



Mit **Tipps** für  
Ihren Urlaub

# Checkliste Reiseapotheke

Familien-Aktion  
Gesunder Darm



FÜR DIE GANZE FAMILIE

## Erste Hilfe:

- Pflaster
- Wunddesinfektion
- Pinzette
- Verbandsstoffe (Mullbinden, elastische Binden)
- Einmalhandschuhe
- Kleine Schere

## Mittel gegen:

- Schmerzen und Fieber
- Husten und Schnupfen, Halsschmerzen
- Durchfall (z.B. Lacteol® Pulver)
- Verstopfung
- Magenbeschwerden/Blähungen
- Reiseübelkeit/Erbrechen
- Augenentzündung/-reizung
- Ohrenschmerzen
- Juckreiz, Insektenstiche, Allergien, Sonnenbrand
- Verbrennungen (Wundsalbe)
- Sportverletzungen (z.B. Kühlsalbe)
- tropische Infektionen, z.B. Malaria

# Ihre Reiseapotheke

*für einen unbeschwerten Urlaub*



## Was Sie sonst noch brauchen:

- Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen  
(z.B. Anti-Baby-Pille)
- Sonnenschutz
- Lippenchutz
- Insektenschutz
- Vitamin- und Mineralstoffpräparate
- Desinfektionsmittel
- Fieberthermometer
- Zeckenzange
- Taschentücher
- Sonstiges

Liebe Reisende, liebe Eltern,

jeder zweite Urlauber aus Deutschland leidet während einer Reise unter Durchfall. Fremde Essgewohnheiten, ungewohntes Klima und Jetlag schwächen den Kreislauf, so dass Krankheitserreger leichtes Spiel haben. Gefährlich ist dies besonders für Kinder und Säuglinge, da der Körper neben Wasser auch lebenswichtige Mineralsalze verliert. In die Reiseapotheke gehören deshalb Medikamente, die Durchfall und die begleitenden Symptome rasch und effektiv lindern. Hierfür eignen sich hervorragend Lactobacillen-Präparate (z.B. Lacteol® Pulver), die es rezeptfrei in der Apotheke gibt:

- Sie wirken gleichermaßen gegen Viren und Bakterien
- Sie müssen nicht kühl gelagert werden und sind daher ein idealer Reisebegleiter im Sommer
- Sie können aufgrund der guten Verträglichkeit bereits ab dem Säuglingsalter gegeben werden

Die Familien-Aktion Gesunder Darm wünscht Ihnen einen schönen Urlaub!



[www.familienaktion-gesunder-darm.de](http://www.familienaktion-gesunder-darm.de)

**Lacteol® Pulver. Wirkstoff:** Gefriergetrocknete Milchsäurebakterien (Lyophilisat) inaktiviert in ihrem Kulturmedium. Zur symptomatischen Behandlung von Durchfallerkrankungen, die nicht organischen Ursprungs sind. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (Stand 08/2001)

**Bildnachweis:** Titel: Bananastock, Innenseiten: Superbild

**Herausgeber:** Familienaktion Gesunder Darm