



Gesundheits-
akademie **UKE**



Empfehlungen

Hausapotheke

Foto: ©tai111 - stock.adobe.com

Das gehört in die Hausapotheke

Der genaue Inhalt einer Hausapotheke ist abhängig von der Anzahl und dem Alter der Bewohner. Gerade Kinder und Schwangere brauchen spezielle Medikamente! Es gibt gleichwohl ein paar „Bausteine“, die in jede Hausapotheke gehören:

Verbandmittel

- Heftpflaster
- Pflasterstrips (unterschiedliche Größen)
- Sterile Wundauflagen
- Verband-/Druckverbandpäckchen
- Verbandtuch und- material für Brandverletzungen
- Mullbinden/Elastische Binden (mit Klammern)
- Dreiecktuch
- Verbandschere



Hilfsmittel

- Einmalhandschuhe
- Wunddesinfektionsmittel
- Fieberthermometer
- Wiederverwendbare Kühlkompressen (im Gefrierfach lagern)
- Wärmeflasche



- (Splitter)Pinzette
- Zeckenkarte
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Liste mit Notruf- & Arztnummer



Medikamente | Salben | Sprays

(Produktnamen nennen Apotheken.)

Medikamente gegen

- Schmerzen und Fieber
- Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall
- Insektenstiche (zum Beispiel Mückenstiche)
- Sonnenbrand, Juckreiz
- Erkältungen (Nasenspray, Gurgellösungen für Beschwerden im Hals- und Rachenraum)

Salben oder Gele

- gegen Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen
- bei Brandverletzungen
- für Wundheilung



Sowie

alle Medikamente, die vom Arzt verordnet sind.

Richtig lagern

Ideal für die Hausapotheke ist ein trockener, kühler Ort. In der Küche und im Bad ist es zu warm und feucht. Leben Kinder im Haushalt, halten Sie die Hausapotheke unter Verschluss.

Bewahren Sie Medikamente in der Originalverpackung und mit Beipackzettel auf. Wenn Sie Salben, Tropfen oder Sprays anbrechen, lesen Sie im Beipackzettel nach, wie lange das Arzneimittel nach Anbruch noch haltbar ist. Notieren Sie dies auf der Packung.

Mindestens einmal im Jahr sollten die Medikamente und das Verbandsmaterial kontrolliert und bei Bedarf ergänzt werden. Ist ein Haltbarkeitsdatum abgelaufen oder darf ein Mittel nicht weiter benutzt werden, muss es in den Hausmüll geworfen oder fachgerecht entsorgt werden.

