

JOURNAL

DAS GROSSE CAMPING-EINMALEINS

Ihr Apotheken-Magazin. In keinem Kiosk erhältlich!



Nachhaltig campen

Seite 3



Die ALIUD Reiseapotheke

Seite 4



Camping mit Kids

Seite 6

ABFAHRT INS ABENTEUER



Losfahren.

Und einfach da entschleunigen, wo's am besten gefällt. Camping ist das neue Reisen und nach der langen Reise-Durststrecke gerade wieder voll im Trend.

Neben alteingesessenen Campern entfliehen jetzt vor allem junge Familien auf diese Weise dem Alltag. Die große Freiheit verspricht Abenteuer in allen Ecken der Welt. Und dank klassischem Caravan oder umgebautem Kastenwagen ist das heimelige Zuhause-Gefühl immer mit im Gepäck.

Bevor aber der erste Gang eingelegt wird, finden Campingliebhaber und -einsteiger in diesem Magazin Impulse für ihre „Abfahrt ins Abenteuer“: Was ist beim Packen unverzichtbar? Wie kann ich meine Reiseapotheke sinnvoll ergänzen? Nachhaltiger campen, geht das? Und wie beschäftigt man eigentlich den Nachwuchs, wenn die Handbremse mal länger angezogen ist?

Viel Spaß beim Lesen.

Anhalten.

Urlaub.



CAMPING – VOLL IM TREND

Ganze 33 Millionen Übernachtungen gab es 2021 auf Deutschlands Campingplätzen. Lediglich 1,6 Millionen davon gehen auf Gäste aus dem Ausland zurück. Der Großteil der deutschen Camper verbringt den Urlaub im eigenen Land.

DAS PACKEN WIR

Die Checkliste für alle, die sich fragen, was unbedingt mitmuss

Für den einen unnütz, für den anderen unverzichtbar: Wenn es um Campingausrüstung geht, gibt es mindestens genauso viele Meinungen wie Packlisten. Aber eine gewisse

Grundausrüstung findet sich auf allen. Mit den hier aufgeführten Gegenständen kann man auf so gut wie jedem Campingplatz problemlos einige Wochen urlaiben.



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bremskeile | <input type="checkbox"/> Wäscheleine und -klammern |
| <input type="checkbox"/> Campingstühle & -tisch | <input type="checkbox"/> Wäscheaufbewahrung |
| <input type="checkbox"/> komplettes Küchenequipment | <input type="checkbox"/> Taschenlampe, Tischlicht |
| <input type="checkbox"/> kompletter Hygienebeutel | <input type="checkbox"/> Decke und Kopfkissen |
| <input type="checkbox"/> Reiseapotheke | <input type="checkbox"/> Tritstufe |
| <input type="checkbox"/> Vorzelt | <input type="checkbox"/> Werkzeug |
| <input type="checkbox"/> Heringe & Hammer | <input type="checkbox"/> Starterkabel |
| <input type="checkbox"/> Grill (+ Gasflasche, Feuer, Zange) | <input type="checkbox"/> Ordnungsboxen |
| <input type="checkbox"/> Frischwasserschlauch | <input type="checkbox"/> Fußabtreter |
| <input type="checkbox"/> Sanitärzusatz (Campingtoilette) | <input type="checkbox"/> Handfeger, Besen |
| <input type="checkbox"/> Abwasserschlauch | <input type="checkbox"/> Müllbeutel |
| <input type="checkbox"/> Handtuch | <input type="checkbox"/> Panzertape und Kabelbinder |
| <input type="checkbox"/> Kabeltrommel | <input type="checkbox"/> Hängematte |
| <input type="checkbox"/> Campingstrom (CEE-Stecker) | |

Wenig Gewicht, aber ziemlich wichtig

- Reisepass, Ausweis
- Führerschein
- Krankenversicherung
- Kreditkarte
- Impfausweis



NACHHALTIGER CAMPEN – (WIE) GEHT DAS?

Im Campingurlaub sind wir der Natur sehr nah. Dass diese Nähe der Natur nicht immer guttut, weiß jeder, der schon mal ein Lagerfeuer auf frischer Wiese entfacht hat. Was gestern noch saftig grün aussah, ist am nächsten Tag ein unansehnliches Häufchen Asche auf dem Boden. Bis sich diese eine Stelle von nur einer Nacht erholt hat, können Monate vergehen.

Wie schaffen wir es, **umweltfreundlich** und **verantwortungsbewusst** mit dem Camper zu reisen? Diese Frage rückt immer mehr in den Fokus vieler Campingliebhaber. **Drei Tipps machen den Anfang:**

1. EU ECOLABEL

Wer bei der Campingplatz-Wahl auf das **EU Ecolabel** achtet, kann sich sicher sein, dass Standards für ein nachhaltiges Campingerlebnis gelten. 22 umweltfreundliche Kriterien müssen erfüllt werden, um das Label zu erhalten. Dazu zählen unter anderem die Nutzung von Ökostrom, eine komplette Umstellung auf LED-Beleuchtung und wassersparende Duschköpfe sowie WC-Spülungen.

2. KLÄRANLAGENVERTRÄGLICHER SANITÄRZUSATZ

Dass handelsübliche Sanitär-Zusatzmittel für die Campingtoilette nicht unbedingt umweltfreundlich sind, ist wahrscheinlich jedem klar, der schon mal eins benutzt hat. Dass die meisten Kläranlagen keine Sanitärzusätze filtern können, nicht. Wer beim Kauf auf das Label mit dem **blauen Engel** achtet, belastet den regionalen Wasserkreislauf deutlich weniger.

3. SOLARLICHTERKETTEN UND -LAMPEN

... sind ein wahrer Lichtblick, wenn es um umweltverträgliches Campen geht. Sie geben abends das Licht zurück, das tagsüber emsig gesammelt wurde, sparen Strom und sind ideale Begleiter für das vierrädrige Urlaubsglück.



IN KLEINEN DINGEN VIEL ERREICHEN:

- Verwenden Sie vor Ort regionale Produkte. Das spart Kraftstoff beim Transport und lässt Urlaubsfeeling aufkommen.
- Gehen Sie runter vom Gas und fahren Sie in einem konstanten Tempo. Auch das reduziert den Kraftstoffverbrauch.
- Verwenden Sie umweltfreundliche Reinigungsmittel und schützen Sie so Flora und Fauna.
- Verlassen Sie den Ort genauso sauber, wie Sie ihn vorgefunden haben.



IMMER MIT AN BORD: DIE ALIUD REISEAPOT

Jetzt preiswert und individuell zusammenstellen

Gerade alles am Stellplatz aufgebaut und schon gibt es den ersten kleinen Notfall? Wie gut, wenn da eine gut gepackte Reiseapotheke nicht weit ist. Diese gehört in jeden Camper und spart im Notfall vor Ort viel Zeit und Geld.

Für alle, die sagen „Urlaubsfreiheit, aber nicht um jeden Preis!“ gibt's preiswerte Produkte für die Reiseapotheke von ALIUD.

Übelkeit → REISETABLETTEN AL
Wirkstoff: Dimenhydrinat 50 mg pro Tablette

Verstopfung → LACTULOSE AL Sirup
Wirkstoff: Lactulose 66,7 g in 100 ml Sirup

Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen & Fieber → IBUPROFEN AL akut 400 mg Filmtabletten
Ibuprofen

Entzündliche Hauterkrankungen → HYDROCORTISON AL 0,5% Creme

Wundbehandlung → PVP-JOD AL Salbe
Wirkstoff: Povidon-Iod 100 mg/g Salbe

Schnupfen → NASEN-SPRAY AL 0,1%
Xylometazolinhydrochlorid 1,0 mg/ml Lo

Husten → AMBROXOL AL 30
Ambroxolhydrochlorid 30 mg pro Tablette

ALIUD - ALLES WAS ICH WILL.

HEKE

DIE ALIUD REISEAPOTHEKE FÄHRT MIT



CAMPING MIT KIDS

Diese Bastel- und Spieletipps schmücken das Lager und vertreiben Langeweile an besonders heißen Tagen. Und das mit wenig Aufwand und Materialien, die sich auf jedem Campingplatz finden.

Viel Spaß!

Idee 1

GUTE TRÄUME ZUM SELBERBASTELN

Traumfänger lassen sich ganz einfach mit den Kids selber herstellen. Dafür braucht man nur:

1.



einen geraden, elastischen Ast (z. B. Haselnuss)

2.



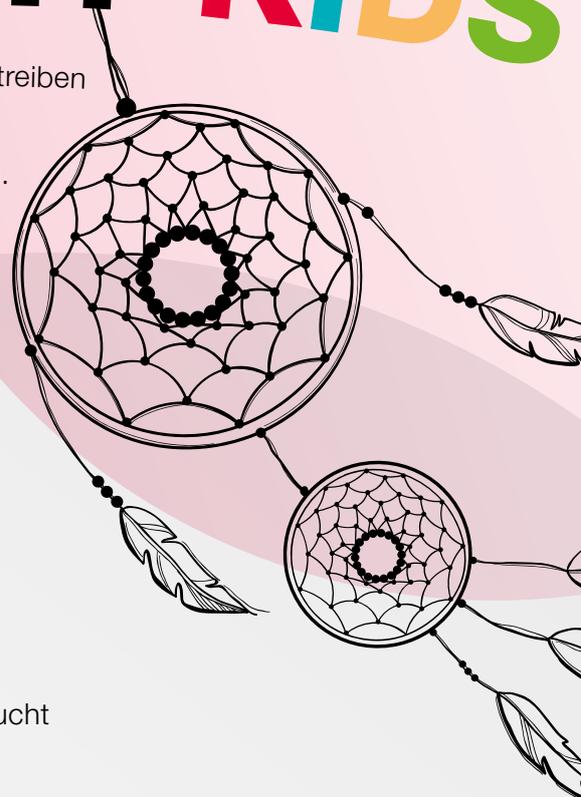
Woolfaden oder Schnur

3.



Verzierungen wie Federn und Perlen

Den Ast mit der Schnur zu einem Kreis zusammenbinden, ein Netz in der Mitte spannen und das Ganze mit Perlen und Federn schmücken. Und fertig ist der selbstgemachte Traumfänger.



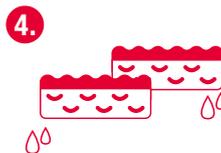
- SPIELECKE



Idee 2

SCHIFFE VERSENKEN MIT SCHWÄMMEN

Benötigt werden **vier Spieler, eine Plane oder ein altes Bettlaken, eine Schnur zum Befestigen der Plane und nasse Schwämme als Wasserbomben** (diese lassen sich unkompliziert aus alten Spülschwämmen und Schnur selber herstellen, die Anleitung dafür ist auf der Rückseite des Magazins abgebildet). Jetzt die Plane auf einer Höhe von ca. 2 Metern aufhängen, so dass sich die Zweier-Teams mit den Schwämmen nicht sehen können. **Jeder nimmt einen festen Platz ein und bleibt dort.** Abwechselnd werfen die Teams ihre nassen Schwämme auf die Gegenseite – wer getroffen wird, ist „versenkt“ und verlässt das Spielfeld. Gewonnen hat das Team, welches zuerst alle gegnerischen Spieler trifft.



Idee 3

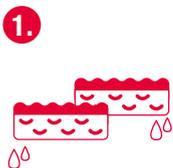
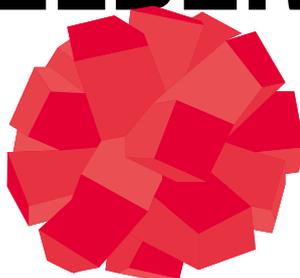
WATERBALL – DAS SPIEL FÜR HEISSE SOMMERTAGE

Koordination, Trinkanreiz an heißen Tagen und eine Menge Spaß. Mit einem **Ball**, einer **Wasserflasche** pro Spieler und einem **Gegenstand** zum Umwerfen für die Mitte stellen sich zwei Teams (mindestens vier Spieler) in ca. 10 Meter Entfernung gegenüber auf. Jetzt wird abwechselnd versucht, den Gegenstand in der Mitte mit dem Ball zu treffen und umzuwerfen. Gelingt das, darf man solange trinken, bis das gegnerische Team die Flasche aufgestellt und den Ball geholt hat.



EINFACH SELBER MACHEN

Wasserbomben



Passende Schwämme gibt es hier in Ihrer Apotheke. Fragen Sie danach!

1. Schwämme halbieren und in sechs gleich große Streifen schneiden.
2. Alle sechs Streifen in Dreier-Sets übereinanderlegen und mit der Schnur in der Mitte ordentlich festzurren, sodass eine „Kugel“ entsteht. Noch etwas an den Enden zupfen.
3. Jetzt die überstehende Schnur abschneiden und das Ganze in Wasser tunken. Fertig!



Lecker: Schokobananen

Super easy, super schnell, super lecker – der Schokobananen-Nachtsch fürs Lagerfeuer kommt immer gut an. Und ist auch ganz einfach zuzubereiten: Schneiden Sie einfach eine Banane der Länge nach auf, füllen Sie sie mit Schokolade – dafür eignen sich Kinderriegel besonders gut – und legen Sie sie anschließend für ca. 15 Minuten in die Glut des Lagerfeuers. Dann vorsichtig rausnehmen, kurz abkühlen lassen und genüsslich auslöffeln.

„Wo ist die Kokosnuss, wo ist die Kokosnuss, wer hat die Kokosnuss geklaut?“

Mit den Lieblingsongs der Kids wird aus einem Lagerfeuer schnell ein mitreißendes Schlager-Feuer.



Ambroxol AL 30 Ambroxolhydrochlorid 30 mg pro Tablette. Wirkstoff: Ambroxolhydrochlorid. Zur schleimlösenden Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge mit zähem Schleim. Hinweise: Für Kinder ab 6 Jahren anwendbar. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ALIUD PHARMA® GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen. Stand: Juni 2020

Hydrocortison AL 0,5% Creme Hydrocortison 5 mg/g Creme. Zur Anwendung bei Kindern ab 6 Jahren und bei Erwachsenen. Wirkstoff: Hydrocortison. Bei entzündlichen und allergischen Hauterkrankungen mit geringer Symptomausprägung, die auf eine äußerliche Therapie mit schwach wirksamen Corticosteroiden ansprechen (max. 2 Wochen). Enthält Propylenglycol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ALIUD PHARMA® GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen. Stand: Mai 2020

Ibuprofen AL akut 400 mg Filmtabletten Wirkstoff: Ibuprofen. Wird angewendet bei leichten bis mäßig starken Schmerzen, wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Hinweis: Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ALIUD PHARMA® GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen. Stand: Dezember 2020

Lactulose AL Sirup Lactulose 66,7 g in 100 ml Sirup. Wirkstoff: Lactulose. Bei Verstopfung, die durch ballaststoffreiche Kost und andere allgemeine Maßnahmen nicht ausreichend beeinflusst werden kann, sowie Erkrankungen, die einen erleichterten Stuhlgang erfordern. Vorbeugung und Behandlung bei portokavaler Enzephalopathie (d.h. Störungen der Gehirnfunktion infolge chronischer Lebererkrankungen, besonders bei Leberzirrhose). Enthält Fructose, Galactose und Lactose. Hinweis: Der Gehalt an verdaulichen Kohlen-

hydraten beträgt in 100 ml Sirup max. 17 g (entspr. 1,4 BE). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ALIUD PHARMA® GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen. Stand: März 2014

Nasenspray AL 0,1% Xylometazolinhydrochlorid 1,0 mg/ml Lösung. Zur Anwendung bei Kindern ab 6 Jahren und Erwachsenen. Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohres in Verbindung mit Schnupfen. Enthält Benzalkoniumchlorid. Hinweis: Sollte nicht länger als 7 Tage angewendet werden, es sei denn auf ärztliche Anordnung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ALIUD PHARMA® GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen. Stand: März 2021

PVP-Jod AL Salbe Wirkstoff: Povidon-Iod. Zur wiederholten, zeitlich begrenzten Anwendung als Antiseptikum bei geschädigter Haut wie z.B. Decubitus (Druckgeschwür), Ulcus cruris (Unterschenkelgeschwür), oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierte und super-infizierte Hauterkrankungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ALIUD PHARMA® GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen. Stand: April 2015

Reisetabletten AL Wirkstoff: Dimenhydrinat. Zur Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen (nicht bei Chemotherapie). Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ALIUD PHARMA® GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen. Stand: November 2020

IMPRESSUM

Herausgeber: ALIUD PHARMA GmbH

Text/Layout: Selinka/Schmitz Kommunikationsagentur GmbH

Druck: Druckstudio GmbH

ALIUD PHARMA GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 19
89150 Laichingen
aliud.de