden

HOMÖOPATHISCHE KOMPLEXMITTEL

☐ metaglobiflu	Globuli	Erkältung / Grippale Infekte
☐ metaharonga®	Tropfen	mit Okoubaka und Nux vomica
☐ metakaveron®	Globuli	Stress, Reise-/ Flugangst
☐ metarubini N	Tropfen	mit Veratrum album und Campher
☐ metasolitharis	Tropfen	mit Cantharis
☐ metavirulent®	Tropfen	Erkältung / Grippale Infekte
☐ metasymphylen	Tropfen	mit Symphytum

DIVERSES

☐ Combudoron® Gel	juckende Stiche, Sonnenbrand
☐ Elektrolytlösung	Flüssigkeitsverlust bei Durchfall
☐ Mückenschutz	Vorbeugen von Insektenstichen
☐ Sonnenschutz	Vorbeugen von Sonnenbrand
☐ Nasenspray	Stockschnupfen
☐ Analgetikum	starke Schmerzen
☐ Loperamid	starke Durchfälle
☐ Erste-Hilfe-Set	kleinere Verletzungen

DAUERMEDIKATION

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Stand 12/2024

meta Fackler Arzneimittel GmbH

metavirulent® Mischung. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: grippale Infekte. Hinweis: Bei Fieber, das länger als 3 Tage anhält oder über 39 °C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 80 mg Alkohol (Ethanol) pro 10 Tropfen, entsprechend 37 Vol.-%. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (05/24)

metakaveron® Streukügelchen. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: vegetativ und nervös bedingte Störungen. Enthält Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (09/23)

metaglobiflu Erkältungsglobuli. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Erkältungskrankheiten. Enthält Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (09/23)