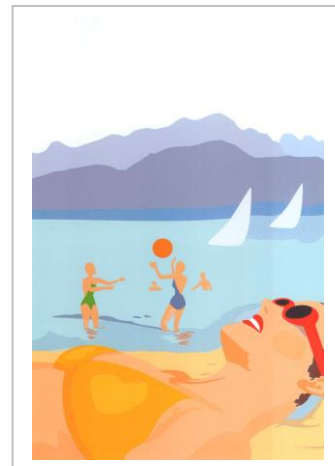




Mitten im Herzen Pforzheims:

Am Leopoldplatz
Ecke Baumstraße
75172 Pforzheim

Tel. 07231/14 370
Fax 07231/14 37 14
www.pregizer-apotheke.de



Checkliste für die Reiseapotheke:

- ☐ **Magenverstimmung/Sodbrennen:** z. B. Talcid, Verdauungstropfen Pregizer Apotheke
- ☐ **Verstopfung:** z. B. Laxoberal
- ☐ **Probiotika bei Magen-Darm-Infekt:** z. B. Probiotic DR. LECHNER
- ☐ **Durchfall:** z. B. Imodium, Probiotic DR. LECHNER
- ☐ **Elektrolytpräparate bei Magen-Darm-Infekt:** z. B. Oralpädon
- ☐ **Reisekrankheit (Übelkeit)** z. B. Superpep Kaugummi
- ☐ **Wasserblasen:** z. B. Compeed Blasenpflaster
- ☐ **Insektenstiche:** zur Vorbeugung z. B. AntiBrumm, zur Behandlung z. B. Fenihydrocort Creme
- ☐ **Sonnenschutz** und AfterSun/Sonnenbrand: z. B. Eucerin Sonnenschutz
- ☐ **Allergien:** z. B. Lorano
- ☐ **Unfälle/Verletzungen** z. B. Octenisept Spray, Verbandmull, Binden, Pflaster, Schere, Pinzette, Wund- und Heilsalbe
- ☐ **grippale Infekte:** Zink + C-Lutschtabletten, Immun Balance, Schnupfenspray, Hustenstiller
- ☐ **Schmerzen** und **Fieber:** Lassen Sie sich beraten.
- ☐ Bruchsicheres **Fieberthermometer, Zeckenzange**
- ☐ **Bei Reisen in Entwicklungsländer:** Sterile Nadeln und Spritzen, Malariaprophylaxe, Trinkwasserdesinfektion z. B. Micropur

Bitte überprüfen Sie Ihren gesamten **Impfschutz!**

Reicht der Vorrat der Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen?

**Tipps zur Ernährung und zur Vorbeugung vor Magen-Darm-Erkrankungen
in südlichen Ländern nach dem Motto: Brüh' es, koch' es, schäl' es oder vergiss es!**

- Essen Sie keine rohen Speisen, wie z.B. Salate.
- Obst und Gemüse sollten Sie vor dem Verzehr schälen.
- Lassen Sie sehr ölige und fettige Speisen besser stehen.
- Fleisch- und Fischgerichte sollten frisch und gut durchgebraten sein.
- Das Essen sollte dampfend heiß serviert werden.
- Trinken Sie kein Leitungswasser und vermeiden Sie Eiswürfel in den Getränken.
- Können Sie unterwegs nicht auf Leitungswasser verzichten, kochen Sie es ab oder entkeimen Sie es.

Viel Spaß im Urlaub wünscht

Holger Treusch

mit dem gesamten Team der **Pregizer Apotheke**