

## **Die Hausapotheke**

### **Was gehört da rein? Wo soll sie hin?**

Fast jeder hat eine Hausapotheke. Vermutlich steckt darin oft Unnützes oder Unbrauchbares.

Machen Sie einen Check! Wir erklären, was hinein gehört.

Eine Hausapotheke ist praktisch. Da muss man bei leichteren Beschwerden nicht am Abend oder Wochenende nach einer geöffneten Apotheke fahnden. Auch solche Medikamente, die der Arzt oder die Ärztin vorsorglich oder wegen einer chronischen Erkrankung verordnet hat, gehören in die Hausapotheke. Jedenfalls das, was nicht aktuell gebraucht wird.

### **Weniger ist mehr**

Zu den wichtigen Arzneimitteln in einer Hausapotheke gehören Schmerztabletten, eine Lösung zum Desinfizieren, zudem Pflaster und eine Mullbinde. Eventuell auch ein unangebrochenes Fläschchen mit Nasentropfen. Viel mehr braucht man nicht.

Als rezeptfreie Schmerzmittel eignen sich vor allem ASS (Acetylsalicylsäure), Ibuprofen oder Paracetamol rezeptfrei 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!

Ein fiebersenkendes Arzneimittel in der Hausapotheke kann ebenfalls hilfreich sein. Da ASS, Ibuprofen und Paracetamol nicht nur Schmerzen bekämpfen, sondern auch Fieber senken, kann man mit diesen Wirkstoffen beides lindern (zuvor genannte Einschränkungen beachten!).

### **Wundversorgung**

Mittel zur Desinfektion kleiner oberflächlicher Wunden: Nach einer ersten Wundreinigung unter fließendem Leitungswasser, um groben Schmutz zu beseitigen, ist es sinnvoll, die Wunde zu desinfizieren. Das mindert die Infektionsgefahr und fördert die Wundheilung. Die derzeit sichersten Mittel enthalten als Hauptwirkstoff Octenidin (Octenisept® u.a.) oder Polyhexanid (in Hansaplast Wundspray® u.a.). Beide Stoffe haben ein breites Wirkspektrum, sind reizarm, d.h. sie brennen in der Regel kaum, und stören die Wundheilung nicht. Mit tieferen, zerklüfteten oder komplizierten Wunden sollte man unbedingt zum Arzt gehen, am besten innerhalb von drei Stunden. Das gilt auch für Biss- und Kratzwunden von Tieren aller Art. Denn übliche Wunddesinfektion reicht hier nicht.

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.

### **Keine Antibiotika lagern!**

Viele Menschen bewahren nicht verbrauchte Antibiotika zu Hause auf. Das verführt leicht dazu, diese später ohne Indikation zu verwenden, etwa bei einer einfachen Erkältung – im Glauben, dass der Infekt dann schneller ausheilt. Doch das ist falsch! Denn die meisten Erkältungen gehen auf das Konto von Viren, und gegen diese sind Antibiotika unwirksam. Und auch bei bakteriellen Infektionen, wie einer Mittelohrentzündung, 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 platzieren?**

Vor allem Tabletten dürfen nicht zu feucht oder zu warm gelagert werden; darum sind die Küche oder das Badezimmer der falsche Platz für die Hausapotheke. Am besten aufgehoben sind Arzneimittel im Flur oder Schlafzimmer. Dort ist es normalerweise kühl und trocken, die Sonneneinstrahlung meist geringer. Damit Kinder nicht gefährdet sind, sollten Sie die Mittel in einer verschließbaren Kiste und außerhalb ihrer Reichweite lagern.

## **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, Kühlkomresse (im Kühlschrankschrank – 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