

# Checkliste Winterurlaub

Diese Checkliste soll Ihnen bei den Reisevorbereitungen helfen.



## EINPACKEN UND ABHAKEN

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Skier / Snowboard / Schuhe</li> <li><input type="checkbox"/> Schlitten</li> <li><input type="checkbox"/> Stöcke</li> <li><input type="checkbox"/> Ski-Handschuhe</li> <li><input type="checkbox"/> Helm</li> <li><input type="checkbox"/> Schneebrille</li> <li><input type="checkbox"/> Sonnenbrille</li> <li><input type="checkbox"/> Ski-Jacke / -Hose</li> <li><input type="checkbox"/> Mütze / Stirnband</li> <li><input type="checkbox"/> Ski-Socken</li> <li><input type="checkbox"/> Schal</li> <li><input type="checkbox"/> Fleecepullover / -Jacke</li> <li><input type="checkbox"/> Skihemd (atmungsaktiv)</li> <li><input type="checkbox"/> Lange Unterwäsche</li> <li><input type="checkbox"/> Leichte Handschuhe</li> <li><input type="checkbox"/> Sonnencreme (hoher LSF)</li> <li><input type="checkbox"/> Lippenpflegestift (hoher LSF)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Taschentücher</li> <li><input type="checkbox"/> Kleiner Rucksack</li> <li><input type="checkbox"/> Gesellschaftsspiele</li> <li><input type="checkbox"/> Schreibzeug</li> <li><input type="checkbox"/> Bücher</li> <li><input type="checkbox"/> Handy + Navi</li> <li><input type="checkbox"/> Reiseunterlagen</li> <li><input type="checkbox"/> EC- bzw. Kreditkarte</li> <li><input type="checkbox"/> Bargeld</li> <li><input type="checkbox"/> Personalausweis</li> <li><input type="checkbox"/> Foto / Videokamera &amp; Akku / Ladegerät</li> <li><input type="checkbox"/> Nähzeug</li> <li><input type="checkbox"/> Feuerzeug / Taschenlampe</li> <li><input type="checkbox"/> Schneeketten / Arbeitshandschuhe</li> <li><input type="checkbox"/> Eiskratzer, Enteisungs-Spray, Handbesen</li> <li><input type="checkbox"/> Warnweste</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul> |
|---|--|

# Reiseapotheke

## HOMÖOPATHISCHE EINZELMITTEL

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

## HOMÖOPATHISCHE KOMPLEXMITTEL

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

## DIVERSES

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Combudoron® Gel</li> <li><input type="checkbox"/> Elektrolytlösung</li> <li><input type="checkbox"/> Sonnenschutz</li> <li><input type="checkbox"/> Nasenspray</li> <li><input type="checkbox"/> Analgetikum</li> <li><input type="checkbox"/> Loperamid</li> <li><input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>juckende Stiche, Sonnenbrand</li> <li>Flüssigkeitsverlust bei Durchfall</li> <li>Vorbeugen von Sonnenbrand</li> <li>Stockschnupfen</li> <li>starke Schmerzen</li> <li>starke Durchfälle</li> <li>kleinere Verletzungen</li> </ul> |
|---|--|



## 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.