

## Bei Erkältung

Medizin	Hausmittel	Hilfsmittel
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leichte Schmerzmittel wie zum Beispiel Aspirin, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Minzöl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fieberthermometer</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zäpfchen gegen Fieber oder Schmerzen (nur für Babys)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inhaliermittel wie Fenchel-, Salbei- und Kamillentee, Thymian sowie Eukalyptus-, Teebaum- oder Kiefernadelöl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kühlpack</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abschwellendes Nasenspray (vor allem für Babys)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kochsalzlösung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasendusche</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hustenlöser bzw. schleimlösende Mittel wie Sinupret</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lutschtabletten/Kräuterbonbons</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hustenstiller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fenchelhonig und Zwiebeln</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hustensaft (vor allem für Kinder)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ingwer bzw. Ingwertee</li> </ul>	

## Bei Verletzungen

Medizin	Hausmittel	Hilfsmittel
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Brandsalbe</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arnikatinktur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pflaster</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Wärmende, kühlende und schmerzstillende Salben</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mullbinden und -kompressen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Zugsalbe</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elastischer Verband</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Zink- oder Wundsalbe (besonders bei Babys)</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verbandsschere</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desinfektionsmittel</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ [Kühlpack]</li> </ul>

### Bei Durchfall oder Verstopfung

Medizin	Hausmittel	Hilfsmittel
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kohletabletten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwarz- und Kräutertee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wärmflasche</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verdauungsfördernde Mittel (Lactulose oder Natriumpicosulfat)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geriebener Apfel/Karottensuppe</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Krampflösende Mittel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Heilerde</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kümmelzäpfchen (nur für Babys)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pflaumen</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leinsamen</li> </ul>	

### Weitere nützliche Bestandteile der Hausapotheke

Medizin	Hausmittel	Hilfsmittel
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Medikamente für Dinge, unter denen man individuell leidet, z.B. gegen Lippenherpes oder Juckreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sonnenschutz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pinzette</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mückenmittel, z.B. Autan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zeckenkarte/-zange</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salben zur Linderung bei Insektenstichen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einmalhandschuhe</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Allergiemittel wie Augentropfen, Nasensprays und Tabletten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Biteaway Insektenstichheiler</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ eventuelle Notfallmedikamente für Babys</li> </ul>		