



## Reiseapotheke-Tipps und mehr

Prüfen Sie in Ihrer Reiseapotheke Vorhandenes auf Ablaufdatum und Funktionstüchtigkeit. Lassen Sie sich hinsichtlich reisezieltypischer Medikamente und Prophylaxe beraten und passen Sie den Umfang des Erste-Hilfe-Sets an die Reisedestination und -aktivität an.

Jürg Lendenmann



Bild: © Maxim Zaya, de.123rf.com

### Badeferien

- persönliche und reisezieltypische Medikamente
- Erkältung
- Fieber/Schmerzen
- Durchfall/Verstopfung
- Übelkeit
- Wunden: Desinfektionsspray, Wundsalben, Verbandmaterial, Pinzette, Schere ...
- Fieberthermometer
- Sonnenschutz
- Sonnenbrand
- Sonnenallergie
- Insektenschutz/-stiche
- Blasen
- Hautausschlag
- Augen-/Ohrenentzündungen
- Badeschuhe/-sandalen
- Impfpass

### Städtetrip

- persönliche und reisezieltypische Medikamente
- Erkältung
- Fieber/Schmerzen
- Durchfall/Verstopfung
- Übelkeit
- Wunden: Desinfektionsspray, Wundsalben, Verbandmaterial, Pinzette, Schere ...
- Fieberthermometer
- Sonnenschutz/-brand
- Insektenschutz/-stiche
- Blasen
- App, die Apotheken/Drogerien in der Nähe anzeigt
- Navi-App mit downloadbaren Landkarten, die auch offline funktionieren

### Aktivferien

- persönliche und reisezieltypische Medikamente
- Erkältung
- Fieber/Schmerzen
- Durchfall/Verstopfung
- Übelkeit
- Wunden: Desinfektionsspray, Wundsalben, Verbandmaterial, Pinzette, Schere, Einweg-Handschuhe ...
- Fieberthermometer
- Sonnenschutz/-brand
- Insektenschutz/-stiche
- Zeckenschutz  
(Tipp: App «Zecke» der ZHAW als Präventionstool)
- Hautausschlag
- Augen-/Ohrenentzündungen
- Kreislaufprobleme/Traubenzucker (bei Unterzuckerung)
- Kreuzbandage mit Klettverschluss (Fussgelenk)
- Blasen
- Impfpass