07.06.2018 - 11:05 Uhr

Einen Sommer voller Freude gibt's beim Gesundheits-Coach

Münchenstein (ots) -

Auch der Sommer hat seine Schattenseiten. Daher lohnt es sich, gut vorbereitet in die wärmste Jahreszeit zu starten. Ein spontaner Besuch beim Gesundheits-Coach von TopPharm hilft, brenzlige Situationen möglichst zu vermeiden und stellt sicher, dass Haus- und Reiseapotheken das volle Sommerprogramm mitmachen.

Sonne, Wärme, Freizeit: Im Sommer lassen es sich Herr und Frau Schweizer gut gehen, sei es zuhause oder unterwegs. Doch während dem Zelten, Wandern und Schwimmen gesund zu bleiben ist nicht einfacher als im normalen Alltag. Wer sich die Zeit nimmt, gut vorbereitet in den Sommer zu starten, hat mehr von den Sonnenmonaten und bleibt eher gesund.

Hitze, Strahlen, Stiche

Während die einen gerne auf der Hitzewelle surfen, können die intensiven Sommertemperaturen gerade für die ganz jungen und auch die älteren Familienmitglieder sehr unangenehm und gefährlich sein. Von Ausschlägen über Hitzekrämpfe und die richtige Ernährung: Wie man sich am besten auf «tropische» Verhältnisse vorbereitet, weiss der Gesundheits-Coach in der TopPharm Apotheke.

Läuft Sonnencreme auch ab? Der richtige Sonnenschutz für Gross und Klein ist unerlässlich. Und was bedeutet Schutzfaktor und worin unterscheiden sich all die Tuben? Das fachmännische Auge des Gesundheits-Coachs stellt sicher, dass die passende Formel für jeden Hauttyp im Koffer mitreist. Und daneben findet die individuell zusammengestellte Reiseapotheke mit wichtigen Medikamenten und Erste-Hilfe-Zubehör für alle Fälle gerade noch Platz. Auch lohnt es sich, die aktuellen Impf- und Allergieausweise sowie Krankenkassenkarten aller Familienmitglieder immer dabei zu haben.

Reise- und Impfberatung für alle Destinationen

Dank einem engmaschigen Informationsnetz wissen Reisemediziner heute immer ganz genau, welche gesundheitlichen Gefahren rund um den Globus lauern. Die TopPharm Gesundheits-Coachs können Kundinnen und Kunden in der Apotheke individuell dabei beraten, welche speziellen Vorkehrungen für ihre Traumdestination empfohlen sind. Ein Termin ist nicht nötig. Die medizinische Reiseberatung von TopPharm reicht von Impfungen über Insektenschutzmittel bis hin zu Fragen rund um Verhütungsmittel.

Bei Beschwerden rechtzeitig Rat suchen

Wer trotz aller Vorsicht während oder nach den Ferien Beschwerden hat, sollte sich rasch beim kompetenten Experten erkundigen. Für eine erste Beratung ist jedoch häufig nicht einmal ein Gang zum Hausarzt nötig. Bei Durchfall, Verstopfung, leichten Infektionen oder Pilzkrankungen können die Gesundheits-Coachs meistens sofort weiterhelfen.

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
Nadja Jehle
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
Tel. 061 416 90 80
nadja.jehle@toppharm.ch
www.toppharm.ch