

Checkliste Haus- und Reiseapotheke

– ein Service von www.tonsiotren.de

Diese Aufzählung soll Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Bestandteile einer sinnvoll zusammengestellten Haus- und Reiseapotheke geben.

- Medikamente gegen Erkältungskrankheiten.
(Tonsiotren® H, Nisylen®, Luffa Nasentropfen DHU)
- Durchfallmittel/Kohletabletten
- Schmerztabletten
- Salbe zur Linderung von Insektenstichen, Sonnenbrand, Prellungen, Verstauchungen
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Verbandspäckchen
- Mullbinden
- Pflaster
- elastische Binde
- Fieberthermometer
- Einmalhandschuhe
- Sonnenschutz

Die Deutsche Homöopathie-Union wünscht Ihnen gute Gesundheit.



Tonsiotren® H, Luffa Nasentropfen DHU, Nisylen®:

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich aus den Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören bei Tonsiotren® H: akute Mandelentzündungen; bei Luffa Nasentropfen DHU: chronischer Schnupfen; bei Nisylen®: fieberhafte, grippale Infekte. *Hinweis:* Bei länger anhaltendem oder über 39 °C ansteigendem Fieber sowie bei allen unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Nisylen®, Mischung flüssiger Verdünnungen, enthält 46 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Deutsche Homöopathie-Union · Postfach 41 02 80 · 76202 Karlsruhe · www.dhu.de

Checkliste Autofahren im Winter

– ein Service von www.tonsiotren.de

Sorgen Sie vor! Überprüfen Sie rechtzeitig vor Beginn der kalten Jahreszeit die wichtigsten Funktionen und das entsprechende Zubehör Ihres Fahrzeugs.

- Winterreifen aufziehen, vorher Profil und Luftdruck prüfen
- Kühlerfrostschutz prüfen
- Ausreichend Frostschutz in Scheibenwaschanlage füllen
- Beleuchtung prüfen und notfalls einstellen lassen
- Türgummis mit Silikon-Gel einreiben
- Wischerblätter prüfen
- Batteriewasser und Ladezustand überprüfen
- Starthilfekabel bereithalten
- Schneeketten nachsehen
- Eiskratzer und Türschloss-Enteiser deponieren
- Warme Decke bereithalten

Die Deutsche Homöopathie-Union wünscht Ihnen gute Fahrt.

Checkliste wintersicheres Haus

– ein Service von www.tonsiotren.de

Mit dieser Checkliste können Sie in kurzer Zeit prüfen, ob Ihr Haus für den Winter gerüstet ist. Das hilft Ihnen unter Umständen Heizkosten zu sparen und erspart Ihnen unliebsame Überraschungen.

Heizung

- Warmwassertemperatur max. 55°C
- Nachtabsenkung richtig einstellen und einschalten
- Umstellung auf Winterbetrieb und Uhr auf Winterzeit
- Außentemperaturregler richtig einstellen
- Raumtemperatur (max. 20°C)?
- In unbenutzten Räumen Heizkörper auf Frostschutz-Stellung?
- Sind die Leitungen im Keller richtig isoliert?
- Druck in der Heizungsanlage prüfen (ca. 1,5 bar)
- Funktionieren alle Heizkörperventile?
- Wird Fußbodenheizung gleichmäßig warm?
- Ist noch genügend Heizöl im Tank
- Wurde die Heizanlage turnusmäßig gewartet?

Türen und Fenster

- Schließen alle Türen und Fenster dicht?
- Sind Bodendichtungen an Haustür(en) vorhanden?
- Funktionieren alle Schlösser und Verriegelungen?
- Ist die Briefkastenanlage wasserdicht?
- Funktionieren alle Rollläden?
- Sind die Rollladenkästen zugfrei abgedichtet?

Garten und Hof

- Sind alle Wasserabläufe gereinigt?
- Funktioniert die Außenbeleuchtung?
- Sind die Außensteckdosen abgeschaltet?
- Sind die Wasserleitungen frostsicher isoliert?
- Sind die Außenwasserhähne entleert und abgestellt?
- Sind Schneeschaufel und Streugut vorhanden?
- Ist der Räumdienst organisiert?

Die Deutsche Homöopathie-Union wünscht Ihnen einen schönen Winter.

Checkliste Skiausrüstung

- ein Service von www.tonsiotren.de

Die vollständige Skiausrüstung besteht aus vielen Einzelteilen. Damit Sie mit Sicherheit alles einpacken, haben wir für Sie diese Checkliste zusammengestellt.

- Skier (Kanten und Belag prüfen)
- Skistöcke
- Skischuhe
- Skihose(n)
- Jacke (Overall)
- Skiunterwäsche
- Skisocken
- Pullover bzw. Flies
- Mütze, Stirnband
- Schal
- Skibrille
- Handschuhe
- Rucksack
- Sonnenmilch, Lipenschutz
- Rettungsdecke
- (evtl.) Passfoto für Skipass

Die Deutsche Homöopathie-Union wünscht Skiheil.

Checkliste Winterurlaub

– ein Service von www.tonsiotren.de

Habe ich wirklich nichts vergessen? Bestimmt fällt mir das ein oder andere erst ein, wenn ich unterwegs bin. Geht es Ihnen auch so vor jedem Reiseantritt? Machen Sie es sich einfach. Legen Sie sich rechtzeitig eine Urlaubsscheckliste bereit. Haken Sie Punkt für Punkt ab und ergänzen sie die Liste nach Ihrem individuellen Bedarf.

- Devisen besorgen
- Kredit- und EC-Karten auf Gültigkeit prüfen
- Sperrnummern notieren
- Personalausweis /bzw. Reisepass auf Laufzeit überprüfen
- Reiserücktritt-, Gepäckversicherung abschließen
- Wichtige Papiere kopieren
- Notfallausweis besorgen
- Briefkastentleerung organisieren
- Zeitungen abbestellen bzw. nachsenden
- Blumengießen regeln
- Bei Freunden bzw. Nachbarn abmelden
- Schlüssel und Urlaubsadresse hinterlassen
- Fenster schließen
- Herd und andere elektrische Geräte ausschalten
- Müll entsorgen
- Wasser abdrehen
- Heizung herunterfahren bzw. auf Frostschutz einstellen
- Antennenkabel und Telefonstecker herausziehen
- Außensteckdosen abschalten
- Außenwasserleitung entleeren
- Licht ausschalten

Die Deutsche Homöopathie-Union wünscht Ihnen einen schönen Urlaub.