

Wander- und Outdoorapotheke

Viele haben ihre Aktivitäten während der Covid-19-Pandemie ins Freie verlegt und genießen in der Natur Freizeitaktivitäten wie Wandern oder Radfahren. Hier kann es schnell zu kleinen Verletzungen kommen, daher ist eine gute Wanderapotheke wichtig. Auch sollten einige Präventionsmaßnahmen getroffen werden. Was hier nicht fehlen darf, ist in dieser Checkliste aufgeführt.

Medikamente und sonstige Arzneimittel

- Mittel gegen Schmerzen
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Allergien zum Auftragen und/oder Einnehmen
- Sonnenschutzmittel
- Mittel zum Schutz vor Insekten/Zecken
- Mittel zur Wunddesinfektion/Wundgel
- Kortisonhaltige Creme gegen entzündliche Hautreaktionen/allergische Reaktionen
- Magnesium
- Individuelle Medikamente (z. B. Insulin bei Diabetikern und Epi-Pen bei Allergikern)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Verbandmaterial und Sonstiges

- Mullbinden, Verbandpäckchen
- Wundschnellverband (Pflaster)
- Elastische Binden
- Heftpflaster
- Schere, (Zecken-)Pinzette, Zeckenkarte
- Dreieckstuch
- Einmalhandschuhe
- Kälte-Sofortkompressen

Tipps und Hinweise:

- Sollten Sie allein unterwegs sein, empfiehlt sich für Notfälle die Mitnahme einer Trillerpfeife.
- Speichern Sie vorher alle wichtigen Telefonnummern für einen Notfall.
- Diabetiker sollten immer etwas Traubenzucker dabei haben.
- Bei schweren Allergien, z. B. gegen Insekten, muss das Notfallset regelmäßig überprüft werden.

Apothekenstempel