

# Grundausrüstung Ihrer Hausapotheke

Diese Verbandstoffe, Arzneimittel und Instrumente sollten Sie in Ihrer Hausapotheke vorrätig haben.

## Verbandmaterial

- Wundpflaster, Pflasterstrips in verschiedenen Größen, eventuell Sprühpflaster
- Mullbinden, 6 und 8 Zentimeter breit
- elastische Binden, 6 und 8 Zentimeter breit
- sterile Kompressen
- Heftpflaster, Verbandklammern, Sicherheitsnadeln
- Brandwunden-Verbandpäckchen
- Verbandpäckchen: klein, mittel und groß
- Verbandmull
- Verbandwatte
- Wasserdichter Fixierverband

## Instrumente und Zubehör

- Desinfektionsmittel für kleinere Verletzungen
- Verbandschere
- Dreieckstuch
- Augenklappe
- Einmalhandschuhe
- Mundspatel
- Wattestäbchen
- Fieberthermometer (ohne Quecksilber), ggf. Kinderfieberthermometer
- Splitterpinzette
- Zeckenzange oder Zeckenhaken
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Liste von Notfalladressen und -Telefonnummern: Hausarzt, nächstes Klinikum, Giftnotruf

## Arzneimittel

- Schmerztabletten oder -zäpfchen für Erwachsene
- Schmerz- und Fieberzäpfchen und/oder -saft für Kinder
- ggf. krampflösende Zäpfchen gegen Regelbeschwerden
- Mittel gegen Husten, Schnupfen und Halsschmerzen: Hustensaft, Nasentropfen oder Nasenspray, Lutschtabletten gegen Halsschmerzen, desinfizierende Gurgellösung, sofern diese Symptome nicht durch Hausmittel zu lindern sind
- Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, Blähungen und Durchfall
- **Hinweis:** Abführmittel sollten nicht in die Hausapotheke – fragen Sie bei Verstopfung einen Arzt.
- **Individuelle Medikation:** Bei chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes gehören natürlich auch die entsprechenden Präparate, die Ihnen Ihr Arzt verordnet hat, in den Bestand Ihrer Hausapotheke. Das Gleiche gilt für Arzneimittel, die Sie wegen Heuschnupfen oder anderer Allergien verschrieben bekommen haben.

## Zusätzlich bei Kleinkindern

- Mittel gegen Zahnungsbeschwerden
- Kleinkinder-Nasentropfen bzw. -spray
- Salbe gegen Wundsein

## Im Zweifel zum Arzt

Ihre Hausapotheke dient der schnellen Hilfe bei leichten Verletzungen und Erkrankungen. Sie ersetzt nicht den Gang zum Arzt, den Sie bei unklaren Beschwerden auf jeden Fall um Rat fragen sollten.