

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde, freuen Sie sich auch schon auf Ihren Sommerurlaub? Dann sollten Sie sich unbedingt mit dem Thema „Gesundheit auf Reisen“ beschäftigen. Auf diesem Handzettel haben wir Ihnen einige Tipps zur Reiseapotheke zusammengestellt. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Wozu eine Reiseapotheke?

Eine Reiseapotheke ist sinnvoll, damit Sie sich bei leichten gesundheitlichen Beschwerden schnell selbst helfen können. Im Ausland kann es etwa schwierig sein, das Präparat zu finden, das Ihnen in Deutschland immer so gut geholfen hat. Wie umfangreich die Reiseapotheke sein muss, hängt dabei von Ihren persönlichen Umständen ab, vom Reiseziel und wie schnell und gut Sie sich an Ihrem Urlaubsort mit den gewohnten Arzneimitteln versorgen können. Wir beraten Sie gerne, welche Mittel für Sie am besten geeignet sind – bitte sprechen Sie uns an! Gerne überprüfen wir auch die Vorräte aus Ihrer Hausapotheke und schauen, ob diese als Mittel für die Reiseapotheke geeignet sind.

■ Grundausrüstung

Zu jeder Reiseapotheke gehört ein kleiner Bestand an Verbandsmaterial wie z. B. Pflaster und ein Mittel zum Desinfizieren von kleinen Wunden. Ein Arzneimittel gegen Fieber und Schmerzen sowie ein Fieberthermometer können gute Dienste bei fiebrigen Infekten leisten. Vergessen Sie nicht, ausreichend Sonnenschutzmittel und bei Bedarf ein Mittel zur Insektenabwehr einzupacken. Hilfreich kann auch eine Salbe sein, die Sie bei Insektenstichen oder einem leichten



Sonnenbrand einsetzen können. Mithilfe einer Pinzette können Sie schnell Splitter und Zecken entfernen.

■ Beschwerden auf der Reise

Wenn Sie oder Ihre Angehörigen erfahrungsgemäß unter Reisekrankheit leiden, beraten wir Sie gerne zu entsprechenden Mitteln, die die Beschwerden lindern können. Klimaanlagen in Flugzeugen oder Hotels führen bei einigen Menschen zu Erkältungen. Hier können abschwellende Nasensprays und Hustenmittel helfen. Befeuchtende Augentropfen helfen vor allem Kontaktlinsenträgern, die unter der trockenen Luft in klimatisierten Räumen leiden.



■ Hilfe für Magen und Darm

Wenn Sie gerne neue exotische Gerichte ausprobieren oder unter einem empfindlichen Magen leiden, sollten Sie sich mit Mitteln gegen Magen- und Darmbeschwerden ausrüsten. Dazu zählen etwa Mittel gegen Übelkeit und Durchfall. Wir beraten Sie gerne, welches Arzneimittel für Sie in Frage kommt und wie Sie es im Falle eines Falles anwenden sollten.

■ Individuelle Erfahrungen

Wenn Sie Ihre Reiseapotheke zusammenstellen, sollten Sie auch Ihre individuellen Erfahrungen berücksichtigen: Schlägt Ihnen eine fremde Umgebung in der Regel auf die Verdauung? Dann ist es hilfreich, wenn Sie ein Abführmittel mitnehmen. Bei Frauen mit einer Neigung zu Pilzinfektionen der Scheide kann ein entsprechendes Medikament in der Reiseapotheke sinnvoll sein.



■ Dauermedikamente nicht vergessen

Nehmen Sie dauerhaft Medikamente ein – z. B. die Pille oder Arzneimittel gegen chronische Erkrankungen? Dann sollten Sie diese Mittel nicht vergessen. Empfohlen wird, etwa die doppelte Menge des eigentlichen Bedarfs mitzunehmen. Packen Sie zur Sicherheit auch den Beipackzettel Ihres Präparates ein. So können Sie leichter Ersatz beschaffen, falls Ihre Medikamente versehentlich unbrauchbar werden oder verloren gehen. Bei starken Schmerzmitteln kann für Reisen ins Ausland eine ärztliche Bescheinigung nötig sein. Gerne beraten wir Sie dazu!

■ Reiseberatung bei Fernreisen



Gerade wenn Sie in tropische Regionen oder in Gebiete mit einer schlechten Gesundheitsversorgung reisen, sollten Sie sich rechtzeitig um Gesundheitsfragen kümmern. Das betrifft etwa Fragen von notwendigen Impfungen, Malariaprophylaxe oder weitere sinnvolle Bestandteile der Reiseapotheke. Bitte fragen Sie uns! Bei Bedarf vermitteln wir Ihnen gerne einen geeigneten Ansprechpartner.

Apothekenstempel

