

**Für Ihre  
gesunden Ferien**

**Die Reisecheckliste mit  
Aktionen für den Sommer**

**Titel-  
seite  
Var. 4**



## 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](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  
plit que nimodi bea  
ut ipsandel intionsed

Bon gültig bis  
31.8.2024

 **APOTHEKE  
PLATZHALTER**

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

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

Bon gültig bis  
31.8.2024

 **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  
31.8.2024

 **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.

## Tipps aus Ihrer Apotheke

**Rück-  
seite  
Var. 4**



### Alte Sonnencreme – Kann man die Creme vom Vorjahr noch verwenden?

Die Produkte können bis zum aufgedruckten Datum verwendet werden und Kosmetika ohne Verfalldatum sind mindestens 30 Monate lang haltbar.

Auf der Packung wird neben dem Symbol eines geöffneten Cremetopfs angegeben, wie viele Monate ein Produkt nach dem Öffnen noch verwendet werden kann.

**ACHTUNG:** Die Haltbarkeit hängt auch von der Lagerung ab. Angebrochene Sonnenschutzmittel, die nicht überhitzt wurden und bis zu ihrer Weiterverwendung gut verschlossen, kühl und dunkel aufbewahrt wurden, können unter Umständen noch verwendet werden. Achten Sie dabei auf den Geruch und die Konsistenz der Sonnencreme. Falls diese nicht mehr wie gewohnt sind, sollte die Creme nicht mehr verwendet werden.

**APOTHEKE PLATZHALTER**

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

