



**Freie**  
*Krankenkasse*

Informationen für Ihre Gesundheit

# *Ihre Hausapotheke*



*Umgang mit Arzneimitteln*

*Erste Hilfe leisten*





In dieser Broschüre erhalten Sie nicht nur einen Gesamtüberblick über die Arzneimittel und medizinischen Hilfsmittel, die sich in Ihrer Hausapotheke befinden sollten, sondern es wird Ihnen ausführlich erklärt, wo der ideale Aufbewahrungsort für Ihre Medikamente ist, was auf der Arzneimittelpackung oder im Beipackzettel steht, was Generika sind usw.

Des Weiteren erhalten Sie nützliche Ratschläge, wie Sie kleinere Beschwerden und Verletzungen behandeln können. Sei es mit rezeptfreien Präparaten aus der Apotheke oder mit altbekannten Hausmitteln.

## > Das Aufbewahren von Arzneimitteln

**M**edikamente müssen in der Regel kühl, trocken und dunkel gelagert werden. Das Badezimmer und die Küche sollten Sie nicht als Standort für Ihre Hausapotheke wählen, da es dort zu feucht ist. Besser geeignet sind der Abstellraum oder das Schlafzimmer. Eine verschließbare Hausapotheke verhindert, dass Ihre Kinder unerlaubt an die Arzneimittel gelangen.

Manche Medikamente oder Salben, wie z.B. Brandsalbe, müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Lagern Sie diese in ein besonderes Fach, um Verwechslungen mit Lebensmitteln zu vermeiden.

Angaben zur korrekten Lagerung der Arzneimittel können Sie auch dem Beipackzettel entnehmen.



## > Die Arzneimittelpackung

**B**ewahren Sie Ihre Medikamente immer in der Originalverpackung auf, da sich darauf wertvolle Informationen befinden. Unter anderem:

- der Name des Arzneimittels (Bsp. Aspirin®);
- der Name des Herstellers (Bsp. Bayer);
- die Dosierung (Bsp. 500mg);
- die Anzahl Einheiten (Bsp. 20 Tabletten);
- das Herstellungs- und/oder das Verfallsdatum (Bsp. LOT: 08 D 14 / EX: 08 2012);
- die Verwendungsart (Bsp. orale Einnahme);
- eventuell der Preis und die Rückerstattungskategorie.

Auf der Verpackung sollten Sie notieren,

- für wen das Medikament bestimmt ist;
- gegen welche Beschwerden,
- wie häufig und
- in welcher Dosierung es eingenommen werden muss;
- wann Sie die Verpackung zum ersten Mal geöffnet haben.

### Verfallsdatum

Das Verfallsdatum erkennen Sie an den Buchstaben „EX“, „EXP“ oder „PER“. Darauf folgen der Monat (in Ziffern oder als Abkürzung) sowie das Jahr.

Bsp. EXP 08 2012 bedeutet, dass das Medikament bis August 2012 haltbar ist.

Ist das Verfallsdatum nicht auf der Verpackung vermerkt, so richtet sich die Haltbarkeit nach dem Herstellungsdatum (LOT). In der Regel beträgt sie fünf Jahre, wenn nicht anders

vermerkt. Das Herstellungsdatum steht meist klein geschrieben oder im Reliefdruck auf der Verpackung. Die beiden ersten Zahlen verweisen auf das Herstellungsjahr. Ein Buchstabe gibt den Monat an: A steht für Januar, B für Februar, C für März usw. Die beiden letzten Zahlen geben den Tag des Monats an.

Bsp. LOT 08 D 14 bedeutet, dass das Medikament am 14. April 2008 hergestellt wurde. Falls nicht anders im Beipackzettel oder auf der Verpackung vermerkt, so läuft das Medikament im April 2013 ab.

Bestimmte Arzneimittel sind nach dem Öffnen der Packung jedoch nur noch kurze Zeit haltbar. Achten Sie darauf, besonders bei folgenden Produkten:

- Augen- und Ohrentropfen
- Salben
- Antibiotika
- Desinfektionsmittel
- Magistrale Zubereitungen

### Rückerstattungskategorie und Preis

Je nach seinem therapeutischen Wert ist jedes Medikament einer bestimmten Rückerstattungskategorie zugeordnet, d.h. auch rezeptfreie Arzneimittel oder Heilmittel, für die keine Rückerstattung vorgesehen ist:

- die Kategorie A beinhaltet lebenswichtige Medikamente (z.B. für Diabetiker, Krebskranke usw.), die vollständig durch die gesetzliche Krankenversicherung erstattet werden.

- die Kategorie B beinhaltet Medikamente wie z.B. Antibiotika, die wichtig sind für die Heilung verschiedener Krankheiten. Sie werden zu 75 % bis 85 % rückerstattet.
- die Kategorien C, Cs und Cx beinhalten Medikamente, die zur symptomatischen Behandlung eingesetzt werden (z.B. gegen Bronchitis). Diese Arzneimittel werden zu 25 % bis 50 % rückerstattet.
- die Kategorie D beinhaltet Medikamente, die keiner der oben genannten Kategorien zugeordnet werden konnten. Für diese Medikamente ist in der Regel keine Rückerstattung vorgesehen.

Um Kranke vor hohen Kosten für teils lebenswichtige Heilmittel zu schützen, sind die Eigenanteile für Medikamente der Kategorien A, B, und C pro Packung begrenzt. Die aktuellen Beträge können Sie folgender Tabelle entnehmen.



Der Preis eines Medikamentes muss auf der Verpackung vermerkt sein, wenn für das Heilmittel eine Rückerstattung seitens der gesetzlichen Krankenversicherung vorgesehen ist. In einem solchen Fall wird außerdem die Rückerstattungskategorie genannt, der Gesamtpreis, der Kostenanteil für Personen mit Anrecht auf den Vorzugstarif und der Kostenanteil für Normalversicherte. Bsp. B 10 € - 1,5 € - 2,5 €

Kategorie	Rückerstattung		Höchstbetrag des Eigenanteils (zum 01.01.2008)	
	Versicherte mit Vorzugstarif	Normalversicherte	Versicherte mit Vorzugstarif	Normalversicherte
Kategorie A	100 %	100 %	0 €	0 €
Kategorie B	85 %	75 %	7,20 € oder 10,80 €(2)	10,80 € oder 16,10 €(2)
große Aufbereitung(1)	85 %	75 %	8,90 € oder 16,10 €(2)	13,50 € oder 24,20 €(2)
Kategorie C	50 %	50 %	8,90 € oder 16,10 €(2)	13,50 € oder 24,20 €(2)
Kategorie Cs	40 %	40 %	keiner	keiner
Kategorie Cx	20 %	20 %	keiner	keiner
Kategorie D	keine	keine	keiner	keiner

(1) Große Aufbereitung bedeutet: mehr als 63 Einheiten.

(2) Die höheren Grenzbeträge finden Anwendung, wenn es mindestens eine billigere Alternative in der gleichen Medikamentenkategorie gibt.



## > Der Beipackzettel

**D**er Beipackzettel enthält wichtige Informationen über das Arzneimittel. Aus diesem Grund sollten Sie ihn nicht vom Medikament trennen. Lesen Sie den Beipackzettel vor der Ersteinnahme gründlich durch. Im Beipackzettel finden Sie folgende Rubriken:

- **Name:** Markenname des Arzneimittels (z.B. Dafalgan) oder falls das Produkt keinen Eigennamen hat, so wird der Name des Wirkstoffes angegeben (z.B. Paracetamol).
- **Zusammensetzung:** Aufzählung der einzelnen Wirkstoffe sowie deren Mengenangabe.
- **Anwendungsgebiet:** Symptome und Krankheiten, für deren Behandlung das Medikament zulässig ist.
- **Kontraindikation:** Fälle, in denen das Medikament nicht eingenommen werden sollte.
- **Schwangerschaft und Stillzeit:** Eventuelle negative Einflüsse für Mutter und Kind.
- **Nebenwirkungen:** Beobachtete unerwünschte Reaktionen des Körpers, die durch das Medikament hervorgerufen werden (z.B. Kopfschmerzen, Übelkeit).
- **Wechselwirkungen:** Die gleichzeitige Einnahme mehrerer Arzneien kann die Wirkung der einzelnen Medikamente verstärken oder abschwächen.
- **Dosierung:** Die im Allgemeinen verordnete Dosierung und Anwendungsindikation für das Medikament.
- **Aufbewahrung:** Aufbewahrungsbedingungen und maximale Lagerungsdauer.
- **Zusatzhinweise:** Hinweise zu den im Handel



verkauften Verpackungen, zur Adresse des Herstellers sowie das Datum der letzten Text-Überarbeitung.

### Nebenwirkungen

Nebenwirkungen sind unerwünschte Wirkungen eines Medikamentes. Alle Nebenwirkungen, die während einer Testphase oder auch später beobachtet werden konnten, müssen im Beipackzettel genannt werden. Sie können, müssen allerdings nicht auftreten. Schließlich reagiert jeder Mensch unterschiedlich auf bestimmte Wirkstoffe.

Sind ernsthafte Nebenwirkungen zu erwarten, so muss der Arzt oder Apotheker Sie darüber aufklären.

### Besondere Indikationen für Schwangere oder Stillende

Schwangere und Stillende sollten selbst rezeptfreie Arzneimittel nur auf ärztliche Verordnung einnehmen. Die Wirkstoffe können über die Nabelschnur oder über die Muttermilch in den Organismus des Kindes gelangen und ihm schaden.

## > Generika

**G**enerika sind kostengünstigere, aber gleichwertige Kopien von Markenmedikamenten. Sie unterscheiden sich lediglich in den enthaltenen Hilfsstoffen und der Produktionsweise. Die enthaltenen Wirkstoffe sowie die Behandlungswirksamkeit müssen völlig identisch sein.

### Patentschutz

Für ein neu entwickeltes Medikament erhält der Hersteller während mindestens 15 Jahren das alleinige Verkaufsrecht (Patent). Erst nachdem der Patentschutz abgelaufen ist, können auch andere Unternehmen Medikamente mit identischen Wirkstoffen herstellen, welche sie allerdings unter einem anderen Namen und preisgünstiger verkaufen müssen. Zum Zeitpunkt der Markteinführung muss ein Generikum mindestens 30 Prozent billiger sein als das Originalmedikament. Dies vor allem, weil die teuren Forschungs- und Entwicklungskosten entfallen. Nach Ablauf des Patentes können jedoch auch die Hersteller der Originalarzneien den Preis senken, sodass der finanzielle Vorteil der generischen Medikamente

hierdurch wiederum geringer ausfallen kann. Bekannte Hersteller von Generika sind vor allem Ratiopharm, Hexal, Merck, Sandoz oder Stada.

### Referenzerstattung

Die Erstattung von Medikamenten erfolgt über ein so genanntes Referenzsystem. Falls es für ein Arzneimittel eine billigere Alternative gibt, so wird die Erstattung der Krankenkasse nur auf Basis des kostengünstigeren Medikamentes berechnet. Beim Ankauf von Markenpräparaten bleibt in diesem Fall ein höherer Eigenanteil zu Ihren Lasten.

Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen nach Möglichkeit ein Generikum zu verschreiben. Die Mediziner können jedoch nicht über alle verfügbaren Medikamente informiert sein. Aus diesem Grund ist es dem Arzt erlaubt, den Namen des Wirkstoffs durch eine so genannte „internationale gemeinschaftliche Bezeichnung“ auf der Verordnung zu vermerken. In diesem Fall entscheidet Ihr Apotheker, welches Medikament er Ihnen aushändigt: ein Originalmedikament oder ein Generikum.

Beispiel der Referenzerstattung

	Preis	Erstattung (75 %)	Eigenanteil (25 %)
<b>Originalmedikament X</b> vor der Referenzerstattung	31,09 €	23,32 €	7,77 €
<b>Generikum Y</b> (30 % günstiger)	21,77 €	16,33 €	5,44 €
<b>Originalmedikament X</b> nach der Referenzerstattung	31,09 €	16,33 €	14,76 €

## > Antibiotika

**A**ntibiotika sind Medikamente, die zur Behandlung bakterieller Infektionen eingesetzt werden. Wird eine Erkrankung durch Viren ausgelöst, so sind sie völlig wirkungslos.

### Unterschied zwischen Bakterien und Viren

Bakterien sind einzellige Lebewesen. Sie sind in der Lage, sich durch Zellteilung selbst zu vermehren.

Viren hingegen verfügen nicht über einen eigenen Stoffwechsel und gelten somit als „nicht lebend“. Um sich zu vermehren, schleusen sie ihr Erbgut in eine menschliche Zelle ein und bringen diese dazu, weitere Viren zu produzieren.

Antibiotika sind lediglich in der Lage, Bakterien von menschlichen Zellen zu unterscheiden, so dass sie Viren nicht erkennen und somit auch nicht zerstören können.

### Steigende Resistenz

Die unnötige Einnahme dieser Arzneimittel führt dazu, dass bestimmte Bakterienstämme bereits völlig unempfindlich gegen das eine oder andere Antibiotikum sind. Einzige Mög-



lichkeit, einer steigenden Resistenz vorzubeugen ist, Antibiotika seltener und vor allem gezielter einzusetzen. Nehmen Sie Antibiotika deshalb immer genau nach Anweisung Ihres Arztes ein, d.h.

1. in der verordneten Dosierung;
2. zu den vorgegebenen Einnahmezeiten;
3. während der gesamten Behandlungsdauer.

Nur wenn Sie diese Anweisungen befolgen, können Sie sicherstellen, dass alle schädlichen Bakterien im Körper zerstört werden. Halten Sie sich nicht daran, so ist es möglich, dass einige Bakterien überleben, sich wieder vermehren und resistent werden.

#### virale Erkrankungen (nicht durch Antibiotika heilbar)

- Erkältung
- Grippe
- Röteln, Masern
- Durchfall

#### bakterielle Erkrankungen (durch Antibiotika heilbar)

- Lungenentzündung
- bakterielle Hirnhautentzündung
- bakterielle Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)



## > Was gehört in jede Hausapotheke?

### Arzneimittel gegen Fieber und Kopfschmerzen

Leichte Schmerzen, wie z.B. Kopf- oder Zahnschmerzen, können mit rezeptfreien Analgetika (Schmerzmitteln) gelindert werden. Dazu gehören Medikamente mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol. Sie wirken schmerzstillend und fiebersenkend. Ibuprofen wirkt zudem entzündungshemmend. Vermeiden Sie allerdings, diese Arzneimittel regelmäßig oder während eines längeren Zeitraumes einzunehmen. Einerseits können sie unterschiedliche Nebenwirkungen hervorrufen (vor allem Magen-Darm-Beschwerden) und bestimmte Organe schädigen (bspw. die Leber und die Nieren) und andererseits führt die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln zum so genannten Medikamentenkopfschmerz.

#### *Wann sollten Sie zum Arzt gehen?*

Treten starke Kopfschmerzen regelmäßig auf oder leiden Sie unter Migräne, so sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Es ist wichtig die Ursa-



che herauszufinden und - besonders im Falle von Migräne - eine fachgerechte Behandlung durchzuführen. Die Behandlung chronischer Kopfschmerzen hat während der letzten Jahrzehnte enorme Fortschritte gemacht.

### Arzneimittel gegen Erkältungsbeschwerden

Eine mehr oder minder starke Erkältung trifft fast jeden Erwachsenen ein- bis zweimal pro Jahr. Aus diesem Grund sollte jeder Haushalt über Arzneimittel verfügen, welche helfen, die Symptome und Beschwerden zu lindern.

#### *Schnupfen*

Eine verstopfte oder triefende Nase ist zwar lästig, meist aber harmlos. Gezielt behandeln lassen sich die Schnupfenviren leider nicht. Daher gilt es vor allem, die Beschwerden zu lindern:

- Mehrmals täglich (vor allem vor dem Schlafen gehen) sollten Sie heißen Dampf inhalieren. Geben Sie in das heiße Wasser einige Tropfen Teebaum- oder Kamillenöl.

Wirkstoff	Generikum	Markenarznei
Acetylsalicylsäure	ASS Ratiopharm®	Aspirin®
Ibuprofen	Ibuprofen Teva® oder Ibuprofen Ratiopharm® Nofenal®	Dolofin® Spidifen®
Paracetamol	Paracetamol Ratiopharm® Nomal®	Dafalgan® Perdolan®

Dies lässt die Nasenschleimhaut abschwellen und unterstützt den Schleimausfluss.

- Trinken Sie besonders viel und achten Sie auf eine hohe Luftfeuchtigkeit. Dies beruhigt die Nasenschleimhaut und sorgt für einen dünnflüssigen Schnupfen.
- Nasentropfen oder Nasensprays sollten Sie nur vorsichtig und maximal während drei Tagen einsetzen. Es besteht die Gefahr, dass die Medikamente Ihre Nasenschleimhaut austrocknen und Sie den Schnupfen so schwieriger loswerden. Greifen Sie bevorzugt auf eine Nasenspülung mit Kochsalzlösung zurück.

### Husten

Es gibt unterschiedliche Hustenarten, die auch unterschiedlicher Behandlungen bedürfen:

- Gegen trockenen Reizhusten helfen Hustenstiller mit dem Wirkstoff Codein. Nehmen Sie diese vor allem abends ein, bevor Sie zu Bett gehen, um den Hustenreiz während der Nacht zu dämpfen.
- Gegen schleimigen Husten helfen schleimlösende Medikamente mit dem Wirkstoff Acetylcystein oder Ambroxol. Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken. Dies hat zusätzlich eine schleimlösende Wirkung.
- Keinesfalls sollten Hustenstiller und schleimlösende Medikamente gemeinsam eingenommen werden. Wird der Schleim zwar gelöst und verflüssigt, der Auswurf allerdings durch Hustenstiller verhindert, so kann dies Atemprobleme hervorrufen. Lassen Sie sich im Zweifelsfall von Ihrem Apotheker beraten.

### Halsschmerzen und Heiserkeit

Halsschmerzen können in der Regel mit Lutschtabletten, Sprays oder Gurgellösungen selbst behandelt werden. Sie enthalten desinfizierende und entzündungshemmende Wirkstoffe.

### Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Halten die Beschwerden (Schnupfen, Husten, Halsschmerzen) länger als eine Woche an oder verschlimmern sie sich, treten zusätzlich Fieber oder starke Kopfschmerzen auf, so sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren.

## Arzneimittel gegen Magen-Darm-Beschwerden

### Übelkeit und Erbrechen

Brechreiz ist eine Schutzfunktion unseres Körpers, damit sich dieser im Notfall umgehend giftiger Stoffe entledigen kann. Häufig ist es allerdings eine Störung im Verdauungstrakt oder eine Gleichgewichtsstörung (z.B. Reisekrankheit), die zu Übelkeit und Erbrechen führt. In diesen Fällen helfen Medikamente mit dem Wirkstoff Domperidon oder Metoclopramid, den Brechreiz zu unterdrücken. Viele dieser Arzneimittel machen allerdings schläfrig und haben somit Einfluss auf die Fahrtüchtigkeit.

Arzneimittel mit dem Wirkstoff Domperidon sind meist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Medikamente mit dem Wirkstoff Metoclopramid sind hingegen häufig verschreibungspflichtig oder unterliegen einer besonderen

Wirkstoff	Generikum	Markenarznei
Domperidon	Zilium® Domperitop® Merck- Domperidon®	Motilium®

Genehmigung des Vertrauensarztes der Krankenkasse.

### *Bewährte Hausmittel und Eigenmaßnahmen*

- Ingwer ist ein pflanzlicher Wirkstoff gegen Übelkeit und Erbrechen. Empfehlenswert ist bspw. selbst gemachter Ingwer-Tee.
- Meiden Sie fette Gerichte und Speisen, die viele Kohlenhydrate enthalten. Nehmen Sie während einigen Tagen bevorzugt trockenes Brot und Brühe zu sich.

### *Durchfall*

Anhaltender Durchfall kann vor allem für Kinder, Schwangere und ältere Menschen gefährliche Folgen haben. Bei starkem Durchfall verliert der Körper viel Flüssigkeit und Elektrolyte (v.a. Natrium, Kalium, Magnesium). Dies führt zu Austrocknung und Krämpfen.

Der Flüssigkeits- und Salzhaushalt kann mit Hilfe von Elektrolytlösungen wieder hergestellt werden (½ L abgekochtes Wasser, ½ TL Salz, 5 TL Zucker).

Medizinische Kohle ist empfehlenswert, da sie die Bakterien und Giftstoffe im Magen-Darm-Bereich bindet. Die gebundenen Schadstoffe werden anschließend über den Stuhl ausgeschieden.

Arzneimittel gegen Durchfall sollten nur im Notfall eingenommen werden, da die Erreger sonst im Darm bleiben und dort die Schleimhäute angreifen. Wirkungsvoll sind Medikamente, die Loperamid enthalten. Sie hemmen

die Darmbewegung und den Spannungszustand im Darm.

### *Wann sollten Sie zum Arzt gehen?*

Haben Sie Fieber, starke Beschwerden oder hält der Durchfall bereits länger als fünf Tage an, so sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen.

### *Verstopfung*

Unter Verstopfung leiden Menschen, die einen seltenen und besonders harten Stuhlgang haben. Einhergehende Beschwerden sind das ständige Völlegefühl sowie Schmerzen beim Entleeren des Darmes.

Häufig helfen altbewährte Hausmittel und Eigenmaßnahmen:

- Lein- oder Flohsamen (stets mit viel Wasser einnehmen);
- Ernährungsumstellung auf ballaststoffreiche Kost (Vollkornbrot, Früchte und Gemüse);
- regelmäßige Bewegung zur Anregung der Darmtätigkeit.

Abführmittel (Wirkstoffe Bisacodyl oder Lactulose) sollten Sie erst einnehmen, wenn die oben genannten Maßnahmen nicht den gewünschten Erfolg erbracht haben. Sprechen Sie dies mit Ihrem Hausarzt ab. Manche Abführmittel führen zu einem Elektrolytverlust im Körper. Dadurch wird die Darmtätigkeit noch träger und die Verstopfung kann sich im Nachhinein verschlimmern.

Wirkstoff	Generikum	Originalarznei
Loperamid	Loperamid Ratiopharm® Loperamid Teva® Loperamid Merck®	Imodium®

Wirkstoff	Generikum	Originalarznei
Bisacodyl	Bisacodyl EG® Carters®	Dulcolax® Bisacodyl®
Lactulose	Lactulose Teva®	Duphalac®

## > Leichte Verletzungen behandeln

### Schnittwunden

Schnittwunden sind nicht immer harmlos. Je nach Tiefe des Schnittes können Sehnen und Muskeln verletzt sein. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn

- der Schnitt tief ins Fleisch reicht;
- die Wunde sehr stark blutet;
- die Wunde stark verschmutzt ist;
- sich ein Fremdkörper in der Wunde befindet.

Leisten Sie in einem solchen Fall die Erstversorgung, indem Sie die Verletzung mit einer sterilen Kompresse oder einem sauberen Tuch abdecken. Blutet es sehr stark, so üben Sie Druck auf die Wunde aus, um die Blutung zu stoppen. Fremdkörper sollten

nicht selbst aus der Verletzung entfernt werden. Es könnten dadurch sehr starke Blutungen einsetzen.

Fahren Sie anschließend zum Arzt oder in die Notaufnahme.

Kleine Schnittwunden sind ungefährlich. Sie müssen allerdings desinfiziert werden, damit keine Infektion auftritt.

Spülen Sie die Wunde unter klarem Wasser aus

und desinfizieren Sie diese mit einem Wund-spray. Eventuell ist ein Heftpflaster oder ein kleiner Verband nötig.



### Brandwunden

Brandwunden entstehen, wenn die Haut in Kontakt mit Hitzeeinwirkungen von über 50°C kommt. Es wird unterschieden zwischen Verbrennungen ersten, zweiten und dritten Grades. Wie schlimm die Verbrennung ist, hängt letztendlich von der Temperatur ab und davon, wie lange Sie der Hitze ausgesetzt waren.

Brandwunden ersten Grades sind nur oberflächlich. Die Haut ist leicht gerötet und schmerzt vielleicht ein wenig. Hier genügt es, die Wunde unter kaltem Wasser zu kühlen und eine Brandsalbe aufzutragen.

Brandwunden zweiten Grades zeichnen sich durch eine Bläschenbildung aus und sind meist mit stärkeren Schmerzen verbunden.



Die Bläschen sollten Sie nicht öffnen, da sonst Bakterien in die Wunde eindringen und eine Infektion auslösen. Kleinflächige Verbrennungen können Sie selbst behandeln, indem Sie die betroffene Stelle gut kühlen (etwa 10 Minuten unter kaltem Wasser), desinfizieren und verbinden. Handelt es sich allerdings um großflächige Verbrennungen, so sollten Sie sicherheitshalber Ihren Hausarzt aufsuchen.

Bei Brandwunden dritten Grades ist das Hautgewebe vollständig zerstört. Die Haut ist lederartig und trocken. Suchen Sie sofort einen Arzt auf oder verständigen Sie den Rettungsdienst.

### Verstauchung

Werden die Bänder und Sehnen rund um ein Gelenk sowie die Gelenkkapseln durch Krafteinwirkung überdehnt, so kommt es zu einer Verstauchung. Nicht selten treten sogar Einrisse in den Blutgefäßen auf, die dann durch Blutergüsse sichtbar werden.

Bei einer Verstauchung ist es wichtig, schnellstmöglich zu handeln. Eine Faustregel besagt, dass jede Minute, die Sie verstreichen lassen, ohne zu handeln, die Genesungszeit um einen

Tag verlängert. Folgen Sie den **PECH**-Regeln:

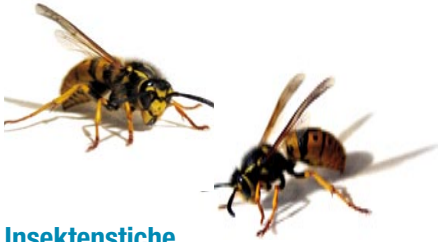
- **P**-ause: Wenn Sie sich beim Sport eine Verstauchung zuziehen, hören Sie sofort auf, weiter Sport zu treiben.
- **E**-is: Kühlen Sie das betroffene Gelenk intensiv während 15 bis 20 Minuten mit Kühlkompressen. Die Kälte bewirkt, dass sich die Blutgefäße zusammen ziehen und dadurch weniger Blut austreten kann.
- **C**-ompression: Legen Sie einen Druck- oder Stützverband an, um die Schwellung zu verringern. Ziehen Sie den Verband allerdings nicht zu stark an.
- **H**-ochlagern: Legen Sie das betroffene Gelenk hoch und halten Sie es ruhig. So kann das Blut, welches in das umliegende Gewebe ausgetreten ist, leichter abfließen. Die Schwellung lässt nach.

### Wann sollten Sie zum Arzt geben?

- Das Gelenk schwillt sehr stark an.
- Es bildet sich ein Bluterguss.
- Sie haben den Verdacht, die Bänder, Sehnen oder Gelenkkapseln könnten verletzt sein.







### Insektenstiche

Bienen- und Wespenstiche im Arm- oder Beinbereich sind in der Regel ungefährlich. Entfernen Sie gegebenenfalls vorsichtig den Insektenstachel und kühlen Sie die betroffene Stelle, damit die Schwellung rasch abnimmt. Starke Juckreiz können Sie mit einer lindernden Salbe behandeln.

Im Fall einer allergischen Reaktion oder wenn es zu einem Stich im Mund- oder Rachenraum gekommen ist, sollten Sie allerdings sofort einen Arzt aufsuchen. Bereits ein kleiner Stich kann bei einem Allergiker einen lebensbedrohlichen Schockzustand hervorrufen. Eine

allergische Reaktion erkennen Sie an folgenden Anzeichen:

- die Schwellung nimmt rasch zu und ist stark gerötet;
- es bilden sich Quaddeln (stark juckende Wasserbläschen);
- es kommt zu Übelkeit, Schüttelfrost oder Atemnot.

Zecken sind kleine, blutsaugende Parasiten. Als Träger von Viren und Bakterien können sie Borreliose oder FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) auslösen. Wurden Sie von einer Zecke gestochen, so ist es wichtig, diese so schnell wie möglich zu entfernen. Greifen Sie die Zecke mit einer Pinzette so nah wie möglich an der Haut und ziehen Sie sie anschließend langsam und vorsichtig von der Stichstelle weg. Werfen Sie die Zecke nicht weg, sondern bewahren Sie sie für Ihren Hausarzt auf. Er wird das Insekt auf mögliche Krankheitserreger untersuchen.





## > Erste Hilfe leisten

### Knochenbruch

Knochenbrüche sind äußerst schmerzhafte Verletzungen, die einer sofortigen Behandlung bedürfen:

- Versuchen Sie den Betroffenen nicht zu bewegen, wenn dieser an der Unfallstelle keiner weiteren Gefahr ausgesetzt ist.
- Offene Brüche müssen mit sterilem Verbandsmaterial abgedeckt werden.
- Kühlen Sie den Bruch, um die Schwellung zu verringern und die Schmerzen zu lindern.
- Schützen Sie den Verletzten vor Kälte oder starker Hitze.



- Reichen Sie weder Getränke noch Essen. Es ist möglich, dass der Verletzte operiert werden muss.

### Ruhigstellung

Ein gebrochenes Bein lässt sich notdürftig ruhigstellen, indem Sie es mit einer zusammengerollten Decke oder Kleidungsstücken polstern. Die endgültige Ruhigstellung sollten Sie dem Rettungsdienst überlassen.

Ein gebrochener Arm lässt sich mit zwei Dreiecktüchern ruhig stellen:

- Legen Sie den verletzten Arm in das erste Dreiecktuch und binden Sie es um den Nacken fest.
- Das zweite Tuch benutzen Sie, um den Arm am Körper zu fixieren.

### Ohnmacht

Der plötzliche Verlust des Bewusstseins kann viele Ursachen haben. Ist eine Person in Ihrer Umgebung zusammengebrochen, so sollten Sie sie auf den Rücken legen und die Beine höher lagern. Sorgen Sie außerdem für Frischluft und lockern Sie beengende Kleidungsstücke. Sehen Sie nach, ob die Person einen Diabetiker ausweis bei sich trägt. Ist dies der Fall, so

handelt es sich wahrscheinlich um einen Blutzuckermangel.

Verständigen Sie einen Arzt, wenn der Bewusstlose nicht nach wenigen Minuten wieder zu sich kommt.

### Sonnenstich

Ist der Kopf längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt, so kann es zu einem Sonnenstich kommen. Kleinkinder sind sehr empfindlich dafür und sollten deshalb stets einen Sonnenhut tragen, welcher den Kopf schützt. Erste Anzeichen eines Sonnenstichs sind:

- Heißer Kopf, eventuell Fieber;
- Übelkeit, Erbrechen;
- Schwindel;
- Steifer Nacken.

Bringen Sie den Betroffenen sofort in den Schatten und kühlen Sie Kopf und Nacken. Rufen Sie einen Arzt, da ein Sonnenstich mitunter lebensbedrohliche Folgen haben kann.

### Hitzschlag

Bei hohen Temperaturen versucht unser Organismus durchweg, die Körpertemperatur zu senken. Dies gelingt, indem die Schweißproduktion angeregt wird. Durch das starke Schwitzen verliert der Körper allerdings viel Salz und Flüssigkeit. Dadurch kommt es zu Kreislaufstörungen. Erste Anzeichen eines Hitzeschlags sind:

- Schwindel;
- Sehstörungen;
- Ohnmacht.

Bringen Sie den Betroffenen in den Schatten und legen Sie die Beine hoch. Zusätzlich sollte die Person ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen (bevorzugt Wasser). Rufen Sie umgehend einen Arzt, es handelt sich um einen medizinischen Notfall.



## Vergiftung

Vergiftungen können vor allem für Kleinkinder lebensbedrohliche Folgen haben. Ein Großteil der Vorfälle kann vermieden werden, indem giftige Substanzen außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden und niemals in Getränkeflaschen gefüllt werden.

Kommt es dennoch zu einem Unfall, so ist es wichtig zu wissen, wie gehandelt werden muss.

### *Durch den Mund aufgenommene Giftstoffe*

Handelt es sich um ätzende Stoffe (z.B. WC-Reiniger), so sollten Sie auf keinen Fall das Erbrechen des Giftstoffes auslösen, da es die Speiseröhre schädigen kann. Innerhalb der ersten 10 Minuten sollte der Giftstoff durch eine gewisse Wasseraufnahme verdünnt werden:

- Erwachsene: 0,5 Liter bis 1 Liter Wasser
- Kinder: ein bis zwei Gläser

Handelt es sich um nicht ätzende Stoffe, so kann durch das Erbrechen des Giftes Zeit gewonnen werden.

### *Auf die Haut gelangte Giftstoffe*

Entfernen Sie Kleidungsstücke, die mit dem Giftstoff in Berührung gekommen sind und spülen Sie die betroffene Körperstelle gründlich unter klarem Wasser ab.

### *Eingeatmete Giftstoffe*

Wurden giftige Gase eingeatmet, so begeben Sie sich umgehend in die Notaufnahme, selbst wenn noch keine Vergiftungsanzeichen aufgetreten sind. Manche Gase (z.B. Chlor oder Nitrose) führen zu starke Verätzungen der Atemwege und später zu einem Lungenödem.

Eine Vergiftung durch Kohlenmonoxid, welches bei der unvollständigen Verbrennung von Heizstoffen freigesetzt wird, macht sich durch starke Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen bemerkbar. Lüften Sie die betroffenen Räume und bringen Sie sich bzw. die betroffene Person an die frische Luft. Verständigen Sie Rettungsdienst und Feuerwehr.

Kohlendioxid entsteht bei Gär- und Zersetzungsprozessen. Eine Vergiftung führt schnell zu Erstickung. Unternehmen Sie deshalb selbst keine Rettungsversuche ohne Atemschutzgerät. Verständigen Sie sofort Rettungsdienst und Feuerwehr.

In jedem Fall, d.h. egal ob es sich um Giftstoffe handelt, die eingeatmet wurden oder durch den Mund oder durch Körperkontakt in den Organismus gelangen, ist ärztliche Hilfe notwendig. Sichern Sie den Giftstoff und rufen Sie die Antgiftzentrale (Tel. 070 245 245) an, suchen Sie Ihren Hausarzt auf, begeben Sie sich in die Notaufnahme oder verständigen Sie die Rettungsdienste!



## > Checkliste für Ihre Hausapotheke

### Medikamente zur Einnahme gegen

- leichte Schmerzen und Fieber
- Schnupfen
- Husten
- Halsschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Durchfall
- Verstopfung
- Magenkrämpfe
- Bestimmte Erkrankungen

### Medikamente zur äußeren Anwendung gegen

- Mückenstiche
- Muskelschmerzen, Verstauchungen und Prellungen
- Verbrennungen (auch Sonnenbrand)
- Wundinfektionen (Desinfektionsmittel)
- Verbände
- Heftpflaster
- Kompressen

### Verbände

- sterile Mullkompressen, Kreppverband
- sterile Dreieckverbände
- sterile Druckverbände

### Diverses Zubehör

- ph-neutrale Seife
- Fieberthermometer (möglichst ohne Quecksilber)
- Schere aus Edelstahl
- Sicherheitsnadeln
- Weiche Nagelbürste
- Pinzette
- Kühlkompressen (im Gefrierfach aufbewahren)
- wichtigste Telefonnummern

*Mindestens ein Mal pro Jahr sollten Sie Ihre Hausapotheke prüfen. Entsorgen Sie Medikamente, deren Verfallsdatum abgelaufen ist.*



## > Wichtige Telefonnummern für den Notfall

<b>Rettungsdienst/Notarzt</b>	<b>100</b> oder <b>112</b> (Handy und europaweit)
<b>Polizei</b>	<b>101</b>
<b>Antigiftzentrum</b>	<b>070 245 245</b> (frz. oder niederl. Sprache)
<b>Hausarzt</b>	_____ (bitte selbst eintragen)

### Den Rettungsdienst anrufen

1. Wählen Sie die Nummer 100 (112 mit dem Handy oder im europäischen Ausland) und bewahren Sie Ruhe!
2. Der Rettungsdienst benötigt folgende Angaben:
  - WO** ist das Unglück geschehen (genaue Ortsangaben)?
  - WELCHES UNGLÜCK** ist geschehen (z.B. Feuer, Sturz, Vergiftung)?
  - WIE VIELE PERSONEN** wurden verletzt?
  - WELCHE VERLETZUNGEN** haben sich diese Personen zugezogen (z.B. gebrochenes Bein, Kopfverletzung)? Sind die Personen ansprechbar?
3. Legen Sie den Hörer erst auf, wenn der Rettungsdienst das Gespräch beendet hat. Die Kontaktperson könnte noch weitere Fragen stellen.

*Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen  
jederzeit gerne zur Verfügung.*

4760 Büllingen - Hauptstraße 2  
Tel. 080 640 545

4700 Eupen - Vervierser Straße 6A  
Tel. 087 598 660

4728 Hergenrath – Aachener Straße 1  
Tel. 087 659 964

4720 Kelmis – Kirchstraße 13  
Tel. 087 558 169

4730 Raeren – Hauptstraße 48  
Tel. 087 853 464

4780 St. Vith - Schwarzer Weg 1  
Tel. 080 799 515

[www.freie.be](http://www.freie.be)  
E-Mail: [info@freie.be](mailto:info@freie.be)

**Informationen für  
Ihre Gesundheit**



**Freie**  
*Krankenkasse*

**Verantwortlicher Herausgeber:**

H. Heck, Freie Krankenkasse, Hauptstraße 2, 4760 Büllingen 2008/04