



Prepping: Medikamente zur Vorsorge deine Hausapotheke für eine Krise

Was ist am wichtigsten in einer Krise oder bei einem Notfall?

Na klar: **Dass du gut vorbereitet bist.**

Aber die ganze Vorbereitung nützt dir nichts, wenn du krank und schwach bist. Dein Körper ist dein wichtigstes Werkzeug um zu überleben.

Kommt es hart auf hart, musst du voller Power sein. Daher ist es unabdingbar, dass du dir einen Vorrat an Medikamenten zulegst.

Mit der unten aufgeführten Liste wirst du dich sicherer fühlen, weil du für den Notfall vorbereitet bist.

ACHTUNG: Dieser Ratgeber ersetzt keinen Arzt. Bitte informiere dich ausführlich bei einem Arzt über die Medikamente, die du zu dir nimmst. Der Autor des Ratgebers übernimmt keine Haftung für Folgeschäden, Verletzungen, usw. jeder Art. Du handelst immer auf eigene Verantwortung.

Basic-Medikamente

Grunderkrankungen musst du immer sofort behandeln. Halte daher mindestens diese Medikamente jederzeit griffbereit.

Krankheit, Leiden	Medikament (Wirkstoff)
Schmerzen und Fieber	Paracetamol (Analgetika) oder Ibuprofen
Durchfall	Imodium akut (Loperamid)
Erbrechen	Vomex A (Dimenhydrinat)
Insektenstiche und Allergien	Fenistil Gel und Fenistil Tabletten (Dimetindenmaleat)
Schürfwunden, Verbrennungen, Sonnenbrand	Bepanthen Creme (Dexpanthenol)

Wie du die nachfolgenden Listen nutzt:

- Bei „Medikament vorhanden?“ machst du einen Haken oder schreibst „Ja“ hinein. Eine leere Box bedeutet demnach, dass das Medikament nicht in deinem Lager vorhanden ist.
- Bei „Angebrochen wann“ schreibst du hinein, wann das Medikament geöffnet wurde. Das macht besonders Sinn bei Säften und Lösungen zum Einnehmen. Diese sind oft nur wenige Wochen oder Monate nach Anbruch haltbar.
- Bei „Haltbar bis“ trägst du die allgemeine Haltbarkeit des Medikaments ein. Ist das Medikament angebrochen und ab dem Tag des Anbruchs schwindet seine Haltbarkeit, so trägst du dieses Datum ein. Beispiel: Hustensaft, 8 Wochen haltbar ab 1.1.2020. Demnach haltbar bis Ende Februar 2020.

Medikamente gegen Schmerzen

Art der Schmerzen	Wirkstoff und ggf. Medikament	Medikament vorhanden?	angebrochen wann?	haltbar bis?
fiebrige / grippale Infekte, Schmerzen allgemein	Wirkstoff Paracetamol			
Schmerzen durch Entzündungen, Fieber, Schmerzen allgemein	Wirkstoff Ibuprofen			
Muskel- oder Gelenkschmerzen	Wirkstoff Diclofenac			
Verspannungen, Ischias, Hexenschus	Wirkstoffe wie Ibuprofen, Acetylsalicylsäure oder Diclofenac, z. B. Finalgon Salbe, Voltaren, ABC Pflaster			
Prellungen und Zerrungen	Wirkstoffe wie Chondroitinpolysulfat und Salicylsäure, z. B. Mobilat (oder mehr natürlich: ThermaCare und Kompressen für Kälte und Wärme)			

Achtung: Aspirin / ASS (cetylsalicylsäure) wirkt bis zu 5 Tage blutverdünnend und hat diverse Nebenwirkungen. Auch Ibuprofen wirkt etwas blutverdünnend. Das bedeutet: Die Wundheilung ist behindert und bei einer blutenden Verletzung besteht durch die Acetylsalicylsäure die Gefahr, zu verbluten. Greife daher besser zu Paracetamol.

Medikamente gegen Erkältung oder Grippe

Bei Medikamenten gegen Erkältung und Grippe werden oft Kombi-Präparate empfohlen. Fast alle bekannten Kombi-Präparate, die es in der Apotheke gibt, mindern nur das Unwohlsein und bekämpfen keine Grippe- oder Erkältungsviren. Beispiele sind Grippostad, Boxagrippal, Aspirin COMPLEX oder WICK Daymed.

Diese Präparate bestehen oft aus zu einem Großteil aus Schmerzmitteln. Hinzu kommen je nach Kombi-Medikament Vitamine, Alkohol, Hustenstiller oder Wirkstoffe, die die Gefäße verengen (Schnupfen mindern). Zum Beispiel die Inhaltstoffe von Grippostad: Paracetamol, Ascorbinsäure (Vitamin C), Coffein und Chlorphenaminmaleat (Antiallergikum). Die Alternative: Nimm Paracetamol und trink einen Kaffee. Iss etwas Gemüse oder Obst und schon ist Vitamin C auch im Körper.

Die nachfolgende Liste beinhaltet solche Kombi-Präparate. Überlege dir jedoch vorher, ob du nicht selbst die **einzelnen** Medikamente, die das Kombi-Präparat enthält, zu dir nimmst.

Hautproblem, Leiden	Medikament Beispiel, Wirkstoff	Medikament vorhanden?	angebrochen wann?	haltbar bis?
Grippe / Erkältung	Grippostad, Boxagrippal, Aspirin COMPLEX oder WICK Daymed			
Husten	Hustenstiller wie Silomat, Sedotussin, Wirkstoffe wie Pentoxyverin, DMP, Chlorphenamin und Dropropizin			
Schleim im Rachen- / Nasenraum	Mucosolvan, Wirkstoff Ambroxolhydrochlorid			
Nasenschleimhaut angeschwollen	Visadron, Wirkstoff Phenylephrin			
Halsschmerzen	Dobendan, Wirkstoff Cetylpyridiniumchlorid, Benzocain			
Mund- und Rachenschmerzen	Hexoral, Wirkstoff Hexetidin			

Magen-Darm Medikamente

Magen-Darm-Beschwerden	Medikament Beispiel	Medikament vorhanden?	angebrochen wann?	haltbar bis?
Durchfall	Perenterol, Imodium akut, Loperamid			
Erbrechen	Vomex A, Iberogast			
Verstopfung	Dulcolax Dragees, Laxoberal Abführ-Tabletten			
Blähungen	Lefax, Simethicon-ratiopharm, Iberogast			
Sodbrennen	Simagel, Rennie, Talcid			
Vergiftungen	Kohletabletten			

Medikamente für die Haut

Hautproblem, Leiden	Medikament Beispiel	Medikament vorhanden?	angebrochen wann?	haltbar bis?
Allergie zur Außenanwendung	Fenistil Gel			
Allergien im Körper	Fenistil Tabletten oder mit dem Wirkstoff Loratadin			
Mückenstiche und Insektenstiche	Fenistil Gel			
Sonnenbrand und leichte Verbrennungen	Bepanthen			
Schürfwunden	Bepanthen			
Pilzinfektion	Canesten (Vagisan bei Scheidenpilzinfektion)			

Medikamente bei Augen- und Ohrenbeschwerden

Hautproblem, Leiden	Medikament Beispiel	Medikament vorhanden?	angebrochen wann?	haltbar bis?
Bindehautentzündung	Berberil, Euphrasia, Vidisa oder Bepanthen Augentropfen und Salbe			
Ohrenschmerzen	Schmerzzittel wie Ibuprofen, Paracetamol oder ASS			

Medikamente für Kinder

Erkrankung, Leiden	Medikament Beispiel	Medikament vorhanden?	angebrochen wann?	haltbar bis?
Schmerzen und Fieber	Nurofen oder IBU ratiopharm Fiebersaft (Wirkstoff Ibuprofen)			
Schnupfen	Otriven			
Durchfall	Loperamid akut			
Erbrechen	Vomacur			

Vorsorge

Denke auch an:

- Persönliche Medikamente (Bist du Diabetiker, hast du Asthma?)
- Vitamine
- Mineralien
- Spurenelemente
- Elektrolyte

Instrumente, Geräte, Werkzeuge, Material

Um eigene Diagnosen zu stellen oder dich selbst zu behandeln, rate ich jedem Prepper folgende Dinge zu Hause zu lagern:

- Fieberthermometer (digital / classic)
- Zeckenzange
- Pinzette
- Einweg-Skalpell
- Kanülen und Spritzen
- Einmalhandschuhe
- Verbandschere
- Sicherheitsnadeln
- Giftabsauger / Saugpumpe für Schlangenbisse und Insektenstiche
- Gipsbinden, Mullbinden, Elastische Binden, Verbandpäckchen
- Pflaster in verschiedenen Größen

Die Prepper-Liste für Medikamente wurde auf survival-kompass.de veröffentlicht. Du darfst diese Liste unter Beibehaltung des Ursprungsnachweises weiterverbreiten und vervielfältigen. Kommerziell nutzen darfst du sie jedoch nicht. Stand der Liste: 04/2020. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Autor ist Martin Gebhardt.