

## Checkliste Boardapotheke – eine Empfehlung

Mit dieser Checkliste, als Empfehlung und ohne Anspruch auf Vollständigkeit, möchten wir Ihnen die Zusammenstellung Ihrer Boardapotheke ein wenig erleichtern, und eventuell Anregungen zu Verhaltensweisen bei speziellen Symptomen geben. Wir möchten Sie aber dringlichst darauf hinweisen, dass diese Liste nicht für Langfahrten ausgelegt und in keinsten Weise einen Arztbesuch sowie die Informationen der Beipackzettel ersetzt. Desweiteren sind die hier angeführten Medikamente nicht in Kombination mit Alkohol verträglich, bei einer Schwangerschaft nur bedingt anzuwenden sowie erfolgt deren Einnahme auf eigene Verantwortung.

Basics	
Verbandsmaterial	Pflaster (wasserfeste)
Anti-Mücken-Spray	Ohren- und Augentropfen
Wunddesinfektionsmittel (beispielsweise Octenisept)	Lutschtabletten gegen Halsschmerzen
Mittel gegen Lippenbläschen	(beispielsweise Neo-Angin, Tantum Verde)

Übelkeit & Erbrechen	
Medikament	Verhaltensweisen
Paspertin (Tropfen)	Schonkost (Tee, Zwieback, Weißbrot, keine würzigen, scharfen, extrem süßen Speisen, Verzicht auf Alkohol, Zigaretten, Kaffee, keine kohlenensäurehaltigen Getränke ), körperliche Schonung
Zofran Zydys	

Magenschmerzen / Sodbrennen	
Medikament	Verhaltensweisen
Pantoloc 40 mg	Siehe Übelkeit & Erbrechen

Harnwegsinfekt	
Medikament	Verhaltensweisen
Blasentee Eventuell Antibiotikum (beispielsweise Triprim 200mg, Ciprofloxacin 500 mg)	Viel trinken!

Durchfall	
Medikament	Verhaltensweisen
Immodium (2mg Kapseln)	Viel trinken (verdünnter Fruchtsaft), Schonkost (Soletti, Tee, Zwieback), körperliche Schonung

Fieber	
Medikament	Verhaltensweisen
Mexalen 500mg	Viel Flüssigkeit, körperliche Schonung

grippaler Infekt	
Medikament	Symptome / Verhaltensweisen
Aspirin 500 mg Mexalen 500mg	bei Fieber, Müdigkeit, Mattheit, Kopf- und Gliederschmerzen Betruhe und viel trinken

Schmerzen aller Art (Zahn-, Kopfschmerzen,...)	
Medikament	
Parkemed 500 mg	Mexalen 500mg

Allergie / Insektenstich / Juckreiz / Ausschlag	
Medikament	
Zyrtec 10 mg	Fenistil Gel

Sonnenstich	
Symptome	Verhaltensweisen
Kopfschmerzen, Übelkeit, Schüttelfrost	Körperliche Schonung, Schatten (Kopfbedeckung), kühle Kopfschläge, viel Flüssigkeit

Seekrankheit	
Medikament	Symptome / Verhaltensweisen
Reisekaugummis (Superpep) Vitamin C Echnathol B6 / Vertirosan	Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Brechreiz Lt. Erfahrungswerten wirken Reisekaugummis gegen leichte Seekrankheit und sollten bei Neigung zur Seekrankheit vorbeugend verwendet werden. Soll auch gegen Seekrankheit helfen

Sonnenbrand	
Medikament	
Panthenol (Wundsalbe zum Auftragen (auch gegen Sonnenbrand))	Fenistil Gel

Bitte bleiben Sie gesund!

Das gesamte Atoll Comfort Sailing Team wünscht Ihnen einen schönen Törn und hinein in den wohlverdienten Urlaub!