

## Tipps aus Ihrer Ennert-Apotheke

### Checkliste

- Sonnenschutz
  - Insektenschutz
  - Schmerzen
  - Allergie
  - Erkältung
  - Fieber
  - Lippenherpes
  - Reisekrankheit
  - Magen-Darm  
Blasenentzündung
  - Vaginalpilz
  - Fusspilz
  - Schlafstörungen
  - Reisestrümpfe
  - Desinfektionsmittel
  - Verbandmaterial
- Nicht zu vergessen:
- Impfungen
  - Malariaprophylaxe
  - Dauermedikamente



### Weitere nützliche Tipps zur Reisevorbereitung

- Gültigkeit von Ausweisen und Pässen überprüfen
- Gültigkeit von Scheck- und Kreditkarte überprüfen
- Sperrnummer für Scheck- und Kreditkarte notieren
- Abschluss einer Auslandsreise-Krankenversicherung
- Autoinspektion vor einer Autoreise (internationaler Führerschein?)
- Erste Hilfe-Kasten im Auto überprüfen
- Verfallkontrolle der Arzneimittel in der Reiseapotheke
- Kontaktadressen für Notfälle zusammenstellen
- außerdem: Reisewecker, Taschenlampe, Kamera, Adressbuch, Schreibzeug, Urlaubslektüre, Impfpass

*(Eine kleine Übersicht, individuelle Fragen klären wir gerne im persönlichen Gespräch.)*



# Reiseapotheke Kinder



Tipps aus Ihrer Ennert-Apotheke

## Reisen mit Kindern

- Schmerzsaften, -zäpfchen
- Zahnungsbeschwerden
- Erkältung (Sinupret Soft, Einreibung)
- Durchfall (Elotrans,)
- Nasenspray (für Flug)
- Reiseübelkeit (Superpep)

Nicht zu vergessen:

- Impfungen
- Dauermedikamente

## Praktischer Ratschlag aus der Apotheke

Ist man auf Flugreisen erkältet, kann der Druckausgleich im Ohr nicht stattfinden. Um vorzubeugen, können etwa eine halbe Stunde vor Beginn des Sinkfluges Nasentropfen angewendet werden, um die Schleimhäute abschwellen zu lassen. Dadurch wird der Druckausgleich im Ohr wieder verbessert. Als unterstützende Maßnahme kommen Schlucken, Lutschen, Gähnen, Kauen und Pressen in Frage.

**Extra-Tipp:** Earplanes® sind Druckausgleichsohrstöpsel und ermöglichen

