

Checkliste: Dringende Empfehlung	Mit dabei, Haltbarkeit überprüft!
Regelmäßig eingenommene Medikamente, wie z.B. die Pille, Herzmedikamente, Medikamente bei Diabetes	
Schmerz- und Fiebermittel	
Mittel gegen Durchfall, sowie eine Elektrolytlösung	
Desinfektionsmittel	
Mittel gegen Juckreiz und Insektenstiche	
Verbandszeug: Mullbinden, Wundkompressen, Pflaster	
Pinzette, Schere, Zeckenzange und Fieberthermometer, evtl. Einmalspritzen u. - kanülen	
Wundsalbe	
Mittel gegen Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen	
Sonnenschutzmittel	
Insektenschutz	
Checkliste: Weitere individuelle Empfehlungen	
Ersatzbrille	
Augentropfen	
Mittel gegen Reisekrankheit	
Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen	
Schleimlösende Mittel bei Husten	
Nasensprays	
Abführmittel	
Mittel gegen Fußpilz	
Mittel gegen Lippenherpes	
Mittel gegen Sodbrennen	
Tropfen gegen Kreislaufstörungen	
Mittel gegen Harnwegsinfekte	
Mittel gegen Pilzinfektionen der Scheide	
Lärmstopp-Ohrstöpsel	
Tabletten zur Trinkwasserdesinfektion	