



## **Merkblatt zur Vorsorge und Eigenhilfe (MVE03)**

### **Hausapotheke**

Es gibt in fast jedem Haushalt eine Reihe von Medikamenten, die sich im Laufe der Jahre angesammelt haben. Das gleicht oft jedoch eher einer Sondermüll-Deponie als einer Hausapotheke. Die Medikamente sind unter Umständen wirkungslos oder sogar gefährlich geworden. Wenn nämlich das Haltbarkeitsdatum überschritten ist, kann sich eine flüssige Medizin zersetzen, Tabletten können zerfallen und Cremes ranzig werden. Sie sind dann eher eine Gefahr als eine Hilfe, denn sie entwickeln unter Umständen neue, völlig unberechenbare Wirkungen.

#### **Aufbewahrung**

Die Hausapotheke sollte gut sortiert in einem besonderen Schränkchen untergebracht werden; hoch aufgehängt, damit sie dem Zugriff von kleinen Kindern entzogen ist. Ideal wäre eine Hausapotheke mit einem jedermann zugänglichen Verbandmittelfach und einem verschließbaren Medikamententeil, wie manche Schränke für Badezimmer dies bereits vorsehen. Aber Achtung – das Bad ist nicht der ideale Platz. Wählen Sie für Ihre Hausapotheke einen wenig beheizten und trockenen Raum.

#### **Inhalt der Hausapotheke**

Für die Hausapotheke empfiehlt sich alles, was ein Verbandkasten (nach DIN 13164 Blatt 2) enthält, von der Mull-Kompresse über Verbandsschere, Wunddesinfektionsmittel, Pflaster, Binden, bis hin zum Dreiecktuch. Hinzu kommen Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen. Dabei ist es wichtig, alle flüssigen oder festen Medikamente mit Schachtel und zugehöriger Herstellerinformation aufzuheben und auch die Verordnung des Arztes (Dosierung) zu notieren.

#### **Zusätzlich empfehlen sich:**

- Erkältungsmittel
- Fieberthermometer
- Schmerzmittel
- Splitterpinzette
- Mittel gegen Durchfall
- Hautdesinfektionsmittel
- Mückenstich- und Sonnenbrandsalbe

Es ist wichtig, das Verfallsdatum zu beachten. Bei mehr als fünf Jahren Haltbarkeit braucht der Hersteller es nicht anzugeben. In solchen Fällen sollte man sich das Einkaufsdatum auf der Verpackung notieren.

Dieses Merkblatt entspricht einem Auszug aus der BBK-Broschüre „Für den Notfall vorgesorgt“.  
**Überprüfen Sie Ihre Vorbereitung! Zusätzliche Beratung erhalten Sie in ihrer Apotheke.**