Pressemitteilung

Von Schmerzmittel bis Wundsalbe: Das gehört in die Hausapotheke

Berlin, 27. April 2023 – Die milden Temperaturen und ersten Sonnenstrahlen machen nicht nur Lust auf mehr Zeit im Freien. Das schöne Wetter motiviert auch zum Frühjahrsputz und Ausmisten in den eigenen vier Wänden. Dabei sollte auch die Hausapotheke nicht vergessen werden. Denn nicht selten enthält sie leere Arzneipackungen oder bereits abgelaufene Medikamente. Aber welche Mittel gehören überhaupt in die Hausapotheke, wie sollten Medikamente zuhause gelagert und wie nach Ablauf des Verfallsdatums entsorgt werden? Darüber informiert die Stiftung Gesundheitswissen auf ihrem Gesundheitsportal.

Ein Wespenstich am Arm, ein Schnitt mit dem Küchenmesser oder Kopfschmerzen bei Wetterumschwung: Um kleinere Wunden zu versorgen oder vorübergehende Beschwerden zu lindern, empfiehlt es sich, einen Vorrat an Medikamenten und Verbandsmaterialien im Haus zu haben. Es gibt auch Dinge, bei denen man nicht direkt an die Hausapotheke denkt, zum Beispiel ein paar Einmalhandschuhe. Mindestens einmal im Jahr sollte man seine Hausapotheke prüfen.

Diese Mittel sollten Sie griffbereit haben

Die Hausapotheke sollte einen Mix aus Medikamenten, Verbandsmaterial und einigen Hilfsmitteln enthalten. Je ein Medikament gegen Schmerzen, Fieber, Erkältungsbeschwerden sowie Übelkeit, Durchfall und Erbrechen sollten zur Grundausstattung der eigenen Hausapotheke gehören. Auch ein Mittel gegen Insektenstiche sowie eines gegen leichte Verbrennungen und Sonnenbrand sollten nicht fehlen. Dazu kommt gegebenenfalls ein Vorrat an den persönlichen, vom Arzt verschriebenen Medikamenten zur regelmäßigen Einnahme – wie beispielsweise Cholesterinhemmer.
Um Wunden schnell und fachgerecht versorgen zu können, empfiehlt sich ein Grundstock an Verbandszeug. Dieser sollte aus Wund- und Heftpflastern, Verbandspäckchen, keimfreien Wundkompressen und Verbandtüchern sowie Fixierbinden, einem Dreiecktuch und Wundreinigungstüchern bestehen.

Auch ein Fieberthermometer, eine Pinzette, eine Schere, Desinfektionsmittel sowie Einweghandschuhe sollten in der Hausapotheke griffbereit sein. Für Babys und Kinder bis sechs Jahre rät die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zudem u. a. zu einem Vorrat an schmerzlindernden und fiebersenkenden Zäpfchen, Wund- und Heilsalbe sowie abschwellenden Nasentropfen.
Um im Notfall nicht lange suchen zu müssen, sollten der Hausapotheke zudem die Anschriften und Telefonnummern wichtiger Kontakte wie die des behandelnden Hausarztes, des Kinderarztes und wichtiger Fachärzte beiliegen.

Checkliste: Persönliche Hausapotheke
Eine vollständige Übersicht darüber, was alles in die Hausapotheke gehört und eine Checkliste, mit der sich die persönliche Hausapotheke schnell und einfach zusammenstellen lässt, finden Sie auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen:
⇨ Direkt zum Artikel „Hausapotheke: Diese Mittel sollten Sie griffbereit haben“

Medikamente richtig lagern

Arzneimittel sollten trocken und kühl gelagert werden und für Kinder unzugänglich sein. Hierfür bietet sich zum Beispiel ein abschließbarer Medikamentenschrank an. Dieser sollte weder im Badezimmer noch nahe einer Heizung oder an einem Ort mit direkter Sonneneinstrahlung platziert werden. Nach Möglichkeit sollten freiverkäufliche Medikamente von rezeptpflichtigen Mitteln getrennt aufbewahrt werden. Medikamente für Haustiere gilt es, separat von der Hausapotheke zu lagern, um Verwechslungen zu vermeiden.

Abgelaufene Arzneimittel entsorgen

Sind Medikamente abgelaufen, sollten diese direkt entsorgt werden – jedoch niemals im Waschbecken oder in der Toilette. Wie Medikamente zu entsorgen sind, regelt jede Kommune unterschiedlich. Über die jeweilige Regelung im Wohnort informiert die Webseite arzneimittelentsorgung.de. Gut zu wissen:

Die Haltbarkeit von Cremes, Salben und Säften kann sich nach dem Öffnen verkürzen. Um hier den Überblick zu behalten, empfiehlt es sich, das Öffnungsdatum direkt auf der Verpackung zu vermerken. Auch Verbandsmaterial sollte regelmäßig erneuert werden, da es nach dem Ablaufdatum ggf. nicht mehr steril ist.

Wann zum Arzt?
Nicht alle Verletzungen oder Beschwerden lassen sich mit der eigenen Hausapotheke behandeln. In bestimmten Fällen ist ärztliche Hilfe nötig, z. B., wenn Verletzungen stark bluten oder Beschwerden anhalten. Ist eine Situation lebensbedrohlich, sollten Patienten den Notruf 112 rufen. Bei starken, nicht lebensbedrohlichen Beschwerden hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116 117 in der Nacht, an Wochenenden und Feiertagen bzw. der eigene Hausarzt zu den regulären Sprechzeiten.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20
F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun
Referentin PR und Marketing
katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.
T +49 30 4195492-22
F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:
Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.