

Dr. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Checkliste: Meine Ferien

Version: 18. April 2017

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Fax +41 (0)71-350 10 21
Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Vorher besorgen

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Impfungen | <input type="checkbox"/> Grüne Versicherungskarte |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarten | <input type="checkbox"/> Int. Führerschein |
| <input type="checkbox"/> Bargeld, Sorten | <input type="checkbox"/> Verkehrsclub-Tourenpaket |
| <input type="checkbox"/> Adresse Schweizer Botschaft | <input type="checkbox"/> Hotelführer |
| <input type="checkbox"/> Reiseführer / Wanderkarte | <input type="checkbox"/> Reisegepäck / Rücktrittsversicherung |
| | <input type="checkbox"/> |

Vorher kümmern

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Blumen-Giessen organisieren | <input type="checkbox"/> Zeitschaltuhr anschalten |
| <input type="checkbox"/> Wichtige Ausweise kopieren | <input type="checkbox"/> Ausweise noch gültig? |
| <input type="checkbox"/> Wichtige Zahlungen erledigen | <input type="checkbox"/> Telefonnummer Flugrückbestätigung |
| <input type="checkbox"/> Devisenbestimmungen im Gastland | |

Kosmetik

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Haarshampoo | <input type="checkbox"/> Parfüm | <input type="checkbox"/> Fön |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste mit Kabel | <input type="checkbox"/> Ersatzbrille | <input type="checkbox"/> Nagelfeile/Nagelschere |
| <input type="checkbox"/> Zahnseide | <input type="checkbox"/> Körpercreme / Bodylotion | <input type="checkbox"/> Nagellack / -entferner |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta | <input type="checkbox"/> Sansudor | <input type="checkbox"/> Tampons/Binden |
| <input type="checkbox"/> Rasierzeug mit Kabel | <input type="checkbox"/> Handcreme | <input type="checkbox"/> Schminkutensilien |
| <input type="checkbox"/> Water-Pik | <input type="checkbox"/> Spiegel | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| | <input type="checkbox"/> Kamm | <input type="checkbox"/> |

Medizin

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> (Kopf-) Schmerzen | <input type="checkbox"/> Flohsamen Schalen | <input type="checkbox"/> Elastische Binde |
| <input type="checkbox"/> Husten | <input type="checkbox"/> Basenpulver | <input type="checkbox"/> Desinfektion |
| <input type="checkbox"/> Halsschmerzen | <input type="checkbox"/> Flohsamen | <input type="checkbox"/> Pflaster /Schere |
| <input type="checkbox"/> Übelkeit | <input type="checkbox"/> EPA | <input type="checkbox"/> Pinzette |
| <input type="checkbox"/> Durchfall | <input type="checkbox"/> FIA, Nutrient | <input type="checkbox"/> Cicafissan |
| <input type="checkbox"/> Herpes | <input type="checkbox"/> Coenzym Q10 | <input type="checkbox"/> Einmalhandschuhe |
| <input type="checkbox"/> Nasenspray | <input type="checkbox"/> Protopic | <input type="checkbox"/> Schmerzende Füsse, Blasenpflaster |
| <input type="checkbox"/> Antibiotika | <input type="checkbox"/> Mückenschutz | <input type="checkbox"/> sterile Spritzen mit sterilen Nadeln |
| <input type="checkbox"/> Allergien Notfallset | <input type="checkbox"/> Zeckenschutz | <input type="checkbox"/> Ampullen |
| <input type="checkbox"/> Triderm, Kortison | <input type="checkbox"/> Malaria | <input type="checkbox"/> Impfpass / Blutspenderpass |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrand | | <input type="checkbox"/> Medi Set mit Glas und Löffel |