



Checkliste umweltbewusste Anwendung von Arzneimitteln



Wie kann ich als Patient*in dazu beitragen, den Eintrag von Arzneistoffen in die Umwelt zu reduzieren?

- Beuge ich Erkrankungen und der Einnahme von Medikamenten vor?**
z. B. durch gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf, Stressabbau, Rauchstopp, Impfungen ...
- Ziehe ich, wenn möglich, nicht-medikamentöse Behandlungen und Therapien in Erwägung?**
z. B. Krankengymnastik, bei leichten Beschwerden Hausmittel wie Bettruhe, Wärmflasche, Tee, Wadenwickel ...
- Habe ich meine*n Ärztin*Arzt gefragt, ob umweltfreundlichere Medikamente oder Anwendungen für mich geeignet wären?** Mehr Infos: uba.de/ham/verschreibung-umwelt
- Halte ich mich bei der Medikamenteneinnahme an die empfohlene Dosierung und Behandlungsdauer?**
Folge ich den Anweisungen von Arzt*Ärztin, Apotheker*in oder Beipackzettel?
- Entsorge ich Papiertücher mit Arzneimittelresten im Hausmüll?**
z. B. beim empfohlenen Händeabwischen nach dem Auftragen von Arzneisalben oder beim Naseputzen nach Benutzung von Nasentropfen und -sprays
- Vermeide ich, dass in meinem Haushalt Arzneimittelreste anfallen?**
z. B. indem ich vor Medikamentenbesorgung prüfe, welche bereits im Haushalt vorliegen, oder indem ich kleine Packungsgrößen kaufe und keine Medikamentenvorräte anlege
- Entsorge ich abgelaufene oder nicht mehr benötigte Medikamente korrekt?**
Habe ich mich zum richtigen Entsorgungsweg in meiner Region auf arzneimittelentsorgung.de informiert?

