

Wenn einer eine Reise tut, ... der sollte sich beraten lassen. Und zwar nicht nur, wenn Ferien in exotischen Ländern anstehen. Was bei den Vorbereitungen oft vergessen geht, ist das Überprüfen der Reiseapotheke.

Jürg Lendenmann

Reiseberatung

Eine willkommene Serviceleistung

«Eine Reiseapotheke sollte jährlich überprüft werden», sagt die Apothekerin **Yvonne Geiger Bischof**. «Diesen Service bieten die Rotpunkt Apotheken kostenlos an. Im Vordergrund steht die Kontrolle der Verfalldaten der Medikamente. Wir prüfen aber auch, ob der Inhalt der Reiseapotheke den aktuellen Bedürfnissen des Kunden entspricht. Denn diese können

sich wegen Familienzuwachs, wegen des Lebensalters oder der Medikation für eine bestimmte Erkrankung seit der letzten Reise geändert haben.» Manche Kunden lassen bei der Beratung gleich auch ihre Hausapotheke prüfen. Yvonne Geiger: «Wir schauen dann, was ersetzt werden muss und was für die Reiseapotheke gebraucht werden kann.»

Madagaskar oder Rimini?

«Bestimmte Medikamente bilden den Grundstock einer Reiseapotheke», erklärt die Apothekerin. «Auch bei jenen, die nur das Nötigste mitnehmen wollen, gehören folgende Mittel dazu: Medikamente gegen Fieber, Durchfall, Übelkeit, lokal und innerlich wirkende Arzneien gegen Insektenstiche, Mittel gegen Sonnenbrand und Hautausschlag, für die Wundversorgung und den Sonnenschutz. Vergessen werden darf auch eine Pinzette nicht, um einen eingedrungenen Gegenstand entfernen zu können. Reisen Kinder mit, muss unbedingt ein Fieberthermometer mitgenommen werden. Denn nur so kann man bei Erbrechen oder Durchfall feststellen, ob es sich um eine ernsthafte, meist bakterielle Infektion handeln könnte, bei der hohes Fieber auftritt. Ebenso lohnt es sich, Erkältungsmittel vor allem im Mund-Nasen-Bereich mitzunehmen, damit bei Flugreisen der Druckausgleich in den Ohren erleichtert werden kann.

Zusätzlich zu unserer Hilfestellung beim Zusammenstellen des Grundstocks der Reiseapotheke beraten wir Kunden auch bezüglich Produkte und Medikamente für ihre persönlichen «Schwachstellen» wie Augenrötungen, Verstopfung, Durchfall, Schlafprobleme. Diese Serviceleistung ist kostenlos.»

Keine «Last Minute»-Beratung

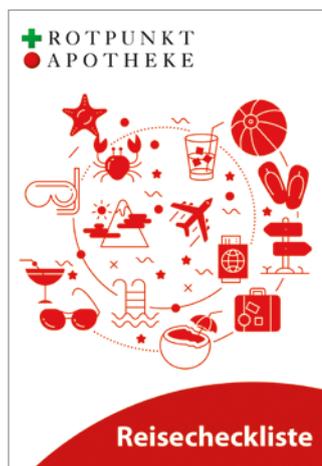
«Eine ausgedehnte Reiseberatung ist dann angezeit, wenn entweder die Reise

Serviceleistung «Reiseberatung»

Die Rotpunkt Apotheken bieten zwei Serviceleistungen an:

- **Überprüfung der Reiseapotheke:** Empfehlung der Grundausstattung und Abgabe einer Checkliste. Diese Serviceleistung ist kostenlos.
- **Individuelle Reiseberatung:** Check und Empfehlung für die Reiseapotheke.

Der Kunde erhält ein individuelles Reisedossier mit Informationen pro Land über Impfungen, Malaria und andere Erkrankungen; Karte, Dosierblatt für Thrombose- und Malaria-Prophylaxe; Empfehlungen zu Mückenschutz, Hygiene und Sonnenschutz; Adressen der Schweizer Botschaft. Diese umfassende Beratung kostet CHF 45.–.



Holen Sie in Ihrer Rotpunkt Apotheke gratis eine nützliche Reisecheckliste: www.rotpunkt-apotheken.ch

selbst oder das Reiseziel exotisch ist. Das heisst: andere Länder, andere Klimareise, andere Kulturen», sagt Yvonne Geiger. Wegen der Zunahme der Last-Minute-Angebote ist die Zahl der Personen angestiegen, die sich erst zwei, drei Tage vor Abreise beraten lassen. «Dann ist eine Impfprophylaxe nicht mehr gut möglich. Aber für das Zusammenstellen einer Reiseapotheke reicht die Zeit. Der ideale Zeitpunkt für eine Beratung ist dann, wenn eine Mutter zu überlegen beginnt, was sie alles in die Familienferien mitnehmen soll. Und dann mit der Hausapotheke zu uns kommt, um sich beraten zu lassen, was auf die Reise mitgenommen werden kann und mit welchen Sachen die Reiseapotheke ergänzt werden sollte.»

Für eine umfassende Reiseberatung wird anhand eines Gesprächsleitfadens die persönliche Situation des Kunden aufgenommen. Yvonne Geiger: «Dazu gehören

die Reiseroute sowie die Anzahl der Personen und deren Altersgruppe. Sind Personen von Grunderkrankungen betroffen, wird dies beim Zusammenstellen der Reiseapotheke berücksichtigt. Unternimmt der Kunde eine längere Flugreise, besprechen wir mit ihm auch eine Thromboseprophylaxe.»

Für (fast) alles gerüstet

Anschliessend wird in der Apotheke mithilfe der Tropimed-Datenbank aufgrund der Reiseroute und der persönlichen Gesundheit ein individuelles Dossier zusammengestellt. «Wir schauen es mit dem Kunden zusammen an und besprechen auch die Impfprophylaxe. Für seine Medikamente bekommt er eine Dosierungscheckliste: Wir kreuzen an, was in seiner Reiseapotheke drin ist und wie er es anzuwenden hat. Hat er ein Notfallmedikament für Malaria dabei, erhält er Informa-

tionen über die Symptome der Malaria und die korrekte Einnahme des Medikaments. Ebenso den Hinweis, dass er zur genauen Diagnose einen Arzt aufsuchen soll, wenn er die betreffenden Symptome bemerkt.»

Ich habe Durchfall. ¿Habla alemán?

Warum empfiehlt es sich, auch bei Reisen ins nähere Ausland eine Reiseapotheke mit sich zu führen? Yvonne Geiger: «Es gibt Erkrankungen wie Durchfall, Übelkeit oder Schlafprobleme, die einen auch in unseren Breitengraden treffen können, auch in der Nacht. Dann bin ich froh, wenn ich schnell reagieren kann. Je nachdem, wo ich bin, habe ich vielleicht eine Sprachbarriere und kenne auch das dortige Medikament nicht. Darum ist es von Vorteil, wenn man Schweizer Medikamente mit sich führt, sie allenfalls schon erklärt bekommen hat und sofort einsetzen kann.» ■

● SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN

REISEBERATUNG OHNE WARTENZEITEN

«Eine Reiseapotheke gehört in jedes
Feriengepäck. In den Rotpunkt
Apotheken können Sie sich **ohne
Voranmeldung** beraten lassen.»

Apothekerin Yvonne Geiger Bischof, Bruggen Rotpunkt Apotheke, St. Gallen

Unsere Standorte: Affoltern am Albis, Altstätten SG, Arbon, Bad Ragaz, Baden, Basel, Bassersdorf, Bern, Biel, Binningen, Breitenbach, Bülach, Chur, Dielsdorf, Dietikon, Embrach, Emmenbrücke, Flawil, Goldau, Gossau, Grenchen, Grosshöchstetten, Herisau, Hombrechtikon, Ipsach, Kloten, Küsnacht, Lostorf, Luzern, Maienfeld, Neuhausen, Oberwil BL, Oensingen, Olten, Pfungen, Rapperswil SG, Regensdorf, Rüti, Schaffhausen, Schlieren, Schwyz, Seon, Spreitenbach, Stans, St. Gallen, St. Margrethen, Stein AG, Stein am Rhein, Sursee, Thalwil, Wetzikon, Wil SG, Winterthur, Zug, Zürich. Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.rotpunkt-apotheken.ch

 **ROTPUNKT
APOTHEKE**