

Gut vorbereitet – Private Notfallvorsorge Teil 2

In unserer laufenden Serie zur privaten Notfallvorsorge zeigen wir, wie Sie sich Schritt für Schritt auf außergewöhnliche Situationen vorbereiten können. Nach dem Thema Vorräte und Trinkwasser geht es diesmal um zwei Punkte, die im Alltag oft unterschätzt werden:

Hausapotheke und Hygiene. Beide tragen entscheidend dazu bei, auch in Notlagen gesund zu bleiben.

Eine gut sortierte **Hausapotheke** hilft, kleinere Beschwerden selbst zu behandeln und Verletzungen zu versorgen, wenn ärztliche Hilfe oder eine Apotheke vorübergehend nicht erreichbar sind.

Zur Grundausstattung gehören:

- Verbandsmaterial, Pflaster, Mullbinden, Desinfektionsmittel
- Schmerz- und Fiebermittel
- Mittel gegen Husten, Schnupfen, Magen-Darm-Beschwerden
- Fieberthermometer und Einmalhandschuhe
- persönliche Medikamente (ausreichend für mindestens zwei Wochen)
- Notfallnummern und ärztliche Kontakte griffbereit

Prüfen Sie regelmäßig die **Haltbarkeit** Ihrer Medikamente und ersetzen Sie abgelaufene Produkte. Wer auf bestimmte Arzneien angewiesen ist, sollte immer einen kleinen Vorrat bereithalten und mit dem Hausarzt besprechen, wie dieser im Notfall gesichert werden kann.

Auch die Körperpflege ist in Krisensituationen wichtig, um Infektionen und Krankheiten vorzubeugen. Wenn Wasser knapp ist, können einfache Maßnahmen viel bewirken. Empfohlene **Hygieneartikel** sind:

- Seife, Feuchttücher, Handdesinfektionsmittel
- Zahnpasta, Zahnbürste, Toilettenpapier
- Müllbeutel, Eimer oder Ersatz-Toilettenlösung
- Hygieneartikel für Babys, Frauen und pflegebedürftige Personen

Wer vorausschauend denkt, lagert diese Dinge an einem festen Platz, damit sie bei Bedarf schnell erreichbar sind.

Praktische Hinweise

- Medikamente kühl und trocken lagern
- regelmäßig Bestände prüfen und ergänzen
- Hygieneabfälle sauber verpacken und getrennt sammeln

Mit einer gut ausgestatteten Hausapotheke und einem überschaubaren Vorrat an Hygieneartikeln lassen sich auch herausfordernde Tage gut bewältigen.

In der nächsten Ausgabe widmen wir uns dem Thema „**Energie und Licht bei Stromausfall**“ – was im Haushalt wichtig ist, wenn der Strom einmal länger ausbleibt.

Weitere Informationen und Checklisten finden Sie beim **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)** unter www.bbk.bund.de.