

# HAUSAPOTHEKE CHECKLISTE

Ruth Krämer-Klink

## Paracelsus Apotheke

SCHLOSSSTRASSE 81  
60486 FRANKFURT A.M.  
TELEFON 069-77 53 81  
TELEFAX 069-97 07 43 52



### 1. SCHRITT: „ENTRÜMPELN“ DER ALTBESTÄNDE

- > Medikamente, deren Verfallsdatum überschritten ist, aussortieren und entsorgen.
- > Machen Sie bei Pflastern ruhig einmal den „Klebetest“. Durch unsachgemäße Lagerung haben diese nämlich oftmals gelitten und sind im Ernstfall nicht mehr zu gebrauchen.
- > Überprüfen Sie, ob sich Medikamente, die nicht in der unten genannten Liste enthalten sind, in die Hausapotheke „eingeschlichen“ haben (z. B. angebrochene Antibiotikapackungen und andere Medikamente, die aufgrund einer früheren Erkrankung einmal verordnet wurden). Diese Medikamente ebenfalls aussortieren, da sie nicht ohne ärztlichen Rat eingenommen werden sollten.

### 2. SCHRITT: ÜBERPRÜFEN UND ERGÄNZEN DER GRUNDAUSSTATTUNG

In der Hausapotheke sollten auf jeden Fall die nachfolgend aufgeführten Dinge vorhanden sein:

#### MEDIKAMENTE

- Schmerzmittel (gegen Kopf- und Zahnschmerzen)
- Fiebersenkendes Präparat
- Präparat gegen Durchfall
- Präparat gegen Verdauungsbeschwerden
- Präparat gegen Magenbeschwerden/Sodbrennen
- Arzneimittel gegen die häufigsten Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten, Hals- und Ohrenschmerzen
- Salbe oder Gel bei stumpfen Verletzungen
- Juckreizstillendes Präparat bei Insektenstichen
- Präparat gegen Hautverletzungen
- Desinfektionsmittel zur Desinfektion von Wunden

Diese Grundausstattung sollte nach den individuellen Bedürfnissen des jeweiligen Haushalts ergänzt werden.

Das können z.B. sein:

- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen
- Bei erhöhter Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen das entsprechende Präparat
- Bei Ausübung von Sportarten, die ein erhöhtes Verletzungsrisiko haben, entsprechendes Verbandmaterial und ggf. Medikamente
- Evtl. Blutdruckmeßgerät
- Evtl. Gerät zum Inhalieren

#### VERBANDMATERIAL

- Heftpflaster
- Wundpflaster
- Elastische Binden
- Keimfrei verpackte Kompressen und Mullbinden
- Schnellverband
- Fingerstülpverband
- Dreiecktuch

#### SONSTIGES

- Fieberthermometer
- Schere
- Pinzette
- Gummihandschuhe
- Wärmflasche
- Kleines Nachschlagewerk für Erste Hilfe
- Telefonnummern von Hausarzt, ärztlichem Notfalldienst und Giftinformationszentren (am besten innen an der Schranktür befestigen)

