

# Was gehört in die Hausapotheke?\*

Eine gut ausgestattete Hausapotheke sollte alles enthalten, was für die Erste-Hilfe, kleine Verletzungen und häufige Beschwerden notwendig ist. Hier eine Liste der wichtigsten Dinge<sup>1</sup>:

- + Fiebersenkende Mittel<sup>2</sup> – z. B. mit Paracetamol oder Ibuprofen
- + Mittel gegen Blähungen, 3-Monatskoliken und Vergiftungen<sup>3</sup> – Entschäumer, z. B. mit dem Wirkstoff Simeticon
- + Mittel gegen Erkältungsbeschwerden:
  - Hustensaft
  - Nasentropfen oder -spray
  - Halsschmerztabletten
- + Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen
- + Mittel gegen Durchfall
- + Augentropfen



## NEBEN MEDIKAMENTEN SOLLTE FOLGENDES ENTHALTEN SEIN:

- + Digitales Fieberthermometer
- + Zeckenzange
- + Kirschkernkissen – Wärme hilft bei Schluckauf und Fieber
- + Alles rund um die Wundversorgung<sup>4</sup>:
  - Verbandsschere
  - Pflaster in verschiedenen Größen
  - Sterile Wundschnellverbände, Mullbinden und Kompressen
  - Hautfreundliches Desinfektionsmittel zum Säubern von Wunden
  - Wund- und Heilsalbe
  - Einmalhandschuhe

## WEITERE HILFSMITTEL FÜR DEN NOTFALL:

- + Broschüre für Erste-Hilfe-Maßnahmen<sup>5</sup>
- + Verzeichnis mit Notfall und Bereitschaftsnummern (z. B. das für die Region zuständige Giftinformationszentrum, GGIZ<sup>6</sup>)



Diese Checkliste und weitere hilfreiche Beratungstools finden Sie unter [baerenpost.de/fuer-die-pta/goodies](https://baerenpost.de/fuer-die-pta/goodies)

\* Anmerkung: Die genannten Mittel dieser Checkliste für die Hausapotheke sind als reine Empfehlung zu verstehen und ersetzen nicht die medizinische Beratung in der Arztpraxis. Bei Vorerkrankungen müssen gegebenenfalls andere oder mehr Medikamente und Mittel einplanen. Die Checkliste ist nicht auf Vollständigkeit geprüft

1 <https://www.aok.de/pk/magazin/reisen/reiseapotheke/reiseapotheke-fuer-kleinkinder-checkliste-fuer-den-urlaub/> (abgerufen am 03.02.2025)  
2 <https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/fuer-kinder/hausapotheke-was-sollte-fuer-kinder-drin-sein-791871.html> (abgerufen am 03.02.2025)  
3 <https://adler-apotheke-hh.de/hausapotheke-baby-kind/> (abgerufen am 03.02.2025)  
4 <https://www.malteser.de/aware/hilfreich/tipps-vom-arzt-was-gehört-in-die-hausapotheke.html> (abgerufen am 03.02.2025)  
5 <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/alltagstipps/im-krankheitsfall/hausapotheke/> (abgerufen am 03.02.2025)  
6 <https://www.ggiz-erfurt.de/waschmittel.html> (abgerufen am 03.02.2025)