

Meine Erkältungsbox

Vorratscheck & Ruheplan für entspanntere Erkältungstage



GEPRÜFT AM

NÄCHSTER CHECK



Artikel öffnen

1 Grundlagen kontrollieren

Grundlage	vorhanden	prüfen	nachkaufen	Notiz
Digitales Fieberthermometer	☐	☐	☐	
Weiche Taschentücher	☐	☐	☐	
Kochsalz-Nasenspray	☐	☐	☐	
Wärmflasche oder Körnerkissen	☐	☐	☐	
Persönlich benötigte Medikamente	☐	☐	☐	
Eigene Ergänzung:	☐	☐	☐	

2 Das muss ergänzt werden

WICHTIG Medikamente nach den Lagerungshinweisen aufbewahren und für Kinder unzugänglich verstauen. Diese Vorlage ersetzt keine Diagnose oder medizinische Beratung.

Getränke & einfache Mahlzeiten

Plane nur Dinge ein, die du gern magst und an einem anstrengenden Tag unkompliziert nutzen kannst.

1 Das trinke ich an Erkältungstagen gern

Auswahl	vorhanden	einkaufen	Notiz
Tee	☐	☐	_____
Wasser	☐	☐	_____
Brühe	☐	☐	_____
Anderes:	☐	☐	_____

Hinweis: Honig ist für Kinder unter 1 Jahr nicht geeignet.

2 Einfache Mahlzeiten bereithalten

Mahlzeit oder Vorrat	vorhanden	einkaufen	Notiz
Suppe oder Brühe	☐	☐	_____
Tiefgekühlte Portion	☐	☐	_____
Einfache Vorratsmahlzeit	☐	☐	_____
Kleine Mahlzeit ohne großen Aufwand	☐	☐	_____
Eigene Ergänzung:	☐	☐	_____

3 Das kann ich vorbereiten

☐ einkaufen

☐ vorkochen

☐ portionsweise einfrieren

☐ gut erreichbar lagern

Eigene Ergänzung: _____

Mein Ruheplan für 1 Tag

Kein strenger Tagesplan: Halte nur fest, was warten darf, was griffbereit sein soll und wo Unterstützung möglich ist.

1 Das darf heute warten

☐ Haushalt ☐ Sport ☐ Nicht dringende Termine ☐ Einkäufe

Außerdem: _____

2 Das stelle ich griffbereit

☐ Getränk ☐ Taschentücher ☐ Thermometer ☐ Decke oder Wärme

☐ Telefon & Ladekabel

Außerdem: _____

3 Dabei brauche ich Unterstützung

Person	Telefonnummer	Wobei kann sie helfen?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

4 Meine ruhige Tagesstruktur

MORGENS

TAGSÜBER

ABENDS

Wichtige Kontakte & Hilfe

Trage deine persönlichen Anlaufstellen ein. Die feste Übersicht unten hilft, wenn Praxen oder Apotheken geschlossen sind.

1 Meine persönlichen Kontakte

Kontakt	Name / Praxis	Telefon
Hausarztpraxis		
Kinderarztpraxis (falls relevant)		
Stammapotheke		
Unterstützende Kontaktperson		
Weitere wichtige Telefonnummer		

2 Wenn reguläre Anlaufstellen geschlossen sind

116117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Für dringende Beschwerden außerhalb der Sprechzeiten, die nicht bis zum nächsten Tag warten können.

112

Rettungsdienst

Bei lebensbedrohlichen Notfällen.

aponet.de/notdienstsuche

Apotheken-Notdienst

Aktuell geöffnete Notdienstapotheken nach Ort oder Postleitzahl finden.

Diese Seite ist keine Diagnosehilfe. Bei Unsicherheit oder deutlicher Verschlechterung medizinischen Rat einholen.

Nachfüllen & fürs nächste Mal merken

Ein kurzer Rückblick hilft dir, die Box nach dem Erkältungstag wieder praktisch und vollständig vorzubereiten.

1 Nach dem Erkältungstag nachfüllen

Was fehlt?	Was möchte ich ersetzen oder ergänzen?	erledigt
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

2 Was hat mir den Tag erleichtert?

3 Was hat gefehlt oder war unpraktisch?

4 Nächster Box-Check

NÄCHSTER PRÜFTERMIN

☐ Lebensmittelvorrat

☐ Persönliche Vorräte

☐ Verpackungen & Hinweise

☐ Thermometer kontrolliert