

Checkliste für eine gut ausgestattete Hausapotheke

Erste Hilfe & Unfallversorgung

- ☐ Pflaster in verschiedenen Größen
- ☐ Wunddesinfektionsmittel
- ☐ Wundsalbe
- ☐ Sterile Wundauflagen und Kompressen
- ☐ Mullbinden, elastische Binden
- ☐ Dreiecktuch
- ☐ Verbandschere
- ☐ Sicherheitsnadeln, Verbandtape
- ☐ Handdesinfektionsmittel

Hausapotheke für Kinder

- ☐ Babyfieberthermometer
- ☐ Schmerzmittel in altersgerechter Dosierung (Sirup/Zäpfchen für Kinder)
- ☐ Salbe gegen Bauchweh oder Koliken
- ☐ Sanfter Erkältungsbalsam
- ☐ Milde Wundsalbe
- ☐ Wunddesinfektionsmittel, das nicht brennt
- ☐ Augen- und Nasentropfen für Kinder
- ☐ Kinderpflaster mit fröhlichen Motiven
- ☐ Zettel mit den wichtigsten Telefonnummern für den Notfall (z.B. Arztpraxis, Permanence, allgemeine Notrufnummer, Giftnotrufnummer)

Insektenstiche & Allergien

- ☐ (Kühlendes) Gel zur Behandlung von Insektenstichen und Hautirritationen
- ☐ Insektenstichheiler
- ☐ Antihistaminika (z.B. gegen Heuschnupfen)
- ☐ Epi-Pen (bei schweren Allergien, z.B. Bienenstiche)

Erkältungen & Grippe

- ☐ Hustensirup
- ☐ Nasentropfen, abschwellendes Nasenspray
- ☐ Halsschmerzmittel (z.B. Lutschtabletten oder Sprays)
- ☐ Fieber- und Schmerzmittel (z.B. Paracetamol, Ibuprofen)
- ☐ Kombi-Erkältungsmittel (z.B. mit Acetylsalicylsäure und Vitamin C)
- ☐ Fieberthermometer

Magen & Darm

- ☐ Tabletten gegen Durchfall
- ☐ Abführmittel gegen Verstopfung
- ☐ Kautabletten oder Zäpfchen gegen Übelkeit
- ☐ Elektrolyt-Glucose-Pulver bei Durchfall
- ☐ Antazida gegen Sodbrennen
- ☐ Krampflösende Mittel gegen Bauchschmerzen

Sportverletzungen & Schmerzen

- ☐ Schmerzlindernde Gels (z.B. Arnika, kühlende und wärmende Gels)
- ☐ Kühlkompressen, Wärmflaschen und Wärmepflaster
- ☐ Tape-Bandagen und elastische Binden
- ☐ Schmerzlindernde Salben (z.B. mit Ibuprofen oder Diclofenac)
- ☐ Kühlende Gel-Pads für Prellungen und Verstauchungen