

## Hausapotheke und Hygiene: gesund durch den Notfall

**Was gehört in eine Hausapotheke? Wie Sorge ich bei Wassermangel oder Komplettausfall für ausreichende Hygiene: Erfahren Sie mehr dazu, wie Sie sich gut auf solche Notfälle vorbereiten.**

Stürze, Schnittwunden oder Verbrühungen, weil der Topf mit kochend heißem Nudelwasser aus der Hand rutscht – Unfälle im Haushalt passieren tagtäglich. Da ist es sinnvoll, seine Hausapotheke gut zu bestücken.

### Was gehört in die Hausapotheke?

Ob ein Unfall im Haushalt, ein Sturz mit dem Fahrrad oder eine fiebrige Erkältung – mit dem richtigen Hausapothekeninhalt lassen sich Verletzungen und leichte Erkrankungen schnell behandeln. Das ist nicht nur im Alltag wichtig, sondern auch in einer Notlage, wenn Sie Ihr Zuhause nicht verlassen können oder Hilfe nicht wie gewohnt schnell kommen kann.

Diese Medikamente und Materialien sollten Teil jeder Heimapotheke sein:

- persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
- Mittel gegen Schmerzen und Fieber
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit und Erbrechen
- Elektrolyte, um bei Durchfallerkrankungen Mineralstoffverlust auszugleichen
- Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
- Fieberthermometer
- Splitterpinzette
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Einweghandschuhe
- Atemschutzmaske
- Verbandsmaterial wie in einem DIN-13164-Verbandskasten (Autoverbandskasten):
  - Mull-Kompresse
  - Verbandschere
  - Pflaster und Binden
  - Dreiecktuch

Damit Sie sich und anderen schnell helfen können, sollte die Hausapotheke immer alle genannten Artikel enthalten. Unser Tipp: Sie sollten Medikamente oder Verbandsmaterialien nachkaufen, lange bevor sie aufgebraucht sind.

## Abgelaufene Medikamente in der Hausapotheke? Wie man sie entsorgt

Medikamente, deren Haltbarkeitsdatum überschritten ist, sollten sich niemals in einer Hausapotheke befinden. Abgelaufene Medikamente haben nicht nur ihre heilende Wirkung verloren, sondern können sogar gefährlich für Sie sein. Am besten überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Medikamente noch haltbar sind. Falls nicht, entsorgen Sie diese aber nicht in der Toilette: Je nach Wohnort machen Sie das im Restmüll, in Apotheken, bei Recyclinghöfen oder über mobile Schadstoffsammelstellen. Welcher Ort bei Ihnen zu Hause der richtige ist, erfahren Sie auf [arzneimittelentsorgung.de](http://arzneimittelentsorgung.de).

## Hausapotheke: drei Tipps zur Lagerung

Es ist nicht nur wichtig, was in der Hausapotheke ist, sondern auch wie und wo diese aufbewahrt wird. Drei Punkte sind entscheidend, damit der Inhalt lange hält und nicht in die falschen Hände gerät.

1. Medikamente in einem Schrank mit abschließbarem Fach, Verbandsmaterial frei zugänglich lagern.
2. Medikamente kindersicher in einem hoch hängenden Schrank oder abgeschlossen lagern.
3. Kühl und trocken aufbewahren – viele Medikamente und Verbandsmaterial keinesfalls im Badezimmer aufbewahren.

Auf [www.besserbereit.ruhr](http://www.besserbereit.ruhr) können Sie die Checkliste für Ihre Hausapotheke zum Ausdrucken herunterladen.

## Hygiene und Wasserversorgung im Notfall

Die Hausapotheke ist ein wichtiger Helfer, um gesund durch Krisen zu kommen. Mindestens genauso wichtig ist aber das Thema Hygiene. So kann es bei Bauarbeiten vorkommen, dass eine Wasserleitung beschädigt wird und die Leitung erstmal abgestellt werden muss. Auch Stromausfälle können dazu führen, dass kein Wasser mehr aus dem Hahn kommt. Die Folge: Putzen, Duschen, Zähneputzen oder Händewaschen ist nicht mehr wie gewohnt möglich. Diese mangelnde Hygiene kann dann zu Krankheiten führen.

Aber auch dafür lässt sich vorsorgen. Und zwar so:

Kein sauberes Wasser? Das können Sie tun

- Vorrat anlegen:** Sammeln Sie das Wasser, das noch in den Leitungen ist, in größeren Gefäßen wie Badewanne, Waschbecken, Eimern, Töpfen usw.
- Wasser sparen:**
- Einweggeschirr nutzen, da es nicht abgewaschen werden muss
- Reinigungsmittel nutzen, die kein Wasser benötigen, wie Trockenshampoo oder Handwaschpaste

- Hände nicht waschen, sondern mit Feucht- oder Desinfektionstüchern reinigen
- nicht mit Wasser, sondern mit Küchenrolle oder feuchten Tüchern putzen
- Haushaltshandschuhe nutzen, damit die Hände sauber bleiben
- wasserlose Campingtoilette nutzen
- Wasser haltbar machen:** Wasser für die Hygiene mit Entkeimungsmittel behandeln

## So bereiten Sie sich auf einen Wasserausfall vor

Damit die Hygiene nicht unter dem Ausfall des Wassers leidet, sollten Sie diese Produkte immer vorrätig haben:

- Seife
- Waschmittel
- Zahnpasta
- Zahnbürste
- Feuchttücher
- Desinfektionstücher
- Hygieneartikel (zum Beispiel Artikel für Monatshygiene und Windeln)
- Toilettenpapier
- Küchenrolle
- Müllbeutel
- Haushaltshandschuhe
- Desinfektionsmittel
- Campingtoilette und Ersatzbeutel und/oder -flüssigkeit
- Entkeimungsmittel

## Mehr Infos und Tipps

Im [Ratgeber für Notfallvorsorge](#) des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe finden sich viele weitere hilfreiche Informationen dazu, wie man sich optimal auf Notfälle vorbereitet.

Veröffentlichungsdatum: 26.9.2022