



## Hilfe zur Selbsthilfe: Die Hausapotheke

Jeder sollte eine Hausapotheke haben, die alles Wichtige enthält und auf dem aktuellen Stand ist. Gerade, wenn es schnell gehen muss oder Sie nicht aus dem Haus können, ist es essenziell, alle wichtigen Medikamente und Verbandsmaterial im Haus zu haben, um Verletzungen oder leichtere Erkrankungen behandeln zu können. In fast jedem Haushalt haben sich im Lauf der Zeit eine Reihe von Medikamenten angesammelt. Wenn ein Arzneimittel abgelaufen ist, kann es aber wirkungslos oder sogar gesundheitsschädlich werden. Flüssige Medizin kann sich zersetzen und Salben können ranzig werden. Die Hausapotheke sollte gut sortiert in einem eigenen Schränkchen untergebracht und für Kinder nicht zugänglich sein. Ideal ist eine Hausapotheke mit einem frei zugänglichen Verbandsmittelfach und einem verschließbaren Medikamententeil. Wählen Sie einen wenig beheizten und trockenen Raum. Das Badezimmer ist nicht der ideale Platz.

### Was gehört in die Hausapotheke:

- Persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente. Notieren Sie die Verordnung des Arztes auf dem Arzneimittel und bewahren Sie den Beipackzettel auf.
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Sonnenbrand und Insektenstiche
- Elektrolyte zum Ausgleich bei Durchfallkrankheiten
- Fieberthermometer, Pinzette, Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel, Einweghandschuhe, Maske
- Verbandsmaterial entsprechend einem Pkw-Verbandkasten (DIN 13164)
- Kühl- und/oder Wärmepacks (entsprechend gelagert und griffbereit)
- Mull-Kompressen, Pflaster, Binden, Dreiecktuch und Verbandsschere

Kontrollieren Sie Ihre Hausapotheke regelmäßig und halten Sie diese aktuell.  
Abgelaufene Medikamente können im Hausmüll entsorgt werden.

**Mehr Infos gibt es beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz unter Katastrophenhilfe:**

[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

