

## Unsere Checkliste für Ihre Kinderapotheke

### Arzneimittel:

#### Bei Fieber:

- Paracetamol Zäpfchen und/oder Saft mit Paracetamol
- Zäpfchen und/oder Saft Ibuprofen

#### Bei Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen:

- Kümmelöl oder Windsalbe für die Bauchmassage
- Zäpfchen und/oder Saft gegen Erbrechen
- Homöopathische Mittel gegen Bauchbeschwerden zb: Gentiana Magen-Globuli®
- Ein Glukose-Mineralstoff-Präparat wird bei starkem Erbrechen benötigt. Die fertige Mischung beugt dem Austrocknen des Körpers vor

#### Bei Durchfall:

- Kinder unter 1 Jahr gehören zum Arzt
- Ab 1 Jahr empfehlen wir Lenodiar® Pulver
- Ein Glukose-Mineralstoff-Präparat wird bei Durchfall benötigt. Die fertige Mischung beugt dem Austrocknen des Körpers vor

#### Bei Schnupfen:

- Nasenspray/tropfen mit isotonischer Kochsalzlösung befeuchtet die Schleimhäute bei Schnupfen und sorgt so für Linderung.
- Abschwellende Nasensprays helfen schnell, befreien Nase und Nebenhöhlen. Bei verschluckten Babys unterstützen sie Atmen und Trinken. Es gibt Dosierungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene. Nur kurzfristig anwenden!
- Engelwurz Balsam®, Nasenbalsam Wala®
- Homöopathische Mittel wie: Agropyron®, Sinusitis Hevert® oder passende Einzelmittel wie Sambucus D3 oder Allium cepa D6

#### Bei Husten:

- Thymian-Myrthe Balsam für Säuglinge und Kleinkinder
- Bienenwachswickel
- Schleimlösende Säfte Plantago® Hustensaft, Säfte mit Thymian oder Efeu wie z.B. Bronchipret® oder Prospan®
- Hustenlindernde oder -stillende Säfte wie z.B. Grintuss®, Monapax® oder Silomat®



### **Bei Halsschmerzen:**

- Befeuchtende Lutschtabletten/ Lollys z.B. Neoangin® junior
- Apis Belladonna®
- Golamir® Halsspray

### **Bei Verstopfung:**

- Miniklistier
- Glycerin- oder Kümmelzäpfchen

### **Bei Prellungen/Schürfungen:**

- Arnica D6, auch Arnika Wundtuch®
- Traumeel® als Lutschtabletten oder Salbe
- (Desinfizierende) Wundgele z.B. Betaisodona® Advance Gel, Medigel® oder Bepanthen® antiseptisch
- Bei geschlossenen Wunden Calendula Wundsalbe®

### **Bei Insektenstichen/ allergischen Reaktionen:**

- Bei Hautreaktionen Combudoron® Gel oder Fenistil® Gel
- Zum Einnehmen: Cetirizin Saft oder Fensitil® Tropfen
- Hitzestift, um das Insektengift zu zerstören

### **Was gehört sonst noch in die Kinderapotheke:**

- Digitales Fieberthermometer
- Hautfreundliche Pflaster in verschiedenen Größen
- Nicht brennendes Hautdesinfektionsmittel
- Mullverband in unterschiedlichen Breiten und eine Schere
- Sterile Kompressen und Tupfer
- Lupe und Pinzette um kleine Stachel oder Splitter zu entfernen
- Wärmflasche
- Taschenlampe

### **Eine Liste mit den wichtigsten Telefonnummern solltet ihr euch abspeichern:**

- Rettungsdienst
- Kinderarzt
- Kinderärztliche Notfallhotline oder Nummer der nächsten Kinderklinik
- Giftnotrufzentrale

