

Checkliste Outdoor/Wandern

Diese Checkliste soll Ihnen bei den Reisevorbereitungen helfen.



EINPACKEN UND ABHAKEN

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rucksack inkl. Regenschutz <input type="checkbox"/> Trinkflasche / -system <input type="checkbox"/> Kompressionssack <input type="checkbox"/> Biwacksack (evtl. Hüttenübernachtung) <input type="checkbox"/> Stirnlampe <input type="checkbox"/> Sonnenbrille <input type="checkbox"/> Gabel / Löffel / Taschenmesser <input type="checkbox"/> Feuerzeug <input type="checkbox"/> Kompass / Fernglass <input type="checkbox"/> Uhr <input type="checkbox"/> Zahlencodeschloss <input type="checkbox"/> Handy / Kamera / Ladegerät <input type="checkbox"/> Pass + Führerschein / (Studentenausweis) <input type="checkbox"/> Kreditkarte / EC-Karte <input type="checkbox"/> Geldbörse + Bargeld <input type="checkbox"/> _____ | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Notfallinformationen <input type="checkbox"/> Reiseunterlagen <input type="checkbox"/> Reiseführer <input type="checkbox"/> Kulturgebeutel (mit Inhalt) <input type="checkbox"/> Handtücher (Mikrofaser) <input type="checkbox"/> Wanderschuhe <input type="checkbox"/> Energieriegel <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke <input type="checkbox"/> leichte Hardshell <input type="checkbox"/> dünne, zweite Lage (Fleece) <input type="checkbox"/> Funktionsunterhemd <input type="checkbox"/> Wechselhemd <input type="checkbox"/> Wechselsocken <input type="checkbox"/> Unterwäsche <input type="checkbox"/> dünne Trekkinghose <input type="checkbox"/> Regenjacke / -hose <input type="checkbox"/> Sonnenhut / Mütze <input type="checkbox"/> _____ |
|---|--|

Reiseapotheke

HOMÖOPATHISCHE EINZELMITTEL

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Apis D12 <input type="checkbox"/> Arsenicum album D12 <input type="checkbox"/> Belladonna D12 <input type="checkbox"/> Calendula D6 <input type="checkbox"/> Campher D3 <input type="checkbox"/> Cantharis D6 <input type="checkbox"/> Ledum D12 <input type="checkbox"/> Nux vomica D12 <input type="checkbox"/> Okoubaka D3 <input type="checkbox"/> Symphytum D6 <input type="checkbox"/> Veratrum album D6 | <ul style="list-style-type: none"> Bienenstich, Sonnenbrand Brechdurchfall, Schwäche Sonnenstich Schürfwunden Niedriger Blutdruck / Schwindel Harnwegsinfekte Insektenstich Magen-Darm-Infekt leichte Lebensmittelvergiftung Prellung, Verletzungen Kreislaufbeschwerden |
|---|---|

HOMÖOPATHISCHE KOMPLEXMITTEL

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> metaglobiflu <input type="checkbox"/> metaharonga® <input type="checkbox"/> metakaveron® <input type="checkbox"/> metarubini N <input type="checkbox"/> metasolitharis <input type="checkbox"/> metavirulent® <input type="checkbox"/> metasympylen | <ul style="list-style-type: none"> Globuli Tropfen Globuli Tropfen Tropfen Tropfen Tropfen | <ul style="list-style-type: none"> Erkältung / Grippale Infekte mit Okoubaka und Nux vomica Stress, Reise- / Flugangst mit Veratrum album und Campher mit Cantharis Erkältung / Grippale Infekte mit Symphytum |
|--|---|--|

DIVERSES

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Combudoron® Gel <input type="checkbox"/> Elektrolytlösung <input type="checkbox"/> Mückenschutz <input type="checkbox"/> Sonnenschutz <input type="checkbox"/> Nasenspray <input type="checkbox"/> Analgetikum <input type="checkbox"/> Loperamid <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set | <ul style="list-style-type: none"> juckende Stiche, Sonnenbrand Flüssigkeitsverlust bei Durchfall Vorbeugen von Insektenstichen Vorbeugen von Sonnenbrand Stockschnupfen starke Schmerzen starke Durchfälle 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 37 Vol.-% Alkohol. (09/23)

metakaveron® Streukügelchen. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: vegetativ und nervös bedingte Störungen. Enthält Saccharose. (09/23)

metaglobiflu Erkältungsglobuli. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Erkältungskrankheiten. Enthält Saccharose. (09/23)

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.