

## checkliste reise

mein individuelles reiserisiko?

ernährung, was ist wichtig?

schutz vor mücken bzw insektenstichen?

was kann ich bei reisedurchfall selbst machen?

was soll in meine reiseapotheke? wir stellen es gerne mit ihnen gemeinsam zusammen.

was tun, wenn ich krank bin und kein doc ist weit und breit?

thrombose- risiko bei einem langen flug?

auslandsrankenversicherung mit rücktransport!!??

hier ist unser standard travelkit:

- mückenmittel (ursprünglich aus sri lanka)
- kaliumpermanganat: desinfektion für die tropen
- ammoniak: abschwellend
- wundstrips: schnittwunden rasch versorgen
- einmal nadeln + spritzen: für den notfall

und dazu je nach bedarf

- durchfallmedikation
- breitbandantibiotikum zur selbstmedikation im notfall
- wasserdesinfektion
- schmerzmittel z.b. paracetamol
- mittel gegen schmerzen & entzündungen z.b. ibuprofen
- elastische binde - mullbinde-pflaster