

	Aspirin
	Starkes Schmerzmittel (manche starken Schmerzmittel fallen unter das Betäubungsmittelgesetz! Ggf. musst du dir von deinem Arzt eine Bescheinigung geben lassen, dass du diese Medikamente benötigst und mit dir führen darfst! Diese Bescheinigung brauchst du nur auf Verlangen vor zu zeigen!)
	Antibiotikum Hals/Lunge/Magen/Darm
	Mittel gegen Durchfall
	Elotrans oder anderes Mittel um den Mineralienverlust bei starkem und/oder länger andauerndem Durchfall aus zu gleichen
	gutes Soprtgel gegen Verstauchungen und Prellungen
	bei Bedarf: Mittel gegen Gelenkschmerzen
	Hustentropfen / Erkältungstropfen
	Blasenpflaster / normales Pflaster
2 Stück	einmal – Skalpelle
2 Stück	Spritzenkanülen
1 Stück	Dreiecktuch (kann zur Not auch als Kopftuch dienen)
	Mullverbände / Tape
	sterile Kompressen
	Mercurochrom oder anderes Desinfektionsmittel
	Rettungsdecke (Alu)
	etwas gegen Übelkeit und / oder Erbrechen
	Mit Hirschhorntalg habe ich sehr gute Erfahrungen gegen "müde Füße" gemacht
	"normales" Verbandszeug

Schutzimpfungen sind für Nepal nicht vorgeschrieben, aber empfehlenswert!

Folgende Impfungen sind sinnvoll:

Typhus, Polio, Tetanus, Diphtherie und Hepatitis A.

Diese Impfungen solltest du drei Monate vor deiner abreise hinter dich gebracht haben. Auf anraten meines Hausarztes, der selbst begeisterter Trekker ist, habe ich auch noch gegen Tollwut impfen lassen. Wenn du nach Tibet reisen willst, ist eine Tollwut Impfung obligatorisch!

Nimm deinen Impfpass mit auf die Reise!