

Die richtige Hausapotheke

Experte und Autor: Jürgen Lutsch, Apotheker

Die meisten Unfälle passieren im häuslichen Bereich. Auch bei sonstigen Notfällen und Unpässlichkeiten ist es wichtig, entsprechende Medikamente und Verbandszeug schnell griffbereit zu haben.

Wo gehört die Notfallapotheke hin?

"Erste Hilfe Mittel" sollten zentral aufbewahrt werden, am besten in einem als solchen gekennzeichneten, abschließbaren Schrank. Dieser sollte für Erwachsene jederzeit gut, für kleine Kinder oder Haustiere jedoch nicht erreichbar sein. Am besten hängt man ihn an die Wand. Der Raum sollte trocken sein und eine Temperatur von ca. 18°C haben, gut geeignet sind Schlafzimmer oder Diele bzw. Flur. Badezimmer und Küche sind nicht geeignet, da sich Feuchtigkeit negativ auswirkt.

Was gehört in den Notfallschrank?

Verbandsmaterial, Pflaster, Wunddesinfektionsmittel, Einmalhandschuhe damit bei Verletzungen schnell erste Hilfe geleistet werden kann. Pinzette zur Entfernung von Splintern und Schere zum Schneiden von Pflaster. Schmerzmittel und Fieberthermometer. Die weitere Bestückung des Schrankes richtet sich nach den individuellen häuslichen Erfordernissen. Bei der Zusammenstellung Ihrer persönlichen Hausapotheke sollten Sie sich von Ihrem Apotheker beraten lassen.

Was gehört nicht in den Notfallschrank?

Reste von Akutarztmedikamenten, Tierarzneimittel, Chemikalien und Reinigungsmittel sowie Kosmetikartikel haben hier nichts zu suchen. Auch Vorräten von Dauermedikamenten sollte man besser einen anderen Platz geben, da sonst die Übersicht leidet und Verwechslungsgefahr droht.

Wie die einzelnen Medikamente lagern?

Um im Notfall die erforderlichen Mittel möglichst schnell zur Hand zu haben, ist es empfehlenswert, diese übersichtlich und problemorientiert zu sortieren, sowie im Schrank entsprechend zu beschriften. Medikamente sind immer mit dem Beipackzettel im Originalkarton aufzubewahren. Ist das Medikament lose, besteht die Gefahr, dass man nicht mehr weiß, welche Beschwerden damit behandelt werden können und wie die richtige Dosierung ist. Außerdem sind manche Arzneimittel lichtempfindlich. Lagerungshinweise des Herstellers wie z. B. Kühlung müssen beachtet werden. Individuelle Medikamente mit dem Namen des Patienten versehen und nicht bei anderem Patienten anwenden.

Irene von Majewski, Apothekerin beim Deutschen Grünen Kreuz e.V. (DGK) hat eine Checkliste für den häuslichen Notfallschrank erstellt, welche kostenlos heruntergeladen und ausgedruckt werden kann:

www.dgk.de

Kleben sie die Checkliste am besten in, bzw. an die Tür Ihres Notfallschranks.

Regelmäßig ausmisten!

Überprüfen sie regelmäßig die Medikamente und Verbandsmaterialien auf ihre Verwendbarkeit. Verbrauchte und abgelaufene Mittel sollten sofort ersetzt werden. Um jederzeit eine Übersicht zu haben, trägt man das Haltbarkeitsdatum am besten in die Tabelle der Checkliste ein und sieht so leicht, wann welche Mittel erneuert werden müssen. Beachten Sie auch, dass sich die Aufbrauchfrist für manche Mittel nach Anbruch der Packung verkürzt. Augentropfen sind beispielsweise danach nur vier Wochen anwendbar. Das auf der Packung abgedruckte Haltbarkeitsdatum gilt in diesem Fall nur solange der Inhalt nicht angebrochen wurde. Notieren Sie deshalb das Datum der ersten Entnahme auf der Packung. Verbliebene Reste von angebrochenen Medikamenten wie z. B. Augentropfen, Hustensäfte und Nasentropfen sollten entsorgt werden, ebenso nicht mehr benötigte, verordnete Arzneien. Um sicher zu sein, dass alles in Ordnung ist, sollten Sie Ihre Notfallmittel mindestens 1 x besser 2 x im Jahr komplett von Ihrer Apotheke überprüfen lassen.

Entsorgung von alten Arzneimitteln

Für die Entsorgung von Altarzneien gibt es bis jetzt noch keine einheitliche, öffentliche Regelung. Wichtig ist, dass dadurch keine Gefahr für Mensch und Umwelt ausgeht. Am besten fragen Sie vor Ort, wie es in Ihrer Gegend gehandhabt wird. In manchen Gemeinden übernehmen diese Aufgabe Sondermüllsammelstellen. Die meisten Apotheken bieten den kostenfreien Service, bei der Durchsicht der Medikamente behilflich zu sein, nehmen Unbrauchbares zur Vernichtung an und geben Empfehlungen für Fehlendes. Eine Entsorgung über den Hausmüll ist zwar nicht verboten,

birgt jedoch das Risiko, dass Medikamente in die Hand von Kindern oder unbefugten Dritten gelangen. Auf keinen Fall sollten Medikamente in den Abfluss oder die Toilette gegeben werden. Rückstände könnten sich sonst im Trinkwasser wiederfinden.

Weitere Informationen

Weitere Informationen:

In allen Apotheken und beim:
DEUTSCHEN GRÜNEN KREUZ e.V.
Im Kilian, Schuhmarkt 4
35037 Marburg
www.dgk.de

Das Deutsche Grüne Kreuz hat in seinem Internetportal umfangreiche Informationen zur Notfallapotheke. Dort gibt es auch eine Liste mit Notrufnummern die kostenlos heruntergeladen werden kann. Um bei ernsteren Fällen schnell weitere Hilfe zu erlangen, empfiehlt es sich, diese Liste am Schrank anzubringen. Sie enthält alle wichtigen Notfallnummern wie die der Vergiftungszentrale und des Rettungsdienstes, sowie ein paar Tipps wie sie sich im Notfall verhalten sollten.

Gute & günstige Online-Apotheken:



Doc Morris

Europas größter Versandapotheke. Mit einem Team von über 330 Mitarbeitern sorgt DocMorris für Qualität, Service und Sicherheit bei der Bestellung und Lieferung von Medikamenten aller Art. Als Vorreiter der Branche hat sich DocMorris zum Marktführer der deutschen Versandapotheken entwickelt. **Kassenpatienten bekommen 50% der Rezeptuzahlung zurück!**



Apotheke.de

Apotheke.de ist eines der führenden deutschen Apothekenportale und bereits seit 1996(!) erfolgreich tätig als Versand- und Onlineapotheke. Auch für rezeptpflichtige Medikamente!



Pharma Kontor – Die Discount Apotheke

[Pharma Kontor](http://PharmaKontor) ist die europäische Traditionsapotheke im Internet mit den konsequent günstigen Preisen. Ständig tolle Angebote! Keine Rezeptgebühr!



Shop-Apotheke.com: Große Deutsche Versandapotheke

Shop-apotheke.com gehört zu der Fortuna Apotheke in Köln und ist mit ca. 90 Mitarbeitern im Online-Bereich einer der Branchenführer und liefert ab Euro 60,00 versandkostenfrei. Zu den Zahlarten gehören: Lastschrift, Kreditkarte, Vorkasse, T-Pay und PayPal. Der Shop bietet ausschließlich rezeptfreie Produkte, die ohne Bedenken beworben und vermarktet werden dürfen. [Bis zu 50% Preisersparnis bei rezeptfreien Medikamenten!](#)



Berni24 – Die sympathische Versanapotheke

Berni24 ist eine Online-Apotheke, die mehr als 250,000 Drogerieprodukte und Medikamente in ganz Europa vertreibt. Kostenfreier Versand ab 50,00 EUR bestellwert. Medikamente Bis zu 30% billiger



VfG - Apothekenpreise? NEIN DANKE!

[VfG](#) bietet Ihnen über 800 frei verkäufliche Heil- und Arzneimittel zu fairen Preisen. Als Versandapotheke verteilt die [VfG](#) mehrere Millionen Kataloge im Jahr und hat sich damit sehr gut am Markt etabliert. Bis zu 50% Preisersparnis



Preisvergleich für Produkte aus der Apotheke

[Medikamentepreisvergleich.de](#) ist ein in Deutschland führendes Preisvergleichsportaal für Apothekenprodukte. Beteiligt sind namenhafte Versandapotheken aus Deutschland und Niederlande. Es werden ca. 310000 Apothekenprodukte verglichen.. [Vergleichen Sie Apothekenpreise und Erfahren Sie mehr über Medikamente.](#)



Online-Apotheke Mediherz

Die Online-Apotheke [Mediherz](#) setzt viel auf Beratung und Kundenbindung z.B. mittels günstigen Preisen, Bonussystem und Newsletter



medizinfuchs.de

Der größte Medikamenten-Preisvergleich im Internet. Die führenden Online-Apotheken im direkten Vergleich. Sparen Sie bis zu 60% und folgen Sie dem [Fuchs](#) zum günstigsten Preis.



Mediplex.de

Neben den klassischen Medikamenten gibt es hier auch einen großen Bereich an Wellnes- und Schönheitsprodukten, Körperpflege, Anti-Aging, Schutz für Haut, Haar und Nägel, alles Rund um Schwangerschaft und Baby bis zur Racherentwöhnung. [Vorbeischauen lohnt sich!](#)



Kräuterhaus

Wie vor 100 Jahren verwendet das [Kräuterhaus](#) bei seinen Produkten stets erstklassige, sorgfältig ausgewählte, höchstmöglich dosierte Essenzen, Extrakte und Wirkstoffe aus der Natur, um Sie beim Erhalt Ihres Wohlbefindens, Ihrer Gesundheit und natürlichen Schönheit nach besten Kräften zu unterstützen – und das alles zu TOP Preisen...**Achtung:** Als Neukunde erhalten Sie vom Kräuterhaus mit Ihrer ersten Bestellung eines der beliebtesten Original-Produkte völlig kostenlos und unverbindlich als Dankeschön!



Die Versandapotheke

[Die Versandapotheke](#) Volksversand ist ein immer günstiger Anbieter für alle nicht verschreibungspflichtigen Präparate. Die Bestellung ist sehr einfach, die Auslieferung in 48 Stunden und die Bezahlung für den Kunden sehr bequem und ohne Risiko.



Mycare.de

[Mycare.de](#) erhielt von Stiftung Warentest als deutsche Versandapotheke die Bestnote (1,9). Hier kaufen Sie rezeptfreie Arzneimitteln, medizinische Geräte, Wellness- und Pflegeprodukte bis zu 30% günstiger. Selbstverständlich werden auch Rezepte bzw. rezeptpflichtige Medikamente geliefert. Jede Bestellung wird von pharmazeutischen Mitarbeitern kontrolliert – auch auf Wechsel- und Nebenwirkungen.



Der Apotheke Versand

Die Highlights von **Der Apothekenversand**: Über 250.000 Medikamente, ausschliesslich REZEPTFREI. Ständig bis zu 60% sparen! Lieferzeit 1-2 Werktage. Versandkostenfreie Rezeptbelieferung oder ab Bestellwert 50,00 Euro. DerApothekenversand.de hat einen sehr hohen Qualitätsstandard.



naturheilkunde-shop24.de

naturheilkunde-shop24.de – Ihre kompetente Versandapotheke mit Spezialisierung auf Naturheilkunde bzw. Homöopathie. Es muß nicht immer gleich Chemie sein - gegen alles ist ein Kraut gewachsen, das stellten schon Hildegard von Bingen und viele Ihrer Mitstreiter aus der Naturheilkunde fest.