

Drogerie-Apotheke Lacuna & Drogerie Obertor

Ohne Sorgen in die Ferien

Ferienvorbereitung für die ganze Familie

Wer in den Urlaub fährt, freut sich schon Wochen vorher auf Entspannung und Erholung. Wenn es dann jedoch soweit ist, beginnt meist doch noch der grosse Vorbereitungsstress. Mit einer gezielten Planung kann dem jedoch ohne grosse Aufregung entgegen gewirkt werden. In der Drogerie-Apotheke Lacuna und in der Drogerie Ullius am Obertor erhält man jetzt wertvolle Tipps rund um das Thema Ferien, Reisen und Sonne.

Eine Reise beginnt eigentlich schon mit der Planung und den Vorbereitungen - nehmen Sie sich Zeit dafür, es lohnt sich und steigert die Vorfreude! Aber mit dem Festlegen von Reiseziel und Route allein ist es nicht getan. Haben Sie alles beachtet, was für Sie und Ihre Mitreisenden wichtig ist?

Pass und Visum: Sie benötigen ein Einreise- und/oder ein Transitvisum, ein Identitätsfoto, einen Pass, der 6 Monate nach der Rückreise noch gültig ist sowie separate Pässe für Ihre Kinder

Fotokopien: Kopieren Sie die ersten Passseiten, die Flugtickets und allfällige weitere Ausweise und deponieren Sie diese im Hotelsafe.

Telefon-, Adressen- E-Mail-verzeichnisse: Angehörige, Hausarzt, Kranken-, Reise- und Repatriierungsversicherung; Kreditkarten und Reisechecks sowie Telefonnummern der Verlustzentralen

Deckungsbestätigungen: Nehmen Sie Bestätigungen der Krankenkosten im Ausland oder Repatriierungsversicherung auf die Reise mit für Notfälle. Europa: Formular E111

Transporte: Überprüfen Sie Ihr Fahrzeug (Sicherheitsgurte, etc.), sowie Ihre Versicherungsdeckung; falls erforderlich, führen Sie Kindersitze mit; den internationalen Führerschein sowie reflektierende Westen für Länder, in denen dies obligatorisch ist

Internationaler Impfausweis: Nachimpfungen, falls notwendig, obligatorische Impfungen (Gelbfieber). Suchen Sie 4-8 Wo-

chen vor der Abreise Ihren Hausarzt auf: Impfungen, Reise in ein Tropen- oder Entwicklungsland, Malariagebiet, Schwangerschaft, über 60 Jahre alt, chronische Krankheit

Erneuerung ärztlicher Verordnungen (mit pharmakologischer Bezeichnung), um während der Reise über genügend Medikamente zu verfügen (Koffer und Handtasche)

Arztzeugnis für das Mitführen von Spritzen oder von Medikamenten, falls erforderlich

Gesundheitspässe, in denen Erkrankungen, die eine sofortige Behandlung erfordern, aufgeführt sind (Diabetes, Asthma, Allergien, blutgerinnungshemmende Behandlungen, etc.), Kinder (Impfausweis), Schwangerschaftspass

Besuch beim Zahnarzt und beim Frauenarzt im Falle eines langen Aufenthaltes

Lesebrille, Kontaktlinsen: Nehmen Sie je zwei mit

Reservebatterien für Hörapparate, etc.

Schwangerschaftstest: im Zweifelsfall vor der Abreise vornehmen

Geld: Ein- und Ausführungsbestimmungen von Devisen beachten

Kreditkarten: Verfalldaten überprüfen

Es gibt zweifellos kaum Schlimmeres, als sich in den Ferien um Unpässlichkeiten oder Krankheiten zu kümmern. Wer hat

Erleben Sie hautnah
die Pflaster
von FLAWA.

Ihr Geschenk beim Kauf einer Packung Pflaster:
Ein praktisches "Pflaster-Büxli".
Nur solange Vorrat.

Gratis Pflaster-Büxli

Natürlich
FLAWA

Das FLAWA-Massortiment ist erhältlich in Apotheken und Drogerien.

nicht schon Schauermärchen von Leuten gehört, die in der Ferne von einem zünftigen Reisedurchfall heimgesucht wurden. Und tatsächlich gehört Reisedurchfall zu den am häufigsten auftretenden Unpässlichkeiten in den Ferien. Hier gilt die einfache Regel „cook it, boil it, peel it or forget it“ (koch es, brat es, schäl es oder vergiss es). Also keine Salate, Cremes, Mayonnaise, Eiswürfel usw.

Sinnvoll gefüllte Reiseapotheke spart Zeit

Trotz aller Vorbereitungen kann es in den Ferien immer wieder mal vorkommen, dass sich kleine Blessuren und Erkrankungen bemerkbar machen. Gerade dann ist es sehr mühsam, wenn man sich zuerst auf die Suche nach den passenden Medikamenten oder Erste-Hilfe-Produkte ma-

chen muss. Ein Insektenstich, der erst nach Stunden behandelt wird, kann zu Komplikationen führen, eine Schürfwunde, die nicht sofort behandelt wird, führt zu Infektionen. Es ist also ratsam, eine klug zusammengestellte Reiseapotheke immer griffbereit zu halten.

Was bestimmt nicht fehlen darf, egal, wohin die Reise geht:

Medikamente gegen

- Reisekrankheit
- Übelkeit, Erbrechen
- Durchfall
- Verstopfung
- Magenübersäuerung
- Schmerzen, Fieber
- Schnupfen, Husten, Halsweh
- Ohrenschmerzen
- Augenzündungen
- Insektenstiche
- Verstauchungen, Prellungen
- Sonnenbrand

Mittel zur Wundversorgung

- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Pflaster
- Gazebinde, elastisch
- Gazekompressen
- Verbandklammern
- Wegwerfhandschuhe
- Dreiecktuch
- Blasenpflaster
- Fieberthermometer
- Schere
- Pinzette

Sonnenschutz

- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Sonnenhut
- Après Solaire

Zur Vorbeugung

- Wasseraufbereitung
- Insektenschutz
- ev. Moskitonetz
- Desinfektionsmittel für Hände

In der Drogerie-Apotheke Lacuna in Chur und der Drogerie Ullius am Obertor ist der wertvolle Ratgeber „Reisen mit Kindern“ mit vielen Tipps und Checklisten erhältlich.

Die Reiseapotheke ist aber nur ein wichtiger Punkt, der im Vorfeld der Ferien abgeklärt werden muss. Gerade, wer in ferne Länder verreist, muss sich mit dem Thema Impfen befassen. Je nach Land sollten bestimmte Impfungen vorgenommen werden. In der Drogerie-Apotheke Lacuna und der Drogerie Ullius am Obertor werden dem Kunden individuelle Impftipps abgegeben, die dann mit dem Hausarzt besprochen werden können.

Schwangerschaft und Reisen

Keine Angst. Auch Schwangere können in die Ferien reisen. Es



sind jedoch einige Dinge zu beachten. Speziell bei Tropenreisen ist eine strenge Risikoabwägung erforderlich. Dies gilt besonders in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft. Beim Impfen oder der Malariaphylaxe sind spezielle Vorsichtsmassnahmen zu beachten. In jedem Fall ist rechtzeitig vor Reiseantritt ein Arztbesuch ratsam.

Ansonsten gilt für Schwangere: Solange Sie sich gut fühlen, steht einer Reise nichts im Weg. Bei Unsicherheiten ist ein Besuch vor den Ferien beim Arzt zu empfehlen. Wichtig ist für Schwangere, dass sie genügend trinken und ihre Ernährungsgewohnheiten nicht komplett umkrempeln.

Bei Flugreisen sind Stützstrümpfe für Schwangere besonders empfohlen. Ebenfalls sollen Schwangere stündlich aufstehen und etwas herum gehen (Thromboseprophylaxe).

Sich auf Reisen mit Kindern einstellen

Mit kleinen Kindern und Säuglingen sollte man möglichst kurze Anfahrtswege wählen. Das Reiseziel sollte auch den Kindern gefallen. Wahrscheinlich wird Wasser und Sand den Kleinen eher behagen, als Museen und Shopping in einer Grossstadt. Kinder sind an Vielem interessiert, es ist deshalb eine gute Taktik, die Kinder in die Reisevorbereitungen mit einzubeziehen.

Wenn Sie längere Reisen mit Kindern auf dem Programm haben, dann sollten Sie für genügend Abwechslung sorgen. Mit etwas Fantasie werden Sie schnell viele einfache Spielmöglichkeiten entwickeln, mit denen Sie Reisen erträglicher machen können. Der Ratgeber „Reisen mit Kindern“ gibt hier einige Ideen mit auf den Weg.

Jetzt kostenlos beraten lassen

Es gibt unzählige Reismöglichkeiten, so dass auch die Vorbereitung immer etwas unterschiedlich ausfällt. In der Drogerie-Apotheke Lacuna und der Drogerie Ullius am Obertor ist das Fachpersonal auf die Vielzahl der Fragen in Bezug auf Reisen und Ferien vorbereitet. Dank elektronischer Fragebogen und Beratungsschecks kann für jeden Kunden und jede Kundin eine individuelle und spezifische Reiseberatung erstellt werden.

www.drogerie-apotheke.ch



BONBONBON

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie kostenlos den praktischen Ratgeber „Reisen mit Kindern“ (solange Vorrat)



DROGERIE ULLIUS CHUR

LACUNA+
DROGERIE · APOTHEKE
Belmontstr. 1 · 7006 Chur · Tel +41 81 284 55 05
Fax +41 81 284 55 06 · info@drogerie-apotheke.ch

BONBONBON

im Wert von CHF 30.--

Gegen Abgabe diese Bons kontrollieren wir Ihre Reiseapotheke kostenlos. Zudem erhalten Sie auf Wunsch eine kostenlose ausführliche Reiseberatung mit vielen wertvollen Tipps.

DROGERIE ULLIUS CHUR

LACUNA+
DROGERIE · APOTHEKE
Belmontstr. 1 · 7006 Chur · Tel +41 81 284 55 05
Fax +41 81 284 55 06 · info@drogerie-apotheke.ch