



Grundausrüstung

Verbandsmaterial

- Je 1 Mullbinde 4,6 und 8 cm breit
- 1 Päckchen steriler Verbandsmull
- Wundpflaster 
- 1 Rolle Heftpflaster
- Je 1 Elastische Binde 8 und 10 cm breit

Augen, Ohren und Nase

- Augentropfen gegen Bindehautentzündung 
- Augentropfen gegen trockene Augen
- Ohrentropfen
- Nasentropfen bei Allergie
- Nasentropfen bei trockener Nase

Magen und Darm

- Mittel gegen Durchfall 
- Elektrolyte
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Mittel gegen Übelkeit/Erbrechen
- Mittel gegen Verstopfung 

Haut

- Wund- und Heilsalbe 
- Salbe gegen Allergien/Insektenstiche (Cortisonsalbe) 
- Salbe gegen Fußpilz 
- Sonnenschutzcreme 
- After Sun-Produkte
- Insektenschutzmittel

Zusatzausrüstung

Steriles Material für Notfälle*

- Je 1-2 Einmalspritzen
- 1-2-Einmalkanülen Nr. 1,12,16
- Steri-Strips zur Wundrandadaptation
- 1 Päckchen Nahtmaterial (Seide mit angeschmolzener Nadel)

Knochen und Muskeln

- Mittel gegen Hexenschuss 
- Mittel gegen Verspannungen

Erkältung und Grippe

- Fieberthermometer
- Mittel gegen Husten 
- Mittel gegen Fieber
- Mittel gegen Schnupfen
- Mittel gegen Halsschmerzen 

Infektionen

- Mittel zur Wunddesinfektion 

Schmerzmittel

- Mittel gegen Kopfschmerzen
- Mittel gegen Zahnschmerzen

Knochen und Muskel

- Salbe oder Gel gegen Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen 

Verhütung

- Kondome 
- Anti-Baby-Pille

Sonstiges

- Medikamente, die regelmäßig genommen werden müssen
- kleine Schere 
- Splitterpinzette 
- Zeckenzange 
- Einmalhandschuhe
- Ersatzbrille (für Brillenträger)
- Sonnenbrille 

- Breitbandantibiotikum
- Medikamente zur Malariaphylaxe
- (Imprägniertes) Moskitonetz
- Wasserdesinfektion
- Evtl. Nikotinersatzmittel bei Nichtraucherflügen
- Dental-Notfallset
- Blasenpflaster 

*Um evtl. Schwierigkeiten bei der Zollkontrolle zu vermeiden, kann es sinnvoll sein eine Bescheinigung des Arztes in englischer Sprache mitzuführen, dass die Mitnahme von Spritzen medizinisch notwendig ist.