

Umfang und Zusammensetzung sind selbstverständlich abhängig von der individuellen Situation, dem Reiseziel und der Verfügbarkeit medizinischer Hilfe am Ferienort.



Verbandmaterial:

- Schnellverband
- Heftpflaster
- Elastische Binde
- Ev. sterile Gaze
- Desinfektionsmittel

Instrumente:

- Fieberthermometer
- Schere
- Pinzette

Medikamente:

- gegen Durchfall: zuerst Kohletabletten, nach 1 – 2 Tagen z. B. Loperamid, Imodium®
- gegen Übelkeit, Erbrechen: z. B. Paspertin®, Primperan®, Motilium®, Iberogast®
- gegen Schmerzen und Fieber: z. B. Paracetamol (Dafalgan®, Panadol® Acetalgin® etc.) oder Ibuprofen (z. B. Algifor®, Iproben® etc.)
- gegen Erkältungskrankheiten: (Schnupfenspray, Hustenmittel, Tabletten gegen Halsschmerzen, ev. Ohrentropfen, Augentropfen)
- gegen Allergien, inkl. Insektenstich-Reaktionen: z. B. Fenistil® Gel, Fenipic®, Xyzal®-Tabletten etc.
- gegen Reisekrankheit: z. B. Stugeron®, Trawell® Kaugummi
- Salbe / Gel gegen Sportverletzungen
- Eventuell Antibiotikum z. B. bei wiederholten Blasenentzündungen, bei fieberhaften Durchfällen
- Eventuell Schlafmittel (sollte immer vorher zu Hause ausprobiert werden)

Varia:

- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor
- Mückenschutzmittel z. B. ExoPic forte Spray