

Packliste Rucksackapotheke fürs Wandern & Trekking

Erste-Hilfe-Set fürs Wandern

- Verbandpäckchen (mit nichthaftenden Kompressen)
- Wundplaster, groß
- Pflastersortiment
- Blasenpflaster
- Wundkomresse 10x10 cm
- Sterile Wundverbände 10x6 cm
- Dreieckstuch
- Rolle Leukoplast/Tape
- Alkohol-/Desinfektionstuper, steril
- Verbandsschere, Pinzette
- Einmalhandschuhe
- Rettungsdecke
- Signalpfeife

Für längere Touren

- Alu-Polsterschiene
- Verbände/Fixierschiene

Medikamente

- Schmerzmittel
- Verletzungsalbe
- Antihistaminika
- Bepanthen oder Vaseline (Salbe)
- Mittel gegen Übelkeit
- Durchfallmittel

Medikamente je nach Reiseziel

- Breitbandantibiotikum
- Malariaprophylaxe
- Impfungen (frühzeitig abklären)
- Medikation gegen Höhenkrankheit