



**APOTHEKE
DROGERIE KURZ**

**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.

10% Rabatt



auf **Ihren nächsten Einkauf** auf sämtliche nicht rezeptpflichtige Medikamente.

20% Rabatt



auf eine **Sonnencreme Ihrer Wahl** aus unserem breiten Sortiment.

Gutschein



für eine **Gratis-Kontrolle Ihrer Reiseapotheke** in unserer Apotheke

Nicht kumulierbar mit
anderen Rabatten.

Bon gültig bis
31.8.2024

APOTHEKE ■ **KURZ**
DROGERIE

Baslerstrasse 85
4632 Trimbach
www.apothekedrogerie-
kurz.ch

Nicht kumulierbar mit
anderen Rabatten.

Bon gültig bis
31.8.2024

APOTHEKE ■ **KURZ**
DROGERIE

Baslerstrasse 85
4632 Trimbach
www.apothekedrogerie-
kurz.ch

Bon gültig bis
31.8.2024

APOTHEKE ■ **KURZ**
DROGERIE

Baslerstrasse 85
4632 Trimbach
www.apothekedrogerie-
kurz.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.

Tipp aus Ihrer Apotheke



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-DROGERIE KURZ AG

Baslerstrasse 85, 4632 Trimbach
www.apothekedrogerie-kurz.ch
Telefon +41 (0)62 293 34 88

