

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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.03.2026

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

Ikennen 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 geplatzten 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
- 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 unverbind-
lichen 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