

# Checkliste Reiseapotheke –

## Natürliche Helfer für alle Fälle

---



|  |   |
|--|---|
| <b>Reiseübelkeit</b>                       | → Ingwer, als Fruchtschnitte oder kandiert  |
| <b>Reisediarrhoe</b>                       | → Heilerde<br>→ Getrocknete Heidelbeeren<br>→ Basen medical   |
| <b>Verstopfung</b>                         | → Leinsamen<br>→ Früchtewürfel<br>→ Trockenpflaumen   |
| <b>Immunstärkung / Darmpflege</b>          | → Milchsäurekonzentrate (Molkur, Darmflora plus)<br>→ Echinacea   |
| <b>Magenbeschwerden</b>                    | → Leinsamenschleim<br>→ Heilerde  |
| <b>Kreislaufbeschwerden</b>                | → Weißdorn (Frischpflanzensaft, Tee, Kapseln)<br>→ Rosmarindusche oder ätherisches Öl   |
| <b>Kopf- und Halsschmerzen</b>             | → Pfefferminzöl   |
| <b>Sonnenbrand / Sonnenallergie</b>        | → After-Sun-Pflege<br>→ Aloe-Vera<br>→ Kieselgel<br>→ Ringelblumenbalsam<br>→ Bienensalbe<br>→ Calcium-Brausetabletten                |
| <b>Sportverletzungen</b>                   | → Arnikatinktur oder –creme<br>(bei Prellungen, Verstauchungen)<br>→ Ringelblumensalbe, Rotöl oder Kieselgel<br>(bei Hautschürfungen) |
| <b>Insektenschutz</b>                      | → Mischungen und Balsame aus ätherischen Ölen<br>wie Nelke, Eukalyptus und Minze  |
| <b>Insektenstiche</b>                      | → Teebaumöl zum Auftupfen<br>→ Kieselgel  |
| <b>Stressbelastungen / Schlafstörungen</b> | → Magnesium<br>→ Baldrian<br>→ Lavendel-Bademilch   |
| <b>Wichtige Hilfsmittel</b>                | → Verbandsmittel<br>→ Pinzette<br>→ Fieberthermometer<br>→ Speziell verordnete Arzneimittel   |