

## Hausapotheke: Gut gerüstet für Erste Hilfe/Notfälle daheim

Bei akuten Gesundheitsproblemen, banalen Erkrankungen oder kleinen Unfällen im Haushalt ist rasche Selbsthilfe angesagt. Eine gut sortierte Hausapotheke ist die beste Vorsorge gegen Situationen, die Erste Hilfe und rasche Linderung von kleineren Beschwerden erfordern.

### Was gehört in eine gut sortierte Hausapotheke?

Eine Standard-Hausapotheke beinhaltet in erster Linie Arzneien zur Selbstbehandlung von leichten Gesundheitsbeschwerden sowie Verbandsmaterial. Auch Medikamente, die Sie sonst noch häufig brauchen, sollten in der Hausapotheke nicht fehlen:

#### Arzneimittel

- gegen Schmerzen und Fieber
- gegen Husten
- gegen Schnupfen
- gegen Halsschmerzen
- gegen Verdauungsstörungen
- gegen Übelkeit/Erbrechen
- gegen Durchfall
- gegen Verstopfung
- gegen Allergien
- gegen Sportverletzungen
- Augentropfen
- Wund- und Heilsalbe
- Salbe gegen leichte Verbrennungen
- Desinfektionsmittel
- Insektenschutz
- Sonnenschutz

#### Verbandmittel

- Fieberthermometer
- Schere
- Pinzette, Zeckenzange
- Dreiecktuch
- Pflaster
- Blasenpflaster
- Wundauflagen
- Verbandmull
- Mullbinden
- Elastische Binden
- Einmalhandschuhe
- Kühlkompressen

Nicht in die Hausapotheke gehören Imprägniermittel, Fleckenentferner, Nagellack und Nagellackentferner!

### Aufbewahrung der Medikamente

Ein Schrank in Bad oder Küche ist nicht zu empfehlen, da Feuchtigkeit und Wärme zu Veränderungen der Medikamente führen können. Die Hausapotheke sollte an einem trockenen und kühlen Ort aufbewahrt werden. Für Kinder muss die Hausapotheke aber unerreichbar sein!

### „Ordnung ist das halbe Leben“

Damit im Fall des Falles rasch die richtige Arznei bei Hand ist, sollte jeder seine Hausapotheke regelmäßig überprüfen und „ausmisten“: 2mal im Jahr ist ein Check zu empfehlen - die Überprüfung der Hausapotheke ist eine besondere Serviceleistung der Apothekerinnen und Apotheker. In der Apotheke kann sich jeder Kunde beraten lassen, ob seine Hausapotheke den modernen Anforderungen entspricht: Medikamente, die das Ablaufdatum überschritten haben, müssen ausgetauscht werden. Fast aufgebrauchte Arzneien sollten nachgekauft werden, um im Bedarfsfall immer eine ausreichende Menge des jeweiligen Medikamentes daheim vorrätig zu haben. Über Arzneien und Medikamentenreste, deren Einsatzbereich und Wirkung nicht mehr bekannt ist, können die Apothekerin, der Apotheker, genaue Auskünfte geben.



Ein guter Tipp zur Sortierung in der Hausapotheke: Am schnellsten finden Sie das akut gebrauchte Arzneimittel, wenn Sie die Medikamente in Verwendungsgruppen zusammenfassen: Arzneien für Erkältungskrankheiten (Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, grippale Infekte usw.), für Verdauungsprobleme (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall), für offene Wunden (Verbandsmaterial, Pflaster, Wundsalbe etc.), für stumpfe Verletzungen und aktuell einzunehmende (Dauer-) Medikamente.

### **Entsorgung von Medikamenten**

Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe gehören Medikamente nicht in den Restmüll und sollten fachgerecht entsorgt werden, am besten über Abgabe an eine Problemstoffsammelstelle.

Selbstverständlich übernehmen auch die Apotheken gerne die Entsorgung abgelaufener oder nicht mehr gebrauchter Medikamente. Bringen Sie diese einfach in Ihre Apotheke zurück!

