



Hausapotheke

Eine gut vorbereitete Hausapotheke gibt Sicherheit.

Sie nimmt Angst in stressigen Momenten, spart nächtliche Apothekenfahrten und hilft dir, bei kleinen Unfällen, Krankheitstagen oder plötzlichem Fieber ruhig zu bleiben.

Gerade mit Kindern passieren viele Dinge unerwartet:

ein Sturz, Fieber in der Nacht, Bauchweh, ein Insektenstich oder ein aufgeschlagenes Knie.

Diese Checkliste hilft dir dabei, deine Hausapotheke **übersichtlich, sinnvoll und kindgerecht** zusammenzustellen.

Nicht als Pflichtprogramm, sondern als **Orientierung**.

Du musst nicht alles sofort haben.

Schritt für Schritt reicht völlig aus.

Das Ziel ist nicht Perfektion. Sondern Sicherheit, Ruhe und Handlungsfähigkeit.



1. Grundausrüstung & Aufbewahrung

- ☐ Fester Aufbewahrungsort für die Hausapotheke
- ☐ Für Kinder unzugänglich, für Erwachsene schnell erreichbar
- ☐ Gut beschriftete Box / Schublade / Medikamentenkoffer
- ☐ Separate Tasche für unterwegs (Ausflüge, Urlaub, Kita-Rucksack)
- ☐ Taschenlampe oder gute Beleuchtung in der Nähe
- ☐ Kleine Müllbeutel (für benutztes Material)
- ☐ Zettel & Stift (für Uhrzeiten, Fieberwerte, Notizen)

+ Alltagstipps:

- Hausapotheke nicht „irgendwo“ lagern – Stress macht blind.
 - Immer derselbe Ort gibt Sicherheit, auch nachts.
 - Eine mobile Tasche spart Zeit und Nerven unterwegs.
 - Regelmäßig kurz durchsehen → nichts ist schlimmer als leere Packungen im Notfall.
-



2. Verbandmaterial & Wundversorgung

- ☐ Pflaster in verschiedenen Größen
- ☐ Kinderpflaster
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Sterile Kompressen
- ☐ Mullbinden / Fixierbinden
- ☐ Elastische Binde

- ☐ Verbandpäckchen
- ☐ Wunddesinfektionsspray (alkoholfrei für Kinder)
- ☐ Wund- & Heilsalbe
- ☐ Zinksalbe
- ☐ Kühlendes Gel (bei Prellungen)
- ☐ Schere (stumpfe Spitze)
- ☐ Pinzette (Splitter, Zecken)
- ☐ Zeckenkarte oder Zeckenzange
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Hautfreundliche Reinigungstücher

+ Alltagstipps:

- Kinderpflaster nehmen Angst – Wirkung nicht unterschätzen.
 - Immer erst reinigen & desinfizieren, dann Salbe.
 - Handschuhe geben hygienische **und emotionale Sicherheit**.
 - Nach jeder größeren Wunde Material prüfen & auffüllen.
-



3. Fieber & Erkältung

- ☐ Digitales Fieberthermometer
- ☐ Ersatzbatterie für Thermometer
- ☐ Fiebersaft oder Zäpfchen (alters- & gewichtsgerecht)
- ☐ Dosierspritze / Messbecher
- ☐ Kühlende Waschlappen oder Fieberwickel-Tücher
- ☐ Taschentücher
- ☐ Kochsalzlösung (Nasentropfen)
- ☐ Nasenspray (kindgerecht, nur kurzfristig)
- ☐ Nasensauger (Babys/Kleinkinder)
- ☐ Hustensaft oder pflanzliche Mittel (nach Alter)
- ☐ Inhalationslösung (z. B. Kochsalz)
- ☐ Inhalierhilfe / Inhalator (falls vorhanden)

+ Alltagstipps:

- Dosierung immer nach **Gewicht**, nicht nur nach Alter.
 - Haltbarkeit regelmäßig prüfen.
 - Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Zeichen.
 - Beobachtung, Nähe & Flüssigkeit sind oft wichtiger als Zahlen.
-



4. Schmerzen & kleine Beschwerden

- ☐ Schmerzmittel für Kinder (altersgerecht)
- ☐ Kühlpad (immer mit Tuch verwenden!)
- ☐ Wärmekissen / Körnerkissen

- ☐ Bauchweh-Tee (Fenchel, Kümmel, Kamille)
- ☐ Zahnungshilfe (bei Babys)
- ☐ Zahnungsgel (nach Empfehlung)
- ☐ Augentropfen (nur bei Bedarf & Empfehlung)
- ☐ Ohrentropfen (nur nach ärztlicher Rücksprache)

+ Alltagstipps:

- Medikamente nie „vorsorglich“ geben.
 - Bauchweh ist oft emotional – Nähe hilft mehr als Mittel.
 - Wärme beruhigt, Kälte lindert – bewusst einsetzen.
 - Bei Unsicherheit lieber beobachten statt überdosieren.
-

5. Haut, Stiche & Allergien

- ☐ Insektenstich-Gel
- ☐ Kühlender Roll-On
- ☐ Wundschutzcreme
- ☐ Zinksalbe
- ☐ Sonnencreme (kindgerecht)
- ☐ After-Sun-Pflege
- ☐ Lippenpflege mit UV-Schutz
- ☐ Bei bekannten Allergien: Notfallmedikamente
- ☐ Allergiepass / Notfallplan

+ Alltagstipps:

- Kratzen vermeiden – lieber kühlen oder tupfen.
 - Sonnenbrand ist eine Verletzung → ernst nehmen.
 - Bei Atemnot, starken Schwellungen oder Kreislaufproblemen sofort handeln.
 - Allergien immer **schriftlich** festhalten.
-

6. Magen-Darm & Übelkeit

- ☐ Elektrolytlösung
- ☐ Schonkost-Tee
- ☐ Wärmflasche
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Ersatzunterwäsche & Kleidung
- ☐ Kleine Schüssel / Eimer
- ☐ Küchentücher
- ☐ Müllbeutel

+ Alltagstipps:

- Kleine Schlucke, häufig anbieten – nicht zwingen.

- Nähe & Ruhe sind entscheidend.
 - Schlaf nach Erbrechen ist oft heilsam.
 - Ergänzungen im Bad sind sinnvoll.
-



7. Hygiene & Schutz

- ☐ Hautverträgliches Desinfektionsmittel
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Handcreme
- ☐ Lippenpflege
- ☐ Einwegmasken (optional)
- ☐ FFP2-Maske für Erwachsene (bei Bedarf)

+ Alltagstipps:

- Gepflegte Haut schützt besser vor Keimen.
 - Desinfektion gezielt einsetzen - nicht dauerhaft.
 - Hygiene unterstützt, ersetzt aber keine Ruhe.
-



8. Wichtige Informationen & Unterlagen

- ☐ Notfallnummern (112, Kinderarzt, ärztlicher Bereitschaftsdienst, Giftnotruf)
- ☐ Krankenkassenkarte (Kopie)
- ☐ Allergie- & Medikamentenliste
- ☐ Impfpass griffbereit
- ☐ Aktuelles Gewicht des Kindes
- ☐ Name & Telefonnummer einer Vertrauensperson
- ☐ Notizen zu Vorerkrankungen

+ Alltagstipps:

- Nummern sichtbar aufhängen.
 - Gewicht regelmäßig aktualisieren.
 - Eine kleine Notiz spart wertvolle Zeit.
 - Auch Babysitter sollten Bescheid wissen.
-



9. Wissen & Sicherheit

- ☐ Grundkenntnisse Erste Hilfe bei Kindern
- ☐ Wissen, wann ärztliche Hilfe nötig ist
- ☐ Ruhe bewahren bei Blut, Fieber & Tränen
- ☐ Klare innere Abläufe haben

+ Alltagstipps:

- Panik verschärft jede Situation – Atmen hilft.
 - Kinder spiegeln Emotionen.
 - Du musst nicht alles wissen – nur wissen, **wo du Hilfe bekommst**.
 - Vertrauen in dich selbst gehört zur Hausapotheke.
-



10. Emotionale Erste Hilfe

- ☐ Kuscheldecke
- ☐ Lieblingskuscheltier
- ☐ Ruhiger Rückzugsort
- ☐ Zeit & Nähe
- ☐ Beruhigende Worte
- ☐ Geduld

+ Alltagstipps:

- Schmerz ist für Kinder oft auch Angst.
 - Nähe heilt mehr als jede Salbe.
 - Ernst nehmen – ohne Drama.
 - Sicherheit entsteht durch Beziehung.
-



11. Regelmäßige Kontrolle

- ☐ Haltbarkeitsdaten prüfen
- ☐ Leere Packungen ersetzen
- ☐ Saisonale Anpassung (Sommer/Winter)
- ☐ Ordnung & Sauberkeit
- ☐ Mobile Tasche prüfen

+ Alltagstipps:

- 2× im Jahr reicht völlig aus.
 - Nach jedem Infekt kurz nachfüllen.
 - Ordnung spart Nerven.
 - Eine gepflegte Hausapotheke schenkt innere Ruhe.
-

Eine gut vorbereitete Hausapotheke bedeutet nicht, dass ständig etwas passiert. Sie bedeutet, dass du **vorbereitet bist**. Ruhig, handlungsfähig und sicher.

Du darfst dich unsicher fühlen.

Du darfst nachlesen.

Du darfst Hilfe annehmen.

Wenn du bei Symptomen, Fieber, Schmerzen oder plötzlich auftretenden Situationen unsicher bist, begleitet dich der **FamilienHafen-Helfer** liebevoll, klar und alltagsnah.

Er hilft dir:

- Symptome einzuordnen
- ruhig zu bleiben
- sinnvolle nächste Schritte zu erkennen
- Warnzeichen ernst zu nehmen. Ohne Panik
- Vertrauen in dein Bauchgefühl zu stärken

Nicht ersetzend.

Nicht belehrend.

Sondern **unterstützend an deiner Seite.**

Du bist nicht allein.

Wir sind für dich da.