

# SURVIVAL - KIT

## Allgemeines

Mini-Nähzeug (mit Sicherheitsnadeln), Talkpuder, weiße Kreide, Wattestäbchen, Schuh-Dehnungsspray, Ersatzstrümpfe, kühlendes Eisspray, Ersatzstrümpfe, weiße Flipflops für abends, weiße Papiertüte

## Beauty

Fingernagelkleber, (Blasen-) Pflaster, Wasser-Erfrischungsspray, Hygiene-Artikel und für den Notfall: Ersatz-Wäscheset

## Verpflegung

Kleine Wasserflasche, 2-3 Kekse ohne Schokolade (als Nervenahrung), „Notfalltropfen“ oder Bachblüten-„Notfalltropfen“, Traubenzucker

## Medikamente

Gegen Kopf- oder Regelschmerzen, Allergie