**Im Urlaub heißt es: den Alltagsstress vergessen und die Seele baumeln lassen. Campingurlaub mit der Familie, eine Fernreise mit dem Partner oder ein Städtetrip mit Freunden – es gibt viele Möglichkeiten, die schönste Zeit des Jahres zu genießen.**

Endlich am Ziel angekommen, lässt ein veränderter Tagesablauf, ungewohnte klimatische Bedingungen oder exotisches Essen das sensible Verdauungssystem aus dem Rhythmus geraten.

**Daher sollten auf Reisen vor allem verträgliche und zuverlässige Magen-Darm-Produkte nicht fehlen,** denn Magen-Darm-Beschwerden wie Verdauungsprobleme oder Bauchschmerzen und -krämpfe gehören zu den häufigsten Reiseerkrankungen, die die Urlaubsfreude trüben.

## Reisefieber statt Bauchstress

**Wenn der Bauch schmerzt** und krampft, verhilft **Buscopan®** mit dem krampflösenden Wirkstoff Butylscopolamin schnell und gezielt zu einem unbeschwerten Bauchgefühl. Bei stärkeren Schmerzen und Krämpfen bietet **Buscopan® PLUS** mit der Zweifachwirkung die perfekte Lösung: gezielt krampflösend mit dem Krampflöser Butylscopolamin und zusätzlich schmerzstillend mit dem magenverträglichen Paracetamol.

Eine ins Stocken geratene Verdauung kann mit gut verträglichen Abführmitteln wieder in Schwung kommen. Je nach Anforderung und Bedürfnis stehen verschiedene Darreichungsformen zur Auswahl. **Dulcolax® Dragées** mit Bisacodyl **wirken zuverlässig über Nacht,** für einen befreiten Start in den nächsten Urlaubstag.

**Laxoberal® Abführ-Tropfen** mit Natriumpicosulfat lassen sich tropfgenau* nach dem **persönlichen Bedarf dosieren und lösen schonend** die Verstopfung.

Auf Reisen ist Montezumas Rache – wie man Durchfall auch nennt – äußerst unangenehm und kann die Verdauung ordentlich durcheinanderbringen. Daher gehört auch ein Durchfallmittel in jede Reiseapotheke. Ganz neu gibt es jetzt **Vaprino®** mit dem Wirkstoff Racecadotril rezeptfrei in der Apotheke. Vaprino® wirkt schnell gegen akuten Durchfall, ohne den Darm zu hemmen.

* innerhalb der Dosierungsempfehlung:
10–18 Tropfen für Erwachsene

**Dulcolax® Dragées. Wirkstoff:** Bisacodyl. **Anwendungsgebiete:** Zur Anwendung bei Verstopfung (Obstipation), bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen und Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeutische und diagnostische Eingriffe) am Darm. Wie andere Abführmittel sollten Dulcolax® Dragées ohne ärztliche Abklärung der Verstopfungsursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. **Warnhinweis:** Dragées enthalten Farbstoff Gelborange S, Lactose und Sucrose (Zucker). Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

**Laxoberal® Abführ-Tropfen. Wirkstoff:** Natriumpicosulfat. Zur Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. Wie andere Abführmittel sollte Laxoberal ohne ärztliche Abklärung der Verstopfungsursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Enthält Sorbitol (Abführ-Tropfen). Boehringer Ingelheim Pharma GmbH und Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

**Buscopan® Dragées. Wirkstoff**: Butylscopolaminiumbromid. Zur Behandlung von leichten bis mäßig starken Krämpfen des Magen-Darm-Traktes, sowie zur Behandlung krampfartiger Bauchschmerzen beim Reizdarmsyndrom. Dragées enthalten Sucrose (Zucker). **Buscopan® PLUS Filmtabletten. Wirkstoffe**: Butylscopolaminiumbromid, Paracetamol. Bei krampfartigen Schmerzen, bei Erkrankungen des Magens und des Darmes, bei krampfartigen Schmerzen und Funktionsstörungen im Bereich der Gallenwege, der ableitenden Harnwege sowie der weiblichen Geschlechtsorgane (z.B. schmerzhafte Regelblutungen). Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein. 3411 **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

**Vaprino® 100 mg Kapseln**, Hartkapseln **Wirkstoff:** Racecadotril. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung des akuten Durchfalls bei Erwachsenen über 18 Jahren, sofern der Durchfall nicht ursächlich behandelt werden kann. Vaprino® kann zusätzlich zur ursächlichen Therapie eingenommen werden. **Warnhinweis:** Vaprino® 100 mg Kapseln enthalten Lactose. Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

# Ihre Reisecheckliste

Wir wünschen Ihnen
einen entspannten Urlaub




Buscopan Laxoberal® Dulcolax® Vaprino® Gegen akuten Durchfall

# Schon gepackt und an alles gedacht?

## Ihre persönliche Reisecheckliste

### Kleidung

- ○ Unterwäsche
- ○ Strümpfe/Socken
- ○ Hosen (lang/kurz)
- ○ Röcke/Kleider
- ○ Hemden/Blusen
- ○ Shirts (langarm/kurzarm)
- ○ Pullover (dick/dünn)
- ○ Jacke/Anorak
- ○ Regenzeug
- ○ Schuhe (schick/sportlich)
- ○ Schlafanzug/Nachthemd
- ○ Schal/Halstuch

### Hygiene- und Pflegemittel

- ○ Zahnbürste und -pasta
- ○ Zahnseide
- ○ Haarbürste/Kamm
- ○ Seife/Duschgel/Shampoo
- ○ Nagelfeile/Nagelschere
- ○ Creme/Kosmetikartikel
- ○ Handwaschmittel
- ○ Sonnencreme
- ○ Aftersun-Lotion
- ○ Spiegel
- ○ Föhn/Lockenstab
- ○ Tampons/Binden
- ○ Taschentücher
- ○ Haarbänder/-spangen
- ○ Handtücher/Waschlappen
- ○ Rasierzeug
- ○ Kontaktlinsenpflege
- ○ Pille/Kondome
- ○ Pinzette

### Strand/Sonne

- ○ Badehandtuch
- ○ Badeschuhe
- ○ Badesachen
- ○ Sonnenschirm
- ○ Taucherbrille/Schnorchel
- ○ Flossen/Tauchschein
- ○ Badetasche
- ○ Strandmatte
- ○ Luftmatratze/Blasebalg
- ○ Sonnenhut/Mütze
- ○ Sandspielzeug
- ○ Kühltasche/-akkus
- ○ Ball/Frisbee

### Reiseapotheke

- ○ Buscopan® bei Bauchschmerzen/-krämpfen
- ○ Dulcolax®/Laxoberal® bei Verstopfung
- ○ Vaprino® gegen akuten Durchfall
- ○ Thomapyrin® bei Kopfschmerzen
- ○ Mucoangin® bei Halsschmerzen
- ○ Mucosolvan®/Silomat® bei Husten
- ○ Rhinospray® Plus bei Schnupfen
- ○ Mittel gegen Reisekrankheit
- ○ Fiebersenkendes Mittel
- ○ Medikamente bei Allergien
- ○ Reisezieltypische Medikamente
- ○ Desinfektionsmittel
- ○ Brandsalbe/ Wundheilsalbe
- ○ Pflaster/Verband
- ○ Insektenschutz
- ○ Salbe bei Insektenstichen
- ○ ***Beachten Sie auch, dass in einigen tropischen Ländern eine Impfung wichtig ist. Rechtzeitig daran denken!***
- ○ Wichtige eigene Medikamente
- ○ .....
- ○ .....

### Reisedokumente, Geld und Versicherung

- ○ Flug- und Bahntickets
- ○ Gültiger Reisepass
- ○ Gültiger Personalausweis
- ○ Ggf. Visum
- ○ Ausweiskopien
- ○ Ausländische Währung
- ○ Travellerschecks
- ○ Scheck-/Kreditkarte
- ○ Auslandskrankenschein/ -versicherung
- ○ Schutzbrief
- ○ Internationaler Führerschein
- ○ Vignette/Mautkarte
- ○ Reisegepäckversicherung
- ○ Reiserücktritts-versicherung
- ○ Stadtpläne/Landkarten
- ○ Adressen/ Telefonnummern

### Sonstiges

- ○ Brille
- ○ Musik
- ○ Fotoapparat/Kamera
- ○ Batterien/Akkus/ Ladegerät
- ○ Bücher/Zeitschriften
- ○ Reiseliteratur
- ○ Spiele
- ○ Papier-/Schreib-/Malzeug
- ○ Wörterbuch
- ○ Schere
- ○ Taschenmesser
- ○ Stecker/Adapter
- ○ Nähzeug
- ○ Brustbeutel/Bauchtasche
- ○ Tagebuch
- ○ Kerzen/Feuerzeug
- ○ Rucksack
- ○ Moskitonetz
- ○ Korkenzieher
- ○ Flaschen-/Dosenöffner
- ○ Fernglas
- ○ Reiseführer/Wanderkarte
- ○ GPS-Gerät zum Wandern/ Kompass
- ○ Reiseverpflegung

### Praktische Tipps

Achten Sie bei Arzneimitteln immer auf das Verfallsdatum. Beachten Sie bei Reisen in warme Länder die Lagerung für Medikamente!

***Wichtig:*** Medikamente gegen Reisekrankheit und regelmäßig einzunehmende Medikamente gehören ins Handgepäck und nicht in den Koffer!

***Sonstiges:*** Abschluss einer Reisekrankenversicherung und/oder Rückholversicherung. Reisedokumente zusammenstellen und evtl. fotokopieren (Kopien getrennt aufbewahren) und an geeignete Reiseliteratur denken!