

SELBSTMEDIKATION

Das gehört in die Hausapotheke

dpa, 31.01.2018 09:36 Uhr



Tabletten, Pflaster, Dauermedikation: Was gehört in die Hausapotheke?

Foto: Takeda

Berlin - Schmerzmittel haben die meisten im Haushalt herumliegen. In eine Hausapotheke gehört aber noch viel mehr, vom Verbandsmaterial bis zur Notfalltelefonnummer. Und auch sonst gibt es einiges zu beachten: Ins Bad gehört die Hausapotheke zum Beispiel nicht.

Irgendwo im Bad oder der Küche fliegt sie herum – die Hausapotheke. Darin meist Blisterverpackungen mit bunten Pillen, von denen niemand mehr weiß, wogegen sie helfen sollen. So sieht ein gut sortiertes Medikamentenschränkchen freilich nicht aus. Aber wie dann? Die wichtigsten Fragen und Antworten

im Überblick.

Welche Medikamente gehören in eine Hausapotheke?

Die Bundesapothekerkammer hat dazu eine Checkliste erstellt. Sie empfiehlt unter anderem: Mittel gegen Erkältungssymptome, ein Schmerzmittel, einen Fiebersenker, Salben oder Gels gegen Insektenstiche und für Sportverletzungen sowie Mittel gegen Durchfall und Verdauungsbeschwerden.

Wer regelmäßig Medikamente nimmt, muss schauen, dass sich das Schmerzmittel damit verträgt, betont Professor Erika Baum, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM). Am besten fragen Patienten ihren Hausarzt, welcher Wirkstoff sich eignet. Baum rät, für die äußerliche Anwendung auch eine Tube Melkfett sowie Zinksalbe griffbereit zu haben.

Zudem kann jeder überlegen, womit er öfter zu kämpfen hat. Wer häufig Herpesbläschen hat, sollte eine entsprechende Salbe im Haus haben. Wer sich oft Blasen läuft, kauft Blasenpflaster besser auf Vorrat. Allergiker sollten ein Antiallergikum griffbereit haben.

Was außer Medikamenten gehört hinein?

Verbandsmaterial. „Da kann man sich am obligatorischen Auto-Verbandskasten orientieren“, sagt Baum. Sie rät, als Wundaufgabe zusätzlich zwei saubere große Baumwolltücher – bei 60 Grad gewaschen und gebügelt – zur Hand zu haben. Ebenfalls sinnvoll: zwei festere elastische Binden mittlerer Breite, um einen stabilisierenden Verband anlegen zu können.

„Auch eine Schere und eine Pinzette, um zum Beispiel mal einen Splitter zu entfernen, gehören in die Hausapotheke“, ergänzt Apotheker Matthias Philipp aus Berlin. Kühlkompressen, eine Wärmflasche und ein Fieberthermometer sollten ebenfalls in jedem Haushalt vorhanden sein. Philipp rät auch, wichtige Telefonnummern wie die vom Giftnotruf, dem Apothekennotdienst und der nächstgelegenen Notaufnahme in der Hausapotheke zu lagern.

Gehören auch verschreibungspflichtige Medikamente in die Hausapotheke?

Besser nicht. Wer regelmäßig Medikamente nehmen muss, bewahrt diese lieber separat auf. So vermeidet man gefährliche Verwechslungen.

Müssen Familien mit Kindern etwas beachten?

Familien haben am besten zusätzlich fiebersenkende Zäpfchen oder einen Saft vorrätig, passend zum Alter und Gewicht des Kindes. Nasenspray oder -tropfen sollten in Kinderdosierung vorhanden sein, rät Baum. Philipp empfiehlt zudem, in der Hausapotheke eine Wund- und Heilsalbe für kleinere Verletzungen oder einen wunden Po zu deponieren.

Wo bewahrt man die Medikamente auf?

„Kühl, trocken und dunkel“, sagt Apotheker Philipp. Bad und Küche sind wegen der schwankenden Luftfeuchtigkeit ungeeignet. Baum empfiehlt die Lagerung im Schlafzimmerschrank oder der Vorratskammer – „ohne direkte Sonneneinstrahlung“. Ob die Packungen in einem Schuhkarton oder einem dafür vorgesehenen Kästchen aufbewahrt werden, ist zweitrangig. Kinder dürfen keinen Zugang dazu haben. Eventuell ist für Familien ein abschließbares Schränkchen sinnvoll.

Müssen die Tabletten in der Verpackung bleiben?

Unbedingt, sagt Philipp. Und auch der Beipackzettel sollte in der Packung bleiben. Nur so kann man nachsehen, was bei der Einnahme zu beachten ist. Damit es im Ernstfall schnell geht, empfiehlt der Apotheker, das Einsatzgebiet des Medikaments gut sichtbar auf die Packung zu schreiben. So weiß auch ein Familienmitglied Bescheid, das in Sachen Medikamente nicht so firm ist.

Wie genau muss man das Haltbarkeitsdatum nehmen?

Sehr genau, sagt Philipp. Anders als Lebensmittel dürfen Medikamente nach ihrem Ablaufdatum nicht mehr eingenommen werden. Alles, was flüssig ist, darf in der Regel nur drei bis sechs Monate verwendet werden, bei Augentropfen sind es sogar nur sechs Wochen. „Am besten notiert man das Anbruchsdatum auf der Packung“, rät Philipp. Medikamente, die nur vorübergehend verschrieben werden – zum Beispiel Antibiotika – sollten nach dem Ende der Therapie gleich entsorgt werden. Weniger kritisch ist eine leichte Überschreitung des Ablaufdatums bei unversehrttem Verbandsmaterial, sagt Baum.

Wo entsorgt man abgelaufene Mittel?

Abgelaufene Medikamente dürfen niemals in der Toilette heruntergespült werden. Sonst landen Rückstände im Grundwasser. Auf der Internetseite www.arzneimittelentsorgung.de kann jeder schauen, welche Möglichkeiten der Entsorgung es in seiner Gemeinde gibt.

Wie oft sollte man die Hausapotheke überprüfen?

Einmal im Jahr, zum Beispiel im Zuge des Hausputzes. Dabei alle Haltbarkeitsdaten überprüfen und Abgelaufenes entsorgen und ersetzen. Leben Kinder im Haushalt, lohnt es sich auch, zu schauen, ob die Dosierung noch passt.

Quellen-URL (abgerufen am 31.01.2018 - 11:41):

<https://www.apotheke-adhoc.de/nachrichten/detail/pta-live/das-gehoert-in-die-hausapotheke-selbstmedikation//print.html>

Copyright © 2007 - 2018, APOTHEKE ADHOC ist ein Dienst von EL PATO Ltd. - Agentur für Kommunikation. Skalitzer Straße 68 / 10997 Berlin
Geschäftsführer: Patrick Hollstein, Thomas Bellartz / Amtsgericht Berlin Charlottenburg / HRB 100 205 B / USt-IdNr.: DE246500697.