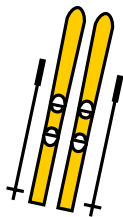


# Skiurlaub-Reiseapotheke:

## Das gehört hinein

Eine Reiseapotheke für den Skiurlaub sollte auf alpine Bedingungen abgestimmt sein.



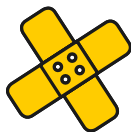
### Für kleinere Verletzungen:

- Pflaster, sterile Kompressen
- Elastische Binden
- Wunddesinfektionsmittel ohne Jod
- Kühlkompressen oder Kühlgel



### Für Schmerzen und Entzündungen

- Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol
- Salben zur Behandlung von Prellungen und Zerrungen



### Bei Erkältungsbeschwerden

- Fieberthermometer
- Halstabletten
- Abschwellendes Nasenspray



### Schutz vor Kälte und Sonne

- Kälteschutzcreme für Gesicht und Hände
- Lippenpflege mit Lichtschutz
- Sonnenschutz mit hohem UV-Schutz
- Rettungsdecke zum Schutz vor Kälte



### Persönliche Medikamente

- Regelmäßig benötigte Arzneimittel in ausreichender Menge
- Ärztliche Verordnungen oder Medikamentenpläne in Kopie, insbesondere bei verschreibungspflichtigen Präparaten