

Tipps vom Doc

## So muss die Haus-Apotheke aussehen

**Heute widmen wir uns einem Thema, das oft angefragt wurde: die Hausapotheke. Die Frage ist jedoch, ob ich der richtige Ansprechpartner bin.**

Denn ich gestehe: Unsere Hausapotheke (für die logischerweise ich zuständig war) sah immer unter aller Kanone aus – sehr zum Leidwesen meiner Frau. Damit Ihnen das nicht so geht, und Sie eine sauber ausgestattete, aber dennoch auf das Nötigste beschränkte Hausapotheke haben, habe ich Ihnen mal eine Liste zusammengestellt, die Sie unten sehen können.

Mir ist wichtig, dass Sie nicht zu schnell an diese Apotheke rangehen. Nach einmal Erbrechen benötigt das Kind nicht sofort eine Elektrolytlösung und nicht jedes Fieber muss sofort mit Zäpfchen oder Fiebersaft gesenkt werden.

Dennoch ist eine ordentlich ausgestattete Hausapotheke etwas Wichtiges. Und ebenso wichtig ist: Wenn Sie unsicher sind, was den Krankheitszustand ihres Kindes betrifft: Halten Sie Rücksprache mit dem Kinder- und Jugendarzt Ihres Vertrauens. Das hat meine Frau dann auch immer gemacht, deshalb ist das auch immer gut ausgegangen bei uns :-)

### Hausapotheke

- Fieberthermometer
- diverse Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, Wundschnellverbände
- Brandwundauflage und Dreieckstuch
- Pinzette und kleine Schere
- Wärmflasche und Kühlpad
- Desinfektionsspray ohne Alkohol

### Medikamente

- Fiebersaft (Ibuprofen und Paracetamol, damit man zur Not abwechseln kann) und / oder Fieberzäpfchen
- Antihistamin-Gel (bei Verbrennung, Sonnenbrand, Insektenstich)
- Wund- und Heilsalbe (kleinere Verletzungen)
- Nasenspray, abschwellend und Meersalz
- Elektrolytlösung bei Erbrechen
- Popo-Wundsalbe für kleine Kinder

Falls ihr Kind regelmäßig oder in Notfällen Medikamente braucht (Asthma, Fieberkrampf, ...) sollten diese auch immer vorrätig sein.

Bitte bei allen Medikamenten regelmäßig das Haltbarkeitsdatum überprüfen.

### Hausmittel

- Anis-, Fenchel-, Kümmel-Tee (Blähungen)
- Kamillen-Tee (Magenschmerzen)
- Salbei-Tee (grippale Infekte)
- Salbstengel und Zwieback
- Zwiebel für Zwiebelwickel (Ohrenschmerzen, Insektenstiche)

### Und natürlich unsere kleine Praxis-Broschüre mit allen Notfallnummern!

PS: Auch Globuli haben ihre Berechtigung in der Hausapotheke für Kinder. Aber man sollte sie dosiert und nicht ständig einsetzen. Es gehört zur Entwicklung eines Kindes dazu, auch mal einen kleinen Schmerz auszuhalten. Bringen Sie in so einem Fall lieber Magie ins Spiel: Mit Pusten, in den Arm nehmen und Trösten verschwindet der kleine Schmerz ganz ohne Medikamente und Globuli.