

Pressemitteilung

30.03.2016

Die BKK firmus empfiehlt:

Frühjahrsputz für Ihre Hausapotheke

Die Hausapotheke fristet in vielen Haushalten ein stiefmütterliches Dasein. Häufig gleicht sie mehr einem Sammelsurium aus angebrochenen Fläschchen, Tabletten ohne Pappschachtel und manchmal noch ungeöffneten Verpackungen. Kontrollieren Sie daher regelmäßig Ihre Arzneimittel.

Selbst in Hausapotheken, die auf den ersten Blick ordentlich scheinen, lohnt ein Blick: Ist das Haltbarkeitsdatum überschritten? Fehlt der Beipackzettel? Bei Arzneimitteln gilt außerdem der wichtige Hinweis: nicht einfach in den Müll werfen! Außerdem sollten ein paar Grundregeln beachtet werden: Lassen Sie die Medikamente immer in der Originalverpackung, bewahren Sie den Beipackzettel auf und notieren Sie das Datum des Öffnens auf dem Medikament. Besonders Augentropfen, Salben und Säfte sind nur begrenzt haltbar.

Was muss weg?

Die BKK firmus rät daher, Arzneien mindestens zwei Mal im Jahr auf Ablaufdatum und Aussehen zu überprüfen. Bei angebrochenen, aber noch haltbaren Mitteln sollten Sie zusätzlich Geruch und Funktion testen. Augentropfen, aber auch viele andere flüssige Arzneimittel darf man nach Anbruch nur wenige Wochen lang verwenden (Hinweis auf der Verpackung beachten!). Tabletten, die ihre Farbe verändert haben, Dragees mit Rissen, verformte Zäpfchen oder trüb gewordene Säfte gehören ebenfalls weg.

Ganz wichtig: Arzneimittel kann man in der Apotheke oder bei den Sondermüllsammelstellen abgeben – sie gehören nicht in den Restmüll oder schon gar nicht in die Toilette! Denn viele Inhaltsstoffe sind wasserlöslich und können in den Kläranlagen nicht aus dem Wasser herausgefiltert werden. Die Wirkstoffe entfalten aber auch noch Jahre später ihre Wirkung.

Was gehört in die Hausapotheke?

Der Inhalt der Hausapotheke sollte laut BKK firmus Standard-Medikamente gegen Schmerzen, Fieber und Durchfall umfassen. Heuschnupfen-Geplagte sollten rechtzeitig Gegenmittel im Haus haben. Und wer regelmäßig Sport treibt, der profitiert bei Verletzungen von elastischen Binden, Pflastern und Eisspray. Bevorzugen Sie homöopathische Mittel? Dann fragen Sie Ihren Apotheker am besten nach einer geeigneten Auswahl für die Hausapotheke.

Der Hausapotheken-Check

Viele Apotheken bieten einen ausführlichen Hausapotheken-Check an. Vereinbaren Sie dazu am besten einen Termin. Und wenn Sie bereits abgelaufene Medikamente schon zu Hause aussortieren und nur die übrigen Medikamente und Verbandsmaterial mit in die Apotheke bringen, dann geht die Überprüfung in der Apotheke auch ganz schnell.

| | |
|-------------------------------------|------------------------|
| Zeichen (inkl. Leerzeichen): | 2.466 |
| Wörter (ohne Überschrift): | 336 |
| Logo: | BKK firmus (liegt vor) |
| Foto: | Redaktion |
| Bildunterschrift: | Redaktion |

Info-Kasten „Das sollte eine Hausapotheke enthalten“

Jahr für Jahr wandern Milliarden Arzneimittel in den Müll, vielfach auch Medikamente, die aus verschiedensten Gründen gar nicht benutzt wurden. Um dies zu vermeiden, sollten Sie von vornherein mit dem Arzt oder Apotheker über mögliche Neben- und Wechselwirkungen oder Unverträglichkeiten sprechen. So lässt sich vermeiden, dass Sie ein Medikament mit nach Hause nehmen, das Sie dann doch nicht einnehmen möchten – oder gar nicht einnehmen dürfen. Hier eine kleine Übersicht mit dem Wichtigsten, das eine Hausapotheke enthalten sollte:

- Verbandmaterial
- sterilen Kompressen
- Desinfektionsmittel
- Heftpflaster für kleinere Verletzungen
- Wund- und Heilsalbe
- Salbe gegen Prellungen und Zerrungen
- elastische Binden bei Verstauchungen
- Leukoplast oder Tape
- Verbandsschere und Sicherheitsnadeln
- Pinzette
- Fieberthermometer
- Einmalhandschuhe
- Kühlkompressen bei Insektenstichen und Verstauchungen
- Zeckenkarte oder Zeckenzange

Wenn Halsschmerzen, Husten, Schnupfen oder Fieber zuschlagen, möchte man gerne gleich was dagegen tun. Der Gang zur Apotheke oder gar zum Arzt ist meist eine echte Quälerei; oder die Apotheke hat Feierabend. Deshalb hat es sich bewährt in der Hausapotheke vorrätig zu halten:

- Hustenlöser
- Hustenblocker
- Schnupfenmittel
- Halsschmerzmittel

- leichtes allgemeines Schmerzmittel
- Mittel gegen Fieber
- Wer zu Nervosität neigt: Präparate mit Baldrian, Hopfen und oder Passionsblume
- Bei gelegentlichen Verdauungsbeschwerden: Arzneien gegen Magen-Darm-Beschwerden, Sodbrennen, Verstopfung, Durchfall.
- Herz-Kreislauf-Mittel
- Bei Neigung zu Allergien Antiallergika
- Schmerzöl, zum Beispiel bei Rückenproblemen

Ansprechpartner für die Redaktion:

BKK firmus

Marketing

Dirk Kirchhoff

Knollstraße 16

49074 Osnabrück

Telefon 0541 33141-196

Fax 0541 33141-277

E-Mail: dirk.kirchhoff@bkk-firmus.de

www.bkk-firmus.de

