

# Mit der (Reise-)Apotheke gesund unterwegs

Egal, ob die Fahrt diesen Sommer endlich mal wieder in die Ferne geht oder doch lieber durch die Schweiz: Eine Beratung in der nächsten **TopPharm Apotheke** macht Sinn.



FOTO: GIANBATTISTA CAMENISCH

## Die ideale Reiseapotheke

- Persönliche Medikamente
- Geeignetes Fieber- und Schmerzmittel
- Fieberthermometer
- Schmerzlindernde Salbe
- Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial und Pflaster
- Pinzette und Schere
- Medikamente gegen Reisekrankheit, Übelkeit, Durchfall und evtl. Verstopfung
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Après-Soleil und Mittel gegen Sonnenbrand

Die TopPharm Apotheken sind auch in Schweizer Feriendestinationen vertreten – wie beispielsweise die Piz Ot Apotheke in Samedan im Kanton Graubünden.

**S**pätestens dann, wenn man die Koffer packt, erinnert man sich schlagartig daran: die Reiseapotheke sollte aufgefüllt werden. Dabei gibt es unterschiedliche Aspekte zu beachten, auch die richtige Planung für den Fall, dass in den Ferien eine medizinische Versorgung notwendig sein sollte.

### Vor den Ferien: Reiseberatung in der Apotheke

Um gut vorbereitet in die Ferien fahren zu können, sollte man sich frühzeitig mit dem Reiseziel auseinandersetzen. Wohin die Reise geht, bestimmt nämlich den Inhalt der Reiseapotheke: Für eine Wanderwoche in den Bergen benötigt man andere Produkte, als wenn

man ans Meer oder in die Tropen reist. Daher empfiehlt sich gut vier bis sechs Wochen vor der Abreise der Gang in eine TopPharm Apotheke, um sich beraten zu lassen. Neben der „Grundausstattung“ für die Reiseapotheke stellen die Mit-



FOTO: CHRISTOPH LÄSER

Gian-Battista Camenisch: „Wir sind für viele erste Anlaufstelle bei Verletzungen.“

arbeitenden dort die für den Zielort passenden Produkte und Arzneimittel individuell zusammen. Zudem können mögliche Impfungen für das Reiseziel besprochen und noch frühzeitig geplant werden.

### Während den Ferien: Rasche medizinische Hilfe

Auch in diesem Jahr entdecken viele Schweizer die heimischen Berge und Seen wieder als Ferienziel. Falls man innerhalb der Landesgrenzen im Hotel oder Ferienhaus erkrankt, kann oft schon die Apotheke weiterhelfen. Der Vorteil: die Öffnungszeiten sind meist länger als bei Arztpraxen und die Apotheken sind auch samstags (teilweise sogar sonntags) geöffnet.

In vielen TopPharm Apotheken erhalten die Kunden meist ohne Voranmeldung im separaten Beratungsraum rasch und unkompliziert eine vertiefte Abklärung und Hilfe bei kleineren Verletzungen und Beschwerden, beispielsweise bei einem Hautausschlag oder einer Blasenentzündung. Gian-Battista Camenisch, eidg. dipl. Apotheker, TopPharm Apoteca Piz Ot in Samedan erklärt: „Für uns ist es ein Privileg, an einem Ort zu arbeiten, wo andere Ferien machen, und für viele sind wir die erste Anlaufstelle bei Verletzungen. Im Sommer versorgen wir beispielsweise viele Wunden nach Sportunfällen, etwa Schürfwunden nach einem Velosturz oder einem Sturz beim Wandern.“ Bei Bedarf kann der Apotheker auch einen Arzt per Telefon beiziehen. Dies kann den Gang zum Arzt ersparen, und der Kunde erhält noch vor Ort sofort das richtige Medikament – gegebenenfalls auch ein rezeptpflichtiges. Und nach der richtigen Versorgung steht erholsamen Ferien nichts im Weg. ■

[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)  
TopPharm Apotheken und Drogerien  
Genossenschaft