

20. März 2019

## RADIOBEITRAG als Text

### **Frühjahrsputz in der Hausapotheke: Das gehört in den Arzneischränk**

#### **Anmoderation:**

Das Frühjahr ist für viele Menschen ein Anlass, aufzuräumen. Dann ist auch der richtige Zeitpunkt für einen Check des heimischen Medikamentenschranks. Man sollte nachsehen, welche Arzneimittel vielleicht schon abgelaufen sind und prüfen, ob auch wirklich alles da ist, was in die Hausapotheke gehört. Worauf man achten sollte, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Tobias Lindner informiert. Er ist Apotheker im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.10 Minuten

---

#### **Tobias Lindner:**

**Für die Hausapotheke sind zunächst Materialien zur Ersten Hilfe und Medikamente gegen leichte Erkrankungen wichtig. Dazu braucht man Kompressen, Mullbinden und Pflaster und Desinfektionsmittel. Außerdem sind Kühlkompressen, eine Schere, eine Pinzette und ein Dreieckstuch zur Stabilisierung von gebrochenen Gliedmaßen wichtig. Bei Erkältungsbeschwerden oder leichten Magenproblemen helfen Schmerz- und Fiebermittel, Hustenstiller, Halsschmerztabletten und Mittel gegen Verdauungsbeschwerden. Außerdem sind Salben gegen Insektenstiche, Sonnenbrand, Juckreiz und Sportverletzungen sinnvoll. Grundsätzlich gehören auch immer ein**

## **Fieberthermometer, Einmalhandschuhe und eine Liste mit Nummern für den Notfall in die Hausapotheke.**

**Text:** erklärt Tobias Lindner, Apotheker im AOK-Bundesverband. Mindestens einmal im Jahr sollte man die Hausapotheke überprüfen, aussortieren und auffrischen.

**Tobias Lindner:**

**Die Hausapotheke muss immer mal wieder erneuert werden. Alle Materialien und Medikamente, die abgelaufen sind, müssen entsorgt werden. Denn Medikamente mit einem überfälligen Verfallsdatum verlieren ihre Wirkung oder setzen sogar Gifte frei. Abgelaufene Arzneimittel können meist in die Restmülltonne oder zurück in die Apotheke. Das ist überall unterschiedlich geregelt. Allerdings dürfen Medikamente niemals über die Toilette oder Spüle entsorgt werden, denn so gelangen sie in das Abwassersystem und schaden der Umwelt.**

**Text:** Wichtig ist es auch, die Medikamente richtig zu lagern. Tipps, worauf man achten sollte, hat Apotheker Lindner:

**Tobias Lindner:**

**Ideal für die Hausapotheke ist ein trockener, kühler Ort – zum Beispiel im Flur oder im Schlafzimmer. In der Küche und im Bad ist es meist zu warm und zu feucht. Wenn Kinder im Haushalt leben, sollte der Medikamentenschrank gut abgeschlossen sein. Außerdem gehören Medikamente immer mit der Originalverpackung und dem Beipackzettel in den Schrank. Auf einer geöffneten Tube Salbe oder einer Flasche Tropfen sollte man am besten sofort das Öffnungsdatum notieren, damit man erkennen kann, wann die Haltbarkeit abgelaufen ist.**