

Hausapotheke und Hygiene: für den Notfall vorbereitet

Lesezeit: 2 Minuten

Eine Hausapotheke hilft bei kleinen Verletzungen und Krankheiten. Gute Hygiene ist im Notfall genauso wichtig. Das gilt besonders, wenn kein Wasser da ist.

Was gehört in eine Hausapotheke?

Unfälle und Krankheiten passieren schnell. [Darum sollte man vorbereitet sein.](#)

Wichtig sind:

- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Mittel gegen Erkältung, Durchfall und Übelkeit
- Pflaster, Verbände und Mullbinden
- Desinfektionsmittel für Wunden
- Fieberthermometer
- Pinzette
- Einmalhandschuhe
- Infektionsmasken
- Ärztlich verordnete, persönliche Medikamente

Prüfen Sie regelmäßig, ob alles noch haltbar ist.

Alte Medikamente entsorgen

Abgelaufene Medikamente dürfen nicht mehr verwendet werden. Sie können unwirksam oder sogar schädlich sein.

Sie gehören je nach Region in den Restmüll oder können in Apotheken oder an Sammelstellen abgegeben werden. Sie dürfen nicht in die Toilette.

So lagern Sie die Hausapotheke

- Medikamente sicher vor Kindern aufbewahren
- Kühl und trocken lagern
- Nicht im Badezimmer lagern
- Verbandsmaterial gut erreichbar aufbewahren

Hygiene ohne Wasser

Manchmal fällt das Wasser aus. Zum Beispiel bei Bauarbeiten oder einem Stromausfall. Dann ist Waschen wie gewohnt nicht möglich. Trotzdem gibt es Lösungen.

Das hilft bei Wassermangel

- Wasser in Eimern oder sonstigen Behältern auffangen
- sparsam mit Wasser umgehen
- Feuchttücher nutzen
- Trockenshampoo oder ähnliche Produkte verwenden
- Hände desinfizieren
- Einweggeschirr nutzen
- Campingtoilette verwenden, wenn vorhanden

Was Sie zu Hause haben sollten

- Seife
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Feuchttücher
- Toilettenpapier und Küchenrolle
- Müllbeutel
- Desinfektionsmittel
- Hygieneartikel (zum Beispiel Binden oder Windeln)
- Haushaltshandschuhe
- eventuell eine Campingtoilette

Weitere Informationen bietet der Ratgeber zur Notfallvorsorge [des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe](#).