

Die Hausapotheke

Fast jeder hat eine Hausapotheke. Aber was gehört da rein und was ist Überflüssig? **Überprüfen Sie Ihre Hausapotheke!** Wir erläutern Ihnen, was hinein gehört. Ziel einer Hausapotheke ist, dass sie bei leichteren Beschwerden nicht am Abend oder Wochenende nach einer geöffneten Apotheke suchen müssen. Dort sollten auch Medikamente enthalten sein, die Ihr Arzt/Ärztin vorsorglich oder aufgrund einer chronischen Erkrankung verschrieben hat. Zumindest das, was nicht aktuell im Gebrauch ist.

Besser weniger, als zuviel

Zu den wichtigen Arzneimitteln in einer Hausapotheke gehören **Schmerztabletten/ fiebersenkende Medikamente**, eine **Desinfektionslösung**, zudem **Pflaster** und eine **Mullbinde** und evtl. ein unangebrochene Packung mit **Nasentropfen**. Viel mehr braucht man nicht.

Als rezeptfreie Schmerzmittel und fiebersenkende Mittel eignen sich vor allem **ASS** (Acetylsalicylsäure), **Ibuprofen** oder **Paracetamol** aus der Apotheke. Ibuprofen und Paracetamol gibt es für Säuglinge und Kleinkinder auch als Zäpfchen. Wichtig: ASS ist für Kinder unter 12 Jahren tabu (selten, aber möglich: gefährliche Überempfindlichkeitsreaktion) und Achtung Schwangerschaft: Hier ist vor allem Paracetamol für die Behandlung von Schmerzen zugelassen, fragen Sie Ihren Arzt!

Für die Versorgung von kleineren Wunden

Zuerst reinigen sie die Wunde unter fließendem Leitungswasser, um groben Schmutz zu beseitigen. Danach sollten Sie die Wunde desinfizieren. Das verringert die Infektionsgefahr und fördert die Wundheilung. Die derzeit sichersten Desinfektionslösungen enthalten als Hauptwirkstoff **Octenidin** (Octenisept® u.a.) oder **Polyhexanid** (in Hansaplast Wundspray® u.a.). Diese Desinfektionslösungen haben ein breites Wirkspektrum und brennen in der Regel kaum, desweiteren stören sie die Wundheilung nicht. Mit tieferen, zerklüfteten oder komplizierten Wunden sollten sie unbedingt innerhalb von drei Stunden zum Arzt gehen. Das gilt auch für Biss- und Kratzwunden von Tieren aller Art. Denn übliche Wunddesinfektion reicht hier nicht aus.

Weitere wichtige Bestandteile der Hausapotheke sind **Wundpflaster** und **sterile Kompressen**. Sie erleichtern die Wundversorgung und schützen vor Verunreinigung. Allerdings braucht nicht jede Wunde ein Pflaster. Textiles Klebeband sollten Sie parat haben, um zum Beispiel einen Verband oder eine Kompresse sicher zu fixieren.

Antibiotika gehören nicht in die Hausapotheke!

Viele Menschen bewahren nicht verbrauchte Antibiotika zu Hause auf und verwenden diese später ohne Indikation, beispielsweise bei einer einfachen Erkältung – im Glauben, dass der Infekt dann schneller ausheilt. Doch das ist ein Irrtum! Denn die meisten Erkältungen werden von Viren verursacht, und gegen diese sind Antibiotika unwirksam. Bei bakteriellen Infektionen, wie einer Mittelohrentzündung, müssen Antibiotika gezielt eingesetzt werden, weil diese unterschiedliche Wirkspektren haben und somit ist eine antibiotische Behandlung aus der Hausapotheke falsch. Wenn Sie vermuten, eine antibiotische Behandlung sei notwendig, lassen Sie sich unbedingt von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten.

Wo gehört eine Hausapotheke hin?

Medikamente sollten nicht zu feucht oder zu warm gelagert werden; darum sind sie in der Küche oder im Badezimmer falsch aufgehoben. Am besten bewahren Sie Ihre Hausapotheke im Flur oder im Schlafzimmer. Dort ist es normalerweise kühl und trocken, die Sonneneinstrahlung meist geringer. Kinder sollten nicht an die Medikamente drankommen können, lagern sie deshalb Medikamente in einer verschließbaren Kiste oder einem abschließbaren Medizinschrank außerhalb ihrer Reichweite.

Haltbarkeitsdatum prüfen!

Bei Haltbarkeitsdaten spielt es eine Rolle, ob es sich um Tropfen, Lösungen oder Tabletten handelt. Lösungen sind im Allgemeinen weniger stabil, und Flüssiges ist generell frostempfindlich. Vermerken Sie bei flüssigen Arzneimitteln unbedingt das Anbruchdatum auf der Packung. Für alle Flüssigkeiten gilt: Wenn sie sich trüben, verfärben oder ausflocken, sind sie nicht mehr verwendbar.

Augentropfen gibt es meist nur noch als Einmaltropfampullen. Geöffnete Fläschchen sollten Sie generell vier Wochen nach Anbruch entsorgen. Denn oft wirken ihre Konservierungsstoffe nicht länger. Erreger, die eventuell in das Präparat gelangt sind, können dann das Auge infizieren. Für alle Medikamente gilt: Sicherheitshalber nach dem Verfallsdatum nicht mehr verwenden.

Damit Sie über Ihre Medikamente richtig informiert sind, sollten Sie die Beipackzettel lesen und dann in der Hausapotheke aufbewahren.

Medikamente entsorgen

Eine einheitliche Regelung für die Entsorgung von Medikamenten gibt es in Deutschland nicht, da Abfallrecht Landesrecht ist. Die Entsorgung über die Apotheken wurde 2009 abgeschafft. Viele Apotheken nehmen Altmedikamente trotzdem entgegen. Ansonsten können Sie Medikamentenreste in den Hausmüll geben. Dieser wird in der Regel verbrannt, weil eine Lagerung auf Deponien nicht mehr erlaubt ist. Bevor Sie Arzneimittel im Hausmüll entsorgen, sollten Sie Tabletten aus der Packung nehmen. Achten Sie darauf, dass die Medikamente nicht auffallen – also entweder in eine Tüte einpacken oder unter den Müll mischen, so dass sie verschmutzen und gerade auch für Kinder unattraktiv sind. Flüssige Arzneimittel gehören ebenfalls in die Mülltonne. Unbedingt in den Müll gießen und nicht etwa in die Spüle oder Toilette!!! Die Wirkstoffe gelangen sonst ins Grundwasser, belasten die Umwelt und unser Trinkwasser. Wer die Mühe nicht scheut, kann abgelaufene Medikamente zu einer Schadstoffsammelstelle bringen.

Was gehört in die Hausapotheke?

- **schmerz- und fiebersenkende Mittel**
- **Desinfektionsmittel für Wunden**
- **Wundpflaster, sterile Kompressen und Mullbinden**
- **Arzneimittel, die man wegen einer bekannten Erkrankung vorhalten muss**
- **Notfall-Rufnummern**
- **Extras: Pinzette und Verbandsschere, Fieberthermometer, abschwellende Nasentropfen, Kühlkompressen (im Kühlschrank – nicht im Tiefkühlfach), Eine elastische Binde mittlerer Größe kann zudem hilfreich bei Verstauchungen sein.**

Notrufnummern in die Hausapotheke

- Apotheken-Notdienst (bundesweit) Festnetz: 0 800/0 02 28 33 (kostenlos),
- Kassenärztlicher Notdienst (bundesweit) 116 117
- Giftzentrale 0228 19240 (Universitätsklinikum Bonn Kinderheilkunde)