

# DIE HAUSAPOTHEKE – TIPPS VOM EXPERTEN

**Kopf angeschlagen, Finger eingeschnitten, Hand verbrannt, Schienbein geprellt? Das ist schnell passiert. Die gute Nachricht: Vieles, was tagtäglich passiert, kann selbst versorgt werden. Dazu bedarf es einer gut ausgestatteten Hausapotheke. Einmal im Jahr sollte sie kontrolliert werden. Allergiker sollten im Frühling zudem auf ausreichend vorhandenes Antiallergikum achten.**

Zum Thema Hausapotheke sind viele Listen online und in Zeitschriften zu finden, aber wirklich wertvolle Tipps hat ein Fachmann unserer Redaktion verraten: Ivo Krummenacher, Drogist, Inhaber und Geschäftsführer der Viva Drogerie in Buochs. Doch zunächst gibt Ivo Krummenacher zu bedenken, dass Bad bzw. Küche, wo viele Leute ihre Hausapotheke aufbewahren, keine geeigneten Orte sind: «Hier ist es meist zu feucht und zu warm. Besser ist ein Ort im Flur oder im Schlafzimmer. Denken Sie auch daran, die Hausapotheke in einem oberen Fach zu verstauen, damit Kinder nicht heranreichen können.» Oft wird empfohlen, die Hausapotheke in einem abschliessbaren Kasten zu deponieren, doch muss im Fall der Fälle erst einmal der Schlüssel gesucht werden. Nicht immer einfach, wenn man vielleicht aufgeregt ist oder es schnell gehen muss. «Steht die Hausapotheke weit genug oben, braucht man sie nicht extra zu verschliessen. Kommen die Kinder dann irgendwann dran, sind sie auch alt genug, um zu wissen, dass die Hausapotheke kein Spielzeug ist», so der Experte.

## Drei Kategorien wichtiger Basics

Folgendes sollte in keiner Hausapotheke fehlen:

### 1. Verbandsmaterial

Sterile Wundkompressen, Binden mit Verschlussklammern, Heftpflaster bzw. Wundschnellverband in verschiedenen Grössen oder zum Zuschneiden, Verbandwatte zum Polstern, Dreiecktuch und eine Verbandsschere zum Zuschneiden von Verbänden.

### 2. Hilfsmittel

Einmalhandschuhe, Fieberthermometer, spitze Pinzette, Zeckenzange oder -karte,

Kühlkompressen, Wärmflasche, eine Liste mit wichtigen Telefonnummern. Ivo Krummenacher empfiehlt, die Kühlkomresse im Kühlschrank aufzubewahren: «Aus dem Eisfach ist sie zu kalt zum Auflegen!»

### 3. Medikamente

«Auch wenn ich kein Freund von grossen Vorräten bin, macht es Sinn, einen gewissen Grundstock an Arzneimitteln vorrätig zu haben», erklärt Ivo Krummenacher. Dabei unbedingt an die verschiedenen Bedürfnisse bzw. Verträglichkeiten aller Familienmitglieder denken! Die wichtigsten Basics sind Schmerzmittel «Ich empfehle zwei verschiedene, je nach Vorerkrankung der Familienmitglieder bzw. eventuellen Wechselwirkungen mit aktuell einzunehmenden Medikamenten», so der Drogist. Mittel bei Erkältungen (Nasenspray, Halswehtabletten, Hustensirup, Erkältungssalbe), Mittel gegen Durchfall und Erbrechen sowie Elektrolytlösung zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlusts, Antiallergikum, Wunddesinfektionsmittel als Spray bzw. Wundheilsalbe sowie ein Gel für Sportverletzungen und Prellungen, das kühlend und abschwellend wirkt. Ausserdem wichtig, vor allem für die kommende Jahreszeit: Creme gegen Sonnenbrand, Juckreiz und Insektenstiche. Und wer darunter leidet, der packt noch eine Herpessalbe dazu.

### Ein Herz für Naturheilmittel

«Für die meisten Mittel existiert ein pflanzliches Pendant», erläutert Ivo Krummenacher, «und hier ist natürlich unser Herz zu Hause – wir beraten unsere Kundschaft diesbezüglich sehr gerne!» Für die Hausapotheke empfiehlt er eine pflanzliche Tinktur gegen Schlaflosigkeit, ein natürli-

ches Schmerzstiller-Gel, Arnica für unterschiedlichste Verletzungen, Calendula für die Wundheilung, Hypericum (besser bekannt als Johanniskraut) zur allgemeinen Unterstützung der Wundheilung sowie zur Stimmungsaufhellung, Symphytum (auch Beinwell) bei überanspruchten Muskeln und Sehnen. «Wir empfehlen unseren Kunden auch gerne das Dr. Spengler Virus Influenzae mit seinen vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten, unter anderem der Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten», so Drogist Krummenacher. Und für Allergiker gibt es ganz neu ein Kaugummi mit einem Wirkstoff aus Wachteleiern im Sortiment.

### Drei wertvolle Tipps zum Schluss

Neben der jährlichen Prüfung auf Vollständigkeit und Haltbarkeit der Bestandteile der Hausapotheke hat der Fachmann noch folgende Tipps: Unbedingt den Beipackzettel aufbewahren. Da manche Medikamente exotische Namen haben, die Packung mit einem Stichwort wie z.B. «Ohrenschmerzen» oder «Schürfwunden» beschriften. Dann ist das Einsatzgebiet auf einen Blick erkennbar. Hilfreich kann auch das Anbruchdatum sein, da manche Medikamente die Haltbarkeit auf diese Art angeben: «Sechs Wochen nach Anbruch haltbar.»

Bei Fragen kann man sich natürlich auch immer an den Drogisten, den Arzt oder die Apothekerin der Wahl wenden. Sie helfen gerne weiter. Aber wenn die Hausapotheke wie beschrieben gehandhabt wird, dann wird die Selbstversorgung bzw. -vorsorge gelingen!

Sonja Press



Einige wichtige Bestandteile einer Hausapotheke