

## **Die Hausapotheke - Für alle Fälle**

### **Homöopathie, Schulmedizin oder traditionelle Heilmittel in der Hausapotheke?**

10.02.2011 Gesundheitliche Probleme von Schnupfen, Schwächezuständen oder Magenbeschwerden bis hin zum Haushaltsunfall können jeden Tag auftreten. Für diese Fälle sollten sich in jedem Haushalt genügend Medikamente und Hilfsmittel für die erste Hilfe befinden. Egal, ob es sich um eine schulmedizinische, traditionelle oder [homöopathische Hausapotheke](#) handelt, sie muss immer auf einem aktuellem Stand sein. Abgelaufene Produkte sollten entsorgt und nicht weiter verwendet werden.

### **Tipps zum Anlegen, Aktualisieren & zur richtigen Lagerung der Hausapotheke**

Eine repräsentative Umfrage der Apothekenumschau hat gezeigt, dass zwar vier von fünf Haushalten eine [Hausapotheke](#) haben, aber diese unzureichend auf Aktualität überprüft werden und darüber hinaus eine unsachgemäße Lagerung der Arznei- und Verbandmittel vorliegt.

Gesund-in-Bayern.info stellt hier einige Informationen, Tipps und weiterführende Links für die Einrichtung einer klassischen schulmedizinischen, einer traditionell ausgerichteten und einer homöopathischen Hausapotheke vor.

Alle drei [Hausapotheken](#) sollten ausreichend mit Verbandmittel (Mullbinden, Verbandklammern, diverse Pflaster, Verbandwatte, Dreiecktücher, etc.) und Krankenpflegeartikel (Fieberthermometer, Desinfektionsmittel, Wärmflasche, etc.) ausgestattet sein. Eine Liste von Notfallnummern (Rettung, Notarzt, Hausarzt sowie Vergiftungszentren) sollte im Notfall griffbereit in der Hausapotheke aufbewahrt sein.

Lassen Sie sich bei der Zusammenstellung und bezüglich der Anwendung von Akutarzneien vom Vertrauensarzt und -apotheker beraten.

Für folgende Notfälle und Beschwerden sollten Medikamente, Hausmittel oder Globuli in der Hausapotheke vorhanden sein:

#### **Fieber & Schmerzen**

[Erkältungen](#) (Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, etc.)

**Beschwerden im Magen- & Darmbereich** (Durchfall, Verstopfung, Sodbrennen, etc.)

**Offene Wunden & Brandverletzungen**

**Muskelbeschwerden** (Zerrungen, Prellungen, etc.)

**Insektenstiche**

Die Basisausstattung einer Hausapotheke kann durch Mittel gegen Nervosität und Schlafstörungen, weiters gegen diverse Hautprobleme wie Juckreiz und Sonnenbrand, ergänzt werden.

Setzt die klassische Hausapotheke auf eine breite Palette schulmedizinischer Medikation, so bietet die traditionelle Hausapotheke Arzneien zur Hilfe und Linderung von Beschwerden, die als Lebensmittel in vielen Küchen zu finden sind: schwarzer Tee oder Kamillentee gegen Durchfall, Kümmel gegen Bauchschmerzen, Zitronen gegen Brechreiz, etc.

Für die homöopathische Hausapotheke gilt im Allgemeinen, dass jeder Haushalt mit ca. 30 Akut Arzneien in Form von Kügelchen (Globuli) ausreichend gut versorgt ist.

Dabei sind bereits Mittel gegen Gelenkschmerzen und Hexenschuss, Kreislaufprobleme, Verletzungen von Nerven oder Reise- und Seekrankheit mitberücksichtigt.

### **Nähere Informationen zur richtigen Sortierung der Hausapotheke:**

<http://www.gesund-in-bayern.info/arzneimittelshop/natur-homoeopathie-4/schuessler-salze-319/haus-reiseapotheke-331.html>

<http://www.gesund-in-bayern.info/apotheke-im-internet/reiseapotheke.html>

### **Über gesund-in-bayern.info**

Gesund-in-bayern.info ist das einzige Gesundheitsportal, das speziell auf bayerische Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern und Bayerinnen einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Auf unserem Portal finden Sie eine einzigartige Informationssammlung vor, wobei die Themen von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung alternativer Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte reichen.

### **Kontakt und weitere Informationen**

Pharmacy Services AG

Mittlere Dorfstrasse 3

8598 Bottighofen

Telefon: 0041 71 686 77 66

Telefax: 0041 71 686 77 00

E-Mail: [web@gesund-in-bayern.info](mailto:web@gesund-in-bayern.info)

Internet: <http://www.gesund-in-bayern.info>