



Lieber Nutzer dieser Dokumente!

ich hoffe, dass Ihnen diese Unterlagen einen großen Nutzen bieten. Sollten Sie weitere Fragen haben, so sprechen Sie mich gerne per E-mail an:

[R.Jungnischke@cert-europe.de](mailto:R.Jungnischke@cert-europe.de)

Ihr Robert Jungnischke,  
Präsident **CERT** Europe Association

## **Dieses Dokument beinhaltet die**

- **Medikamentenliste**



## Medikamente Blackout Vorsorge

Medikamente zur Selbstmedikation im Notfall, bitte gehen sie ihre persönliche Medikamentenliste mit ihrem Hausarzt durch. Die nachfolgend genannten Medikamente sind nur eine allgemeine Empfehlung des Autors Robert Jungnischke (ohne medizinische Ausbildung)

### Schmerzen, Fieber, Erkältung

- Paracetamol 500 mg
- NAC / ACC (zum Lösen von Schleim in den Atemwegen)
- Ibuprofen 400 mg + 800 mg
- Nasentropfen / -spray
- Ambroxol 30 mg (Hustenlöser)
- Silomat Tropfen/Lutschtabletten (Hustenstiller)
- Tilidin (ist ein schmerzstillender Arzneistoff aus der Wirkstoffgruppe der niederpotenten
- Opioide, d.h. es hat eine ähnliche Wirkung wie Morphin)

### Übelkeit, Erbrechen, Drehschwindel

- Dimenhydrinat 50 mg

### Durchfall

- Loperamid 2 mg
- Mineralstoffreiches Wasser zur Flüssigkeitssubstitution oder Tabletten zum Auslösen
- Iberogast (bei funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen)

### Wundversorgung

- Prontosan zur Wundspülung und -reinigung (nur notwendig bei frischen verschmutzten
- Wunden oder Wundentzündungen. Achtung: weißlich gelbe Beläge auf Wunden sind
- keine Entzündung, sondern oft normal)
- Lösungen mit PVP-Iod (z. B. Betaisodonna) oder Rivanol-Salbe nur bei entzündeten




### Wunden

- Sterile Wundauflage
- Halbbelastischer Haftverband
- Verbandmaterial
- Dreiecktuch
- Pflaster für kleine Wunden, Pflaster von der Rolle
- Klammerpflaster (z. B. Steristrip oder Leukoclip) für klaffende Wunden (wenn man keine Lust oder Zeit auf Krankenhaus hat)
- Unsterile Einmalhandschuhe im 100er-Pack
- Kochsalzlösung 0,9%

### Für den Notfall

- Die Pille für danach
- Kondome

### Nach Rücksprache mit Arzt

- Breitbandantibiotikum wie Amoxicillin 1000 mg

**Alle weiteren Medikamente je nach persönlichem Gesundheitszustand. Ich empfehle eine Vorsorge für 3 Monate!**

Achtung: Vorratshaltung von verschreibungspflichtigen Medikamenten ist keine Kassenleistung. Hier muss der Arzt also ein Privatrezept ausstellen.

### Nützliches

- Einwegrasierer
  - Pulsoximeter
  - Zeckenkarte / Zeckenzange
  - Fieberthermometer
  - Insektenstichsalbe
  - Tourniquet
  - Israeli Bandage
  - Provisorische Versorgung von Zähnen (Füllung verloren, Zahn abgebrochen)
- Hier kann eine provisorische Füllung helfen. Verschiedene Produkte gibt es im Internet.
- Zahnextraktions Set, stellen sie sich im schlimmsten Fall vor, sie haben einen entzündeten Zahn und finden keinen Zahnarzt. Hier kann die richtige Zange zur Entfernung dieses Zahns ein Segen sein.



## Alternative Heilmittel und ätherische Öle

- Heilsalbe Rosatum
- Fenchel-Galgant von Jura gegen Übelkeit rein pflanzlich
- Teebaumöl zur Stärkung der Immunabwehr
- Eukalyptusöl gegen Läuse, Asthma zudem wirkt es auch antiseptisch
- Lavendelöl zur Wunddesinfektion und gegen Schmerzen
- Pfefferminzöl bei gestörter Verdauung, Kopfschmerzen und gegen Zecken
- Nelkenöl gegen Schmerzen und Zahnschmerzen
