



Meine persönliche REISEAPOTHEKE



Tip

GUTE GERÜSTET IN DEN URLAUB

Jeder von uns freut sich schon auf den wohlverdienten Urlaub. Viele verbringen ihren Urlaub im Ausland, vor allem Fernreisen erfreuen sich größter Beliebtheit. Damit Sie gesund aus dem Urlaub zurückkommen, sollten Sie sich rechtzeitig in Ihrer Apotheke über die empfohlenen und oft auch vorgeschriebenen Impfungen informieren.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Dauermedikation in genügendem Ausmaß auf der Reise mithaben. Zur Sicherheit empfehlen wir unseren Medikamentenpass, den Sie zusammen mit dem Reisepass jederzeit griffbereit haben, sollte ein Gepäckstück unfreiwillig abhanden kommen.

Kommen Sie rechtzeitig zu uns in die Apotheke. Wir beraten Sie gerne bezüglich Impfvorsorge und stellen Ihnen gerne Ihre individuelle Reiseapotheke zusammen. So sollte einem gesunden und erholsamen Urlaub nichts mehr im Wege stehen. ☺



EIN SERVICE VON
APOTHECUMplus+

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM

REISE-UNTERLAGEN UND DOKUMENTE

- Reisepass (Gültigkeit kontrollieren)
- (internationaler) Führerschein
- Impfpass (Impfschutz kontrollieren) und Visum
- zusätzliche Kranken- und Reiseversicherung
- (internationale) Krankenscheine bzw. Europäische Krankenversicherungskarte
- Geld umtauschen und Reiseschecks besorgen
- Unterlagen Ihres Reisebüros (z.B. Hotel-Voucher, Tickets...)
- Adressen für Kartengrüße

FÜR HAUS UND WOHNUMG

- Bekannte und Nachbarn benachrichtigen (Urlaubsadresse hinterlassen, Blumenpflege etc.)
- Post umleiten oder hinterlegen lassen
- Zeitungen abbestellen bzw. nachsenden lassen
- Gas- und Hauptwasserhahn abstellen
- Türen und Fenster schließen
- Heizung und Elektrogeräte abstellen
- Netzstecker für Radio, TV und Wasserkocher ziehen
- Licht-Zeitschaltuhr installieren
- Telefon und E-Mail umleiten

FÜR DIABETIKER

- Insulinvorräte und/oder Tabletten (Teilen Sie das Insulin auf mehrere Gepäckstücke im Handgepäck auf; im Laderaum eines Flugzeuges hat es Minus-Temperaturen, außerdem besteht die Gefahr, dass der Koffer nicht ankommt: Daher Insulin nie in dem Koffer aufbewahren, den Sie beim Einchecken abgeben!)
- Spritzen oder Pen mit Zubehör
 - Material zur Selbstkontrolle
 - schnell und langsam resorbierbare Kohlenhydrate (Traubenzucker / Saft + Brot)
 - Adressen von Diabetikerzentren
 - Kohlenhydrataustauschtabelle
 - bequeme Schuhe und Fußpflegemittel
 - Sonnenbrille bei greller Sonne

WENN SIE VIEL SPORT BETREIBEN

- Mineralstoffe und Spurenelemente, ev. Vitamine
- durchblutungsfördernde Mittel
- Kältespray oder Kältebeutel (im Kühlschrank)
- Haftbandagen
- Salben für Prellungen und Verstauchungen
- spezielles Verbandmaterial

FÜR REISEN MIT KINDERN

- fiebersenkende Mittel als Zäpfchen oder Saft
- Elektrolytpräparate bei Durchfall und Erbrechen
- Mikroklistiere gegen Verstopfung
- kindergerechter Insekten- und Sonnenschutz

REISEAPOTHEKE

Die Zusammenstellung der Reiseapotheke hängt natürlich sehr von Ihrem Gesundheitszustand, dem Reiseziel und weiteren individuellen Faktoren ab. Neben den Medikamenten, die Sie ohnehin regelmäßig einnehmen (z.B. auch die „Pille“), gehören einige Mittel zur Grundausstattung.

ARZNEIMITTEL BEI

- Fieber, Schmerzen, Grippe
- Mund- und Rachenentzündungen
- Durchfall
- Erbrechen
- Reisekrankheit
- Verdauungsbeschwerden
- Sonnenbrand, Insektenstichen, Allergie
- Nasentropfen
- Augentropfen (für jeden Reisenden ein eigenes Fläschchen)
- Präparat zum Ersatz von Mineralstoffen bei schwerem Durchfall
- Arzneimittel zur Prophylaxe spezieller „Tropenkrankheiten“ wie z.B. die entsprechenden Malariamittel – je nach Reiseziel.

ZUR VERSORGUNG VON VERLETZUNGEN

- Mittel zur Hautdesinfektion
- Wund- und Heilsalbe
- aluminisierter Verbandmull gegen Verbrennungen
- elastische Binde 5 m/6 cm
- Mullbinden 6 cm und 8 cm
- Heftpflaster
- Pflaster-Strips
- Fieberthermometer
- Einwegspritzen (nur mit mehrsprachiger Erklärung)
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Erste-Hilfe-Anleitung
- eine Schere und eine Pinzette

SONSTIGES

- Adressen und Ansprechpartner am Urlaubsort
- Reise-, Sprach- und Restaurantführer
- Adapter für Steckdosen
- Bücher, Zeitschriften, Kindle...
- alle Stromkabel für Telefon, Tablet usw.
- Kübel und Schauerl für die Kleinen (bevor man es wieder um teures Geld am Urlaubsort kauft ;)

