

01.06.2017 – 09:35 Uhr

## Ein Gesundheits-Coach für alle Ferienvorlieben

Münchenstein (ots) -

Sonniges Wetter, trendige Sportarten, fremdes Essen: Was für Herr und Frau Schweizer den Reiz des Sommers ausmacht, kann für die Gesundheit viel Stress bedeuten. Wer mit seinem Gesundheits-Coach über die Ferien spricht und die Haus- und Reiseapotheke auffrischt, ist bei ungewollten Überraschungen besser vorbereitet.

Mit dem Pedalboot rasch zur Apotheke? Vorsorgen ist in vielen Fällen besser und viel weniger stressig als die Last-Minute-Suche nach einem vertrauten Medikament am idyllischen Badesee. Gerade wer weiter wegfährt sollte sich so früh wie möglich gut informieren und mit den gesundheitlichen Ferienvorbereitungen anfangen.

«Sprechen wir über Ihre Ferien ...»

Ganz egal, ob eine Kreuzfahrt, eine Wandertour oder entspannende Tage in der Badi anstehen: Ein kurzes Gespräch über die Ferienpläne mit dem Gesundheits-Coach in einer TopPharm Apotheke schafft Sicherheit, das für jede Destination die geeigneten Mittel im Koffer mitreisen. Hierzu sollten in jedem Fall der richtige Sonnenschutz und eine individuell zusammengestellte Reiseapotheke mit wichtigen Medikamenten und Erste-Hilfe-Zubehör für alle Fälle gehören.

Aktuelle Reise- und Impfberatung

Gesundheitsbehörden passen ihre reisemedizinischen Empfehlungen laufend an. Eine aktuelle Auskunft und Beratung ist daher bei allen Reisen zu empfehlen, doch Viele scheuen Kosten und Zeitaufwand für einen Arzttermin. In den TopPharm Apotheken erhalten Kundinnen und Kunden eine kostenlose medizinische Reiseberatung - vom Mückenschutz über Verhütungsfragen bis hin zu Impfungen je nach Reiseland.

Gesundes Verhalten zuhause und unterwegs

Falls in den Ferien trotz Vorsicht einmal Beschwerden auftreten, welchen die eigene Erfahrung und die Reiseapotheke nicht mehr gewachsen sein sollten, dann ist das schnelle Aufsuchen einer Fachperson angezeigt. Hierbei lohnt es sich, Impf- und Allergieausweise sowie Krankenkassenkarten aller Familienmitglieder immer dabei zu haben. Wer in der Deutschschweiz unterwegs ist, findet in einer der 130 TopPharm Apotheken kompetente Beratung und Hilfe beim Gesundheits-Coach.

Wettbewerb: Tobi auf Reisen

Zur Reisezeit startet TopPharm einen Fotowettbewerb für alle Ferienkinder. Wer ein Ferienfoto von Tobi, dem TopPharm Biber, schiesst - sei es im Wilden Westen, am Strand oder im Sandkasten zu Hause -, ist eingeladen, es an [tobi@toppharm.ch](mailto:tobi@toppharm.ch) zu schicken oder auf der Facebook-Seite von TopPharm zu posten. Unter allen Einsendungen werden tolle Preise verlost.

Kostenloser Ratgeber zur Sonnen- und Ferienzeit

In mehreren saisonal passende kleine TopPharm Ratgeber zu den Themen «Sommer, Sonne, Schutz», «Gesund reisen», «Wundversorgung», «Intime Tatsachen» oder «Die Haut» finden interessierte Kunden wichtige Informationen und Tipps. Diese und viele weitere kompakte Ratgeber sind in den TopPharm Apotheken und unter <http://www.toppharm.ch> kostenlos erhältlich.

Kontakt:

TopPharm AG  
Karin Kollmer  
Grabenackerstrasse 15  
4142 Münchenstein  
Tel. 061 416 90 95  
[karin.kollmer@toppharm.ch](mailto:karin.kollmer@toppharm.ch)  
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004589/100803160> abgerufen werden.