

BERATUNG AKTUELL 5/22

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS IHRER APOTHEKE



JETZT GUT VORBEREITET IN DEN WINTER – CHECKEN SIE IHRE HAUSAPOTHEKE

Der Wechsel von sommerlichen zu herbstlichen Temperaturen ging in diesem Jahr besonders schnell. Da lassen die ersten Erkältungen nicht lange auf sich warten. Eine gut sortierte Hausapotheke hilft dann, Husten, Schnupfen oder Heiserkeit zu lindern. Wer rechtzeitig wirksame Medikamente aus der Apotheke einsetzt, kann direkt bei den ersten Symptomen reagieren. Da die Apotheken auch in den nächsten Monaten vereinzelt Lieferengpässe befürchten, lohnt es sich vorzusorgen.

Falls ein bestimmtes Präparat nicht verfügbar sein sollte, wird Ihr Apothekenteam Sie zu einem alternativen Medikament individuell beraten.

Checken Sie in Ihrer Hausapotheke am besten, welche Medikamente noch vorrätig und welche bereits abgelaufen sind. Arzneien, bei denen das Verfallsdatum überschritten ist, gehören in den Hausmüll. Sie sind nicht mehr wirksam und können schlimmstenfalls sogar der Gesundheit schaden.

Was in der Hausapotheke jetzt nicht fehlen sollte:	
vorbeugend / bei ersten Symptomen	FFP2- oder medizinische Masken und antibakterielle Mittel zur Handdesinfektion Zink-Präparate zur Stärkung des Immunsystems. Erkältungsspray zur Reduktion von Viren auf den Schleimhäuten.
Fieber / Schmerzen	Fieberthermometer Schmerzmittel mit Paracetamol als Saft, Zäpfchen oder Tabletten gegen Fieber und Schmerzen. Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen wirken zusätzlich bei Entzündungen.
Husten	Schleimlösende Präparate mit Ambroxol, Acetylcystein bzw. mit Efeu-, Thymian- oder Eukalyptusextrakten. Als Hustenstiller eignen sich Extrakte aus Eibischblättern und Isländisch Moos oder mit Dextromethorphan bzw. Pentoxyverin.
Halsschmerzen	Lutschpastillen oder Tees mit Eibisch, Salbei oder Isländisch Moos sowie lokal desinfizierende oder betäubende Mittel.
Schnupfen	Abschwellende Nasensprays mit den Wirkstoffen Xylometazolin, Oxymetazolin oder Tramazolin.
Hausmittel	Tees und Extrakte mit Eukalyptus, Thymian, Kamille oder Salbei zum Trinken oder Inhalieren. Erkältungsbalsam oder -bad mit Campher und Menthol wirken wohltuend.
weitere Medikamente	In die Hausapotheke gehören beispielsweise auch Mittel für Haut- und Sportverletzungen, gegen Durchfall sowie ein Erste-Hilfe-Set. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.

Impfung nicht vergessen!

Medikamente helfen Erkältungssymptome zu lindern. Gegen Grippe- oder Coronaviren schützt aber eine Impfung am besten. Ihre Apotheke vor Ort überprüft gern ihren Impfstatus und kann Sie zu Schutzimpfungen individuell beraten. Viele Apotheken an Rhein und Ruhr führen auch selbst Grippe- und Coronaimpfungen durch.

Haben Sie Fragen, was in Ihre persönliche Hausapotheke gehört, damit Sie gut vorbereitet durch den Winter kommen? Ihr Apothekenteam hilft Ihnen gerne weiter und berät Sie dazu ganz individuell.