Atoll Comfort Sailing d.o.o.
Bračka 15
21000 Split
Croatia

Checkliste Bordapotheke – eine Empfehlung

Mit dieser Checkliste, als Empfehlung und ohne Anspruch auf Vollständigkeit, möchten wir Ihnen die Zusammenstellung Ihrer Bordapotheke 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 keinster Weise einen Arztbesuch sowie die Informationen der Beipackzettel ersetzt. Des Weiteren 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 (beispielsweise Neo-Angin, Tantum Verde)
Mittel gegen Lippenbläschen	

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

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

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

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

Fieber	
Medikament	**Verhaltensweisen**
Mexalen 500 mg	Viel Flüssigkeit, körperliche Schonung

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

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

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

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

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

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!