

# Sie benötigen eine individuell abgestimmte Reiseapotheke?

## *Fragen Sie uns!*

Wir helfen Ihnen gerne bei der Beratung und bei der Zusammenstellung!

Eine individuell abgestimmte Reiseapotheke, je nach Art des Urlaubs und des Reiseziels, sollte in keinem Reisegepäck fehlen. Um im Notfall alles bei der Hand zu haben, sollten Sie sich schon vor Reiseantritt eine Reiseapotheke zusammen stellen lassen.



Arzneimittel sind auf Reisen manchmal schwierig zu bekommen und vor allem in Entwicklungsländern halten die Präparate oft nicht das was sie versprechen. Bedenken Sie auch, dass das Lesen des Beipacktextes in einer fremden Sprache nicht so einfach ist.

### Vorsorgeplan aus Ihrer Apotheke

Wer denkt schon gerne an Verdauungsprobleme, Sonnenbrand oder Insektenstiche, wenn er gerade eine Traumreise plant. Die richtige Reiseprohylaxe und eine gut ausgestattete Reiseapotheke können allerdings manchmal einen Urlaub retten. Ihr Apotheker gibt Ihnen die richtigen Tipps, bitte Formular ausfüllen und in der Apotheke abgeben:

### Art der Reise

(Kreuzen Sie bitte Zutreffendes an):

- Badeurlaub mit Tagesausflügen ohne auswärtigen Übernachtungen
- Rundreise mit häufigem Standortwechsel, aber geführter Tourismus
- Individualtourismus, Rucksacktouristen, Campingtouristen
- Langzeitaufenthalt (mehr als 3 Monate)

Reisebeginn: \_\_\_\_\_

Reisedauer: \_\_\_\_\_

Reiseziel: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_ M/W \_\_\_\_\_ Gewicht \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# REISE-CHECKLISTE

Foto: O. Husinsky

## Reisetipps und Impfvorsorge

Ihr Apotheker wünscht Ihnen einen schönen Urlaub!



# Reise-Checkliste

## Vorbereitung:

- o Arztbesuch
- o Impfungen

## Zur Versorgung von Verletzungen:

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



## Hygiene:

- o Desinfektionsmittel
- o Binden/Tampons
- o Verhütungsmittel

Verschließen Sie die Arzneimittel gut und verwahren Sie diese am Besten in einer Kunststoffbox (Schutz vor Feuchtigkeit).



Alle Medikamente, die Sie regelmäßig nehmen sowie alle Unterlagen (Bestätigungen, Impf-pässe) gehören ins Handgepäck.

## Arzneimittel gegen:

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

## Checkliste für Reisen mit Kindern:

- o Fiebersenkende Mittel als Zäpfchen od. Saft
- o Elektrolytpräparate bei Durchfall und Erbrechen
- o Mikroklistiere gegen Verstopfung
- o Kindergerechter Insekten- und Sonnenschutz

Kontrollieren Sie das Ablaufdatum Ihrer Arzneimittel und ergänzen Sie eventuell fehlende Medikamente noch rechtzeitig vor dem Verreisen.

## Checkliste für Diabetiker:

- o 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!)
- o Spritzen oder Pen mit Zubehör
- o Material zur Selbstkontrolle
- o schnell und langsam resorbierbare Kohlenhydrate (**Traubenzucker/ Saft + Brot**)
- o Adressen von Diabetikerzentren
- o Kohlehydrataustauschtabelle
- o bequeme Schuhe und Fußpflegemittel
- o Sonnenbrille bei greller Sonne

## Wenn Sie viel Sport treiben:

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

## Checkliste für Haustiere

- o Tierarztbesuch
- o Impfungen
- o Dokumente
- o Info' s über Einreisebestimmungen