



Wir haben im Mai attraktive Angebote für Sie - ein Blick auf Seite zwei lohnt sich!

AM 14. MAI
IST MUTTERTAG!



Verwöhnen Sie doch mal Ihre Mutter mit exklusiver Kosmetik, gesundheitsfördernden Nahrungsergänzungsmitteln oder einem persönlichen Geschenkgutschein aus der Apotheke! **Danke an alle Mütter!**



Anzeige

Exklusive Aktionsangebote für Sie im Mai! Kommen Sie vorbei und nutzen die Gelegenheit!



Jessica Markiefka, PTA

Der Sommer steht vor der Tür und viele von uns freuen sich bereits auf ihren wohlverdienten Urlaub. Dabei sollte jedoch nicht vergessen werden, dass eine sorgfältige Planung der Reise und der dazugehörigen Vorbereitungen sehr wichtig sind, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden.

Ein wichtiger Aspekt bei der Planung ist die Zusammenstellung einer Reiseapotheke. Diese sollte individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Reise abgestimmt sein. Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Medikamente gegen akute Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Verletzungen dabei haben. Auch ein Sonnenschutzmittel, Insektenschutzmittel und eine Zeckenzange sollten nicht fehlen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie diese in ausreichender Menge mitnehmen und sich gegebenenfalls über die Zollbestimmungen im Reiseland informieren.

Ein weiteres Thema, das bei vielen Reisenden eine Rolle spielt, ist die Flugangst. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die vor dem Fliegen nervös sind, sollten Sie bereits im Vorfeld Strategien zur Entspannung und Beruhigung planen. Auch hier kann eine Reiseapotheke hilfreich sein, um zum Beispiel mit pflanzlichen Präparaten wie Baldrian oder Lavendelöl gegen Ängste anzugehen. Wenn Sie besonders unter Flugangst leiden, kann auch eine Verhaltenstherapie oder ein Flugangst-Seminar sinnvoll sein.

Insgesamt gilt: Eine gute Planung und Vorbereitung kann Ihnen den Urlaub erleichtern und unangenehme Überraschungen vermeiden. Gerne beraten wir Sie in unserer Apotheke individuell zur Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke und zu weiteren Gesundheitsthemen rund ums Reisen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne und entspannte Reisezeit!

Diese Ausgabe: mit nützlichen Reisetipps

Auf die Reise

fertig

los!

