Hausapotheke Checkliste

Alles wichtige für den alltäglichen Notfall

Eine gut ausgestattete Hausapotheke hilft dabei, kleinere Beschwerden und Notfälle schnell zu versorgen.

1. Wundversorgung & Erste Hilfe

- Verbandmaterial (z. B. Mullbinden, elastische Binden, sterile Kompressen)
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Sterile Wundschnellverbände
- Wund- und Heilsalben
- Desinfektionsmittel für die Haut
- Pinzette
- Schere
- Einweghandschuhe
- Kühlpack oder Kältespray

2. Schmerz, Fieber & allgemeine Beschwerden

- Antiallergikum
- Mittel gegen juckende Hautreaktionen
- Insektenschutzmittel
- Pflege bei gereizter Haut oder Insektenstichen

3. Erkältung, Atemwege & Infektionsschutz

- Fieberthermometer
- Schmerz- und Fiebermittel
- Nasenspray
- Hustenmittel
- Halstabletten

4. Augen, Allergien & Hautschutz

- Augentropfen
- Allergiemedikamente
- Insektenschutz und -stichbehandlung
- Mittel gegen Insektenstiche
- Sonnencreme und After-Sun-Produkte
- Sonnenschutz

5. Magen, Darm & Stoffwechsel

- Medikamente gegen Durchfall und Verstopfung
- Medikamente gegen Sodbrennen und Magenbeschwerden
- Elektrolytlösungen
- Vitamin- und Mineralstoffpräparate

Persönliche Medikamente nicht vergessen:

- ein aktueller Medikationsplan
- ärztliche Bescheinigungen bei wichtigen Arzneimitteln
- Informationen zu Wirkstoffen, falls Sie im medizinische Hilfe benötigen
- Medikamente zur Behandlung chronischer Erkrankungen
- Verhütungsmittel
- Homöopathische oder pflanzliche Arzneimittel

Für Babys & Kleinkinder

- Kindgerechte Schmerz- und Fiebermittel
- Fieberthermometer
- Nasensauger & Kochsalzlösung
- Elektrolytlösungen für Kinder
- Wundschutzcreme & Kinderpflaster
- Sonnencreme für Kinder
- Kühlgel für Beulen

Für Haustiere

- Zeckenzange
- Verbandmaterial für Tiere
- Floh- und Zeckenschutz
- Individuelle Medikamente
- Telefonnummer Tierarzt / Tierklinik
- Transportbox für Notfälle

Aufbewahrung & Organisation

- Kühle und trockene Bedingungen
- Lichtgeschützt lagern
- Kindersicher aufbewahren
- Übersichtlich kategorisiert
- Beschriftete Aufbewahrungsboxen
- Protokollliste führen
- Medikamente kindersicher lagern
- Humanmedikamente niemals einfach bei Tieren verwenden
- Verfallsdaten regelmäßig prüfen