

# Medikamente zur Vorsorge – Hausapotheke für eine Krise

Was ist am wichtigsten in einer Krise? Na klar: Dass du gut vorbereitet bist.

**Die ganze Vorbereitung nützt dir aber nichts, wenn du krank und schwach bist.** Dein Körper ist dein wichtigstes Werkzeug, um einen Notfall bestmöglich zu überstehen.

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 in einem Notfall (wie einem [Blackout](#) sicherer fühlen.**

Und ganz am Ende bekommst du sogar ein PDF als Download zum Ausdrucken.

Los geht's.

## Hinweis zu den Empfehlungen

Als Erstes ein Hinweis: **Ich bin kein Mediziner oder Apotheker.** Ich gebe dir hier nur meine Erfahrungen wieder. Bitte informiere dich ausführlich bei einem Arzt über die Medikamente, die du zu dir nimmst. Auch übernehme ich keine Haftung für Folgeschäden, Verletzungen usw. jeder Art. Du handelst immer auf eigene Verantwortung. Schau dir dazu auch meinen [Haftungsausschluss](#) an.

Weiterhin bin ich ein Freund von natürlichen Heilmitteln. Es gibt eine **Fülle an Hausmitteln** gegen Verstopfung, Erbrechen, Blähungen oder Schmerzen. Lies hier, wie du eine [Hausapotheke](#) anlegst.

Du kaufst also nicht nur Medikamente, sondern **kennst bestenfalls auch viele Kräuter und Pflanzen** mit ihren Wirkungen.

Prepping ist für mich mit Survival und Bushcraft verbunden. Wichtig sind die Fähigkeiten und Methoden aus den Bereichen, um eine schwierige, gefährliche Lage zu meistern. Dabei ist es egal, ob die Notsituation in einer Stadt oder in der Wildnis entsteht.

## Diese Basic-Medikamente musst du immer vorrätig haben

Bevor wir richtig einsteigen, möchte ich dir gleich die Medikamente ans Herz legen, die du immer zu Hause haben solltest.

Dabei ist es egal, ob eine Krise ausgebrochen ist oder nicht. **Grunderkrankungen solltest du immer sofort behandeln.**

Ich habe immer folgende Medikamente in meinem Medizinschrank. Hier die Notfall-Liste:

Krankheit, Leiden	Medikament (Wirkstoff)
Schmerzen und Fieber	Paracetamol (Analgetika) oder Ibuprofen

Durchfall  
Erbrechen  
Insektenstiche und Allergien  
Schürfwunden, Verbrennungen und  
Sonnenbrand

Imodium akut (Loperamid)  
Vomex A (Dimenhydrinat)  
Fenistil Gel und Fenistil Tabletten (Dimetindenmaleat)  
Bepanthen Creme (Dexpanthenol)

## Medikamente gegen Schmerzen



Es ist ratsam, dass du immer ausreichend Schmerzmittel bei dir hast.

Bist du ernsthaft verletzt oder benötigst eine Krankheit Zeit zum Ausheilen, hältst du dich mit Schmerzmitteln über Wasser.

Auch wenn Schmerzmittel keine Krankheiten heilen, sie helfen dir zu funktionieren.

Und genau darauf kommt es in einer Notsituation an:

**Du musst funktionieren.**

Zudem wirken die meisten Schmerzmittel **entzündungshemmend** und **fiebersenkend**. Sie helfen nicht nur bei einem akuten Unfall, sondern auch bei Kopfschmerzen, Migräne, Regelschmerzen, Gelenkschmerzen usw.

Entspannt sich die Lage wieder, kannst du dich erholen.

Hier meine Empfehlung von Schmerzmitteln:

- Paracetamol
- Ibuprofen
- Aspirin, ASS (Acetylsalicylsäure)

Aber Achtung: Aspirin / ASS (Acetylsalicylsäure) 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 am besten zu Paracetamol.**

Bist du ernsthaft verletzt und blutest du, dann nimm auf keinen Fall Aspirin oder ASS.

Nun Details zu den verschiedenen Schmerzen und dem empfohlenen Wirkstoff:

Art der Schmerzen	Wirkstoff und ggf. Medikament
fiebrige / grippale Infekte, Schmerzen allgemein	Wirkstoff Paracetamol
Schmerzen durch Entzündungen, Fieber, Schmerzen allgemein	Wirkstoff Ibuprofen
Muskel- oder Gelenkschmerzen	Wirkstoff Diclofenac
Verspannungen, Ischias, Hexenschuss	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)

## Erkältung oder Grippe



Medikamente gegen Grippe und Erkältung: Es gibt Kombi-Präparate, aber oft hilft nur Ruhe und Schlaf. Ansonsten nimm Schmerzmittel und Vitamine zu dir.

**Achtung, eine Grippe ist nicht das gleiche wie eine Erkältung.**

Bekommst du eine echte Grippe, dann geht es dir um ein Vielfaches schlechter.

Und das Problem ist: Gegen beides hilft im Grunde nur **viel trinken, regelmäßig lüften und sich ausruhen**.

Fast alle bekannten Kombi-Präparate, die es in der Apotheke gibt, mindern nur das Unwohlsein und bekämpfen keine Grippe- oder Erkältungsviren. Und die meisten Medikamente bestehen oft zu einem Großteil nur aus Schmerzmitteln. Die kannst du auch so einnehmen.

Es gibt Medikamente, die sollen gegen eine Grippe helfen. Zum Beispiel Grippostad, Boxagrippal, Aspirin COMPLEX oder WICK Daymed.

**Aber schau dir mal genau an, was die Inhaltsstoffe sind.**

Unter anderem die Inhaltsstoffe von Grippostad: Paracetamol, Ascorbinsäure (Vitamin C), Koffein und Chlorphenaminmaleat (Antiallergikum).

Merkst du was? Nimm doch einfach Paracetamol und trink einen Kaffee. Iss etwas Gemüse oder Obst und schon ist dein Vitamin C auch im Körper.

Ich rate dir: Lass die Finger von diesen Kombi-Präparaten gegen Erkältungen. So auch das Ergebnis einer [NDR-Recherche](#) zu **Erkältungsmitteln: teuer, aber nutzlos**.

Schone dich – und wenn es dir richtig schlecht geht, nimmst du ein Schmerzmittel gegen das Fieber und Unwohlsein.

Auch bei Halsschmerzen oder Husten kannst du wenig tun. Die meisten Präparate betäuben nur deinen Hals.

## **Welche Medikamente helfen gegen Viren? Welche gegen Bakterien?**

Bei einer bakteriellen Infektion verschreibt der Arzt Antibiotika. Ein bekanntes Antibiotikum ist etwa Penicillin.

**Antibiotika helfen jedoch keinesfalls gegen Viren.**

Es gibt zwar sogenannte antivirale Medikamente, allerdings helfen diese nur gegen einzelne Virusarten.

Oft ist es aber so, dass die körpereigene Abwehr gegen die Viren kämpfen muss. Hier hilft nur Ruhe, frische Luft und viel trinken.

## **Magen-Darm Medikamente**



Eine Magenverstimmung mit Durchfall und Erbrechen legt dich komplett lahm. Decke dich unbedingt mit den Medikamenten gegen Durchfall und Erbrechen ein.

Ein Magen-Darm-Infekt kann schlimm enden. Besonders, wenn du Durchfall und Erbrechen bekommst.

Denn dann verlierst du massiv Wasser. Und dein Körper besteht nun mal zu einem Großteil aus Wasser.

Die Folgen: Dein Blut wird dicker, die Nährstoffe kommen nicht mehr in den Organen an. Am Ende versagen deine Organe.

Du benötigst also Medikamente gegen:

<b>Magen-Darm-Beschwerden</b>	<b>Medikament Beispiel</b>
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

Eine Haut-Allergie möchtest du nicht bekommen. Auch Brandwunden oder kleine Wunden können deinen Alltag massiv einschränken.

<b>Hauptproblem, Leiden</b>	<b>Medikament Beispiel</b>
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)
Blasen und starke Verbrennungen	Flammazine Creme

Auch Mittel zur Desinfektion von Wunden solltest du im Haus haben. Also etwa Alkohol Pads, Octenisept Lösung oder Hansaplast Wundspray.

## Medikamente bei Augen- und Ohrenbeschwerden

Deine Augen und Ohren sind deine Kameras und Mikrofone.

Halte sie also so gesund wie möglich. Eine eingeschränkte Sicht oder Ohrenschmerzen lassen dich nicht mehr klar denken.

Bei einer **Bindehautentzündung** greifst du am besten auf Augentropfen zurück.

Medikamente wie Berberil, Euphrasia, Vidisa oder Bepanthen Augentropfen und Salbe helfen.

Bei **Ohrenschmerzen** nimmst du am besten Schmerzmittel wie Ibuprofen, Paracetamol oder ASS.

## Medikamente für Kinder



Besonders Kinder können Krankheiten nicht so einfach wegstecken wie Erwachsene. Besorg dir daher die wichtigsten Medikamente.

Denke nicht nur an Medikamente für die Erwachsene, sondern auch für deine Kinder.

Folgende Grundausrüstung habe ich immer Haus:

## Erkrankung, Leiden

## Medikament Beispiel

Schmerzen und Fieber	Nurofen oder IBU ratiopharm Fiebersaft (Wirkstoff Ibuprofen)
Schnupfen	Otriven
Durchfall	Loperamid akut
Erbrechen	Vomacur

## Weitere Tipps

### Vitamine und Elektrolyte

Schnapp dir zur Vorsorge auch Vitamine und Elektrolyte.

Gerade, wenn frisches Obst und Gemüse knapp ist, benötigst du Vitamine, um deinen Körper damit zu versorgen.

Vitaminmangel ist in unseren Breiten nicht mehr bekannt. Aber wenn du dich nur von Reis oder Nudeln ernährst, dann benötigst du nach einigen Wochen dringend Nahrungsergänzungsmittel, wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralien.

Lies auch: „[Die besten Nahrungsmittel zum Überleben \(10+ Jahre haltbar\)](#)“.

### Persönliche Medikamente

Nimmst du regelmäßig Medikamente, so Sorge damit auch vor.

Du bist Diabetiker? Dann benötigst du eine Ration Insulin oder eben Medikamente wie Metformin.

Du leidest unter Asthma? Dann decke dich mit deinem Asthmaspray ein.

### 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](#)
- [Verbandsschere](#)
- [Sicherheitsnadeln](#)
- [Giftabsauger / Saugpumpe](#) für Schlangenbisse und Insektenstiche
- [Gipsbinden](#), [Mullbinden](#), [Elastische Binden](#), [Verbandspäckchen](#)
- [Pflaster](#) in verschiedenen Größen

## Zusammenfassung

Wie ich am Anfang des Ratgebers schon empfohlen habe:

**Deck dich mit den Basic-Medikamenten ein.**

Und dann durchsuchst du meine Liste hier und wählst noch die Medikamente aus, die du für besonders wichtig hältst.

Jetzt noch zu einem wichtigen Punkt: Kontrolliere regelmäßig, welche Medikamente angebrochen sind und welche Medikamente nicht mehr haltbar sind.

Entsorge dann die Medikamente (Restmüll oder Apotheke) und ersetze sie gleich wieder durch neue.

Das Tolle ist: Meine Medikamentenliste als PDF beinhaltet die Spalten für die Haltbarkeit und das Anbruchdatum.

## Die Krisenvorsorge-Medikamenten-Liste als PDF-Download

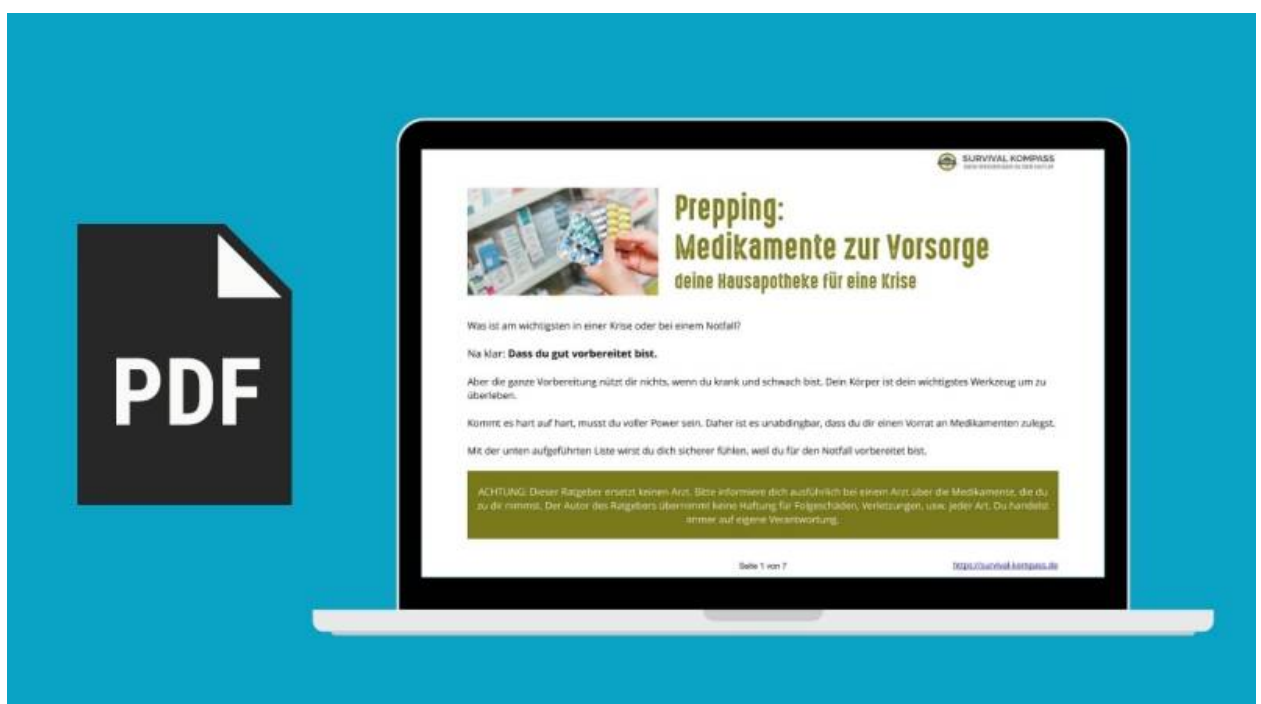
Ich habe für dich eine Liste erstellt mit all meinen Empfehlungen.

Dazu habe ich noch mehrere **freie Spalten** integriert, bei denen du den **Namen des Medikaments** einträgst.

Auch ist **Platz für das Datum des Anbruchs sowie die Haltbarkeit.**

[Lade dir hier die Prepper Medikamenten-Liste \(PDF Checkliste\) herunter](#)

Hier eine Vorschau:





Vorschau der Prepper Medikamenten Liste als PDF Checkliste

## Kurz und bündig: Fragen und Antworten

**Was ist Prepping?** Der Begriff "[Prepping](#)" stammt aus dem Englischen. Er leitet sich ab von der Einstellung, immer vorbereitet zu sein: Be prepared! Daraus hat sich eine Szene von Leuten entwickelt, die sich mithilfe von individuellen Maßnahmen auf verschiedene Krisen und Notfälle einstellen.

**Was benötigt man für die Krisenvorsorge?** Du benötigst einerseits eine gute Ausrüstung und [die nötigen Vorräte](#), um mehrere Wochen oder Monate unabhängig zu überleben. Andererseits benötigst du auch [die richtigen Fähigkeiten](#) in den Bereichen Survival, Bushcraft, Wildniswissen und Outdoor.

**Welche Notsituationen können eintreten?** Diese können sein: Stromausfall, Krankheiten wie Viren und Bakterien, Super-GAU, wirtschaftlicher Kollaps, Terroranschläge, Cyber-Attacke, elektromagnetischer Impuls, Kriege, Naturkatastrophen wie Flut, Sturm, Dürre, Erdbeben.

**Was ist SHTF?** [S.H.T.F. steht für "Shit hits the Fan"](#). Das heißt übersetzt: "Scheiße trifft den Ventilator". Das bedeutet: Eine Katastrophe ist eingetreten. Diesen Begriff nutzen Prepper, um die Apokalypse zu beschreiben (wovon ich wenig halte).

---

*Und nun möchte ich von dir wissen, ob ein wichtiges Medikament fehlt?*

*Hast du Ideen, was ich verbessern könnte?*

*Schreib mir deine Gedanken und Fragen in die Kommentare.*

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>