

Empfehlungen für die Hausapotheke

Symptom(e)	Wirkstoff* oder Medikament	Dosierung Erwachsene (ab 12 J.)	Dosierung Kinder 6 – 12 Jahre	Ablaufdatum
Kopf-, Hals-, Gliederschmerzen	Paracetamol	4 x 1–2 Tabletten zu 500 mg pro 24 h	4 x 1 Tabl. zu 500 mg pro 24 h	
	oder Acetylsalicylsäure	3 x 1–2 Tabl. zu 500 mg pro 24 h		
Rücken-, Gelenk-, Muskelschmerzen	Ibuprofen	3–4 x 1 Tabl. zu 400 mg pro 24 h	20 mg/kg Körpergewicht pro 24 h in mehreren Einzelgaben	
	oder Diclofenac	3 x 1 Tablette zu 50 mg pro 24 h	0,5–2 mg/kg Körpergewicht pro 24 h in 2–3 Einzelgaben	
Fieber/Grippe	Paracetamol	4 x 1–2 Tablette zu 500 mg pro 24 h	4 x 1 Tablette zu 500 mg pro 24 h	
	oder Acetylsalicylsäure	3 x 1–2 Tablette zu 500 mg pro 24 h		
Bauchschmerzen	Paracetamol	4 x 1 Tablette zu 500 mg pro 24 h	4 x 1 Tablette zu 500 mg pro 24 h	
Übelkeit/Erbrechen/ Reisekrankheit (1 h vor Abreise)	Itinerol B6	1–2 Zäpfchen pro 24 h	1 Zäpfchen für Kinder pro 24 h	
Durchfall (viel trinken!)	Loperamid	Anfangsdosis 2 Kapseln, dann nach jedem ungeformten Stuhlgang 1 weitere Kapsel, max. 8 Kapseln pro 24 h	Anfangsdosis 1 Kapsel, dann nach jedem ungeformten Stuhlgang 1 weitere Kapsel, max. 3 Kapseln pro 24 h und 20 kg Körpergewicht	
	oder Elektrolytlösung			
Verstopfung (viel trinken, viel bewegen)	Duphalac-Sirup	15–45 ml pro 24 h (Initialdosis)	15 ml pro 24 h (Initialdosis)	
Schnupfen	Abschwellender Nasenspray, z.B. Rinosedin 0,1 %	3–4 x pro Tag in jedes Nasenloch	3–4 x pro Tag in jedes Nasenloch	
Husten	Hustentropfen, z.B. Bronchosan Tropfen	3–5 x 20 Tropfen pro 24 h	3–5 x 5 Tropfen pro 24 h	
Halsschmerzen	Lutschtabletten, z.B. Angina MCC	1 Lutschtablette alle 1–3 Stunden	1 Lutschtablette alle 1–3 Stunden	
Augenentzündung/ -reizung (nicht bakteriell)	Augentropfen, z.B. Visine Augentropfen	1–2 Tropfen 2–3 x pro 24 h	Auge mit Kochsalzlösung auswaschen	
Allergien/Juckreiz	Cetirizini dihydrochlorid oder lokal Fenistil Gel	1 Tablette pro 24 h mehrmals pro Tag	2 x 1/2 Tablette pro 24 h mehrmals pro Tag	
Schürfungen/ Wunden	Behandlung mit Desinfektionslösung (Iodum) oder Wundsalbe (Betadine, Vita-Hexin)			
Verbrennungen	Antiseptische Wundcreme, z.B. Flammazine	1 x pro Tag	1 x pro Tag	
Verstauchungen/ Prellungen	Diclofenac (Gel)	3–4 x pro Tag	2 x pro Tag	

Wichtige Telefonnummern

Sanität	144	Hausarzt	_____
Polizei	117	Kinderarzt	_____
Feuerwehr	118	Notfallarzt	_____
Rega	1414	nächstgelegene Apotheke	_____
Toxzentrum	145	nächstgelegenes Spital	_____

* Wo Generika existieren, ist nur der **Wirkstoff** angegeben.