Ihre Praxiszeitung in Gesundheitsfragen

WILLKOMMEN

Mit unserer jahrelangen Erfahrung und modernsten Methoden der Schmerzbehandlung stehen wir Ihnen zur Seite.

Unsere speziellen Schmerz-therapiebehandlungsmethoden sind ein Baustein im Konzept der multimodalen Behandlung gemeinsam mit anderen Fachkollegen und Ihrem Hausarzt.

Ein ganzheitliches Behandlungsangebot bildet die Grundlage unserer Arbeit.
Neben schulmedizinischen Methoden, bieten wir Ihren auch alternative Heilverfahren wie z. B. Akupunktur, Neuraltherapie und Komplementärmedizin.

Medizin ist Dienstleistung am Menschen: Wir kümmern uns um Sie!

Unser Team freut sich auf Sie!

Umgang mit der Hausapotheke

Den richtigen Platz finden

Im Badezimmer oder in der Küche bewahren fast zwei Drittel der Deutschen ihre Hausapotheke auf. Doch genau an diesen Orten haben Arzneimittel nichts zu suchen. Aufgrund der Feuchtigkeit und der starken Temperaturschwankungen können die Medikamente Schaden nehmen und ihre Wirkung verlieren. Schlimmstenfalls bilden sich giftige Abbauprodukte. Besser eignen sich beispielsweise das Schlafzimmer, der Flur oder eine Abstellkammer. Der optimale Aufbewahrungsort für die Hausapotheke solle dunkel, kühl und trocken sein.

Rezeptpflichtiges auslagern

Verschreibungspflichtige Arzneien wie zum Beispiel Blutdruckmittel oder Opiate gehören nicht in die Hausapotheke. Sie darf ausschließlich der Patient einnehmen, dem der Arzt sie verschrieben hat. Doch die Hausapotheke wird in der Regel von mehreren Personen genutzt. Eine Verwechslung könnte dramatische Folgen haben.

Packungen beschriften

Welche war noch mal die Salbe gegen Gelenkschmerzen, und welches ist das Brandgel? Arzneimittelnamen sind für Verbraucher nicht immer einfach auseinanderzuhalten, die Packungen sehen sich oft sehr ähnlich. Dann kann es hilfreich sein, die Medikamente zusätzlich gut leserlich zu beschriften. Im Notfall erleichtert das die Suche nach dem richtigen Medikament. Apotheker Müller rät auch dringend dazu, das Anbruchdatum bei Salben, Cremes und flüssigen Zubereitungen auf der Packung zu notieren, ebenso die Maximaldosierung. Diese tägliche Höchstmenge hänge oft auch vom Körpergewicht des Patienten ab. Ihr Apotheker hilft Ihnen gerne dabei, diese Obergrenze zu ermitteln.

Verfallsdaten kontrollieren

Mindestens einmal jährlich sollte die Hausapotheke überprüft werden – unter anderem auf ihre Vollständigkeit. Überprüfen Sie hier auch immer auch die Verfallsdaten der Arzneien. Nach Ablauf dieser Frist haftet der Hersteller nicht mehr für mögliche Schäden. Aber Vorsicht: Verfärbungen oder Verklumpungen, zerbröselte Tabletten oder ungewöhnliche Gerüche können darauf hinweisen, dass das Medikament bereits vor dem Verfallsdatum Schaden genommen hat.

Beipackzettel aufbewahren

Achten Sie darauf, dass die Medikamente immer zusammen mit dem Beipackzettel in der Originalverpackung stecken. So sind im Akutfall alle wichtigen Angaben verfügbar. Fehlt ein Beipackzettel, hilft auch in diesem Fall der Gang zur Apotheke.

Ideal ist eine ausgewogene Ernährung mit 3-mal frischem Obst und Gemüse am Tag.
Das schaffen Sie nicht? Oder mögen sie kein Obst und Gemüse?
Dann nutzen Sie die Vorteile unserer:

VITAMINKUR

Sie bewirkt:

- schnelle Besserung Ihres Wohlbefindens
- hohe Bioverfügbarkeit
- Deutliche Steigerung Ihrer Vitalität
- lang anhaltender Effekt

➔ Sie fühlen sich ausgeschlafener und weniger gestresst.

Gern beraten wie Sie.
Bitte sprechen Sie uns an.

Das gehört in die Hausapotheke

Verbandmittel

- Sterile Kompressen decken Wunden keimfrei ab
- Mullbinden verschiedener Breite fixieren die Kompressen oder ermöglichen Salbenverbände
- Verbandpäckchen in mehreren Größen sind vor allem für die Erste Hilfe nützlich
- Heftpflaster befestigen Kompressen und Binden auch direkt auf der Haut
- Pflasterstrips und Wundschnellverband zur Behandlung kleiner Verletzungen im Alltag. Der Verband kann auf die optimale Größe zugeschnitten werden
- Verbandwatte ermöglicht das Auspolstern von Verbänden
- Dreiecktuch zur schnellen Versorgung mit einer Armschlinge
- Sicherheitsnadeln und Verbandklammern helfen bei der Fixierung von Verbänden
- Verbandschere für sicheres Zuschneiden und Entfernen von
- Verbandmaterial

Hilfsmittel

- Fieberthermometer (digital), am besten mit passender Einweghülle
- Einmalhandschuhe schützen vor Infektionen
- Desinfektionsmittel halten
- Oberflächen, etwa einer Pinzette, und intakte Haut keimarm Splitterpinzette zur Entfernung kleiner Holzsplitter aus der Haut
- Eine Zeckenzange erleichtert das Entfernen der Tiere, ohne diese zu zerquetschen. Alternativen: Zeckenkarte und –lasso
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Kühlkompressen, etwa für Sportverletzungen. Sie sollten im Gefrierfach aufbewahrt werden Arzneimittel
- Mittel gegen Schmerzen und Fieber
- Halstabletten
- Mittel gegen Durchfall und Verstopfung
- Mittel gegen Juckreiz
- Wunddesinfektionsmittel
- Salbe für Brandverletzungen
- Gel für Sportverletzungen
- Mittel für gesundheitliche Probleme, unter denen Sie öfter leiden, etwa Lippenherpes oder Sodbrennen

Notfall-Nummern notieren

Erstellen Sie eine Liste mit für Sie wichtigen Notfall-Rufnummern. Ganz oben: die 112. Auch wenn das banal klingt, aber im Notfall kann es durchaus passieren, dass man die einfachste Nummer nicht parat hat. Auch die Nummern des ärztlichen und zahnärztlichen Bereitschaftsdienstes sowie des Apothekennotdienstes gehören auf die Liste. Legen Sie das Blatt zusammen mit einer Erste-Hilfe-Anleitung griffbereit in die Hausapotheke.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/Hausapotheke