Hausapotheke & Erste Hilfe

Verbandkasten nach DIN 13157, Fieberthermometer, Schmerz- und Fiebermittel, Elektrolyte, Dauermedikamente für mindestens eine Woche und ein aktueller Erste-Hilfe-Kurs.

Aktuelle Online-Version

Stufe Basis

- [ ] **Verbandkasten nach DIN 13157** · 1 pro Haushalt — Im Kfz DIN 13164; Inhalt auf Ablaufdatum prüfen (Apotheke, dm, Rossmann).
- [ ] **Pflaster, Mullbinden, Dreiecktuch, Wundauflagen** · 1 Satz — Auch Blasenpflaster.
- [ ] **Fieberthermometer** · 1 Stück — Digital; Ersatzbatterie.
- [ ] **Schmerz- und Fiebermittel (Paracetamol, Ibuprofen)** · 1 Packung — Dosierung nach Packungsbeilage; Kinder: ärztlicher Rat.
- [ ] **Elektrolyt-Pulver** · 5 Beutel — Bei Durchfall und Hitze.
- [ ] **Dauermedikamente** · Mind. 7 Tage Reserve — Mit Arzt über Vorrat sprechen.
- [ ] **Rettungsdecke** · 1 pro Person — Leicht, günstig; Schutz vor Auskühlung.
- [ ] **Desinfektionsmittel und Einmalhandschuhe** · 1 Packung — Eigenschutz bei Erster Hilfe.

Stufe Fortgeschritten

- [ ] **Dauermedikamente für 2 bis 4 Wochen** · Nach Rücksprache — Rezepte rechtzeitig einlösen.
- [ ] **Kühlmöglichkeit für Insulin und Kühlpflichtiges** · Kühlbox + Akkus — Packungsbeilage beachten.
- [ ] **Blutdruckmessgerät und Pulsoximeter** · Je 1 — Für Risikopersonen.
- [ ] **Zecken- und Insektenmittel, Brandwundengel** · 1 Set — Je nach Saison.
- [ ] **Zahnnotfall-Set** · 1 Set — Provisorischer Zahnzement.
- [ ] **Erste-Hilfe-Kurs auffrischen** · Alle 2 Jahre — Bei Hilfsorganisation.
- [ ] **Notfallpass und Medikamentenplan** · Digital und Papier — Allergien, Diagnosen, Dosierung.

Stufe Prepper

- [ ] **Erweiterte Erste-Hilfe-Ausbildung (EHSH, Sanitätslehrgang)** · Alle Erwachsenen — Bei DRK, Johannitern, Maltesern, ASB oder THW. Auffrischen alle 2 Jahre.
- [ ] **Druckverband und Tourniquet** · 1 Set, nach Schulung — Nur anwenden, wenn Sie es geübt haben.
- [ ] **Schienen und Verbandmaterial für Frakturen** · 1 Set — Dreiecktücher, verformbare Schiene, Polsterung.
- [ ] **Wundversorgung: Desinfektion, Nahtstreifen, Reserve** · 1 Set — Nur Erste Hilfe, keine Behandlung über die Erste Hilfe hinaus.
- [ ] **Atemschutz FFP2 oder FFP3 (CE, EN 149)** · Pro Person 10 — Für Staub, Infektionen, Rauch – kein Ersatz für Evakuierung bei Chemieunfall.
- [ ] **Dauermedikamente: Vorrat mit der Praxis klären** · Idealerweise 4 bis 8 Wochen — Nicht jedes Präparat lässt sich bevorraten. Nicht über Amazon.
- [ ] **Zahn-Notfallset und persönliche Hilfsmittel** · 1 Set — Provisorischer Zahnersatz, Reservebrille oder Kontaktlinsen.
- [ ] **Kaliumiodid-Tabletten (nur auf behördliche Anordnung)** · Nach Packungsbeilage und Alter — Apotheke. Niemals vorbeugend einnehmen.

Geprüft am: ___ / ___ / _____ Nächste Kontrolle (in 6 Monaten): ___ / ___ / _____