



## ERKÄLTUNGSSAISON IN CORONA-ZEITEN: DAS GEHÖRT IN DIE HAUSAPOTHEKE

Noch fühlen sich die Temperaturen tagsüber nach Spätsommer an. Doch nachts wird es mitunter schon empfindlich kalt. Beste Bedingungen für Erkältungsviren, die jetzt vermehrt wieder zuschlagen. Um gut vorbereitet zu sein, spielt die Hausapotheke in Corona-Zeiten eine ganz besonders wichtige Rolle. Wir haben daher einige Tipps zur Bestückung zusammengestellt. Ihr Apothekenteam vor Ort berät Sie aber auch gern persönlich oder überprüft Ihre Hausapotheke individuell. Sprechen Sie uns an!

**1. Altes aussortieren:** Kontrollieren Sie das Verfallsdatum aller Medikamente oder Salben in Ihrer Hausapotheke – am besten regelmäßig, zumindest zweimal im Jahr. Ist das Haltbarkeitsdatum überschritten, entsorgen Sie die Medikamente im Hausmüll, keinesfalls in der Toilette. Alte Arzneien sind nicht mehr wirksam oder können im schlimmsten Fall der Gesundheit schaden und dürfen nicht mehr angewendet werden. Auch Verbandsmaterial muss überprüft werden.

**2. Grundstock anlegen:** Ein allgemeiner Grundstock an Medikamenten und Hilfsmitteln gehört in jede Hausapotheke. Egal, ob Single, Familie mit Kindern oder Senioren. Dazu zählen Mittel bei Verletzungen, gegen Schmerzen oder Medikamente bei Magen-Darm-Beschwerden.

**3. Erkältungszeit beachten:** In den kalten Monaten schlagen Erkältungsviren häufiger zu. Klassische Erkältungssymptome, wie Husten, Halsschmerzen und Fieber, können auch auf eine Corona-Infektion hindeuten. Daher empfiehlt es sich gerade jetzt, ausreichend Arzneimittel im Haus zu haben, die die Symptome lindern können. Fiebersenkende oder schmerzstillende Mittel, Hals- und Hustenmittel gehören jetzt in ausreichender Menge in jede Hausapotheke.

**4. An Vorbeugung denken:** Vor Erkältungen schützt man sich und seine Mitmenschen in Corona-Zeiten am besten durch Abstand halten, eine gute Handhygiene, Handdesinfektionsmittel sowie das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes. Stocken Sie Ihre Hausapotheke mit

diesen Produkten auf. Übrigens: Es lohnt sich, auch ein Zinkpräparat zur Hand zu haben. Frühzeitig eingenommen, kann es die Dauer einer Erkältung reduzieren. Zur Dosierung berät der Apotheker gern.

**5. Individuell ergänzen:** Jeder Mensch hat seine eigenen Wehwehchen, die ihn mit einer großen Regelmäßigkeit heimsuchen. Sei es Lippenherpes, Bindehautentzündung oder ein juckender Ausschlag. Auch hier kann es hilfreich sein, solche Mittel in der Hausapotheke griffbereit zu haben.

**6. Ausreichende Vorratshaltung:** Eine gewisse Vorratshaltung von Medikamenten ist gerade im ersten »Corona-Herbst« wichtiger denn je: Neben nur akut benötigten Arzneimitteln sind dafür auch Arzneimittel für die Dauermedikation wichtig. Die Deutsche Pharmazeutische Gesellschaft empfiehlt daher allen Patienten, grundsätzlich immer den Arzneimittelbedarf für ein bis zwei Wochen vorrätig zu halten.

### Checkliste Hausapotheke im Herbst und Winter. Der Vorrat sollte immer für 14 Tage reichen:

- Medikamente gegen Erkältungssymptome wie Husten, Schnupfen und Halsschmerzen
- Fiebersenkende Medikamente und Schmerzmittel
- Arzneimittel für Magen-Darm-Beschwerden
- Präparate für die Wundversorgung inklusive Verbandsmaterial
- gegebenenfalls Herpes-Mittel und Augentropfen
- Medikamente zur Dauermedikation
- Desinfektionsmittel, Mund-Nasen-Schutz, Einmalhandschuhe
- Fieberthermometer, Kühlkompressen, Pinzette, Schere