

# CHECKLISTE HAUSAPOTHEKE mit Kind

## Allgemeines

Fieberthermometer

*Anfangs ein digitales Fieberthermometer zur rektalen Messung  
Im weiteren Verlauf ein Ohrthermometer*

*Empfehlung digitales Fieberthermometer: Domothem Easy digitales Fieberthermometer (starre Sptize) oder Domothem Rapid 10s Fieberthermometer (flexible Spitze)*

*Hinweis: Die rektale Messung ist bis ca. 2 Jahre die bevorzugte Methode, da sie die zuverlässigsten Temperaturwerte liefert (Messungen im Ohr sind in diesem Alter aufgrund der kleinen Gehörgänge oft ungenauer und sollten nur verwendet werden, wenn eine rektale Messung nicht möglich ist)  
Ein Ohrthermometer kommt frühestens ab 6-12 Monaten in Frage*

*Empfehlung Ohrthermometer:*

*Braun ThermoScan 3 (preiswert) oder Braun ThermoScan 7 bzw. 7+ (beleuchtetes Display und weitere Vorteile)*

Handdesinfektionsmittel und Einmalhandschuhe

*Zum Schutz der verletzten / erkrankten Person und zum Eigenschutz bei z.B. Magen-Darm-Erkrankungen oder zur Wundversorgung*

Flächendesinfektionsmittel

*Zur Desinfektion von Flächen bei z.B. Magen-Darm-Erkrankungen (Erreger haften auf Oberflächen), um eine Ansteckung weiterer Familienmitglieder zu vermeiden*

Sterile Kochsalzlösung (Natriumchloridlösung 0,9%)

*Isotonische Kochsalzlösung entspricht dem Salzgehalt des Blutes und bietet dem Anwender diverse Einsatzmöglichkeiten*

*Zum Spülen von Wunden*

*In Kombination mit sterilen Spritzen als physiologische Nasentropfen oder -spülungen bei verstopfter Nase*

*In Kombination mit einem Inhalationsgerät zur physiologischen Feuchtinhalation*

*Als kurzfristige Alternative zur Zahnrettungsbox: Kleines Gefäß mit Kochsalzlösung füllen und Zahn oder Bruchstück für 30 min sicher aufbewahren*

Sterile Spritzen 2 ml und 5 ml

*Zum Verabreichen von physiologischen Nasentropfen oder -spülungen: Sterile Kochsalzlösung in die Spritze ziehen und in die Nase des Kindes geben (Weiteres dazu siehe unten unter Medikamente und Cremes)*

*Zum Verabreichen anderer Medikamente*

Inhalationsgerät

*Kein Muss – Eine Feuchtinhalation mit reiner Natriumchloridlösung 0,9% (Kochsalzlösung) mittels Vernebler kann jedoch bei einem Atemwegsinfekt das Sekret in der Nase etwas verflüssigen und dabei helfen Schleim zu lösen und das Abhusten zu fördern*

*Empfehlung: Microdrop Mesh Inhalationsgerät*

*Hinweis: Die Evidenz diesbezüglich ist etwas gering und medizinisch gesehen bringt es laut neuester Studien (Stand 2025) bei einer Erkältung wohl oft keinen großen Unterschied ob eine Feuchtinhalation durchgeführt wird oder nicht. Stattdessen hilft viel Trinken und Nasenspülungen mittels Kochsalzlösung. Zudem kann die Inhalation bei Kindern schnell mehr Stress als eventueller Nutzen sein.*

*Viele Eltern berichten trotzdem von positiven Erfahrungen und nutzen die Feuchtinhalation als Zusatzmaßnahme (sofern es das Kind gut toleriert)*

Zahnrettungsbox

*Zur sicheren Aufbewahrung eines ausgeschlagenen Zahns oder eines Zahnbruchstücks*

*Bei Kindern mit bleibenden Zähnen lohnt sich eine Zahnrettungsbox, um einen ausgeschlagenen Zahn bis zur zahnärztlichen Versorgung feucht zu halten (Zahn kann darin 24-48 h sicher aufbewahrt werden)*

*Eine korrekte Aufbewahrung erhöht die Chance auf eine erfolgreiche Replantation*

*Kurzfristige Alternativen zur Zahnrettungsbox: H-Milch (Aufbewahrung für 1-2 h), Kochsalzlösung (30 min), In Gefäß gesammelter Speichel (15-30 min)*

Kalt- / Warmkompressen

*Zum Kühlen von stumpfen Verletzungen*

*Zum Wärmen bei z.B. Bauchschmerzen (Alternative Kirschkernkissen)*

## Wundversorgung

### Wunddesinfektionsspray

*Ein schleimhautfreundliches Desinfektionsmittel eignet sich zur Wundversorgung nach Stürzen, bei Infektionen, etc.*

Empfehlung: *Octenisept Wunddesinfektionsspray*

### Sterile Kompressen

*Zur Wundversorgung, Stillen von Blutungen, als Auflage für Salben, etc.*

### Wundschnellverbände (Pflaster)

*Zur Versorgung von kleinen Schnitt- und Schürfwunden oder anderen kleinen Hautverletzungen*

Empfehlung:

*Hansaplast Elastic: Flexibel, atmungsaktiv, wasserabweisend*

*Wild Stripes Kids Sensitiv: Flexibel, hautfreundlich, atmungsaktiv, kinderfreundliche Motive*

*Hansaplast Aqua Protect (Kids): 100% wasserdicht, kinderfreundliche Motive*

*Hansaplast Sensitive: Für sensible Haut, atmungsaktiv*

*Hinweis: Der Satz „An die Wunde muss Luft“ ist ein Mythos*

*Kleine Wunden heilen meist schneller und besser, wenn sie sauber abgedeckt sind und in einem geschützten, leicht feuchten Milieu bleiben*

### Hydrokolloidpflaster

*Zur Anwendung bei leichten Exsudatwunden oder Blasen*

*Wirken, indem sie Wundflüssigkeit aufnehmen, ein schützendes Gel bilden und so ein feuchtes Heilungsmilieu schaffen, das die Heilung unterstützt*

Selbstkühlendes Hydrogelpflaster

*Zur angenehmen Kühlung und Schmerzlinderung bei Beulen, Schwellungen, Prellungen, Insektenstichen oder nach Impfungen*

*Empfehlung: Klebetier Kühlpflaster*

*Hinweis: Das Kühlpflaster ist ideal für unterwegs, da es nicht extra gekühlt gelagert werden muss*

*Im Gegensatz zu einer Kältekomresse muss es auch nicht an die Wunde gehalten werden, da es selbstklebend ist und sich Kinder demnach weiter frei bewegen können*

Aluminiumbeschichtete Wundauflagen

*Solche Auflagen verhindern, dass ein Verband oder eine Wundauflage mit der Wunde verklebt*

*Die Aluminiumschicht der Auflage liegt glatt auf, haftet nicht am Wundgrund und ermöglicht somit einen schmerzarmen Verbandwechsel*

*Geeignet für die Erstversorgung von Verbrennungen / Verbrühungen, Schürfwunden oder anderen Wunden mit Wundsekret*

*Empfehlung: Aluderm Kompressen*

*Auch als Verbandpäckchen oder Pflaster-Strips verfügbar*

Fixierbinden und Verbandpäckchen

*Zur sicheren Abdeckung von Wunden, Fixierung von Kompressen, zum Anlegen eines Druckverbands*

Universalbinde

*Vielseitig einsetzbar, auch zur Stabilisierung und Entlastung von Gelenken oder zur leichten Kompression geeignet*

Verbandschere und Heftpflaster / Fixierpflaster

*Zum Anpassen von Verbänden, Pflastern, etc.*

Zeckenpinzette

*Zur sicheren Entfernung von Zecken  
Auch Zeckenkarten oder -zangen möglich*

Splitterpinzette

*Zur sicheren Entfernung kleiner Fremdkörper, wie Splitter, Dornen oder  
Glasscherben, etc.*

*Hinweis: Fremdkörper in Wunden, die größer als ein Splitter / Spreißel sind  
sollten nicht eigenständig entfernt werden  
Bitte zeitnah einen Arzt aufsuchen!*

## Medikamente und Cremes

Fiebersenker / Schmerzmittel

*Anfangs Paracetamol-Zäpfchen 75 mg  
Achtung: Säuglinge < 3 Monaten mit Fieber über 38 °C immer ärztlich  
vorstellen!*

*Ibuprofen ist ab 3 Monaten geeignet  
Es kann zwischen Zäpfchen oder Saft gewählt werden*

*Wichtig: Medikamentendosierung immer am Gewicht des Kindes anpassen!  
Säfte liegen meist als Suspension vor – Gut schütteln vor Gebrauch!  
Packungsbeilage zur Häufigkeit und Dauer der Anwendung beachten!*

Physiologische Nasentropfen oder -spülungen / Hypertonisches  
Nasenspray

*Entweder mittels steriler Kochsalzlösung und steriler Spritze verabreichen:  
Kochsalzlösung in die Spritze ziehen und in die Nase des Kindes geben  
Oder Fertigpräparat kaufen*

***Empfehlung:*** Für Babys Olynth Salin Nasentropfen (physiologischer Salzgehalt, isotonisch), Für größere Kinder z.B. Stérimar Verstopfte Nase 2-in-1 Spray und Spülung (hypertonisch)

*Physiologische Nasentropfen und -spülungen können mehrmals täglich, auch über längere Zeit angewendet werden, da sie keine Gewöhnung oder Nebenwirkungen verursachen (Unterschied zu abschwellenden Nasentropfen)*

### Abschwellende Nasentropfen

*Zusätzliche Hilfe zu physiologischen Nasentropfen oder -spülungen / Hypertonischen Nasensprays, um Symptome einer verstopften Nase zu lindern*

***Empfehlung:*** Anfangs Nasivin Dosiertropfer für Babys, Für größere Kinder Nasivin Nasenspray für Kleinkinder (ab 1 Jahr) oder Nasenspray Ratiopharm Kinder (ab 2 Jahren)

*Hinweis: Wird bei Bedarf vom Kinderarzt verschrieben und kann demnach auch noch nach Diagnose gekauft werden*

*Packungsbeilage zur Häufigkeit und Dauer der Anwendung beachten!*

### Elektrolytlösung

*Elektrolytlösungen (orale Rehydrationslösungen) helfen bei Magen-Darm-Erkrankungen den durch Durchfall und Erbrechen bedingten Verlust von Wasser, Salzen und Mineralstoffen auszugleichen*

***Empfehlung:*** Für Kinder sind Elektrolytlösungen mit Fruchtgeschmack meist angenehmer, z.B. Oralpädon Erdbeere

### Antihistamingel, -tropfen oder -tabletten

*Gel zur äußerlichen Anwendung: Eignet sich für lokale schnelle Linderung von Hautirritationen und Juckreiz bei z.B. Insektenstichen, allergischem Hautausschlag oder Sonnenbrand*

*Tropfen oder Tabletten zur oralen Einnahme: Eignen sich zur systemischen Behandlung von z.B. allergisch bedingtem Schnupfen, Juckreiz oder zur Abhilfe bei mehreren Insektenstichen gleichzeitig*

Panthenol- bzw. Dexpanthenolsalbe (Wund- und Heilsalbe)

*Zur Unterstützung der natürlichen Heilung bei kleineren Hautschäden*

Empfehlung: *Bepanthen Wund- und Heilsalbe*

Wundschutzcreme

*Bei gerötetem Windelbereich (kann auch an anderen beanspruchten Hautstellen aufgetragen werden)*

Empfehlung: *Wundschutzcreme ohne unnötige Zusatzstoffe und Duftstoffe, z.B. Paediprotect Wundschutzcreme, Lavera Baby & Kinder Wundschutzcreme, Baybies Wundschutzcreme, Boep Babywundcreme*

*Hinweis: Viele bekannte Wundschutzcremes enthalten Duftstoffe, die nicht zwangsläufig Probleme machen, aber das Risiko für Allergien erhöhen können. Viele Kinder vertragen sie gut, jedoch empfehlen Fachgesellschaften für Babys und empfindliche Haut eher duftstofffreie Pflege*

Zinksalbe

*Bei stark gerötetem Windelbereich (kann auch an anderen beanspruchten Hautstellen aufgetragen werden)*

Empfehlung: *Mirfulan*

*Hinweis: Normale Wundschutzcremes enthalten meist ebenfalls Zink, meist in geringer Konzentration. Bei stark geröteter Haut kann jedoch eine reine Zinkpaste sinnvoller sein, weil*

*der höhere Zinkoxid-Anteil eine intensivere Barriere gegen Feuchtigkeit bildet und die Heilung stärker unterstützt*

### Thymian-Myrte-Balsam

*Erkältungsbalsam sollte bei Säuglingen nur mit großer Vorsicht verwendet werden, da viele Produkte ätherische Öle wie Menthol, Eukalyptus oder Kampfer enthalten, die bei Babys Atemwegsreizungen oder sogar Atemstillstand auslösen können. Für Säuglinge sind daher nur speziell ausgewiesene, menthol- und kampferfreie Präparate geeignet*

*Empfehlung: Bahnhof-Apotheke Thymian Myrte Balsam für Kinder  
Hinweis: Auch dieser Balsam sollte bei Säuglingen < 6 Monaten nur äußerst sparsam oder verdünnt auf dem Rücken oder den Fußsohlen angewendet werden!*

*Im Zweifel lieber erst nach der Säuglingszeit anwenden*

### Kräuterpads

*Als sanfte Unterstützung in der Erkältungszeit, ohne ätherische Öle*

*Empfehlung: Löwenkind Rotznäschen Pads  
Pad wird nah am Körper getragen, sodass dank der Körperwärme der Duft der Kräuter verstärkt wird  
Anwendung ab Geburt möglich  
Herstellerinformationen zur Häufigkeit und Dauer der Anwendung beachten!*

### Spezielle Medikamente für Vergiftungsunfälle

*Für Vergiftungsunfälle gibt es begrenzte Optionen, da viele Gegenmaßnahmen stark von Art und Menge des Giftes abhängig sind  
Sichere Informationen zu Vergiftungsunfällen und durchzuführenden Handlung erhalten Eltern im zuständigen Giftinformationszentrum ihrer Region*

*Medikamente, die Eltern zuhause haben können, da sie möglicherweise vom Giftinformationszentrum empfohlen werden:*

Simeticonhaltige Emulsion  
Aktivkohlepulver

*Hinweis: Um im Notfall schnell handeln zu können, sind Apotheken laut § 15 Apothekenbetriebsordnung dazu verpflichtet, stets Antischaummittel (Simeticonhaltige Emulsion) und 50 Gramm Medizinische Kohle als Pulver zur Herstellung einer Suspension vorrätig zu halten  
Für manche Eltern lohnt es sich jedoch, diese Erste-Hilfe-Mittel auch in der Hausapotheke zu haben*

*Giftinformationszentren (24h-Nummern)*

<b>Ort</b>	<b>Zuständigkeitsbereich</b>	<b>Telefonnummer</b>
Berlin	Berlin, Brandenburg	030 19240
Bonn	Nordrhein-Westfalen	0228 19240
Erfurt	Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen, Mecklenburg-Vorpommern	0361 730730
Freiburg	Baden-Württemberg	0761 19240
Göttingen	Niedersachsen, Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein	0551 19240
Mainz	Rheinland-Pfalz, Hessen, Saarland	06131 19240
München	Bayern	089 19240

*Achtung: Bei Bewusstlosigkeit oder anderen Symptomen starker Vergiftung Notruf 112 absetzen!*

### Haftungsausschuss

Alle Inhalte dieser Liste sind ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen bleiben vorbehalten. Die Liste ist keine Anleitung für das Behandeln bestimmter Erkrankungen. Jede Erkrankung ist bei jedem Kind individuell und die Behandlung demnach auch. Die Liste ersetzt in keinem Fall eine individuelle medizinische Beratung. Für eine persönliche Beratung muss beispielsweise der behandelnde Kinderarzt kontaktiert werden. Sämtliche Haftung wird hiermit ausgeschlossen.