

Checkliste Winterurlaub

Diese Checkliste soll Ihnen bei den Reisevorbereitungen helfen.



EINPACKEN UND ABHAKEN

- Skier / Snowboard / Schuhe
- Schlitten
- Stöcke
- Ski-Handschuhe
- Helm
- Schneebrille
- Sonnenbrille
- Ski-Jacke /-Hose
- Mütze / Stirnband
- Ski-Socken
- Schal
- Fleeepullover / -Jacke
- Skihemd (atmungsaktiv)
- Lange Unterwäsche
- Leichte Handschuhe
- Sonnencreme (hoher LSF)
- Lippenpflegestift (hoher LSF)

- Taschentücher
- Kleiner Rucksack
- Gesellschaftsspiele
- Schreibzeug
- Bücher
- Handy + Navi
- Reiseunterlagen
- EC- bzw. Kreditkarte
- Bargeld
- Personalausweis
- Foto / Videokamera & Akku / Ladegerät
- Nähzeug
- Feuerzeug / Taschenlampe
- Schneeketten / Arbeitshandschuhe
- Eiskratzer, Enteisungs-Spray, Handbesen
- Warnweste
- _____

Reiseapotheke

HOMÖOPATHISCHE EINZELMITTEL

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

HOMÖOPATHISCHE KOMPLEXMITTEL

- | | | |
|---|---------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> metaglobiflu | Globuli | Erkältung / Grippale Infekte |
| <input type="checkbox"/> metaharonga® | Tropfen | mit Okoubaka und Nux vomica |
| <input type="checkbox"/> metakaveron® | Globuli | Stress, Reise-/ Flugangst |
| <input type="checkbox"/> metarubini N | Tropfen | mit Veratrum album und Campher |
| <input type="checkbox"/> metasolitharis | Tropfen | mit Cantharis |
| <input type="checkbox"/> metavirulent® | Tropfen | Erkältung / Grippale Infekte |
| <input type="checkbox"/> metasymphylen | Tropfen | mit Symphytum |

DIVERSES

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Combudoron® Gel | juckende Stiche, Sonnenbrand |
| <input type="checkbox"/> Elektrolytlösung | Flüssigkeitsverlust bei Durchfall |
| <input type="checkbox"/> Mückenschutz | Vorbeugen von Insektenstichen |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschutz | Vorbeugen von Sonnenbrand |
| <input type="checkbox"/> Nasenspray | Stockschnupfen |
| <input type="checkbox"/> Analgetikum | starke Schmerzen |
| <input type="checkbox"/> Loperamid | starke Durchfälle |
| <input type="checkbox"/> 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)