



DORFAPOTHEKE BRÜGG



**Für Ihre
gesunden Ferien**

**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
- Reisenäset

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.

Bon



für **doppelte Kundenpunkte** bei einem Einkauf ab Fr. 20.–

Geschenk



Puressentiel Reiseübelkeit Roll on bei einem Einkauf ab Fr. 60.–

Gutschein



für eine gratis **Kontrolle Ihrer Reiseapotheke** in unserer Apotheke

Bon gültig bis
31.12.2024



DORFAPOTHEKE BRÜGG

Bielstrasse 12
2555 Brügg BE
032 373 14 60
dorfapotheke-bruegg.ch

Bon gültig bis
31.10.2024

Solange Vorrat,
nicht kumulierbar



DORFAPOTHEKE BRÜGG

Bielstrasse 12
2555 Brügg BE
032 373 14 60
dorfapotheke-bruegg.ch

Bon gültig bis
31.12.2024



DORFAPOTHEKE BRÜGG

Bielstrasse 12
2555 Brügg BE
032 373 14 60
dorfapotheke-bruegg.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.



DORFAPOTHEKE BRÜGG

Bielstrasse 12 • 2555 Brügg BE • 032 373 14 60
www.dorfapotheke-bruegg.ch

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-12, 14-18:30 Uhr • Sa 8-12:30 Uhr

Burgerstein MagnesiumVital direct:



Magnesium-Kick im Stick.

Burgerstein MagnesiumVital direct deckt den Tagesbedarf an Magnesium in einem Stick. Er ist praktisch für unterwegs und kann ohne Flüssigkeit eingenommen werden.

Beim Kauf einer Packung Burgerstein MagnesiumVital direct erhalten Sie eine Sondergrösse Burgerstein Sport als Geschenk. Solange Vorrat.



Tut gut.



Burgerstein Vitamine

Antistress AG, 8640 Rapperswil