

Gesellschaft für Krisenbewältigung

GfKb Checkliste Medikamente



Lieber Nutzer dieser Dokumente,

ich hoffe, dass Ihnen diese Unterlagen einen großen Nutzen bieten. Sollten Sie weitere Fragen haben, so sprechen Sie mich gerne per e-mail an: rj@gfkb.org

Ihr Robert Jungnischke,

Präsident der Gesellschaft für Krisenbewältigung GfKb

Dieses Dokument beinhaltet die

- **Medikamentenliste**

Medikamente Notfall-Vorsorge

Medikamente zur Selbstmedikation im Notfall, bitte gehen sie ihre persönliche Medikamentenliste mit ihrem Hausarzt durch. Die nachfolgend genannten Medikamente sind nur eine allgemeine Empfehlung des Autors Robert Jungnischke (ohne medizinische Ausbildung)

Schmerzen, Fieber, Erkältung

Paracetamol 500 mg

NAC / ACC (zum Lösen von Schleim in den Atemwegen)

Ibuprofen 400 mg + 800 mg

Nasentropfen /-spray

Ambroxol 30 mg (Hustenlöser)

Silomat Tropfen/Lutschtabletten (Hustenstiller)

Tilidin (ist ein schmerzstillender Arzneistoff aus der Wirkstoffgruppe der niederpotenten Opioide, d.h. es hat eine ähnliche Wirkung wie Morphin)

Übelkeit, Erbrechen, Drehschwindel

Dimenhydrinat 50 mg

Durchfall

Loperamid 2 mg

Mineralstoffreiches Wasser zur Flüssigkeitssubstitution oder Tabletten zum Auslösen

Iberogast (bei funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen)

Wundversorgung

Prontosan zur Wundspülung und -reinigung (nur notwendig bei frischen verschmutzten Wunden oder Wundentzündungen. Achtung: weißlich gelbe Beläge auf Wunden sind keine Entzündung, sondern oft normal)

Lösungen mit PVP-Iod (z. B. Betaisodonna) oder Rivanol-Salbe nur bei entzündeten

Wunden

Sterile Wundauflage
Halbelastischer Haftverband
Verbandmaterial
Dreiecktuch
Pflaster für kleine Wunden, Pflaster von der Rolle
Klammerpflaster (z. B. Steristrip oder Leukoclip) für klaffende Wunden (wenn man keine Lust oder Zeit auf Krankenhaus hat)
Unsterile Einmalhandschuhe im 100er-Pack
Kochsalzlösung 0,9%

Für den Notfall

Die Pille für danach
Kondome

Nach Rücksprache mit Arzt

Breitbandantibiotikum wie Amoxicillin 1000 mg

Alle weiteren Medikamente je nach persönlichem Gesundheitszustand. Ich empfehle eine Vorsorge für 3 Monate!

Achtung: Vorratshaltung von verschreibungspflichtigen Medikamenten ist keine Kassenleistung. Hier muss der Arzt also ein Privatrezept ausstellen.

Nützliches

Einwegrasierer
Pulsoximeter
Zeckenkarte / Zeckenzange
Fieberthermometer
Insektenstichsalbe
Tourniquet
Israeli Bandage
Provisorische Versorgung von Zähnen (Füllung verloren, Zahn abgebrochen)
Hier kann eine provisorische Füllung helfen. Verschiedene Produkte gibt es im Internet.



Zahnextraktions Set, stellen sie sich im schlimmsten Fall vor, sie haben einen entzündeten Zahn und finden keinen Zahnarzt. Hier kann die richtige Zange zur Entfernung dieses Zahns ein Segen sein.

Alternative Heilmittel und ätherische Öle

Heilsalbe Rosatum

Fenchel-Galgant von Jura gegen Übelkeit rein pflanzlich

Teebaumöl zur Stärkung der Immunabwehr

Eukalyptusöl gegen Läuse, Asthma zudem wirkt es auch antiseptisch

Lavendelöl zur Wunddesinfektion und gegen Schmerzen

Pfefferminzöl bei gestörter Verdauung, Kopfschmerzen und gegen Zecken

Nelkenöl gegen Schmerzen und Zahnschmerzen