



Ob bei Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Fieber oder der Ersten Hilfe – ein schneller Griff in die Hausapotheke kann nicht nur kurzfristige Linderung verschaffen, sondern im akuten Notfall Leben retten. Es ist also empfehlenswert, jederzeit Zugriff auf die wichtigsten Hausmittel zu haben.

Wir haben für Sie Tipps zusammengetragen, die Ihnen bei der Ausstattung und Organisation einer Hausapotheke helfen.

### Der richtige Platz

*Sorgen Sie für eine schnell zu erreichende, aber sichere Aufbewahrung der Hausapotheke:*



nicht in Feuchträumen wie Küche oder Bad aufbewahren



für Kinder unzugänglich machen, möglichst abschließen



verschreibungspflichtige Medikamente nicht in der Hausapotheke aufheben

### Allgemeine Organisation

*Denken Sie daran, dass Medikamente und Hilfsmittel im Notfall schnell gefunden werden müssen:*



Verpackung beschriften, um schneller das richtige Medikament zu finden



Beipackzettel aufheben, um die richtige Anwendung zu garantieren



Verfallsdaten kontrollieren – abgelaufene Medikamente sind mitunter gefährlich



geöffnete Medikamente wie Salben, Cremes oder Säfte aussortieren



Inventarliste führen und regelmäßig überprüfen

### Allgemeiner Inhalt

*Stellen Sie sicher, dass auch diese Inhalte in der Hausapotheke vorhanden sind:*



Erste-Hilfe-Anleitung



Notfallnummern



Einmalhandschuhe



Fieberthermometer



Wärmflasche

### Medizinischer Inhalt der Hausapotheke

#### 1. Erste Hilfe

- sterile Kompressen
- Verbandmaterial für Brandwunden
- Mullbinden, elastische Binden
- Pflaster für große und kleine Wunden, Heftpflaster
- Wunddesinfektionsmittel
- Kühlkomresse
- Dreiecktuch, Schere, Pinzette

#### 2. Salben und Medikamente

- Schmerz- und Fiebermittel
- Medikamente gegen Erkältungssymptome
- Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, Verstopfung und Durchfall
- Elektrolyte zum Ausgleich eines Flüssigkeitsverlusts
- Brandgel, Wund- und Heilsalbe
- Mittel gegen Insektenstiche, Sonnenbrand oder Juckreiz
- Salbe gegen Sportverletzungen

#### WICHTIG

Achten Sie darauf, dass die Medikamente auf die Familienmitglieder abgestimmt sind. Eventuell benötigen Sie mehrere Medikamente mit gleicher Wirkung.

Medikamente für Säuglinge sind mitunter nicht für Kleinkinder geeignet.

Schwangere Frauen benötigen ebenfalls oft eine andere Medikation als zuvor. Akute oder chronische Erkrankungen können den Bedarf verändern.

Lassen Sie sich daher unbedingt vom Fachpersonal in der Apotheke beraten, welche Medikamente Sie daheim lagern.