

Ideen für einen Notfallkoffer

Bewährt hat sich ein kleiner Beutel als Notfallkoffer, der „mitwandert“ von Tasche zu Tasche oder Rucksack:

Notfallkoffer

- getrocknete Chilischoten
- Extra scharfer Senf (zum Essen oder Riechen)
- Wasabipaste (zum Essen; grüner Meerrettich für Sushi - sehr scharf)
- Vitamin- oder Brausetabletten in den Mund nehmen
- Kaugummis/Bonbons (z.B. mit intensivem Pfefferminzgeschmack)
- Japanisches–Heilpflanzenöl (zum Riechen; gibt es sehr günstig in Drogeriemärkten)
- Dose mit Steinen oder Kaugummi (zum lauten Klappern)
- Gummi fürs Handgelenk
- Igelball (gibt es in unterschiedlichen Härten in Apotheken oder Drogeriemärkten)
- Therapieknete (über Apotheke oder Sanitärhandel zu beziehen)
- Stressball
- Wichtige Telefonnummern / Freunde, Therapeut, Arzt