



Checkliste Hausapotheke

Bei kleinen und größeren „Notfällen“ ist die Hausapotheke oft Retter in der Not. Aber nur wenn diese richtig bestückt ist. So bringen Sie Ihre Hausapotheke in Schuss!

Die gute Nachricht: Vier von fünf Deutschen haben eine Hausapotheke. Die schlechte Nachricht: Nur ca. ein Drittel davon überprüfen alle zwei Jahre den Medikamentenbestand, meistens sogar noch seltener. Mindestens einmal im Jahr jedoch sollte der Inhalt des Notfallkastens gründlich überprüft werden. Mehr als 50% der Befragten haben die Hausapotheke am falschen Ort, 53% haben diese sogar im feuchtwarmen Badezimmer oder im Kühlschrank.

Was gehört in die Hausapotheke?

Neben Mitteln, auf die Sie wegen chronischer Krankheiten angewiesen sind, zum Beispiel Antidiabetika oder Blutdruckmittel, sollten Medikamente gegen die wichtigsten akuten Beschwerden enthalten sein. Auf der Rückseite haben wir für Sie in einer Checkliste zusammengestellt, was in einer gut ausgerüsteten Hausapotheke nicht fehlen sollte. Wer gute Erfahrungen bei akuten Beschwerden mit der Homöopathie gemacht hat, kann seine Hausapotheke mit entsprechenden Mitteln ergänzen. Wir beraten Sie gerne dazu!

Wo gehört die Hausapotheke hin?

Lagern Sie die Hausapotheke trocken, dunkel und kühl - Badezimmer und Küche sind also tabu. Wärme und Feuchtigkeit können Medikamente vorzeitig unbrauchbar machen, auch wenn diese noch nicht angebrochen sind. Ein guter Platz sind z.B. Flur oder Schlafzimmer. Suchen Sie sich hier einen kindersicheren Ort, damit die kleinen bunten Pillen nicht mit Naschwerk oder Spielzeug verwechselt werden. Ideal sind abschließbare Schränke, die Sie auch in der Apotheke erwerben können.

Raus, was nicht in die Hausapotheke gehört!

Der Notfallkasten hilft bei der Selbstbehandlung leichterer Erkrankungen. Räumen Sie alles raus, was nicht diesem Zweck dient, denn jedes Stück zu viel kann im Akutfall zu gefährlichen Verwechslungen führen. Deshalb müssen **Tierarzneimittel** separat aufbewahrt werden. **Rezeptpflichtige Arzneimittel** lagern Sie nur für die Dauer der Therapie in der Hausapotheke. Zur Erleichterung der täglichen Einnahme gibt es spezielle Dosierboxen! Individuelle, für Sie als Rezeptur angefertigte Arzneimittel, enthalten oft verschreibungspflichtige Arzneistoffe und gehören schon wegen der meist begrenzten Haltbarkeit nicht in die Hausapotheke.

Füllen Sie doch einfach die **Checkliste auf der Rückseite** aus und lassen Sie sich bei der Zusammenstellung Ihrer Hausapotheke von uns beraten. Wir sind Fachleute für Arzneimittel und bieten diese Beratung als Serviceleistung an. Denn im Notfall ist Ordnung wichtig, damit niemand daneben greift.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Apotheker *Harald u. Karin Ott* und das Team der Berg-Apotheke

...weil Ihre *Gesundheit* persönliche *Beratung* braucht!