

Zur Erstversorgung aller größeren und kleineren Unfälle im Haushalt (und im Garten) eignet sich die Hausapotheke. Sie sollte entsprechend bestückt sein und regelmäßig auf Vollständigkeit (bzw. auf eventuelle Verfalldaten von Medikamenten) überprüft werden.

Ein idealer Ort für die Hausapotheke ist übrigens nicht das Badezimmer (wegen seines warmen und feuchten Klimas), sondern ein gut zugänglicher Abstellraum oder der Flur (eventuell an der Wand hinter der Tür). Bitte achten sie darauf, dass die Hausapotheke für Kinder unzugänglich ist. Es reicht nicht aus, sie hoch zuhängen, sondern sie sollte auch verschließbar sein.

Im Folgenden Finden Sie einen Vorschlag für die Grundausrüstung, die Sie um Ihre persönliche Medikamente ergänzen sollten.

1	Heftpflaster	Starr		2,5 cm x 5 m
8	Wundpflaster	Elastisch		10 cm x 6 cm
2	Verbandpäckchen	mittel	(steril)	8 cm x 10 cm
1	Verbandpäckchen	groß	(steril)	10 cm x 12 cm
1	Verbandtuch		(steril)	40 cm x 60 cm
1	Verbandtuch		(steril)	60 cm x 80 cm
6	Wundkompressen		(steril)	10 cm x 10 cm
2	Fixierbinden		(Mullbinden)	6 cm x 4 m
2	Fixierbinden		(Mullbinden)	8 cm x 4 m
2	Fixierbinden	elastisch verpackt		6 cm x 4 m
2	Fixierbinden	elastisch verpackt		8 cm x 4 m
2	Dreiecktücher	Weiß		96 cm x 96 cm x136 cm
4	Einmalhandschuhe	groß / nahtlos		
2	Sofortkältepackungen für (Sport-) Verletzungen			
1	Medikamente gegen Schmerzen			
1	Medikamente gegen Fiber (für Kleinkinder in Zäpfchenform)			
1	Haut- Wunddesinfektionsmittel			
1	Fieberthermometer	Digital		
1	Erste – Hilfe – Schere	Klein		
1	Pinzette	Klein		
1	Erste – Hilfe – Ratgeber			

Nur zum Eigengebrauch

Nur zum Eigengebrauch

Gegen leichtere Erkrankungen bzw. Befindlichkeitsstörungen sollten Sie ebenfalls Medikamente in der Hausapotheke haben, etwa gegen Kopfschmerzen, Schnupfen und Husten. Empfehlenswert ist auch Aktivkohle gegen Vergiftungen.

Alternativ zu Sofortkältepackungen können Hot – Cool – Packs auch tiefgekühlt im Eisfach vorrätig gehalten werden. Man kann sie auch aufgewärmt (als heiße Auflage) benutzen.

Es ist auch sinnvoll immer ein Fläschchen Sab Simplex im Haus zu Haben. z.B. bei Blähungen, oder Wenn schäumende Mittel eingenommen worden sind. (Hemd die Schaumbildung)