

## Was gehört in die Hausapotheke?

Folgende Checkliste für die Hausapotheke kann als Anhaltspunkt dienen:

### Verbandmittel

- Elastische Binden (2 Stück 8cm, 2 Stück 10cm Breite)
- Mullbinden (2 Stück 4cm, 2 Stück 6cm Breite)
- Sterile Wundauflagen (Kompressen 7.5x7.5cm und 10x10cm)
- Salbengaze (Oleotüll®)
- Heftpflaster (Leukosilk®)
- Braunovidon®
- Pflasterstrips

### Hilfsmittel

- Einmalhandschuhe
- Hautdesinfektionsmittel (Octenisept Spray®)
- Fieberthermometer
- Wiederverwendbare Kühlkompressen (im Gefrierfach lagern)
- Wärmeflasche
- Verbandschere
- (Splitter)Pinzette
- Wattestäbchen

### Arzneimittel

- Mittel gegen Schmerzen und Fieber (für Kinder: Ibuprofen von ct Saft®, für Erwachsene Ibubeta akut® 400 Tbl. oder Acetylsalicylsäure)
- Abschwellendes Nasenspray (Nasic®, Nasic® für Kinder)
- Gegen Reizhusten: Paracodin® Tropfen (Rp.), Sinuc® Tropfen
- Schleimlöser: Acemuc® 100 oder 200 Brausetbl., Sinupret®
- Gegen Übelkeit: Kinder -> Vomex® Sirup oder Zäpfchen, Erwachsene -> MCP® Tropfen (Rp.)
- Gegen Durchfall: Perocur®, Loperamid®
- Mittel gegen Insektenstiche (Fenistil Hydrocortison® Salbe)
- Salbe gegen Prellungen und Verstauchungen (Voltaren®) Schmerzgel, Traumeel® Gel)
- Dorithricin® Lutschtbl. gegen Halsschmerzen
- Brand- und Wundgel
- Wunddesinfektionsmittel (Octenisept Spray®)
- Individuelle, persönliche Medikamente für die Dauerbehandlung chronischer Erkrankungen

## Notrufnummern

- Rettungsdienst: 112 (ohne Vorwahl!)
- Haus- und Kinderarzt:
- Ärztlicher Notdienst:
- Aktueller Apothekennotdienstkalender:
- Giftnotrufzentrale:

Nachfolgend finden Sie die Adressen von einigen Giftnotrufzentralen im Internet, die neben den Telefonnummern für den Notfall auch Informationen für die Erste Hilfe bei Vergiftungen geben.

**Unser Tipp:** Drucken Sie sich die Informationen aus und bewahren Sie sie in Ihrer Hausapotheke auf.

- [www.giftnotruf.de](http://www.giftnotruf.de)
- [www.meb.uni-bonn.de](http://www.meb.uni-bonn.de)
- [www.ukl.uni-freiburg.de](http://www.ukl.uni-freiburg.de)
- [www.giz-nord.de](http://www.giz-nord.de)
- [www.giftinfo.uni-mainz.de](http://www.giftinfo.uni-mainz.de)

**Bitte überprüfen Sie die Hausapotheke regelmäßig auf Vollständigkeit und Haltbarkeit.**

© Dr. med. Axel Heider  
Allgemeinmedizin, Ärztliches Qualitätsmanagement  
Adlerstr. 14 - 72461 Albstadt (Tailfingen)  
Tel. (07432) 7789, Fax 7790  
Internet: [www.axelheider.de](http://www.axelheider.de)