

Wenn Sie eine Reise planen...

... sollten Sie auch an Ihre Gesundheit denken.  
Ihre Checkliste für Ihre Reiseapotheke:

### **Mittel für Augen, Ohren und Nase**

- Gegen Augenentzündung
- Gegen trockene Augen
- Ohropax
- Gegen Ohrenschmerzen
- Gegen trockene Nasen
- Gegen allergische Nasen

### **Mittel für Magen und Darm**

- Gegen Durchfall
- Elektrolyte
- Gegen Reisekrankheit
- Gegen Sodbrennen
- Gegen Völlegefühl und Blähungen
- Gegen Verstopfung
- Gegen Übelkeit und Erbrechen

### **Mittel bei Erkältung und Grippe**

- Gegen Husten
- Gegen Schnupfen
- Gegen Halsschmerzen
- Gegen Fieber und Grippe

### **Mittel für Skelett und Muskeln**

- Gegen Hexenschuss
- Gegen Verspannungen
- Gegen Gliederschmerzen

### **Mittel für die Haut**

- Zur Wunddesinfektion
- Heilsalbe für Wunden
- Gegen Allergien
- Gegen Fußpilz
- Zum Schutz vor Insekten
- Bei Insektenstichen
- Gegen Lippenbläschen
- Zum Schutz gegen die Sonne
- Bei Sonnenbrand
- Zur Pflege nach dem Sonnenbad

### **Mittel zur Körperpflege und Hygiene**

- Lippenpflege
- Damenbinden bzw. Tampons
- Zur Desinfektion
- Gesichtscreme
- Zahncreme
- Shampoo

### **Mittel zur Verhütung**

- Anti-Baby-Pille
- Kondome

### **Weitere wichtige Bestandteile der Reiseapotheke**

- Fieberthermometer
- Schere
- Pinzette
- Pflaster
- Elastische Binden
- Kompressen

### **Utensilien für Abenteuerurlauber**

- Einwegspritzen
- Kanülen
- Dreiecktuch
- Wasserentkeimungsmittel

### **Medikamente für bestehende Erkrankungen**

Wichtig:

Denken Sie auch rechtzeitig an notwendige Impfungen für Ihr Reiseziel!

rücken Sie die Liste aus, kreuzen Sie an, was Ihnen fehlt, und kommen Sie mit dieser Liste zu uns in die Börde-Apotheke.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen und gesunden Urlaub!

Wir beraten Sie gern!