Was gehört in die Hausapotheke?

Was alles gehört in eine gut bestückte Hausapotheke? Wo lagere ich sie am besten? Und worauf ist sonst noch zu achten?

* [Medikamente – die Grundausstattung](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/hausapotheke%22%20%5Cl%20%22medikamente-die-grundausstattung-d93)
* [Verbandszeug – das sollte drin sein](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/hausapotheke#verbandszeug-das-sollte-drin-sein-460)
* [Hilfsmittel – die brauchen Sie](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/hausapotheke#hilfsmittel-die-brauchen-sie-820)
* [Tipps – darauf sollten Sie achten](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/hausapotheke#tipps-darauf-sollten-sie-achten-2cb)

Ein Sturz im Garten, eine kleine, aber stark blutende Schnittwunde beim Gemüserüsten, den Fuss übertreten. Die Hausapotheke sollte schnelle erste Hilfe ermöglichen. Das tut sie aber nur, wenn sie richtig bestückt ist. Das gehört hinein:

Medikamente – die Grundausstattung

* Mittel gegen Schmerzen und [Fieber](https://produkte.migros.ch/quick-aid-fresh-ice-towel)
* [Halstabletten](https://produkte.migros.ch/sanactiv-halstabletten)
* Mittel gegen Durchfall und Verstopfung
* Eine [Salbe](https://produkte.migros.ch/axacare-aceta-gel-tube), die Juckreiz mildert (wie er beispielsweise bei Bienenstichen auftritt)
* [Wunddesinfektionsmittel](https://produkte.migros.ch/m-plast-wundspray)
* Salbe für Brandverletzungen
* [Gel für Sportverletzungen](https://produkte.migros.ch/axanova-cool-gel)
* Mittel für gesundheitliche Probleme, unter denen Sie öfter leiden, etwa [Lippenherpes](https://produkte.migros.ch/sanactiv-herpes-patch) oder [Sodbrennen](https://produkte.migros.ch/sanactiv-sodbrennen-tabletten)

Ideal für Ihre Hausapotheke

Verbandszeug – das sollte drin sein

* [Sterile Kompressen](https://produkte.migros.ch/m-plast-sterile-kompressen) decken Wunden keimfrei ab
* [Mullbinden](https://produkte.migros.ch/m-plast-mullbinden) verschiedener Breite fixieren die Kompressen oder ermöglichen Salbenverbände
* Verschieden grosse [Pflaster](https://produkte.migros.ch/sortiment/supermarkt/gesundheit?q=pflaster) zur Behandlung kleiner Verletzungen im Alltag. Der Verband kann auf die optimale Grösse zugeschnitten werden
* [Heftpflaster](https://produkte.migros.ch/m-plast-plastik-heftpflaster-520355800000) befestigen Kompressen und Binden auch direkt auf der Haut
* [Verbandwatte](https://produkte.migros.ch/primella-watte) ermöglicht das Auspolstern von Verbänden
* Dreiecktuch zur schnellen Versorgung mit einer Armschlinge
* Sicherheitsnadeln und Verbandklammern helfen bei der Fixierung von Verbänden
* [Kühlkompressen](https://produkte.migros.ch/axanova-cold-hot-pearls-maxi), etwa für Sportverletzungen. Sie sollten im Gefrierfach aufbewahrt werden

Hilfsmittel – die brauchen Sie

* [Fieberthermometer](https://produkte.migros.ch/fieberthermometer) (digital), am besten mit passender Einweghülle
* [Schere](https://produkte.migros.ch/victorinox-taschenschere-10-cm) und Verbandschere
* Einmalhandschuhe schützen vor Infektionen
* [Pinzette](https://produkte.migros.ch/i-am-professional-inox-pinzette)
* [Lupe](https://produkte.migros.ch/papeteria-lupe-mit-licht)
* Eine [Zeckenzange](https://www.zurrose-shop.ch/de/sahag-zeckenentferner-guard-tickease-1-stueck) erleichtert das Entfernen der Tiere, ohne diese zu zerquetschen. Alternativen: [Zeckenkarte](https://www.galaxus.ch/de/s4/product/sensolar-zeckenkarte-mit-lupe-tiervertreiber-12062546) und -lasso
* [Taschenlampe](https://produkte.migros.ch/taschenlampe-allround-led)
* Liste mit Notfall-Rufnummern
* Erste-Hilfe-Anleitung

So sind Sie für den Notfall gewappnet

[MEHR ERFAHREN](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/richtig-verarzten)

[](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/richtig-verarzten)

[VIDEO TURORIALS](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/richtig-verarzten)

[Das 1 x 1 des Ver­arz­tens](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/richtig-verarzten)

[Es braucht wenig, um Wunden zu versorgen. Tipps und Tricks für das Anlegen von Pflaster & Co.](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/richtig-verarzten)

[MEHR ERFAHREN](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/erste-hilfe)

[](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/erste-hilfe)

[ERSTE HILFE](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/erste-hilfe)

[So ver­arz­ten Sie Ver­let­zun­gen rich­tig](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/erste-hilfe)

[In der Freizeit und im Haushalt geschieht leicht einmal ein Missgeschick. So versorgen Sie kleine Wunden optimal.](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/erste-hilfe)

Tipps – darauf sollten Sie achten

Bewahren Sie Medikamente nicht im Bad oder in der Küche auf, weil es da sehr warm und feucht sein kann. Besser ist ein dunkler, kühler, trockener Ort, zum Beispiel eine Abstellkammer oder ein Schrank im Schlafzimmer.

Lassen Sie die Medikamente mit Beipackzettel in der Verpackung.

Vermeiden Sie Überdosierung durch Einnahme anderer Medikamente, die auch Schmerzmittel enthalten können.

Die Kombination verschiedener Medikamente kann zu einer Wechselwirkung führen. Fragen Sie den Hausarzt oder Apotheker und lesen Sie die Packungsbeilage. Vor allem wenn Sie regelmässig Medikamente einnehmen.

Auch pflanzliche Heilmittel sollen nicht überdosiert oder willkürlich kombiniert werden – weder mit anderen pflanzlichen noch mit chemischen Präparaten. Besser beim Arzt oder Apotheker nachfragen.

Verschreibungspflichtige Arzneien wie zum Beispiel Blutdruckmittel oder Opiate gehören nicht in die Hausapotheke. Sie sollten ja nur vom Patienten eingenommen werden, dem sie der Arzt verschrieben hat.

Denken Sie daran: Auch Medikamente haben ein Ablaufdatum. Nasensprays und Salben sind nach dem Öffnen vielfach beschränkt haltbar. Überprüfen Sie Ihre Apotheke einmal jährlich auf Ablaufdaten und Vollständigkeit.

von Christian Krumm,

veröffentlicht am 17.10.2018, angepasst am 27.04.2021

Weiterlesen

* [ERSTE HILFE](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/gesundheitstipps/erste-hilfe)
* [MEDIKAMENTE & HEILMITTEL](https://www.migros-impuls.ch/de/medizin/medizinisches-wissen/medikamente-heilmittel)
* [SCHULMEDIZIN](https://www.migros-impuls.ch/de/select/tags/schulmedizin)

Werden Sie aktiv!

Das könnte Sie interessier