

**Für Ihre
gesunden Ferien**

**Die Reisecheckliste mit
Aktionen für den Sommer**

**Titel-
seite
Var. 1**



Die Checkliste für Ihre gesunden Ferien

Innen-seiten

Bald geht es los! Mit unserer Reisecheckliste stellen Sie Ihre Reiseapotheke clever zusammen. So können Sie Ihre Ferien gesund und munter geniessen.

Persönliche Medikamente

- Regelmässig verwendete Medikamente
- Antiallergikum
- Bei Diabetes
- Gegen Kreislaufbeschwerden
- Gegen Prellungen/Verstauchungen
- Gegen Fusspilz

Medikamente gegen Schmerzen / Fieber

- Kopfschmerzen, Schmerzen
- Erkältungen
- Fieberthermometer

Medikamente für Hals / Nase / Ohren / Augen

- Gegen Halsschmerzen
- Gegen Schnupfen
- Ohrentropfen
- Augentropfen

Medikamente für Magen / Darm

- Gegen Magenbrennen und -beschwerden
- Gegen Durchfall
- Gegen Verstopfung

Schutz und Behandlung bei Sonne / Insekten

- Sonnenschutz, auch für die Lippen
- Sonnenbrand
- Mückenschutz
- Insektenstiche

Hygiene

- Händedesinfektionsmittel
- Verhütungsmittel: Kondome, Pille
- Kontaktlinsen, -Flüssigkeit und -Behälter
- Waschmittel, Tuben in Reisegrösse
- Nagelschere, Nagelfeile
- Tampons
- Reisenähset

Wunden

- Desinfektionsmittel
- Wundsalbe
- Wundschnellverband
- Sterile Kompressen
- Elastische Bandage
- Druckschutz- und Blasenpflaster
- Einweghandschuhe
- Schere, Pinzette

Auf der Reise

- Ohrstöpsel gegen Lärmbelästigung
- Plastikbeutel für Handgepäck
- Befeuchtende Augentropfen
- Befeuchtender Nasenspray
- Medikament gegen Reisekrankheit
- Kompressionsstrümpfe
- Nikotinplaster oder -kaugummi
- Abschminktücher/Erfrischungstücher

Beauty

- Shampoo, Spülung
- Haarbürste
- Haargel, Haarspray
- Duschgel
- Lippenpflegestift
- Gesichtscreme
- Make-up-Produkte
- Rasierer, Aftershave
- Handcreme
- Fusscreme
- Deo

Ausweise

- Krankenversicherungskarte
- Kontaktdaten Arzt
- Impfausweis
- Medikamentenpass
- Allergiepass
- Rezept mit dem internationalen Freinamen (DCI)
- Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln
- Brillenrezept

Nützliche Links und wichtige Ausweise für gesunde Ferien

Sicherheits- und Reisehinweise nach Ländern: www.eda.admin.ch (Auslandsreise)

Medizinische Empfehlungen für Reisende: www.healthytravel.ch

Reisemedizinisches Zentrum | Tropeninstitut: www.swisstph.ch/de/reisemedizin

Praktische Hinweise zur Ersten Hilfe: www.samariter.ch

Bewilligung für das Reisen mit betäubungsmittelhaltigen Medikamenten: www.swissmedic.ch (Formulare und Checklisten)

Ergänzungen

Die genaue Zusammensetzung Ihrer Reiseapotheke hängt ab von der Art der Reise (z.B. Trekkingtour, Tauch- oder Strandurlaub), dem Reiseziel und von der medizinischen Versorgung im Urlaubsland.

Wir beraten Sie gerne bei der Zusammenstellung einer individuellen Reiseapotheke.

CHF 5.- Rabatt



Lorem ipsum Quis aut plit que nimodi bea ut ipsandel intionsed Tis dentn seq eliqui

10% Rabatt



Lorem ipsum Quis aut plit que nimodi bea ut ipsandel intionsed

Gutschein



für eine Gratis-Kontrolle Ihrer Reiseapotheke in unserer Apotheke

Weitere Informationen
Lorem ipsum Quis aut
plit que nimodi bea
ut ipsandel intionsed

Bon gültig bis
31.8.2025

 APOTHEKE
PLATZHALTER

Beispielweg im Zentrum 3
1234 Musterstadt 15
apotheke-platzhalter.ch

Rück-
seite
Var. 1

Weitere Informati
Lorem ipsum Quis
plit que nimodi bea
ut ipsandel intionsed

Bon gültig bis
31.8.2025

 APOTHEKE
PLATZHALTER

Beispielweg im Zentrum 3
1234 Musterstadt 15
apotheke-platzhalter.ch

Weitere Informationen
Lorem ipsum Quis aut
plit que nimodi bea
ut ipsandel intionsed

Bon gültig bis
31.8.2025

 APOTHEKE
PLATZHALTER

Beispielweg im Zentrum 3
1234 Musterstadt 15
apotheke-platzhalter.ch

Allgemeine Reisetipps:

- **Kein Leitungswasser** trinken oder Wasser-entkeimungstabletten mitnehmen.
- **«Boil it, cook it, peel it or forget it»** (Brate es, koche es, schäle es oder vergiss es!). Salat, rohes Gemüse, rohes Fleisch, roher Fisch und Eiswürfel sind häufige Infektionsherde. Meiden Sie diese!
- Bei Durchfall: **Flüssigkeitsersatz ist wichtig**, bei Kindern sogar lebenswichtig. Sorgen Sie deshalb schnell für eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr.
- Bei Flugreisen sollten Sie **wichtige Medikamente im Handgepäck** transportieren, um zu verhindern, dass sie eventuell verloren gehen oder verspätet ankommen.

Punkte sammeln und profitieren



Ihre wichtigsten Vorteile

- Mit unserer kostenlosen Kundenkarte sammeln Sie bei jedem Einkauf Punkte.
- Für rezeptpflichtige Medikamente ab CHF 10.– erhalten Sie 200 Punkte pro Rezept.
- Ab 1000 Punkten erhalten Sie Einkaufsgutscheine, die Sie bei Ihren nächsten Einkäufen in unserer Apotheke einlösen können.

Apotheke Platzhalter

Beispielweg im Zentrum 3
1234 Musterstadt 15
apotheke-platzhalter.ch
Telefon 013 456 78 90
WhatsApp 013 456 78 90

Öffnungszeiten

Mo – Mi 08.00 – 18.30 Uhr
Do 08.00 – 21.00 Uhr
Fr 08.00 – 18.30 Uhr
Sa 08.00 – 17.00 Uhr