

Checkliste - Notfalltäschchen

Dokumente

- Personalausweis oder Reisepass
- Bargeld (auch Kleingeld)

Cremes und medizinisches Zubehör

- Pflaster
- Blasenpflaster
- Sonnencreme
- After-Sun Creme
- Medikamente (z. B. gegen Kopfschmerzen und Übelkeit)
- Anti-Mückenspray
- Taschentücher
- Erfrischungstücher
- Bachblütendrops
- Zahnseide
- Ersatzbrille oder Zubehör für Kontaktlinsen

Verpflegung

- Traubenzucker
- Müsliriegel
- Etwas zu trinken
- Kaugummis
- Mundspray
- Pfefferminzbonbons

Glück

- Glücksbringer

Beauty

- Haarspangen
- Haarspray
- Make-Up zum Nachtragen
- Deo/Parfüm
- Fuß-Deo
- Handcreme
- Lippenbalsam
- Bürste
- Kamm
- Nagelfeile
- Kleiner Spiegel
- Pinzette
- Mattierende Gesichtstücher
- Damenhygiene (z. B. Tampons)
- Schweiß-Pads

Outfit

- Bequeme Ersatz-Schuhe
- Ersatz-Strumpfhose
- Ersatz-Socken
- Ersatz-Hemd
- Ersatz-Schmuck
- Etwas warmes zum Drüberziehen
- Anti-Fleckenstift
- Sicherheitsnadel, Nähset, Sekundenkleber
- Transparenter Nagellack für Laufmaschen
- Schuh-Putzzeug