

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Richtig aufgefüllt ist gut vorgesorgt  
**Autor:** Zahner, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723918>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Richtig aufgefüllt ist gut vorgesorgt

## Das gehört in die Hausapotheke

Medikamente, die der Arzt verschrieben hat.

### Ausserdem Medikamente gegen:

- Schmerzen und Fieber
- Husten
- Halsschmerzen
- Schnupfen
- Durchfall
- Sodbrennen, Blähungen und Völlegefühl
- Übelkeit
- Sportverletzungen, Prellungen, Quetschungen, Muskelschmerzen
- Insektenstiche
- Wunddesinfektionsmittel
- Verbrennungen
- Allergien

### Verbandmaterial

- Gazebinden 4 cm / 6 cm
- Elastische Binden 4 cm / 6 cm / 8 cm
- Verbandklammern
- sterile Kompressen
- Heftpflasterrolle
- Pflasterstrips
- Dreiecktücher
- Sicherheitsnadeln
- Verbandsschere

### Sonstiges

- Fieberthermometer (digitales Thermometer oder Ohrthermometer)
- Wärmflasche
- Coldpack (Einmalgebrauch oder Mehrfachgebrauch, im Kühlregal lagern)
- Splitterpinzette
- Einmalhandschuhe
- Zeckenzange
- Erste-Hilfe-Checkliste
- Notfalladressen und -telefonnummern

**Alle haben eine. Doch bei vielen ist sie entweder zu umfangreich oder zu schlecht bestückt. Wir zeigen Ihnen, was alles in eine Hausapotheke gehört und worauf man achten muss.**

Von Karin Zahner

**K**ennen Sie das? Sie haben sich geschnitten, und es ist kein Pflaster zur Hand. Oder sie bekommen spät abends rasendes Kopfweh, und die Schmerzmittelpackung ist leer. In solchen Situationen ärgert man sich, dass man nicht eher einen Blick in die Hausapotheke geworfen und sich für Notfälle gerüstet hat. «Mindestens einmal pro Jahr sollte man seine Hausapotheke überprüfen, besser sogar zweimal», rät Apothekerin Jacqueline Timeus, Mitinhaberin der Bahnhof-Apotheke in Wetzikon ZH und der Dorf-Apotheke in Gossau ZH.

Nach welchen Kriterien muss man eine Hausapotheke prüfen und entrümpeln? «Zuerst ein Blick auf die Verfalldaten: Was abgelaufen ist, muss weg», sagt die Expertin. Auch beschädigte Medikamente in geplatzen Tuben, zerbröckelte Tabletten, verstaubtes oder brüchiges Verbandsmaterial, eingetrocknete Salben, angerostete Scheren sollten aussortiert werden. Bestimmte Medikamente wie Augentropfen dürfen zudem, sobald sie geöffnet worden sind, nicht länger als einen Monat gebraucht werden.

Auch Flüssigkeiten sind nach dem Öffnen nicht immer so lange haltbar, wie das Verfalldatum auf der Packung suggeriert. «Informieren Sie sich deshalb schon beim Kauf eines Produktes, ob man es länger aufbewahren kann oder nicht», erklärt die Apothekerin. Arzneien, die seltsam riechen oder optisch nicht mehr lupenrein daherkommen, sind ebenfalls zu entsorgen. Doch aufgepasst: Medikamente können auch verderben, ohne dass man ihnen etwas ansieht.

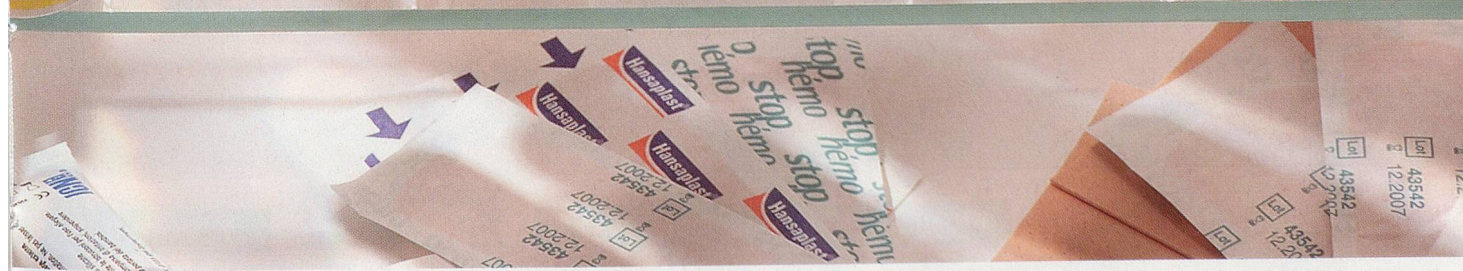
Wer seine Produkte aussortiert hat, kann diese in die Apotheke oder Drogerie zurückbringen, wo sie fachgerecht entsorgt werden.

Diese Dienstleistung ist allerdings nicht immer gratis. «Wir verrechnen fünf Franken pro Kilo», sagt Jacqueline Timeus. «Nur für unsere Stammkunden ist der Service kostenlos.» Medikamente, die noch nicht verfallen sind, aber nicht mehr gebraucht werden, kann man ebenfalls zurückbringen. Diese werden Hilfsorganisationen zur Verfügung gestellt.

Damit die Produkte auch wirklich bis zum aufgedruckten Verfalldatum haltbar sind, müssen sie richtig gelagert werden. Ein Erste-Hilfe-Koffer gehört weder ins Badezimmer noch in den Keller. Denn Medikamente sollten weder zu feucht noch zu warm, aber auch nicht zu kalt aufbewahrt werden. Ein guter Ort ist meist das Schlafzimmer, weil es da kühl und trocken ist. Auch ein Plätzchen im Gang kann sich eignen. «Die Arzneien sollten zudem unbedingt in der Originalverpackung inklusive dem Beipackzettel aufbewahrt werden», mahnt die Apothekerin. «So können auch Aussenstehende in einem Notfall die Anwendungsgebiete, die Wechselwirkungen mit anderen Mitteln und die Dosierungen nachlesen.» Wichtig ist ausserdem, dass die Hausapotheke gut zugänglich ist und abgeschlossen werden kann, damit Kinder keinen Zugriff haben.

Wie umfangreich die Apotheke ausgestattet ist, hängt von den individuellen Bedürfnissen und Erfahrungen ab. So braucht eine Einzelperson in der Stadt mit hoher Apothekendichte sicherlich einen kleineren Vorrat als eine Grossfamilie in einem abgelegenen Dorf. Für alle gilt jedoch: Material zur Wundversorgung ist ein absolutes Muss. Dazu gehören Desinfektionsmittel, Pflaster, elastische Binden, Gazen, Schere und Pinzette. Auch ein Fieberthermometer darf nicht fehlen. Genauso wichtig sind die persönlichen Medikamente, die regelmässig gebraucht werden wie blutdrucksenkende Tabletten, Insulin für Diabetiker oder Teststreifen. Diese Grundausstattung kann je nach persönlichen Bedürfnissen ergänzt werden.

Beim Bestücken sollten Sie nicht einfach munter draufloskaufen, sondern sich im Fachgeschäft informieren. So ist zum Beispiel ein Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure wie Aspirin oder Alcacyl gerade



für ältere Menschen nicht unproblematisch. «Nimmt jemand Blutverdünner ein, können solche Schmerzmittel Blutungen verursachen, da auch sie blutverdünnend wirken.» Um solche Nebenwirkungen zu vermeiden, lohnt es sich, die Apotheke mit einer Expertin oder einem Experten zusammenzustellen. «Oft haben die Leute die Medikamente auch doppelt, ohne dass sie dies wissen. Denn es gibt viele Produkte, die den gleichen Wirkstoff enthalten, aber unter einem anderen Markennamen verkauft werden», weiss Jacqueline Timeus.

Weiter ist es ratsam, die kleine Packung zu verlangen, wenn man das erste Mal ein Arzneimittel kauft oder vom Arzt verschrieben bekommt. So kann man testen, ob das Produkt gut verträglich ist und ob es wie gewünscht wirkt. Ist einmal klar, dass das Medikament hilft und keine untolerierbaren Nebenwirkungen hat, kann man auf die grössere Packung umsteigen, denn diese ist in der Regel günstiger. Doch Jacqueline Timeus schränkt ein: «Die Krankenkassen raten, nicht mehr Vorrat zu Hause zu haben als für drei Monate. Denn es ist immer möglich, dass auch eine Dauertherapie umgestellt werden muss.»

### Notrufnummern

- 144 24-Stunden-Sanitätsnotruf
- 117 Polizei
- 118 Feuerwehr
- 1414 Rega
- 145 Bei Vergiftungen: Toxikologisches Informationszentrum (rund um die Uhr), [www.toxi.ch](http://www.toxi.ch)
- 143 Dargebotene Hand

**Wenn Sie eine der Nummern anrufen, informieren Sie knapp und klar über folgende Punkte:**

- Wer ruft an? (Name, Telefonnummer für eventuelle Rückrufe)
- Was ist geschehen? (genaue, kurze Beschreibung)
- Wo ist es passiert? (Ort, Strasse, Hausnummer usw.)
- Wann ist es geschehen?
- Wie viele Personen sind betroffen?

Wer neue Medikamente schluckt, sollte auch auf allfällige Nebenwirkungen achten. So ist es möglich, dass ein blutdrucksenkendes Produkt Husten auslöst. Dann bringt es nichts, einen Hustensaft zu kaufen. Denn die Ursache der Beschwerden ist das Medikament selbst und nicht etwa eine Erkältung. «Bevor jemand einfach etwas kauft, sollte er mit der Fachperson reden und ihr auch sagen, welche Produkte er bereits einnimmt», betont die Apothekerin. Damit werden zwei Fliegen auf einen Schlag getroffen: Die Therapie kann allenfalls umgestellt werden – und die Hausapotheke platzt nicht aus allen Nähten.

Inserat



**Seeblick** Fachkurhaus und Zentrum für Medical Wellness



«Ich habe 6 kg abgenommen und meine Blutzuckerwerte sind schon besser»  
Ursula Zollinger

#### Erlebniswochen 2009, mit Zusatz-Angeboten (separate Preisliste)

- 02.05. - 29.05. Entgiftungswochen
- 27.06. - 31.07. Sommerwochen
- 01.08. - 28.08. Kneippwochen
- 05.09. - 02.10. Entgiftungswochen
- 31.10. - 11.12. Entspannungswochen
- 19.12. - 08.01. Festliche Wochen

Lernen Sie bei uns

**Übergewicht,  
Cholesterin,  
Bluthochdruck,  
Diabetes,  
chronische Müdigkeit**

in den Griff zu bekommen.

#### Profitieren Sie von langfristigen Erfolgen:

- ✓ tiefgreifend entgiften und vitalisieren
- ✓ körpereigene Abwehrkräfte dauerhaft stärken
- ✓ Cholesterinwerte und Bluthochdruck optimieren
- ✓ rasch und gesund Depotfett abbauen
- ✓ Blutzuckerwerte reduzieren

Das Fachkurhaus ist ärztlich geleitet.

#### Intensiv-Vitalkur- und Kurswoche

ab Fr. 995.- (im DZ) statt Fr. 1'235.-

Im Vitalkur-Paket inbegriffen sind:

- ✓ 6 Übernachtungen und Betreuung
- ✓ EPD®-Ernährungsprogramm und Getränke
- ✓ Kurse und Kursunterlagen
- ✓ Benutzung Whirlpool und Tepidarium
- ✓ Benutzung Fitness-Center Kronenhof

#### Buchen Sie jetzt Ihre Vitalkur- und Kurswoche.

Der Seeblick ist das ganze Jahr offen. (Ausnahme: 12. - 18.12.2009)

#### Nächstmögliche Wochen:

- Samstag, 21.03. - 27.03.09
- Samstag, 28.03. - 03.04.09
- Samstag, 04.04. - 10.04.09
- Samstag, 11.04. - 17.04.09
- Samstag, 18.04. - 24.04.09
- Samstag, 25.04. - 01.05.09
- Samstag, 02.05. - 08.05.09

Mein Wunschtermin

senden Sie mir Ihre kostenlosen und unverbindlichen Unterlagen zu.

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
eMail \_\_\_\_\_

Fachkurhaus Seeblick  
8267 Berlingen  
Tel. 052 762 00 70 oder  
071 666 83 40  
Fax 052 762 00 71  
[www.seeblick-berlingen.com](http://www.seeblick-berlingen.com)