

● ERSTE HILFE · KIND

Hausapotheke fürs Kind

Die Checkliste für Familien.

Was in keiner Familien-Hausapotheke fehlen sollte. Keine Sammlung möglichst vieler Medikamente, sondern eine übersichtliche Grundausstattung: kindgerechte Mittel, Verbandsmaterial, Hilfsmittel, Notfallnummern und klare Hinweise zu Dosierung und Allergien.



GRUNDAUSSTATTUNG

**Kindgerecht
sortiert**

MEDIKAMENTE

**Nur nach
Rücksprache**

GRUNDLAGE

Kindergesundheit

FORMAT

**A4 · 15
S.****ORIENTIERUNG — KEIN ERSATZ FÜR ÄRZTLICHEN ODER
APOTHEKERLICHEN RAT**

Diese Checkliste ersetzt keine ärztliche Untersuchung und keine Beratung in der Apotheke. Medikamente und Dosierungen für Kinder immer mit Kinderarztpraxis oder Apotheke klären. Bei akuter Gefahr: Notruf **112**.

● SEKTION 01 · GRUNDSATZ

Kindgerecht, sicher, *griffbereit.*

Kinder werden krank, stürzen, bekommen Fieber, Bauchweh, kleine Wunden, Insektenstiche oder eine verstopfte Nase. Vieles ist harmlos – aber im Alltag entlastet es sehr, wenn die wichtigsten Dinge griffbereit sind.

Der wichtigste Grundsatz: In die Kinder-Hausapotheke gehören nur Medikamente, die für Kinder geeignet sind und deren Anwendung mit Kinderarztpraxis oder Apotheke geklärt ist.

SIE SOLL HELFEN BEI

- Fieber und Schmerzen
- Kleine Wunden
- Insektenstiche
- Verstopfte Nase
- Wunder Po
- Einfache Bauchbeschwerden
- Kleine Alltagsverletzungen
- Bekannte Erkrankungen / Notfallmedikamente

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Medikamente für Erwachsene dürfen Kindern nicht einfach in kleinerer Menge gegeben werden – Alter, Gewicht, Wirkstoff, Form und Erkrankung spielen eine Rolle.

WANN SIE NICHT AUSREICHT

Sie ersetzt keine ärztliche Untersuchung, wenn ein Kind schwer krank wirkt, sehr klein ist, schlecht trinkt, apathisch ist, Atemprobleme oder starke Schmerzen hat – oder ihr ein schlechtes Gefühl habt.

01

SEKTION 01 · GRUNDSATZ

Der richtige *Platz*.

● DIE HAUSAPOTHEKE SOLLTE ...

- ☐ Fest an einem Ort
- ☐ Für Erwachsene schnell erreichbar
- ☐ Für Kinder unzugänglich
- ☐ Möglichst kühl, trocken und dunkel
- ☐ Nicht neben Heizung oder Fenster
- ☐ Nicht im feuchten Badezimmer
- ☐ Regelmäßig geprüft

● WAS ZUSÄTZLICH SICHTBAR SEIN SOLLTE

- ☐ Notruf 112
- ☐ Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117
- ☐ Telefonnummer der Kinderarztpraxis
- ☐ Zuständige Giftnotrufzentrale
- ☐ Nächste Kinderklinik / Notaufnahme
- ☐ Allergien des Kindes
- ☐ Regelmäßig benötigte Medikamente
- ☐ Aktuelles Gewicht des Kindes

FAMILIENTIPP

Für Medikamente bei Kindern ist das **Körpergewicht oft wichtiger als das Alter**. Notiert das aktuelle Gewicht regelmäßig auf einer Karte in der Hausapotheke.

02

SEKTION 02 · HILFSMITTEL

Messen, greifen, verbinden.

● MESSEN, GREIFEN, SCHÜTZEN

- ☐ Digitales Fieberthermometer
- ☐ Ersatzbatterie für Thermometer
- ☐ Verbandsschere
- ☐ Pinzette
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Kleine Taschenlampe
- ☐ Zeckenkarte / Zeckenzange
- ☐ Kühlkomresse oder Kühlpad
- ☐ Sauberes Tuch für Umschläge
- ☐ Pipette / Dosierhilfe

● PFLASTER UND VERBÄNDE

- ☐ Pflaster in verschiedenen Größen
- ☐ Kinderpflaster / bunte Pflaster
- ☐ Pflasterrolle
- ☐ Sterile Kompressen
- ☐ Sterile Wundschnellverbände
- ☐ Mullbinden
- ☐ Elastische Binde
- ☐ Dreieckstuch
- ☐ Brandwundauflage
- ☐ Fixierpflaster

02

SEKTION 02 · HILFSMITTEL

Wundversorgung & unterwegs.

● WUNDVERSORGUNG

- ☐ Wunddesinfektionsmittel, für Kinder geeignet
- ☐ Wund- und Heilsalbe für kleinere Verletzungen
- ☐ Sterile Kochsalzlösung / Spüllösung, falls vorhanden
- ☐ Kleine Müllbeutel für gebrauchtes Material

● FÜR UNTERWEGS (KLEINE EXTRA-TASCHE)

- ☐ Pflaster
- ☐ Sterile Kompressen
- ☐ Kleine Wunddesinfektion
- ☐ Zeckenkarte
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Notfallkontakte
- ☐ Allergiehinweis, falls relevant
- ☐ Persönliche Notfallmedikamente, falls verordnet

WICHTIG

Kühlpads nie direkt auf die Haut legen — immer ein Tuch dazwischen verwenden.

03

SEKTION 03 · MEDIKAMENTE

Nur kindgerecht und *klar zugeordnet*.

Medikamente übersichtlich, originalverpackt und mit Beipackzettel aufbewahren — so bleiben Wirkstoff, Dosierung, Haltbarkeit und Anwendung nachvollziehbar.

● GRUNDAUSSTATTUNG NACH RÜCKSPRACHE

- | | |
|--|--|
| ☐ Fiebersenkendes / schmerzstillendes Mittel für Kinder | ☐ Passende Form: Saft, Zäpfchen oder altersgerechte Tablette |
| ☐ Abschwellende Nasentropfen nur für Kinder, nur kurzzeitig | ☐ Kochsalzlösung für die Nase |
| ☐ Wund- und Heilsalbe | ☐ Zinkoxid-Salbe bei wundem Po |
| ☐ Mittel gegen Juckreiz nach Stichen, kindgeeignet | ☐ Elektrolytlösung bei Durchfall nur nach fachlicher Empfehlung |
| ☐ Persönliche Medikamente des Kindes | ☐ Ärztlich verordnete Notfallmedikamente |

Bei Kindern werden häufig Paracetamol oder Ibuprofen eingesetzt. Entscheidend sind aber Alter, Gewicht, Dosierung, Abstand zwischen den Gaben und der konkrete Zustand — daher immer mit Kinderarztpraxis oder Apotheke klären.

03

SEKTION 03 · MEDIKAMENTE

Notieren, Regeln & Warnungen.

● BEI SCHMERZ & FIEBER NOTIEREN

- ☐ Für welches Kind ist es gedacht?
- ☐ Ab welchem Gewicht / Alter geeignet?
- ☐ Welche Dosierung wurde empfohlen?
- ☐ Wie groß ist der Mindestabstand zwischen Gaben?
- ☐ Wann soll ärztlicher Rat eingeholt werden?

● WICHTIGE REGELN

- ☐ Immer in Originalverpackung lagern
- ☐ Beipackzettel aufbewahren
- ☐ Dosierhilfen nicht vertauschen
- ☐ Keine Erwachsenenmedikamente für Kinder
- ☐ Keine abgelaufenen Medikamente
- ☐ Nicht offen herumliegen lassen
- ☐ Nach Anwendung wieder kindersicher wegstellen

ASS NICHT OHNE ÄRZTLICHE ANWEISUNG

Acetylsalicylsäure (ASS) ist für Kinder und Jugendliche **nicht zur Selbstmedikation** geeignet. Nur auf ausdrückliche ärztliche Anweisung geben.

KEINE MISCHUNG AUS UNSICHERHEIT

Nicht mehrere fiebersenkende oder schmerzstillende Mittel gleichzeitig oder im Wechsel geben, wenn das nicht ausdrücklich ärztlich besprochen wurde — sonst drohen Dosierungsfehler.

04

SEKTION 04 · SORTIEREN

Bereich 1 · *Fieber und Schmerzen.*

Eine Hausapotheke hilft besonders, wenn sie logisch sortiert ist. Familien können kleine beschriftete Bereiche anlegen.

● IN DIESEN BEREICH GEHÖRT

- | | |
|--|--|
| ☐ Digitales Fieberthermometer | ☐ Fiebersenkendes Mittel für Kinder |
| ☐ Dosierhilfe | ☐ Gewichtskarte des Kindes |
| ☐ Notizfeld für letzte Gabe | |

● NOTIZFELD · LETZTE GABE

Kind

Medikament

Letzte Gabe

Uhrzeit

BABY UNTER 3 MONATEN & WARNZEICHEN

Ärztlicher Rat ist besonders wichtig, wenn ein Baby unter 3 Monaten Fieber hat, das Kind sehr krank wirkt, schlecht trinkt, schwer atmet, apathisch ist, starke Schmerzen hat oder das Fieber länger anhält.

04

SEKTION 04 · SORTIEREN

Bereich 2 & 3 · Wunden, Nase.● **BEREICH 2 · WUNDEN UND KLEINE VERLETZUNGEN**

- | | |
|---|---|
| ☐ Pflaster | ☐ Sterile Kompressen |
| ☐ Wunddesinfektion | ☐ Verbandsschere |
| ☐ Mullbinde | ☐ Einmalhandschuhe |
| ☐ Kühlpad | |

Ärztlich abklären: Bei tiefen, stark blutenden, verschmutzten oder klaffenden Wunden: ärztliche Hilfe.

● **BEREICH 3 · ERKÄLTUNG UND NASE**

- | | |
|---|---|
| ☐ Kochsalzlösung | ☐ Kindgerechte Nasentropfen, falls empfohlen |
| ☐ Weiche Taschentücher | ☐ Pflege für gereizte Haut um die Nase |

Ärztlich abklären: Abschwellende Nasentropfen nur für Kinder geeignet und nur kurzzeitig nutzen.

04

SEKTION 04 · SORTIEREN

Bereich 4 & 5 · Bauch, Stiche.● **BEREICH 4 · BAUCH, DURCHFALL, ERBRECHEN**

- | | |
|---|---|
| ☐ Fieberthermometer | ☐ Elektrolytlösung, wenn fachlich empfohlen |
| ☐ Geeignete Getränke | ☐ Notizfeld: Trinken / Erbrechen / Durchfall |
| ☐ Telefon Kinderarztpraxis / 116 117 | |

Ärztlich abklären: Bei Säuglingen, starken Bauchschmerzen, Blut im Stuhl, Austrocknungszeichen, Teilnahmslosigkeit oder anhaltendem Erbrechen: ärztlicher Rat.

● **BEREICH 5 · INSEKTENSTICHE UND ZECKEN**

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ☐ Zeckenkarte / Zeckenzange | ☐ Pinzette |
| ☐ Mittel gegen Juckreiz, kindgeeignet | ☐ Kühlpad |
| ☐ Notizfeld für Datum und Stelle eines Zeckenstichs | |

Ärztlich abklären: Bei Atemnot, Schwellungen im Gesicht, Kreislaufproblemen oder bekannter schwerer Allergie: 112.

05

SEKTION 05 · BESONDERE FÄLLE

Babys & chronische Erkrankungen.

● FÜR BABYS ZUSÄTZLICH SINNVOLL

- | | |
|---|---|
| ☐ Digitales Fieberthermometer | ☐ Fieber- / Schmerzmittel nur nach ärztlicher Empfehlung |
| ☐ Kochsalzlösung für die Nase | ☐ Wundschutzcreme |
| ☐ Sterile Kompressen | ☐ Geeignete Pflegeprodukte |
| ☐ Notfallkontakte gut sichtbar | ☐ Aktuelles Gewicht notiert |

Ärztlich abklären: Bei sehr jungen Babys Fieber immer ernst nehmen und ärztlich abklären. Wirkt ein Baby deutlich krank, trinkt schlecht, atmet schwer oder ist ungewöhnlich schläfrig: nicht abwarten.

● CHRONISCHE ERKRANKUNGEN — KLAR BESCHRIFTET

- | | |
|---|--|
| ☐ Dauermedikation | ☐ Asthma-Medikamente, falls relevant |
| ☐ Allergie-Notfallset, falls verordnet | ☐ Fieberkrampf-Notfallmedikament, falls verordnet |
| ☐ Diabetesmaterial, falls relevant | ☐ Epilepsie-Notfallmedikament, falls relevant |
| ☐ Aktueller Medikamentenplan | ☐ Ärztliche Anweisung zur Anwendung |

05

SEKTION 05 · BESONDERE FÄLLE

Notfall-Karte & *Betreuung*.

● NOTFALLMEDIKAMENTE · KLARE KARTE BEILEGEN

Name des Kindes

Medikament

Wofür?

Wann anwenden?

Wie anwenden?

Wer darf es anwenden?

Wo liegt es?

Haltbar bis

● BETREUUNGSPERSONEN INFORMIEREN

☐ Allergien☐ Notfallmedikamente☐ Telefonnummern☐ Wann 112 gewählt werden soll☐ Wo Medikamente liegen☐ Was nicht gegeben werden darf

WICHTIG

Notfallmedikamente nicht einfach „irgendwo“ mitgeben. Sie brauchen klare Beschriftung, Anleitung und Absprache.

06

SEKTION 06 · AKTUELL HALTEN

Zweimal im Jahr *prüfen*.

Eine Kinder-Hausapotheke ist kein einmaliges Projekt: Kinder wachsen, Dosierungen ändern sich, Medikamente laufen ab. Gute Zeitpunkte sind Frühjahr und Herbst.

● PRÜF-CHECKLISTE

- | | |
|--|--|
| ☐ Sind Medikamente noch haltbar? | ☐ Aktuelles Gewicht jedes Kindes notiert? |
| ☐ Passen Dosierungen und Formen noch? | ☐ Sind Beipackzettel vorhanden? |
| ☐ Sind Dosierhilfen sauber und passend? | ☐ Pflaster und sterile Materialien vollständig? |
| ☐ Sind Notfallnummern aktuell? | ☐ Persönliche Medikamente ausreichend? |
| ☐ Notfallmedikamente noch haltbar? | ☐ Wissen alle Erwachsenen, wo die Hausapotheke ist? |

MEDIKAMENTE RICHTIG ENTSORGEN

Abgelaufene oder nicht mehr benötigte Medikamente gehören nicht zurück in die Hausapotheke und sollten sicher entsorgt werden – so, dass Kinder keinen Zugriff haben. Informiert euch vor Ort, ob die Entsorgung über Restmüll, Schadstoffmobil oder Apotheke empfohlen wird (regional unterschiedlich).

06

SEKTION 06 · AKTUELL HALTEN

Tabus & der 30-Minuten-Startplan.

● WAS NICHT IN DIE KINDER-HAUSAPOTHEKE GEHÖRT

- | | |
|--|--|
| ✗ Medikamente ohne Verpackung | ✗ Medikamente ohne Beipackzettel |
| ✗ Erwachsenenmedikamente für Kinder | ✗ Alte Antibiotika-Reste |
| ✗ Unklare Tropfen oder Säfte | ✗ Abgelaufene Medikamente |
| ✗ Ätherische Öle für Babys ohne fachliche Empfehlung | ✗ Hausmittel, deren Anwendung ihr nicht sicher kennt |

● 30-MINUTEN-STARTPLAN — WENN IHR NOCH KEINE HABT

- 1 Einen festen, kindersicheren Ort festlegen.
- 2 Notfallnummern ausdrucken.
- 3 Fieberthermometer, Pflaster und Verbandsmaterial ergänzen.
- 4 Kinderarztpraxis oder Apotheke zur Grundausstattung fragen.
- 5 Aktuelles Gewicht jedes Kindes notieren.
- 6 Persönliche Medikamente und Allergien ergänzen.
- 7 Prüftermin im Kalender eintragen.

● SEKTION 07 · ABSCHLUSS

Nicht möglichst viel — *das Richtige.*

Eine gute Kinder-Hausapotheke bedeutet nicht, möglichst viel zu Hause zu haben — sondern: das Richtige ist griffbereit, kindgerecht, sicher gelagert und regelmäßig geprüft.

Das Richtige — griffbereit und sicher.

So kannst du im Alltag ruhiger reagieren: bei kleinen Wunden, Fieber, Erkältung, Insektenstichen oder bekannten gesundheitlichen Besonderheiten deines Kindes.

RUHIG VORBEREITET · KINDGERECHT GEDACHT · PRAKTISCH UMSETZBAR

Grundlage: Diese PDF-Fassung orientiert sich an seriösen kindergesundheitlichen Empfehlungen zur Kinder-Hausapotheke (kindgeeignete Mittel, Verbandsmaterial, Hilfsmittel, Notfallnummern, Lagerung und regelmäßige Kontrolle) sowie an fachlichen Hinweisen zu Fieber, Dosierung nach Alter und Gewicht und zur Vermeidung von ASS bei Kindern und Jugendlichen. Sie nennt bewusst keine konkreten Dosierungen — diese gehören in die Hände von Kinderarztpraxis und Apotheke. Stand: Mai 2026.