

Medizinliste

Hinweis:

Wir sind keine Ärzte oder Mediziner!
Bei dieser Liste handelt es sich um eine Aufstellung,
die wir aus rein subjektiven Bedürfnissen für uns erstellt haben!

Bitte kontaktiere vor der Reise deinen Hausarzt!

- Paracetamol (KEIN ASPIRIN)!!
- Starkes Schmerzmittel (**Manche starken Schmerzmittel fallen unter das Betäubungsmittelgesetz!**)
Ggfs. muss man sich vom Hausarzt eine Bescheinigung geben lassen, dass man diese Medikamente benötigt.)
- Antibiotikum Hals/Lunge/Magen/Darm
- Mittel gegen Durchfall!!
- Sportgel (Verstauchungen/Prellungen)
- Hustentropfen / Erkältungstropfen
- Blasenpflaster / Normales Pflaster
- Zwei oder drei Spritzenkanülen (Splitter entfernen)
- Dreiecktuch (kann auch als Ersatzkopftuch genutzt werden)
- Mullverbände / Tape
- Sterile Kompressen
- Desinfektionsmittel
- Rettungsdecke
- Etwas gegen Übelkeit / Erbrechen

Schutzimpfungen sind für Nepal nicht vorgeschrieben!

Siehe auch: <https://nepalwelt.de/trekking/#schutzimpfungen>

Was die aktuelle COVID-Situation angeht bitte auch auf der Seite des AA nachlesen!

- Bei Reisen in den Chitwan Nationalpark:
Bitte lass dich von deinem Hausarzt auf deine Tropentauglichkeit untersuchen!

Nimm deinen Impfpass mit auf die Reise! Zur Zeit (Covid) ist das auch Pflicht!

Zur Zeit muss bei Einreise noch ein Covid-Impfnachweis oder ein negativer PCR nachgewiesen werden!

Wir wünschen viel Spaß und Gesundheit bei deinem Aufenthalt in Nepal.

Wir empfehlen dir
folgende Seiten:



Umfangreiche Seite über
das Trekking und die Kultur
in Nepal
www.nepalwelt.de



Ausgewählte
Hilfsprojekte
in Nepal
www.himalaya-friends.de



bewegungsfelder

Höhentraining
Höhenanpassung
und mehr
www.bewegungsfelder.de