



**APOTHEKE  
PLATZHALTER**

## *Für Ihre gesunden Ferien*

Die Reisecheckliste  
mit Aktionen für den  
Sommer 2025

**Titel-  
seite  
Var. 4**



## 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](http://www.eda.admin.ch) (Auslandsreise)

Medizinische Empfehlungen für Reisende: [www.healthytravel.ch](http://www.healthytravel.ch)

Reisemedizinisches Zentrum | Tropeninstitut: [www.swisstph.ch/de/reisemedizin](http://www.swisstph.ch/de/reisemedizin)

Praktische Hinweise zur Ersten Hilfe: [www.samariter.ch](http://www.samariter.ch)

Bewilligung für das Reisen mit betäubungsmittelhaltigen Medikamenten: [www.swissmedic.ch](http://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  
plut que nimodi bea  
ut ipsandel intionsed

Bon gültig bis  
31.8.2025

 **APOTHEKE  
PLATZHALTER**

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

Weitere Informationen  
Lorem ipsum Quis a  
plut que nimodi b  
ut ipsandel intior

Bon gültig bis  
31.8.2025

 **APOTHEKE  
PLATZHALTER**

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

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

Bon gültig bis  
31.8.2025

 **APOTHEKE  
PLATZHALTER**

Beispielweg im Zentrum 3  
1234 Musterstadt 15  
apotheker-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 Reisen ist unser Körper nicht an hohe Temperaturen und starke Sonneneinstrahlung gewöhnt. Halten Sie sich wenn möglich im **Schatten** auf. Denken Sie an eine **Kopfbedeckung** und nehmen Sie ein wirksames, möglichst wasserfestes **Sonnenschutzmittel** mit hohem Schutzfaktor mit.

**Rück-  
seite  
Var. 4**

## Tipp aus Ihrer Apotheke

### Medikamente auf Reisen richtig transportieren und lagern

Bewahren Sie wichtige Medikamente und medizinische Utensilien im Handgepäck auf. Für flüssige Medikamente: Lassen Sie sich vor der Reise ein ärztliches Attest für die Flughafenkontrollen ausstellen.

**ACHTUNG:** Manche Arzneimittel sind in der Schweiz zugelassen, in anderen Ländern jedoch verboten. Informieren Sie sich daher rechtzeitig über die Einfuhrvorschriften im Zielland.

Wichtig ist auch die richtige **Lagerung** am Urlaubsort. Bewahren Sie die Medikamente an einem kühlen Ort (unter 25°C) auf: Bei Autofahrten unter dem Beifahrersitz und im Hotelzimmer im Kühlschrank. Insulin beispielsweise sollte auch in einer Kühltasche transportiert werden.

### APOTHEKE PLATZHALTER

Beispielweg im Zentrum 3, 1234 Musterstadt 15, apotheker-platzhalter.ch,  
Tel. 013 456 78 90, WhatsApp 013 456 78 90

