

Reiseapotheke



Ist Ihre Reiseapotheke komplett?

Um im Urlaub gegen Krankheiten gesichert zu sein, sollten Sie unbedingt eine Reiseapotheke mit sich führen. Sie können diese Liste ausdrucken, um Ihren Bestand zu überprüfen und gegebenenfalls ergänzen. Gute Reise wünscht Ihr Apothekenteam.

Grundausrüstung

Wundversorgung/-behandlung

- Heftpflaster/Blasenpflaster
- Mullbinden und Kompressen/Verbandszeug
- Leukoplast
- Pinzette
- Sicherheitsnadeln
- Mittel zur Wundbehandlung/Desinfektion
- Wund-/Heilsalbe

Schmerzen/Fieber

- Leichte und starke Schmerztabletten
- Fieberthermometer (elektronisch)

Durchfall/Verstopfung

- Medikament gegen Durchfall
- Abführmittel

Magenverstimnungen/Sodbrennen

- Medikament gegen Magenverstimmung/Sodbrennen

Pilzkrankungen

- Mittel gegen Pilzkrankungen

Mückenstiche

- Insektenabweisende Mittel
- Mittel gegen Insektenstiche

Verstauchungen/Zerrungen/Prellungen

- Sportsalbe

Zusatzausrüstung je nach Bedarf

Sonnenschutz/Sonnenbrand

- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (wasserabweisend)
- Creme gegen Sonnenbrand/Brandsalbe

Erkältung

- Nasentropfen
- Halsschmerzmittel
- Hustenmittel

Allergische Reaktionen

- Mittel gegen allergische Reaktionen (z.B. Heuschnupfen)

Unser Tipp!

Auch an eventuell notwendige Impfungen denken !

Alle Produkte finden Sie auch in bester Qualität in unserer Apotheke oder im Shop!

Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt! Ein freundlicher Service Ihrer Apotheke.
Mit Unterstützung der **permanent.** GmbH & Co. KG www.gesundheitimnetz.de

Reisecheckliste_01



Papiere/ Reisedokumente

- Reisepass
- Visum
- Buchungsunterlagen
- Hotelvoucher
- Impfausweis
- Gültigkeit des Reisepasses prüfen
- Reiserücktrittsversicherung
- Auslandskrankenversicherung
- Flugtickets
- Reisebestimmungen
- klären: Fotokopie von Pass und Kreditkarte
- Adressbuch

Haushalt/Wohnung

- Haustierversorgung
- Blumenversorgung
- Wertvolles ins Bankschließfach legen
- Zeitung ab- oder umbestellen
- Postzustellung ummelden
- Wohnungsaufsicht vom Nachbarn
- Zweitschlüssel bei Nachbarn/Bekanntem hinterlassen
- Briefkastenschlüssel abgeben
- Urlaubsadresse hinterlegen
- Kühlschrank leeren, abschalten, Tür öffnen
- Müll rausbringen
- Fenster schließen
- Heizung abdrehen
- Gas/Wasser absperren

- Alarmanlage einschalten
- Radio-/TV-Stecker ziehen
- Heizung abschalten
- Rollläden sichern
- Wohnung abschließen

Zahlungsmittel

- Bargeld
- Geld umtauschen
- Reise- und Eurochecks
- Kredit- und Scheckkarte

Kleidung/Schuhe

- Unterwäsche
- T-Shirts
- Socken
- Lange und kurze Hosen
- Rock
- Pullover
- Hemden
- Schlafanzug
- Regenbekleidung
- Jacken
- Festes Schuhwerk
- Sandalen
- Sportschuhe
- Badeschuhe
- Badesachen
- Abendkleidung

Reisecheckliste_02



Accessoires

- Sonnenbrille
- Ersatzbrille
- Schlafbrille
- Nackenrolle
- Badetuch

Körperpflege

- Deo
- Zahncreme und Zahnbürste
- Shampoo und Duschgel
- Rasierzeug
- Hautcremes
- Nagelfeile und -schere
- Sonnencreme
- After-Sun-Creme
- Body-Lotion
- Kosmetika

Foto/Optik

- Fotoapparat/Videokamera
- Filmmaterial
- Batterien
- Ladegerät für Handy/Videokamera

Diverses

- Reiseführer
- Sprachführer
- Reiselektüre
- Reiseproviant
- Mietwagen buchen
- Fähren buchen
- Kopfhörer vom letzten Flug
- Impfbestimmung im Ausland klären
- Stromadapter
- Spiele
- Adressaufkleber
- Reiseföhn
- Reisewecker/Reisebügeleisen
- Reisewaschmittel
- Walkman/CD-Player
- Taschenlampe
- Nähzeug
- Schuhputzzeug
- Sportgeräte (Tennis, Tauchen, Surfen...)

Reiseimpfberatung



Ferntouristen kennen das Problem

Welche Impfungen sind für das Reiseziel gesetzlich vorgeschrieben und müssen bei der Einreise nachgewiesen werden, welche sind aus Gründen der Gesunderhaltung notwendig, welche sind dringend empfehlenswert?

Rechtzeitig vor Urlaubsantritt raten wir Fernreisenden also dringend zu Impfungen und medikamentöser Prophylaxe. Wir möchten uns dieses Problemes annehmen, und laden Sie daher herzlich zu einem Informationsgespräch ein.

Nur wenige Daten (Reiseziel, Reiseternin, Alter, Körpergewicht, bisherige Impfungen) genügen, um eine exakt auf die individuellen Bedürfnisse des Fernreiseturisten errechnete Impfberatung mit den Anwendungsterminen der Impfmaßnahmen zu erhalten. Hierbei werden alle errechneten Impftermine aufeinander abgestimmt, Unverträglichkeiten und notwendige Impfabstände berücksichtigt. Dem Reisenden werden alle Grundimmunisierungsintervalle und sogar die Auffrischungen, die nach dessen Rückkehr noch erforderlich sind, genannt. So gehen Sie ausgesprochen gut vorbereitet zu Ihrem Arzt, der die Impfungen und die weitere Versorgung vornimmt. Bei Problemländern werden Hinweistexte für besondere Gesundheitsvorsorgemaßnahmen ausgegeben. Dabei berücksichtigen wir die aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.

Tragen Sie hier bitte alle für die Reiseimpfberatung relevanten Daten ein.

Faxen Sie uns das Formular zu oder geben Sie es einfach bei uns in der Apotheke ab.

Wir beraten Sie kompetent und zuverlässig!

| | | |
|----------------------|----------------------|-------------------------------------|
| Name/Vorname: | <input type="text"/> | |
| Straße: | <input type="text"/> | |
| Postleitzahl/Ort: | <input type="text"/> | |
| Telefon/Fax: | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| E-Mail Adresse: | <input type="text"/> | Alter: <input type="text"/> |
| Reiseziel/-termin: | <input type="text"/> | Körpergewicht: <input type="text"/> |
| bisherige Impfungen: | <input type="text"/> | |
| Kommentar: | <input type="text"/> | |

Hausapotheke



Ist Ihre Hausapotheke komplett?

Es ist ratsam die Hausapotheke vollständig zu halten, um bei kleineren Notfällen direkt reagieren zu können. Sie können diese Liste ausdrucken und Ihren Bestand damit überprüfen und gegebenenfalls ergänzen.

Verbandmaterial für Erste Hilfe

- Wundpflaster (Meterware + Strips)
- sterile Kompressen
- Mullbinden
- Heftpflaster
- Elastische Binden

Arzneimittel zur Selbstmedikation

- Schmerztabletten (Kopfschmerz, Regelschmerz)
- Fiebersenkende Tabletten
- Mittel zur Wunddesinfektion
- Mittel bei Entzündungen
- Mittel zur Wundheilung
- Brandsalbe
- Mittel gegen Sodbrennen
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel bei Verdauungsschwierigkeiten, Übelkeit
- Mittel zum Abführen
- Mittel zur Anregung des Immunsystems
- Augentropfen
- Ohrentropfen
- Kreislauftropfen

- Salbe bei Prellungen, Zerrungen
- Mittel bei Verspannungen
- Kalt/Warm-Komresse
- Mittel bei Insektenstichen
- Mittel gegen Allergien
- Halsschmerztabletten
- Tabletten gegen grippalen Effekt
- Mittel gegen Hustenreiz (Hustenstiller)
- Mittel zur Schleimlösung (Hustenlöser)
- Nasentropfen, -spray
- Mittel bei Unruhezuständen und leichten Schlafstörungen
- Salbe gegen Lippenbläschen (Herpes labialis)
- Mittel gegen Fußpilz

Hilfsmittel

- Fieberthermometer
- Pinzette
- Dreiecktuch
- Sicherheitsnadeln
- Einmalhandschuhe
- Arterienabbinder

Alle Produkte finden Sie auch in bester Qualität in unserer Apotheke oder im Shop!

Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt! Ein freundlicher Service Ihrer Apotheke.
Mit Unterstützung der **permanent.** GmbH & Co. KG www.gesundheitimnetz.de