Hausapotheke

Wie stelle ich meine Hausapotheke zusammen?

Es gibt in fast jedem Haushalt eine Reihe von Medikamenten, die sich im Lauf der Jahre angesammelt haben. Das ist jedoch keine Hausapotheke sondern eher eine Sondermüll-Deponie.Die Medikamente sind unter Umständen wirkungslos oder sogar gefährlich geworden. Wenn nämlich das Haltbarkeitsdatum überschritten ist, kann sich eine flüssige Medizin zersetzen, Tabletten können zerfallen und Cremes ranzig werden. Sie sind dann eher eine Gefahr als eine Hilfe, denn sie täuschen eine Wirkung vor, die sie nicht mehr haben.

Die Hausapotheke sollte also gut sortiert in einem besonderen Schränkchen untergebracht werden; hoch aufgehängt, damit sie dem Zugriff von kleinen Kindern entzogen ist. Ideal wäre eine Hausapotheke mit einem jedermann zugänglichem Verbandmittelfach und einem verschließbaren Medikamententeil, wie manche Schränke für Badezimmer dies bereits vorsehen. Aber Achtung - das Bad ist nicht der ideale Platz. Wählen Sie für Ihre Hausapotheke einen wenig beheizten und trockenen Raum.

Tipps für die Vorratshaltung:

Alles, was ein Kfz-Verbandkasten (nach DIN 13164 Blatt 2) enthält, von der Mull-Kompresse über Verbandschere, Wunddesinfektionsmittel, Pflaster, Binden bis zum Dreiecktuch empfiehlt sich auch für Ihre Hausapotheke.

Zusätzlich dürfen Medikamente, die vom Arzt verordnet sind, z. B für Diabetiker oder Herz-/Kreislaufkranke, auf keinen Fall fehlen. Dabei ist es wichtig, alle flüssigen oder festen Medikamente mit Schachtel und zugehörender Herstellerinformation aufzuheben und auch die Verordnung des Arztes zu notieren.

Zusätzlich empfehlen sich:

- Schmerzmittel
- Kohletabletten
- Abführmittel
- Fieberthermometer
- Wärmflasche

Es ist wichtig, das Verfallsdatum zu beachten. Bei mehr als fünf Jahren Haltbarkeit braucht der Hersteller kein Verfallsdatum anzugeben. In solchen Fällen sollte man sich auf der Verpackung das Einkaufsdatum notieren.