

Hausapotheke: Erste Hilfe im Notfall

Wie schnell hat man sich beim Kartoffelschälen oder bei der Essenszubereitung in den Finger geschnitten oder wird plötzlich Opfer von einer Migräneattacke. In vielen Fällen ist die Hausapotheke daher unerlässlich.

Diese sollte an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort aufbewahrt werden sowie an einem Platz, wo Kinder keinen Zugang haben. Da Feuchtigkeit und Wärme Salben und Cremes leichter austrocknen lassen können und Kapseln leichter zersetzen oder verfärben, stellen Küche und Bad ungeeignete Plätze dar. Daneben können Sonnenstrahlen und Heizungswärme schädlich sein. Daher empfiehlt es sich, die Hausapotheke in speziellen Boxen im Wohn- oder Schlafzimmer aufzubewahren.

Bei der Zusammenstellung eines „Erste-Hilfe-Paketes“ gibt es jedoch einiges zu beachten. Neben regelmäßiger Kontrolle der darin enthaltenen Medikamente sollten stets Tabletten gegen Kopf- und Magenschmerzen sowie gegen Verdauungsprobleme vorhanden sein. Daneben gehört ein Fieberthermometer sowie Arzneimittel gegen Erkältungen zum Pflichtbestandteil. Gegen Brandwunden sollte ein Gel sowie zur Desinfektion von Wunden eine Jodtinktur vorrätig sein. Leben Kinder im Haushalt, sind fiebersenkende Zäpfchen ebenfalls ein Muss. Gegen Insektenstiche sollten zudem eine Pinzette sowie eine schmerzlindernde Salbe zum Inventar gehören.

Medikamente sollte nur in Originalverpackung mit Beipackzettel aufbewahrt werden, um sich über mögliche Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln informieren zu können. Neben den wichtigsten Arzneimitteln empfiehlt es sich, eine Liste mit Telefonnummern von Ärzten, Krankenwagen und Polizei für den Notfall in der Hausapotheke zu deponieren.

Leidet man unter bestimmten Erkrankungen, so muss der Arzneimittelschrank auf die benötigten Medikamente abgestimmt sein. Eine Aufstellung der einzunehmenden Medikamente sollte ebenfalls vorhanden sein, damit Angehörige im Fall der Fälle umgehend reagieren können.

Neben Medikamenten gehören Pflaster, Verbandsmaterial sowie eine Verbandsschere mit hinein, um etwa bei Sportverletzungen erste Hilfe leisten zu können. Bei Kindern sind Sprühpflaster durchaus sinnvoll.

Es ist unerlässlich, regelmäßig alle vier bis sechs Monate das Verfallsdatum von Medikamenten und Verbandsmitteln zu kontrollieren, da diese ablaufen oder spröde werden können. Bei Mullbinden sollte außerdem darauf geachtet werden, ob diese noch steril sind. Bei Verfall sind gegebenenfalls umgehend neue Mittel zu beschaffen. Alte Medikamente sollte nicht über den Hausmüll entsorgt werden, sondern können bei Apotheken zurückgegeben werden.