GESUNDHEIT · ERSTE HILFE

Hausapotheke und Erste Hilfe

Verbandsmaterial, persönliche Medikamente und ein Notfallausweis: Diese Checkliste hilft, den Haushalt gesundheitlich abzusichern.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- 2024 starben 16.617 Menschen an den Folgen eines Unfalls im Haushalt – 48,8 Prozent aller Unfalltoten. Stürze sind die häufigste Ursache.
- Rund 90 Prozent der Vergiftungsunfälle betreffen Kleinkinder. Medikamente und Putzmittel gehören deshalb abgeschlossen.
- Das BBK empfiehlt für regelmäßig benötigte Medikamente einen Vorrat für mindestens zehn Tage.
- Das Badezimmer ist der falsche Lagerort. Kühl, trocken und kindersicher ist wichtiger als griffbereit.

Grundausstattung

VERBAND · MEDIKAMENTE · WISSEN

- [ ] Verbandsmaterial nach DIN 13164
- [ ] Pflaster in verschiedenen Größen
- [ ] Schere und Pinzette
- [ ] Fieberthermometer
- [ ] Persönliche Medikamente
- [ ] Notfallausweis
- [ ] Nasenspray und Durchfallmittel
- [ ] Taschenlampe
- [ ] Wunddesinfektion
- [ ] Dreieckstuch und Rettungsdecke
- [ ] Einweghandschuhe
- [ ] Schmerz- und Fiebermittel
- [ ] Medikamentenplan auf Papier
- [ ] Kühlpack
- [ ] Erste-Hilfe-Anleitung
- [ ] Notrufnummern

NOTIZEN

Im Gesundheitsnotfall

FÜNF SCHRITTE

1 **Bestand prüfen**
Hausapotheke einmal im Jahr kontrollieren. Abgelaufene Medikamente ersetzen und Verbandsmaterial ergänzen.

2 **Medikamente lagern**
Kühl, trocken und kindersicher. Kühlpflichtige Arzneimittel nur im dafür vorgesehenen Bereich.

3 **Notfallausweis**
Allergien, Erkrankungen, Medikamente und Kontaktpersonen eintragen. Bei Kindern eine eigene Notfallkarte ausfüllen.

4 **Erste Hilfe leisten**
Blutung stillen, Wunde abdecken, betroffene Person beruhigen. Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage und 112.

5 **112 rufen**
Bei Atemnot, Brustschmerz, Schlaganfall, starker Blutung oder Bewusstlosigkeit nicht auf den nächsten Termin warten.

Wichtig: Medikamente nicht ohne ärztliche Rücksprache kombinieren oder absetzen. Bei Vergiftungsverdacht den Giftnotruf oder 112 kontaktieren.

Quellen: BBK, Hausapotheke und Erste Hilfe · RKI, Impfungen und Gesundheit · ABDA, Hausapotheke. Stand: November 2026.

NOTIZEN