

Vorsorge

„Das können Sie tun!“

SUPER
Sonntag
& **CODA**
APOTHEKEN
Für Deine Gesundheit

Richtig genießen im Urlaub

Allein die Aufregung vor der Reise, die ungewohnte Umgebung oder der andere Lebensrhythmus schlagen manchem Urlauber auf den Magen. Auch mit fremden Speisen kommt nicht jeder klar. Die Folge: Der Magen macht sich bemerkbar – mit Sodbrennen, Schmerzen und Völlegefühl.

Der beste Beginn für einen erholsamen Urlaub: Starten Sie langsam mit einer Eingewöhnungszeit von 1 oder 2 Tagen möglichst in Ihrem gewohnten Tagesrhythmus. Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne. Auch an ungewohnte Speisen sollten Sie sich herantasten. Ungewohnte Nahrungsmittel verträgt nicht jeder. Wer das von sich weiß, sollte zunächst nur in kleinen Mengen fremde Speisen und Getränke probieren und ansonsten auf Bewährtes (Brot, Kartoffeln, Reis, gedünstetes Gemüse) zurückgreifen.

Bedenken Sie, dass vor allem hygienische Bedingungen die Schuld an Magen-Darm-Infektionen im Urlaub tragen. In Ländern mit unklarer Wasserhygiene nur abgekochtes oder

industriell abgefülltes Wasser trinken und zum Zähneputzen verwenden. Auf Eiswürfel und nicht industriell hergestellte, unverschlossene Getränke unbedingt verzichten!

Wenn Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen eine Magen-/Darm-Infektion erwischt hat: Dauern die Magenbeschwerden länger als drei Tage, sollten Sie zum Arzt gehen – erst recht, wenn Sie gleichzeitig unter Durchfall und an Fieber leiden.

Mit Beratung auf der sicheren Seite:

Ein Fieberthermometer, ein Insektenspray wie Anti Brumm® Forte, ein Schmerz- und Fiebermittel gehören als Grundausrüstung in jede Reiseapotheke, ebenso Wunddesinfektionsmittel, Pflaster und Verbandsmaterial. Nehmen Sie den Service Ihrer Coda-Apotheke in Anspruch: Lassen Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Reise-Apotheke von einem Coda-Apotheker beraten.

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K.
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 e. K.
Schlossplatz-Apotheke
Römerstraße 7, 52428 Jülich
Tel. 02461 - 50415, Fax 02461 - 58405
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Filial-Apotheker Alexander Niesen
Apotheke am Medizinzentrum
Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K.
Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg
Tel. 02452 - 22991, Fax 02452 - 101627
Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de
www.apotheke-am-medinizinzentrum.de

Coda-Bonus – 10 % Rabatt

Gegen Vorlage dieses Original-Gutscheins beraten wir Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Haus-/Reise-Apotheke. Beim Kauf von mind. 5 Präparaten im Rahmen eines Einkaufs erhalten Sie einen Rabatt von 10 %. Gilt nicht für verschreibungsfähige Arzneimittel und Zuzahlungen. Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Eine Kombination mit anderen Rabatten ist nicht möglich. Gültig vom 26.06.2017 – 02.09.2017. Nur in Ihrer Coda-Apotheke einlösbar.

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:
www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de