

 APOTHEKE
PLATZHALTER

für gesunde Ferien



Titel-
seite
Var. 2

Die Reisecheckliste mit
Aktionen für den
Sommer



Die Checkliste für Ihre gesunden Ferien

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
plut que nimodi bea
ut ipsandel intionsed

Bon gültig bis
31.8.2024

 APOTHEKE
PLATZHALTER

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

Rück-
seite
Var. 2

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

Bon gültig bis
31.8.2024

 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
31.8.2024

 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 Flugreisen sollten Sie **wichtige Medikamente im Handgepäck** transportieren, um zu verhindern, dass sie eventuell verloren gehen oder verspätet ankommen.



**UNSER
DIGITALER
NEWSLETTER
VERSORGT SIE**

**MIT AKTUELLEN THEMEN AUS IHRER
APOTHEKE.**

- Aktuelle Themen rund um den Apotheken-Alltag
- Neuester Beitrag aus dem kommenden Kundenmagazin
- Tipps und Tricks rund um Ihre Gesundheit
- Attraktive Sparbons und Rätsel mit tollen Gewinnmöglichkeiten

Apotheke Platzhalter

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

**JETZT
ABONNIEREN
SCAN MICH:**



[www.feelgoods-
apotheken.ch/
newsletter/](http://www.feelgoods-apotheken.ch/newsletter/)