



Was gehört in die

GESUNDHEITS BILD-Ärztin Dr. Christine Tabacu guckte in Medizinschränke von Familien und Singles. Dazu: die wichtigsten TIPS FÜR DEN NOTFALL



Alle sechs Monate wird aussortiert

Türkiz Talay (31), Schauspielerin und TV-Ärztin im „Alphateam“ (Sat.1), lebt mit ihrem Freund und dessen Sohn (7) zusammen

- ⊕ Der abgeschlossene Apothekenschrank – ein „Muß“ in einem Haushalt mit Kind. Sauber, mit gut ausgesuchten Tropfen, Pillen und Salben für jedes Wehwechen der dreiköpfigen Familie. Die Fernsehärztin legt großen Wert auf schonende, alternative Arzneien. Sie kennt die Nebenwirkungen und das Verfallsdatum ihrer Medikamente und sortiert jedes halbe Jahr aus.
- ⊖ Der Schrank hängt im Badezimmer in einer Höhe unter 160 Zentimeter. Nicht ungefährlich für Kinder.

» **Zuletzt gekauft:** Ein homöopathisches Erkältungsmittel.



Sogar eine Reiseapotheke gibt's

Karin (64), selbständige Kauffrau, und Bodo (66) Krahl, Rentner

- ⊕ Mutter Krahl ist die Managerin der voll ausgestatteten Hausapotheke. Sie wird ständig kontrolliert und auf den neusten Stand gebracht. Wichtig, denn Vater Krahl ist Herzpatient. Und die Pflege der heimischen Medikamente ist in einem Haushalt mit chronisch Kranken unverzichtbar. Die Hausapotheke befindet sich in der Küche, in einem abschließbaren Fach. Für den Notfall sind alle Telefonnummern notiert. Die Medikamente liegen mit Beipackzettel in den Originalverpackungen, auf denen das Anbruchdatum steht. Besser geht es nicht! Positives Extra: eine kleine, griffbereite Reiseapotheke.
- ⊖ Fehlanzeige!

» **Zuletzt gekauft:** Neue Herzmedikamente, ein Schmerzmittel.

Hausapotheke?



Klasse statt Masse

Dr. Wolfram Klingenberg (36), Internist und Rettungsmediziner

⊕ Ganz nach dem Motto „Klasse statt Masse“ ist in diesem Single-Haushalt nicht viel zu finden: ein Schmerzmittel, ein Mittel gegen Übelkeit, ein Antibiotikum, Brand- und Desinfektionssalbe. Alles hat sich bewährt - und warum zehn Schmerzmittel, wenn eines gut hilft? Das verschafft Überblick und schützt vor falscher Einnahme.

⊖ Die wenigen Pillen lagern im Bad, unverschlossen, in Schachteln ohne Beipackzettel. Immerhin: Unser Doc weiß alles über Dosierungen und Nebenwirkungen seiner Medikamente! Aber: Anbruchs- und Verfallsdaten sind nicht bekannt. Und der Verbandskasten? Im Auto!

» **Zuletzt gekauft:** Gegen Migräne - eine Kombination aus einem Schmerzmittel und etwas gegen Übelkeit.

1 DAS GEHÖRT IN DIE PERFEKTE HAUSAPOTHEKE



MEDIKAMENTE: Paracetamol gegen Fieber, kein Aspirin für Kinder! Wunddesinfektionsmittel, Brandgel für Verbrennungen, Schleimlöser gegen Husten. Abschwellende Nasentropfen, Lutschtabletten gegen Halsschmerzen. Mittel gegen Durchfall und Verstopfung, kühlendes Gel oder Kältespray für Prellungen und Verstauchungen. Insektenstichsalbe.

HILFSMITTEL: Verbandmittel, Mullbinden, elastische Binden, Verbandpäckchen, Heftpflaster, Wundpflaster, Verbandmüll, Sicherheitsklemmen, Pinzette, Verbandsschere, Fieberthermometer, Warm-/Kaltkompressen, Einmalhandschuhe, Wärmflasche, Dreieckstücher, Sicherheitsnadeln.

WICHTIG: Inhalt alle sechs Monate kontrollieren, trocken, kühl und vor Licht geschützt in abschließbarem Schränkchen außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Notruf: 110
Rettungsdienst: 112
Arztnotruf: 192 42



Thai-Medizin

Torsten Oppermann (35), Geschäftsführer einer PR-Agentur

⊕ Der Manager stellt keine großen Ansprüche. Etwas gegen Kopfschmerzen, Papiertaschentücher und „Tigerbalm“ aus Asien. „Bevor etwas verfällt, habe ich es verbraucht“, sagt Oppermann, der seine Tabletten oft aus fernen Ländern mitbringt, denn „da sind sie billiger!“

⊖ Die Beipackzettel werden nicht gelesen: „Die sind schließlich auf thailändisch. Aber bisher ist noch nichts passiert.“ Die Medikamente liegen offen im Bad. Und auch hier: Verbandskasten leider nur im Auto!

» **Zuletzt gekauft:** Eine Packung Kopfschmerztabletten.



Salben-Box

Daniela Hardt (37), Krankengymnastin, vier Kinder

⊕ Die Medikamente sind gut sortiert, auf Kinder und Erwachsene abgestimmt. Auch ein Verbandskasten ist vorhanden. Gut: eine Box für Salben. „Die Beipackzettel lese ich immer, und aussortiert wird alle drei bis vier Monate.“

⊖ Alles ist zwar trocken gelagert, aber: im Kinderzimmer in einer nicht abschließbaren Schublade. Kein Ort für Medikamente!

» **Zuletzt gekauft:** Individuelles Schmerzmittel und Nasenspray.

DIE HÄUFIGSTEN UNFÄLLE IM HAUSHALT - und was zu tun ist

1. SCHNITTWUNDEN: Infektionsgefahr! Erst Jod, dann Pflaster drauf, auf größere Wunden sterile Komresse fest aufdrücken, Arm über Herzhöhe fünf Minuten hochhalten. Blutet es weiter, mit Impfausweis zum Arzt.

2. VERBRENNUNGEN: Zehn Minuten unter Wasser kühlen, Brandsalbenkomresse auflegen, weiter kühlen. Keine Cremes oder Butter verwenden.

3. BRÜCHE UND PRELLUNGEN: Bei Prellungen enge Kleidungsstücke lockern. Kühlen, Salbenverband anlegen, hochlagern. Bei Brüchen provisorisch schienen, kühlen, hochlagern, Arzt rufen.

4. STARKER STROMSCHLAG: Verletzten nicht berühren - höchstens mit nicht leitendem Gegenstand, z. B. Besenstiel. Danach wieder abstoßen, der Verletzte kann wegen Muskelverkrampfung nicht selber loslassen! Wiederbelebungsversuch bei Herz-Kreislauf-Stillstand, Notarzt!

5. VERGIFTUNG, VERÄTZUNG: Auf der Haut zehn Minuten mit Wasser abspülen. Wenn das Gift geschluckt wurde, einen Liter Wasser trinken. Nur bei Pillen Erbrechen auslösen! Bei Atem-, Herz-, Kreislaufstillstand: Giftnotzentrale anrufen.

6. AUGENVERLETZUNGEN: Kleine Fremdkörper mit Wasser ausspülen, bei starken Schmerzen oder Sehverlust zum Augenarzt!

7. INFEKTIONSGEFAHR DURCH SPLITTER: Entgegen der Sticherichtung mit Pinzette rausziehen, desinfizieren. Bei größeren, nicht sichtbaren Teilen sofort zum Arzt! Holzsplitter nicht mit Wasser aufweichen.