

Checkliste Outdoor/Wandern

Diese Checkliste soll Ihnen bei den Reisevorbereitungen helfen.



EINPACKEN UND ABHAKEN

- ☐ Rucksack inkl. Regenschutz
- ☐ Trinkflasche /-system
- ☐ Kompressionssack
- ☐ Biwaksack (evtl. Hüttenübernachtung)
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Gabel / Löffel / Taschenmesser
- ☐ Feuerzeug
- ☐ Kompass / Fernglass
- ☐ Uhr
- ☐ Zahlencodeschloss
- ☐ Handy / Kamera / Ladegerät
- ☐ Pass + Führerschein / (Studentenausweis)
- ☐ Kreditkarte / EC-Karte
- ☐ Geldbörse + Bargeld

☐ _____

- ☐ Notfallinformationen
- ☐ Reiseunterlagen
- ☐ Reiseführer
- ☐ Kulturbbeutel (mit Inhalt)
- ☐ Handtücher (Mikrofaser)
- ☐ Wanderschuhe
- ☐ Energieriegel
- ☐ Teleskopstöcke
- ☐ leichte Hardshell
- ☐ dünne, zweite Lage (Fleece)
- ☐ Funktionsunterhemd
- ☐ Wechselhemd
- ☐ Wechselsocken
- ☐ Unterwäsche
- ☐ dünne Trekkinghose
- ☐ Regenjacke/-hose
- ☐ Sonnenhut/Mütze

☐ _____

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 |
| ☐ metasympylen | 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

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



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)