

Die perfekte Hausapotheke

Sicher versorgt, natürlich unterstützt



Simone Lutz

Inhaberin der MarienApotheke Mengen

KAPITEL 1

Grundsätze der Hausapotheke

Eine gut ausgestattete Hausapotheke ist das Fundament für die sichere Versorgung Ihrer Familie im Alltag. Die richtige Organisation und Aufbewahrung gewährleisten im Notfall schnellen Zugriff und maximale Wirksamkeit der Arzneimittel.



Altersgerechte Arzneimittel und sichere Dosierung

Alters- und kindgerechte Arzneimittel

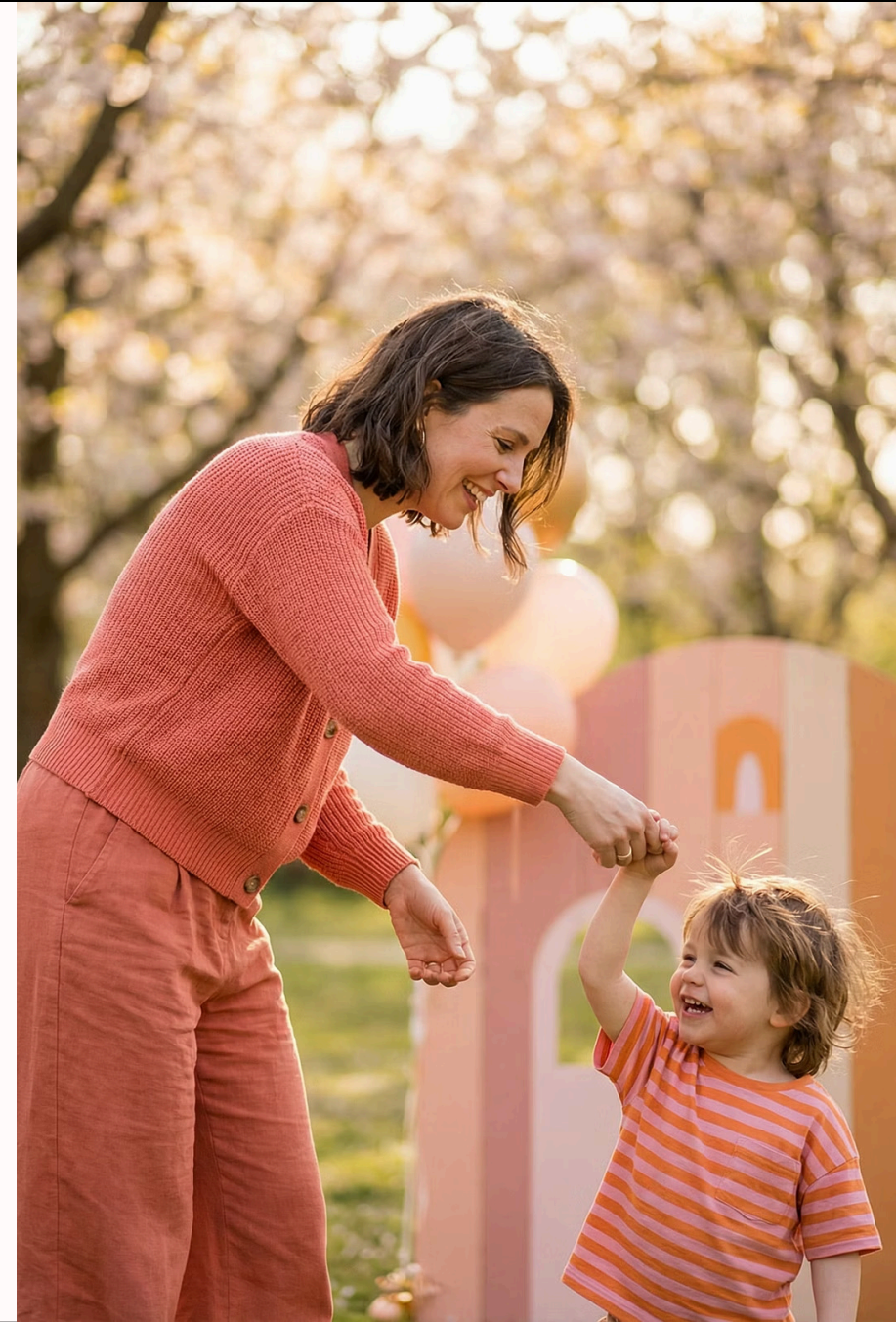
Wählen Sie speziell für Kinder zugelassene Darreichungsformen wie Säfte oder Zäpfchen. Erwachsenenpräparate sind für Kinder oft ungeeignet.

Dosierung nach Gewicht

Die korrekte Dosierung richtet sich immer nach dem aktuellen Körpergewicht des Kindes, nicht nach dem Alter. Dies gewährleistet sichere und wirksame Behandlung.

Haltbarkeitskontrolle

Überprüfen Sie regelmäßig die Verfallsdaten. Vermerken Sie das Anbruchdatum deutlich auf jeder Packung – viele Arzneimittel sind nach Öffnung nur begrenzt haltbar.



Der richtige Aufbewahrungsort

✗ Nicht geeignet

Badezimmer

Feuchtigkeit und Wärme beeinträchtigen die Stabilität vieler Wirkstoffe erheblich. Temperaturschwankungen durch Duschen beschleunigen den Abbau.

✓ Optimal

Flur oder Schlafzimmer

Kühl, trocken und idealerweise abschließbar – so bleiben Medikamente wirksam und sind gleichzeitig vor Kinderzugriff geschützt.

 **Kindersicherheit:** Bewahren Sie alle Arzneimittel außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
Ein abschließbarer Schrank bietet den besten Schutz.



Wichtige Telefonnummern griffbereit

112

Notruf

Bei lebensbedrohlichen Situationen,
schweren Unfällen oder akuter Atemnot

116117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Bei dringenden gesundheitlichen
Problemen außerhalb der Sprechzeiten

0761 19240

Giftnotruf Freiburg

Bei Vergiftungen oder Verdacht auf
Einnahme gefährlicher Substanzen

Speichern Sie diese Nummern auch in Ihrem Mobiltelefon und notieren Sie sie sichtbar in der Hausapotheke.



KAPITEL 2

Die 10 wichtigsten Mittel

Für jede Situation optimal vorbereitet

Überblick: Die Basis-Ausstattung

01

Schmerz- und Fiebermittel

Paracetamol oder Ibuprofen in altersgerechter Form

03

Hustenmittel

Hustenstiller oder Hustenlöser je nach Symptomatik

05

Probiotika

Zur Darmsanierung nach Infekten

07

Wunddesinfektion

Alkoholfreie Antiseptika für Kinder

09

Hilfsmittel

Thermometer, Pinzette, Schere

02

Nase & Atemwege

Abschwellende Mittel und Kochsalzlösungen

04

Magen-Darm-Mittel

Elektrolyte gegen Dehydration

06

Wund- und Verbandmaterial

Pflaster, Kompressen, Mullbinden

08

Verbrennungen & Verbrühungen

Brand- und Wundgele

10

Kühl- und Wärmeanwendungen

Kühlpads und wärmende Auflagen

POSITION 1

Schmerz- und Fiebertmittel



Wirkstoffe der Wahl

- Paracetamol oder Ibuprofen
- Saft oder Zäpfchen für Kinder
- Dosierung strikt nach Gewicht, nicht nach Alter

❑ **Cave:** Kein ASS (Aspirin) bei Kindern unter 12 Jahren wegen Reye-Syndrom-Risiko!

Typische Fehler in der Anwendung

- Zu häufige Gabe ohne ausreichende Zeitabstände
- Gleichzeitige Anwendung mehrerer fiebersenkender Mittel
- Dosierung nach Packungsbeilage statt nach aktuellem Gewicht
- Zu frühe Fiebersenkung bei Infekten

Fieber – was ist noch normal?

- 1** Fieber als Schutzreaktion
Fieber ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers gegen Infektionen. Erhöhte Temperatur hemmt die Vermehrung von Krankheitserregern und aktiviert das Immunsystem. Nicht jedes Fieber muss sofort gesenkt werden.
- 2** Wann behandeln, wann beobachten?
Behandeln Sie Fieber bei deutlichem Unwohlsein, ab 39°C oder bei bekannter Neigung zu Fieberkrämpfen. Bei gutem Allgemeinzustand kann bis 38,5°C zunächst beobachtet werden. Wichtiger als der Temperaturwert ist das Verhalten des Kindes.
- 3** Bedeutung der Temperaturmessung
Regelmäßige Messungen dokumentieren den Krankheitsverlauf und helfen bei der Entscheidung, wann ärztliche Hilfe nötig ist. Notieren Sie die Werte mit Uhrzeit – dies erleichtert die Einschätzung durch den Arzt erheblich.

Fieberthermometer: Digital oder Infrarot?

1

Digitale Kontaktthermometer

- Rektal: genaueste Messung, Standard bei Säuglingen
- Oral: ab ca. 5 Jahren geeignet
- Axillär: ungenauer, nur als Orientierung

Messzeit: 1-3 Minuten

2

Infrarot-Thermometer

- Ohr: schnell, bei korrekter Anwendung zuverlässig
- Stirn: praktisch, aber störanfälliger
- Nicht bei Ohrenentzündungen verwenden

Messzeit: Sekundenbruchteile

Dokumentation

Führen Sie ein Fieberprotokoll mit:

- Datum und Uhrzeit
- Temperaturwert
- Messmethode
- Allgemeinzustand
- Gegebene Medikamente





POSITION 2

Nase & Atemwege



Abschwellende Nasentropfen oder Spray?

Nasentropfen eignen sich besser für Säuglinge und Kleinkinder, da die Dosierung präziser ist. Nasensprays sind ab dem Schulalter praktischer. Wichtig: Maximal 5-7 Tage anwenden, um Gewöhnungseffekte zu vermeiden.



Kochsalzlösungen

Isotonische Kochsalzlösungen befeuchten die Schleimhäute, lösen Sekret und können beliebig oft angewendet werden. Sie sind die erste Wahl bei leichten Erkältungen und unterstützen die natürliche Reinigungsfunktion der Nase.



Inhalationen bei Kindern

Inhalationen mit Kochsalzlösung befeuchten die Atemwege und erleichtern das Abhusten. Bei Kleinkindern elektrische Vernebler verwenden – klassische Dampfinhalationen bergen Verbrühungsgefahr. Ätherische Öle bei Kindern unter 2 Jahren meiden.

POSITION 3

Husten richtig behandeln

Unterschied Reizhusten vs. produktiver Husten

Reizhusten (trocken): Kratzen im Hals, kein Auswurf, oft nachts quälend. Hier helfen Hustenstiller zur Beruhigung der gereizten Schleimhaut.

Produktiver Husten (feucht): Mit Schleimbildung, der abgehustet werden sollte. Hier sind Hustenlöser sinnvoll, die das Sekret verflüssigen.

1

Tagsüber

Bei produktivem Husten Hustenlöser einsetzen, viel trinken lassen. Bewegung fördert das Abhusten.

2

Nachts

Bei quälendem Reizhusten kann ein Hustenstiller für ruhigen Schlaf sorgen. Nicht mit Hustenlösern kombinieren!



Wichtig: Hustenstiller und Hustenlöser niemals gleichzeitig anwenden – das Sekret würde sich stauen!



Magen-Darm-Mittel

Durchfall und Erbrechen im Kindesalter



Gefahr der Dehydration

Bei Kleinkindern kann Flüssigkeitsverlust durch Durchfall und Erbrechen schnell gefährlich werden. Achten Sie auf trockene Schleimhäute, eingesunkene Augen und verminderte Urinausscheidung als Warnzeichen.

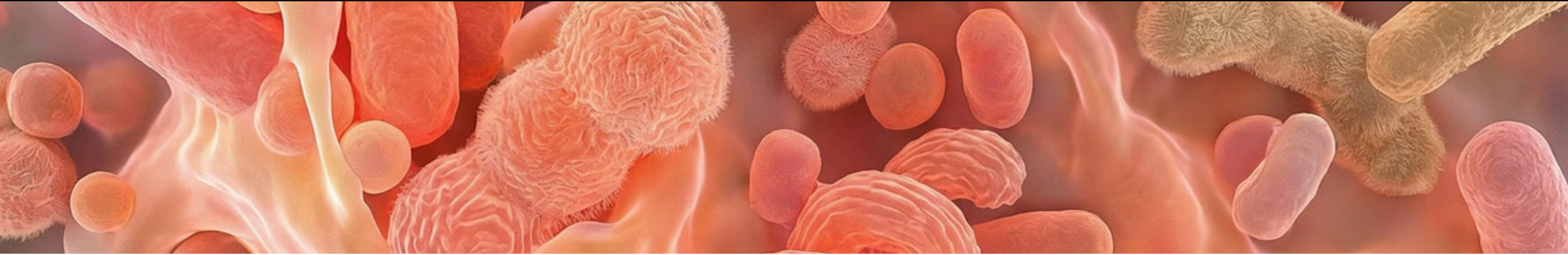


Elektrolyte sind essenziell

Orale Rehydrationslösungen aus der Apotheke enthalten die optimale Zusammensetzung von Salzen und Glukose. Sie gleichen Flüssigkeits- und Elektrolytverluste zuverlässig aus und sollten in keiner Hausapotheke fehlen.

✗ Mythos: Cola und Salzstangen

Cola enthält zu viel Zucker und zu wenig Salze – dies kann Durchfall sogar verschlimmern. Salzstangen liefern zwar Natrium, aber kein Kalium. Greifen Sie stattdessen zu medizinischen Elektrolytlösungen mit ausgewogenem Mineralstoffprofil.



POSITION 5

Probiotika – Unterstützung für den Darm

Wann sind Probiotika sinnvoll?

- Nach akutem Durchfall zur Darmsanierung
- Während und nach Antibiotika-Therapie
- Bei wiederkehrenden Infekten
- Zur Stärkung der Darmflora

Probiotika können die Dauer von Durchfallerkrankungen verkürzen und helfen, das natürliche Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen.

Evidenz und realistische Erwartungen

Studien belegen positive Effekte bei Antibiotika-assoziiertem Durchfall und akuter Gastroenteritis bei Kindern. Die Wirkung ist stammspezifisch – nicht alle Probiotika wirken gleich.

Wichtig ist die ausreichende Dosierung und Einnahmedauer. Probiotika sind gut verträglich und können präventiv oder therapeutisch eingesetzt werden.



POSITION 6 & 7

Wunden im Kinderalltag

Schürfwunden, Schnittverletzungen und Prellungen gehören zum aktiven Kinderleben dazu. Die richtige Erstversorgung verhindert Infektionen und fördert die schnelle Heilung.

Händehygiene

Waschen Sie Ihre Hände gründlich, bevor Sie die Wunde versorgen.

Wunde reinigen

Spülen Sie die Wunde vorsichtig mit klarem Wasser oder Kochsalzlösung aus. Entfernen Sie sichtbaren Schmutz.

Desinfektion

Tragen Sie alkoholfreies Wunddesinfektionsmittel auf. Bei Kindern besonders sanfte Präparate wählen.

Verbinden

Decken Sie die Wunde mit sterilem Material ab. Wechseln Sie den Verband täglich oder bei Durchfeuchtung.

Wund- und Verbandmaterial



Pflaster in verschiedenen Größen

Von kleinen Fingerplastern bis zu großen Wundschnellverbänden. Kinderfreundliche Motive können den Schmerz lindern. Wasserfeste Varianten für aktive Kinder bevorraten.



Sterile Kompressen

In verschiedenen Größen für die Erstversorgung von Wunden. Einzeln verpackt und keimfrei. Zum Auflegen auf Wunden vor dem Verbinden.



Mullbinden und Fixierpflaster

Elastische Mullbinden für Verbände an Armen und Beinen. Fixierpflaster zum Befestigen von Kompressen. Verschiedene Breiten vorrätig halten.



Wunddesinfektion – Schutz vor Infektionen

Warum Desinfektion wichtig ist

Selbst kleine Wunden können sich infizieren, wenn Bakterien eindringen. Eine sachgerechte Desinfektion reduziert die Keimzahl erheblich und beugt Entzündungen vor. Dies ist besonders wichtig bei Wunden, die mit Erde oder Schmutz in Kontakt kamen.

Alkoholfreie Antiseptika

Für Kinder eignen sich alkoholfreie Desinfektionsmittel besonders gut – sie brennen nicht und sind gut verträglich. Moderne Präparate auf Basis von Octenidin oder Polyhexanid sind hochwirksam und schonend zugleich.

❏ **Tetanusschutz prüfen!** Bei Verletzungen mit Schmutz oder Erde sollte der Tetanus-Impfschutz aktuell sein. Fragen Sie in der Apotheke oder beim Arzt nach dem Impfstatus Ihres Kindes. Bei unsicherem Impfschutz umgehend ärztlich abklären lassen.

POSITION 8

Verbrennungen und Verbrühungen

1

Häufige Unfallursachen im Haushalt

Heiße Getränke, Kochplatten, Backöfen oder heißes Badewasser – Verbrennungen und Verbrühungen gehören zu den häufigsten Unfällen im Kindesalter. Besonders gefährlich sind überschüttete Tassen oder herabgezogene Töpfe.

2

Sofortmaßnahmen

Kühlen Sie die betroffene Stelle sofort mit lauwarmem (nicht eiskaltem!) Wasser für 10-20 Minuten. Entfernen Sie vorsichtig Kleidung, wenn diese nicht festklebt. Decken Sie die Wunde mit sterilem Material ab und suchen Sie bei größeren Verbrennungen umgehend ärztliche Hilfe.

3

Brand- und Wundgele

Spezielle Brandgele kühlen, spenden Feuchtigkeit und fördern die Heilung bei leichten Verbrennungen ersten Grades. Sie sollten erst nach ausreichender Kühlung aufgetragen werden. Bei Verbrennungen zweiten Grades oder größer immer zum Arzt!



Hilfsmittel für die Hausapotheke

Diese praktischen Helfer sollten in keiner gut ausgestatteten Hausapotheke fehlen:



Fieberthermometer

Digital oder Infrarot – zur zuverlässigen Temperaturmessung bei Verdacht auf Fieber



Spitze Pinzette

Zum Entfernen von Splintern, Zecken oder kleinen Fremdkörpern aus Wunden



Kühlpad

Bei Prellungen, Verstauchungen, Insektenstichen oder nach Stößen – immer in Tuch einwickeln



Wärmende Auflage

Als Brustwickel bei Husten oder bei Bauchschmerzen – Wärme wirkt entspannend und krampflösend



Retterspitzlösung

Für kühlende Umschläge bei Prellungen, Verstauchungen oder Muskelschmerzen – bewährtes Hausmittel

⚠ WICHTIG

Notfälle erkennen

Wann ist ärztliche Hilfe unbedingt erforderlich?

Warnzeichen, die sofort abgeklärt werden müssen



Hohes oder anhaltendes Fieber

Fieber über 40°C, Fieber bei Säuglingen unter 3 Monaten oder anhaltendes Fieber trotz fiebersenkender Maßnahmen über mehrere Tage



Fieberkrampf

Rhythmische Zuckungen, Bewusstseinsverlust, Versteifung – sofort Notruf 112 wählen! Kind in stabile Seitenlage bringen.



Trinkverweigerung

Wenn das Kind über mehrere Stunden nichts trinken will oder bei Anzeichen von Austrocknung (trockene Schleimhäute, eingesunkene Fontanelle)



Atemnot

Schnelle, erschwerte Atmung, Einziehungen zwischen den Rippen, bläuliche Verfärbung der Lippen – umgehend zum Arzt oder Notruf



Starke Schmerzen

Anhaltende, heftige Schmerzen, besonders im Bauchraum, die nicht nachlassen oder sogar zunehmen – ärztlich abklären



Stärkere Verbrennungen

Verbrennungen zweiten Grades (Blasenbildung), großflächige Verbrennungen oder Verbrennungen im Gesichts- und Genitalbereich



Im Zweifelsfall lieber einmal zu viel zum Arzt

Vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl als Eltern. Wenn Sie unsicher sind oder sich Sorgen machen, ist es immer richtig, ärztlichen Rat einzuholen. Der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116117 hilft bei dringenden Fragen außerhalb der Sprechzeiten weiter.

Auch Ihre Apotheke vor Ort steht Ihnen mit pharmazeutischem Rat zur Seite und kann einschätzen, ob eine ärztliche Vorstellung notwendig ist.

KAPITEL 3

Fazit

Ihre Hausapotheke – Sicherheit für die ganze Familie



Die wichtigsten Punkte zusammengefasst

Gute Vorbereitung schafft Sicherheit

Eine durchdacht ausgestattete Hausapotheke gibt Ihnen die Sicherheit, in alltäglichen Notfällen schnell und richtig handeln zu können. Sie erspart unnötige Wege und ermöglicht die Erstversorgung zu Hause.

Hausapotheke regelmäßig überprüfen

Kontrollieren Sie mindestens zweimal jährlich Haltbarkeit und Vollständigkeit Ihrer Hausapotheke. Verbrauchtes oder Abgelaufenes sollte rechtzeitig ersetzt werden. Das Anbruchdatum nicht vergessen!

Ihre Apotheke als kompetente Anlaufstelle

Wir beraten Sie gerne persönlich zur optimalen Zusammenstellung Ihrer Hausapotheke, zur richtigen Anwendung von Arzneimitteln und helfen bei der Einschätzung, wann ärztliche Hilfe notwendig ist. Vertrauen Sie auf unsere Expertise.

Danke für Ihr Vertrauen

Marien Apotheke Mengen

Ihre kompetente Partnerin für Gesundheit und Wohlbefinden

Wir freuen uns darauf, Sie bei der optimalen Ausstattung Ihrer Hausapotheke zu unterstützen. Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Beratungstermin.

