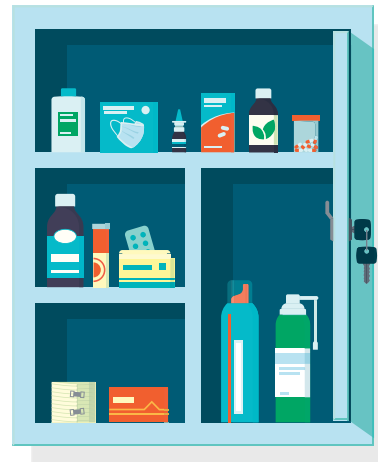




Das gehört in die HAUSAPOTHEKE

Was Ihre Hausapotheke beinhalten sollte, entnehmen Sie bitte folgender Checkliste.

Bitte prüfen Sie zu Hause, ob die entsprechenden Medikamente noch vorhanden sind und das Verfalldatum noch nicht überschritten ist. Beachten Sie, dass angebrochene Packungen eventuell eine verkürzte Haltbarkeit haben. Nasensprays nach Gebrauch austauschen!



CHECKLISTE (Produktempfehlungen)

WICHTIGE TELEFONNUMMERN:

112

Notruf

116 117

Ärztendienst

0228 19240

Giftnotruf NRW

0800 00 22 8 33
oder www.akwl.de

Apotheken-Notdienst

- Mittel gegen Übelkeit (**Vomex®**, **Iberogast®**)
- Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Vergiftungen (**Iberogast®**, **Lefax®**, **Kohlekompressen®**)
- Mittel gegen Durchfall (**Imodium®**, **Perenterol®**)
- Elektrolyt-Konzentrate (**Oralpädon®**)
- Schmerz- u. Fiebermittel (**Aspirin®**, **Ibuprofen Rusche®**, **Paracetamol Rusche®**)
- Mittel gegen Erkältungen (**Aspirin complex®**, **Esberitox compact®**, **Nasic®**)
- Mittel zum Schleimlösen, Hustenstopper (**Mucosolvan®**, **Prospan®**, **Silomat®**)
- Insektenschutzmittel (**Anti-Brumm®**, **Autan®**)
- Mittel gegen Verbrennungen und Insektenstiche (**Brand- und Wundgel®**, **Fenistil®**)
- Mittel bei Sportverletzungen, Muskel- und Gelenkschmerzen (**Eisspray**, **Voltaren Schmerzgel®**)
- Mittel gegen Allergien (**Lorano®**, **Cetirizin**)
- Fieberthermometer
- Verbandmaterial: Pflaster, Kompressen, Mullbinden, elastische Binden
- Desinfektionsmittel (**Octenisept®**)
- Wund- u. Heilsalbe (**Bepanthen®**)
- Pinzette, Schere
- Mullbinden
- Kompressen
- spezieller Sonnenschutz / Aprèspflege (**Roche Posay Anthelios®/Posthelios®**)

Übrigens gehört der Medizinschrank nicht ins Badezimmer, sondern in einen möglichst kühlen Raum, z.B. das Schlafzimmer.



WIR BERATEN
SIE GERNE
INDIVIDUELL!

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE



APOTHEKE
RUSCHE
Ihre Gesundheit liegt uns am...

Claudia Rusche



Allergien auf dem Vormarsch



Heutzutage reagieren sehr viele Menschen allergisch. Dennoch müssen Sie nicht ein Leben mit klassischen Symptomen wie tränenden Augen und Schniefnase verbringen! Zu den bekannteren Allergien, etwa gegen Tierhaare und Blütenpollen, kommen Allergien gegen Weizen, gegen Milch oder gegen Latex. Ist aber wirklich alles eine Allergie, was die Haut jucken und die Augen tränen lässt? Wir beraten Sie gerne über die drei Strategien, um trotz Allergie gut zurechtzukommen: wie Sie erstens die Auslöser der Allergie vermeiden können, welche rezeptfreien Mittel im Akutfall helfen und wann die Möglichkeiten der Selbsthilfe ausgereizt sind.

Ursula Rusche

und das Team der Apotheke Rusche

Besuchen Sie uns im Internet:

www.apotheke-rusche.de

www.facebook.com/ApothekeRusche

www.instagram.com/apotheke_rusche



FRÜHJAHRSPUTZ in der HAUSAPOTHEKE



Jetzt ist eine gute Zeit nicht nur in Haus und Garten, sondern auch in der hauseigenen Apotheke aufzuräumen.

? Sind die vorhandenen Medikamente noch haltbar?

Das Datum auf den Medikamenten ist kein Mindesthaltbarkeitsdatum wie bei Lebensmitteln! Anders als bei einem Becher Sahne können wir bei einer Tablette oder einem Fiebersaft nicht sicher beurteilen, ob das Präparat noch okay ist. Der Arzneistoff könnte sich in gesundheitsschädliche Substanzen abgebaut haben. Aus diesem Grund sollten alle Medikamente nach dem Verfalldatum nicht mehr verwendet werden.

Achtung bei angebrochenen Flüssigkeiten und Cremes: hier gilt oft eine kürzere Aufbrauchsfrist. Sonnencremes und andere Kosmetika haben einen kleinen Tiegel mit zum Beispiel „6M“ aufgedruckt. Das bedeutet, dass nach Anbruch die Creme 6 Monate haltbar ist. Bei Sonnencremes baut sich der Lichtschutzfaktor ab!

Wenn sich eine Tablette optisch verändert hat, Salben und Cremes ausgetrocknet sind oder sich verflüssigt haben, müssen sie ebenfalls aussortiert werden.

Nasensprays und -tropfen sind nach dem Anbruch immer nur sehr kurz haltbar und da man bei der Anwendung mit dem Applikator in die Nasen rein geht, sollen diese Präparate immer nach dem Infekt entsorgt werden.

? Sind die wichtigsten Indikationen abgedeckt?

Ein Klassiker im Apothekennotdienst sind Zahnschmerzen. Wer hier eine gut sortierte Apotheke zu Hause hat, muss sich nicht extra ins Auto setzen. Auf der Rückseite der Zeitung finden Sie eine Checkliste was in der Hausapotheke vorhanden sein sollte.

? Wo ist Ihre Hausapotheke gelagert?

Medikamente mögen es kühl und lichtgeschützt. Das Badezimmer ist wegen der hohen Luftfeuchtigkeit nicht geeignet. Ein guter Platz ist zum Beispiel das Schlafzimmer. Sind Kinder im Haushalt? Die Hausapotheke sollte für kleine Hände nicht erreichbar sein.

? In der Hausapotheke ist ein Blister ohne Umkarton und Beipackzettel...

Wenn Sie nicht mehr wissen, wogegen das Präparat ist, bringen Sie es mit in die Apotheke. Wir können Ihnen helfen und einen Beipackzettel ausdrucken!