



Govi

# Checkliste Hausapotheke

Gut sortiert für den Notfall

Dr. Cordula Lebert, Prof. Dr. Egid Strehl

# Impressum

## Checkliste Hausapotheke - Gut sortiert für den Notfall

1. Auflage 2020

aus der Reihe: „Gesundheit mit der Apotheke“

Die Ratgeber-Reihe „Gesundheit mit der Apotheke“ wird betreut durch die Redaktion der Apotheken-Kundenzeitschrift „Neue Apotheken Illustrierte“.

Lektorat: Peter Erik Felzer

Umschlaggestaltung/Layout: Sabine Hoerlin

Bilder Umschlag: ©Adobe Stock\_New Africa

Bilder Innenteil: ©Adobe Stock\_New Africa (Seite 1, 4/5, 39), ©iStockphoto.com/nidwlw (Seite 8),

©ABDA (Seite 9, 10, 15, 23, 49, 60, 62, 84, 87, 90), ©iStockphoto.com/micro10x (Seite 12),

©iStockphoto.com/cookiecatagency (Seite 19), ©iStockphoto.com/sajoiner (Seite 20),

©iStockphoto.com/praetorianphoto (Seite 27), ©iStockphoto.com/Deagreez

(Seite 30, 55), ©iStockphoto.com/Viorel Kurnosov (Seite 32), ©iStockphoto.com/asha\_Suzi

(Seite 34), ©iStockphoto.com/PIKSEL (Seite 40), ©iStockphoto.com/Nastco (Seite 44),

©iStockphoto.com/Brett\_Hondow (Seite 51), ©iStockphoto.com/gabort71 (Seite 53),

©iStockphoto.com/stockfour (Seite 56), ©shutterstock\_LiliGraphie (Seite 81),

©iStockphoto.com/LightFieldStudios (Seite 83), ©iStockphoto.com/gpointstudio (Seite 89),

©iStockphoto.com/digicomphoto (Seite 92)

Druck: Schleunungdruck GmbH, Marktheidenfeld

Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden, soweit nicht im Urheberrechtsgesetz etwas anderes bestimmt ist.

ISBN 978-3-7741-1447-0 (Buch)

ISBN 978-3-7741-1448-7 (E-Book)

Pharmazentralnummer: 16487292

© 2020 Govi (Imprint)

in der Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH

Apothekerhaus Eschborn, Carl-Mannich-Straße 26, 65760 Eschborn

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

# Checkliste Hausapotheke

Gut sortiert für den Notfall

Dr. Cordula Lebert, Prof. Dr. Egid Strehl





# Inhalt

## 6 Kapitel I: Einführung

- 9 | Chancen und Grenzen der Selbstmedikation
- 12 | Arzneimittel richtig aufbewahren
- 13 | Pflege, Aktualisierung, Beschriftung
- 13 | Ablauffristen
- 14 | Auswahl
- 15 | Ordnungssystem
- 16 | Notfallnummern
- 17 | Erste-Hilfe-Anleitung
- 18 | Verbandkasten für das Auto

## 20 Kapitel II: Erkrankungen

- 22 | Wunden, Brandverletzungen, Sonnenbrand
- 22 | Phasen der Wundheilung, Prinzipien der Behandlung

- 24 | Schnittwunden
- 24 | Schürfwunden
- 25 | Brandverletzungen
- 25 | Sonnenbrand
- 26 | Sportverletzungen
- 29 | Bisswunden
- 30 | Schmerzen
- 32 | Ohrenschmerzen
- 34 | Fieber
- 36 | Erkältungen
- 40 | Schnupfen
- 41 | Erkältungshusten
- 43 | Heiserkeit und Halsschmerzen bei Erkältungen
- 44 | Magen-/Darmerkrankungen
- 45 | Durchfall
- 46 | Verstopfung



- 47 | Blähungen
- 48 | Sodbrennen (Reflux)
- 49 | Übelkeit/Erbrechen/Reisekrankheit
- 51 | Insektenstiche
- 54 | Zeckenbisse
- 55 | Lippenbläschen/Fieberbläschen
- 56 | Schlafmittel
- 59 | Allergien

## 60 Kapitel III: Arznei- und Hilfsmittel

- 62 | Alphabetische Liste der genannten Arzneimittel
- 80 | Zutaten aus der Küche je nach Belieben
- 82 | Liste der empfohlenen Hilfsmittel

## 84 Kapitel IV: Besondere Patienten

- 86 | Besonderheiten der Arzneimittelanwendung bei Kindern
- 88 | Besonderheiten der Arzneimittelanwendung in Schwangerschaft und Stillzeit
- 90 | Besonderheiten der Arzneimittelanwendung im höheren Lebensalter
- 92 | Besonderheiten der Arzneimittelanwendung bei Grund- und/oder Begleiterkrankungen

## 93 Kapitel V: Checkliste

## Liebe Leserin, lieber Leser,

dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, Bagatellerkrankungen selbst zu behandeln. Also Krankheiten, die häufig vorkommen und bei denen keine besonderen Maßnahmen in der Therapie und Diagnostik erforderlich sind. Wir haben es in fünf übersichtliche Kapitel eingeteilt:

Im ersten Kapitel informieren wir über die Chancen, aber auch die Grenzen der Selbstmedikation. Zudem finden Sie dort praktische Hinweise, was in eine Hausapotheke gehört und wie Sie deren Inhalt pflegen.

Im nächsten Teil beschäftigen wir uns mit verschiedenen Erkrankungen. Hier stehen zum einen die Ursachen im Mittelpunkt. Zum anderen geben wir Ihnen wertvolle Hinweise, wie sich die Beschwerden behandeln lassen. Dabei stehen nicht nur Medikamente im Mittelpunkt, sondern auch bewährte Hausmittel und Tees.

Im dritten Kapitel erklären wir Ihnen, alphabetisch sortiert, wie die empfohlenen Arzneien wirken. Ergänzend kommen Hinweise auf mögliche unerwünschte Wirkungen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und besondere Einschränkungen in der Anwendung hinzu. Das Kapitel beinhaltet zudem eine Übersicht der empfohlenen Medikamente.

Im vierten Kapitel stehen besondere Patientengruppen im Mittelpunkt. Hierzu zählen Säuglinge und Kinder, aber auch ältere Menschen, Schwangere und Stillende sowie Patienten mit Begleiterkrankungen.

Zum Schluss finden Sie eine kurze Checkliste, mit der Sie einfach überprüfen können, ob sich alle wichtigen Arzneien in der Hausapotheke befinden.

Alle Empfehlungen haben wir mit großer Sorgfalt nach dem derzeitigen Wissensstand erstellt. Für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch den Gebrauch oder Missbrauch der hier zur Verfügung gestellten Informationen entstehen, können wir keine Haftung übernehmen. Und besonders wichtig: Dieser Ratgeber ersetzt weder den Besuch eines Arztes noch eines Apothekers. Dort finden Sie fundierten medizinischen und pharmazeutischen Rat.

# Autorenvorstellung

## **Dr. Cordula Lebert**

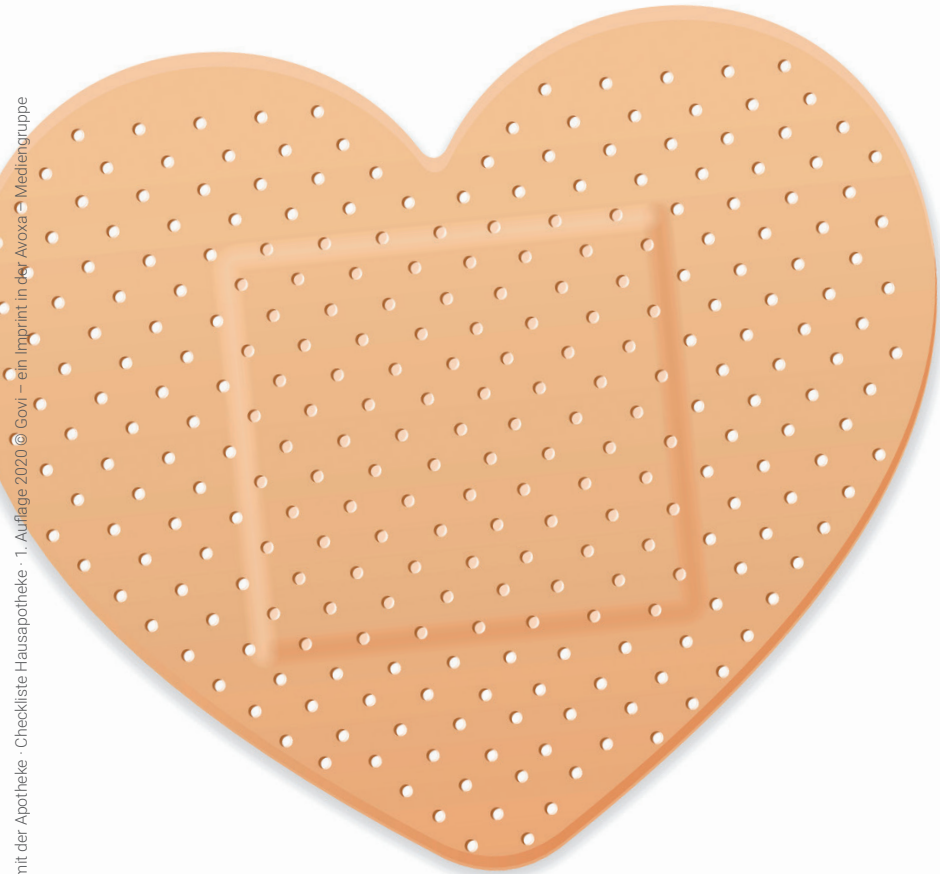
war langjährig als Krankenhausapothekerin im Klinikum Nürnberg beschäftigt. Als Fachapothekerin für Klinische Pharmazie lag ihr Schwerpunkt unter anderem auf der Berücksichtigung von Besonderheiten der Arzneimitteltherapie spezieller Patientengruppen, der Nutzen-Risiko-Bewertung einer Arzneimitteltherapie, der Therapie von Infektionskrankheiten und der individuellen Betreuung von Patienten. Im Rahmen dieser Tätigkeiten konnten zahlreiche Publikationen veröffentlicht werden.

Frau Dr. Lebert arbeitet heute nach der Erreichung des Rentenalters in einer öffentlichen Apotheke und berät hier Kunden zum sicheren Einsatz von Medikamenten in der Therapie und zur Vorbeugung von Erkrankungen.

## **Apotheker Professor Dr. Egid Strehl**

war langjähriger Direktor der Apotheke des Universitätsklinikums Freiburg und unterrichtete an der Universität angehende Apotheker in Spezialgebieten des verantwortungsvollen und wirtschaftlichen Arzneimitteleinsatzes. Als Fachapotheker für Arzneimittelinformation publizierte er zudem zahlreiche Fachartikel zur sicheren und korrekten Medikamentenanwendung durch Patienten.

# Kapitel I: Einführung







Gegen die meisten Bagatellerkrankungen hilft eine gut sortierte Hausapotheke.

## Chancen und Grenzen der Selbstmedikation

Viele Beschwerden lassen sich durch eine gut bestückte Hausapotheke selbst behandeln. Allerdings gelten dafür ein paar wichtige Regeln:

- 1 Die Selbstmedikation sollte nur erfolgen, wenn Sie den Verlauf einer Erkrankung einschätzen können. Das bedeutet, dass eindeutige Beschwerden auftreten oder man diese bereits in der Vergangenheit erfolgreich behandeln konnte. Dies gilt für die meisten Bagatellerkrankungen, etwa eine Erkältung, Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen.
- 2 In die Hausapotheke gehören keine rezeptpflichtigen Medikamente. Etwas, was Ihnen ein Arzt vormals verschrieben hat, dürfen Sie nicht in Eigenregie verwenden. Ein typisches Beispiel: Antibiotika, aber auch Arzneien gegen Rheuma, Herzleiden oder Asthma.
- 3 Auch nicht rezeptpflichtige Medikamente besitzen neben ihren Wirkungen Nebenwirkungen. Bewahren Sie deshalb die Packungsbeilage, auch Beipackzettel genannt, immer auf. Lesen Sie ihn sorgfältig durch oder lassen sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten. Halten Sie sich an die empfohlene Dosierung und die Einnahmedauer. Das gilt auch für pflanzliche Medikamente, bei denen ebenso Nebenwirkungen auftreten. So beeinflusst etwa Johanniskraut andere Wirkstoffe.

- 4 Die Behandlung von Erkrankungen, die Sie bisher noch nicht hatten, klären Sie bitte mit einem Arzt ab.
- 5 Zögern Sie auch nicht, einen Arzt aufzusuchen, wenn keine Besserung eintritt oder sich die Beschwerden sogar verschlechtern.
- 6 In der Schwangerschaft oder Stillzeit sollte eine Medikation nur nach Absprache mit dem Arzt oder Apotheker erfolgen. Dies gilt auch für Nahrungsergänzungsmittel oder Hausmittel wie Tees.
- 7 Nicht alle Arzneimittel eignen sich für Kinder. Das gilt nicht nur für den eigentlichen Inhaltsstoff oder seine Dosierung, sondern auch für die Applikationsweise, etwa Nasensprays. Kindern kann schaden, was Erwachsenen hilft. Das gilt zum Beispiel für das bekannte Schmerzmittel Acetylsalicylsäure. Besprechen Sie im Vorfeld bei Ihrem nächsten Besuch beim Kinderarzt, was Sie im Ernstfall in Eigenregie unternehmen dürfen. Auch die Apotheke bietet Ratschläge.
- 8 Flüssige Medikamente enthalten in vielen Fällen Alkohol. In diesem Fall eignen sie sich nicht für Alkoholranke, Kinder, Epileptiker, Schwangere, Stillende und Patienten mit Lebererkrankungen. Falls Sie zu einer dieser Patientengruppen zählen und eine alkoholhaltige Dauermedikation bekommen, sprechen Sie Ihren Arzt oder Apotheker darauf an. Gegebenenfalls gibt es eine Alternative.

**Zögern Sie nicht, einen Arzt aufzusuchen, wenn sich Ihre Beschwerden nicht bessern.**

