

# Vorsorge

„Das können Sie tun!“

**SUPER**  
Sonntag  
&  
**CODA**  
Meine HausApotheke

## Krank im Urlaub – das muss nicht sein!

So sehr das Meer, die Strände oder die Gipfel auch locken: Starten Sie Ihren Urlaub langsam mit einer 2- bis 3-tägigen Eingewöhnungszeit – möglichst in Ihrem Tagesrhythmus und ohne lange Sonnenbäder. Sie geben Ihrem Körper damit ausreichend Zeit, sich auf eine fremde Ernährung, viel Sonne und ungewohnte Aktivitäten einzustellen. Gut vorbereitet können Sie Ihre Urlaubs-Reise rundum genießen. Mit unseren Tipps wollen wir ebenfalls dazu beitragen:

**Was tun gegen Reisedurchfall?** Der typische Reisedurchfall entsteht in den meisten Fällen durch mit Bakterien verunreinigte Nahrungsmittel und ist eine Abwehrreaktion des Körpers gegen unerwünschte Eindringlinge, die meist nach kurzer Zeit wieder verschwinden. Hygiene- und Ernährungstipps für Urlaubsreisen bieten den allerbesten Schutz. Eine Übersicht der wichtigsten Schutzmaßnahmen erhalten Sie in Ihrer Coda-Apotheke. Wenn es Sie trotzdem trifft, gilt: reichlich trinken zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes. Medikamente mit dem Wirkstoff Loperamid mildern die Häufigkeit/Intensität von Durchfall und eignen sich zur kurzfristigen Behandlung. Bei mehr als drei Tage anhaltendem Durchfall, Fieber, starken Schmerzen oder Erbrechen sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen!

**Sinnvoll für Ihre Reise-Apotheke:** Eine Salbe gegen Insektenstiche und Verbrennungen, eine Wund- und Heilsalbe, ggf. ein Arzneimittel gegen Lippenherpes und Insektenschutzmittel.

**Gegen Allergien:** Notwendige Allergiemedikamente in ausreichender Menge einpacken.

**Gegen Schmerzen und Fieber:** An ein Schmerz- und Fiebermittel (für Kinder: Fieberzäpfchen) und eine Salbe gegen Prellungen/Verstauchungen denken.

Einmalhandschuhe, Pflaster, Mullbinden, Wundkompressen, Schere, Pinzette und Desinfektionstücher können

sich bei Verletzungen als hilfreich erweisen.

**Schützen Sie Ihre Haut:** Wer sich beim Sonnenbad nicht ausreichend schützt, riskiert einen heftigen Sonnenbrand und schlimmstenfalls sogar dauerhafte Hautschäden. Beginnt die Haut sich zu röten, ist es schon zu spät. Hier hilft nur: raus aus der Sonne und kühlen.

Erkrankungen und Verletzungen sind im Urlaub doppelt lästig. Wir empfehlen Ihnen, nehmen Sie eine Reise-Apotheke mit. Im Notfall sparen Sie so viel Zeit. Gerne beraten wir Sie bei der Zusammenstellung einer individuellen Reise-Apotheke.

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker Klaus-J. Froitzheim  
Dom-Apotheke  
Rathausstraße 1, 52525 Heinsberg  
Tel. 02452-22993  
Fax 02452-23419  
dom-apotheke.hs@t-online.de  
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker Luc Rey  
Schloßplatz-Apotheke  
Römerstraße 7, 52428 Jülich  
Tel. 02461-50415  
Fax 02461-58405  
info@schlossplatzapotheke.de  
www.schlossplatzapotheke.de



Apotheker Stephan Bökamp  
Apotheke am Medizinzentrum  
Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg  
Tel. 02452-22991  
Fax 02452-101627  
Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de  
www.apotheke-am-medizinzentrum.de

## Gutschein – gültig vom 26.08.2013 bis zum 30.09.2013.

- ANZEIGE -



Gegen Vorlage dieses Original-Gutscheins erhalten Sie beim Einkauf im Wert von mindestens 20,00 Euro kostenlos eine 250 ml-Größe des Coda Duschgels „Weißer Tee“. Rezeptpflichtige Arzneimittel und Zuzahlungen sind von dieser Regelung ausgeschlossen.

Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Eine Kombination mit anderen Rabatten ist nicht möglich. Der Gutschein ist nur in einer Coda-Apotheke einlösbar.

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:

www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de