

Sommerzeit - Reisezeit

Die homöopathische Reiseapotheke

Apothekerin Frau Haverland

Juli 2009

Der Artikel gibt einen Überblick über
wichtige homöopathische Mittel auf Reisen.
Was gehört unbedingt in die Reiseapotheke?



Apothekerin Frau Daniela Haverland

Sommerzeit - Reisezeit

Sie steht vor der Tür, die schönste Zeit des Jahres. Ein gelungener Urlaub ist immer eng mit körperlichem Wohlbefinden verknüpft. Doch gerade in dieser Zeit kann das eine oder andere Wehwehchen die schönen Tage einschränken. Homöopathische Mittel bieten hier eine schnelle, effektive Hilfe, die vor allem auch in der Schwangerschaft und bei Kindern wunderbar eingesetzt werden können.

Eine homöopathische Reiseapotheke sollte folgende Arzneien beinhalten:

ARNICA

Die klassische Verletzungsarznei. Jeder Sturz, jede Prellung, sei es beim Wassersport, oder beim Wandern, verheilt wesentlich schneller nach einer Gabe von Arnica. Im akuten Fall alle 15 Minuten die Globuli anwenden, bis eine Besserung eintritt.

APIS

Die Arznei gegen unliebsame Insektenstiche, vor allem von Bienen und Wespen. Es kommt zur starken Schwellung, die mit einem Hitzegefühl verbunden ist. Kalte Auflagen lindern. Akut, nach einem Stich alle 15 Minuten geben, bis der Schmerz besser wird und die Schwellung zurückgeht. Es hat sich bewährt zusätzlich ein paar Kügelchen in wenig Wasser zu lösen, ein Tuch damit zu tränken und zusätzlich die betroffene Stelle äußerlich mitzubehandeln.

Apis passt auch zu Halsschmerzen mit massiven Schluckbeschwerden, stechenden Schmerzen und einem Schwellungsgefühl im Hals, welches sich nach dem Genuss von kalten Getränken bessert.

ARSENICUM ALBUM

Etwas Falsches gegessen, oder nicht gerade das frischeste Produkt im Hotel erwischt? Die Folgen davon sind wässriger Durchfall, verbunden mit Erbrechen. Man fühlt sich elend, schwach und fröstelig. Nichts bleibt im Magen, jeder Schluck Wasser wird wieder erbrochen. Bis zur Besserung alle 30 Minuten die Globuli anwenden. Wenn Erbrechen bei den Symptomen fehlt: siehe auch Okoubaka.

BELLADONNA

Ein wichtiges Mittel für die Reiseapotheke mit vielen Möglichkeiten zur Anwendung. Z.B. bei Sonnenbrand mit knallroter, berührungsempfindlicher Haut und brennenden Schmerzen. Ein klasse Mittel beim Sonnenstich, verbunden mit Kopfschmerzen und dem Bedürfnis nach Ruhe und Dunkelheit (Vorsicht: der Sonnenstich kann ernste Folgen nach sich ziehen, bitte kontaktieren Sie einen Arzt). Auch bei Kopfschmerzen (z.B. nach zuviel Sonne), die pochend und klopfend sind, man ist empfindlich auf jede Art von Erschütterung und meidet Sonne und Lärm. Belladonna wird auch beim grippalen Infekt mit Fieber eingesetzt: plötzliche Beschwerden mit hohem Fieber, heißem, rotem Kopf, kalten Händen und wenig Durst.

COCCULUS

Das erste Mittel der Wahl bei der klassischen Reiseübelkeit. Auch bei Schiffsfahrten ein hilfreiches Mittel. Bei Kindern kann man eine Dosis der Arznei in die Trinkflasche für unterwegs geben. Bei den ersten Anzeichen von Übelkeit sollte das Kind in kurzen Abständen einen Schluck aus der Flasche nehmen. Dies erleichtert die Gabe der Arznei während der Autofahrt.

FERRUM PHOSPHORICUM

Ein Mittel für anfängliche Entzündungsprozesse und Infekte, die aber im

Gegensatz zu Belladonna langsam und schleichend beginnen. Ein leichtes Kratzen im Hals, ein bisschen Schnupfen oder etwas Husten. Da sollte man schnell mit Ferrum phosphoricum mit einer anfangs stündlichen Gabe gegensteuern, um ein weiteres Ausbreiten der Erkrankung zu verhindern.

NUX VOMICA

Die homöopathische Arznei für viele Bedürfnisse auf Reisen. Am ersten Abend zu viele „all-inclusive-Cocktails“ getrunken? Am nächsten Morgen bereut man sein Handeln, doch am Abend zuvor war doch noch alles so lustig. Nux vomica kann helfen: akut alle 15 Minuten 5 Globuli bis das Katergefühl, der Kopfschmerz und die Magenbeschwerden besser werden. Dies gilt auch für die „Schlacht am kalten (oder warmen) Buffet“. Nux vomica ist die Arznei der Wahl bei Völlerei und Überessen! Auch bei Verstopfung auf Reisen kann Nux vomica helfen. Anfangs alle 2-3 Stunden 5 Globuli einnehmen, bis sich die Darmtätigkeit wieder normalisiert hat.

OKOUBAKA

Die Magenverstimmung durch unbekannte oder verdorbene Speisen zeigt sich nur durch Durchfall, ohne Erbrechen (siehe Arsenicum album). Hier kann Okoubaka das Milieu des Darms wieder normalisieren und die „Rache Montezumas“ ist wie weggeblasen.

RHUS TOXICODENDRON

Ein aktiver Urlaub ist wunderbar, birgt aber auch immer die Gefahr von Verletzungen. Der umgeknickte Fuß beim Volleyballspielen am Strand, das verdrehte Knie beim Klettern oder der verrenkte Ellbogen beim Surfen. Bei allen Verletzungen von Sehnen, Bändern und Muskeln ist Rhus toxicodendron, oft nach der anfänglichen Gabe von Arnica ein großartiges Mittel. Typische Beschwerden sind die Auslösung der Verletzung durch eine Überanstrengung und die Besserung durch „Einlaufen“. Am ersten Tag stündlich gegeben, später

dann 3-5 x täglich, trägt es dazu bei, bald wieder die sportlichen Aktivitäten ausüben zu können.

Diese 9 Klassiker der Reisezeit sind ein „Muss“ für die homöopathische Standard-Reiseapotheke. Nach Bedarf können natürlich weitere Arzneien hinzugefügt werden. Z.B. Natrium chloratum bei der Neigung zu Lippenherpes nach Sonneneinstrahlung, oder Gelsemium, die Arznei, die „Reisefieber“ und die Erschöpfung der ersten Urlaubstage in Griff bekommen. Man hat bis zum Ende gearbeitet und tagelang gepackt um alles tiptop zu hinterlassen und perfekt vorbereitet in Urlaub zu fahren. Die ersten Tage am Urlaubsort hängt man dann erschöpft in der Ecke und eventuell kommen die ersten Anzeichen einer Erkältung. Hier kann Gelsemium wunderbar helfen. Oder Argentum nitricum, bei Flug - und Höhenangst. Wie gerne würde man den Flug genießen, wenn nicht die Panik und die Angst wäre, die schon Tage vor der Reise jegliche Vorfreude trübt. Diese Arzneien sind jedoch individuell auszuwählen und sollten nach einem ausführlichen Beratungsgespräch in der Apotheke oder mit einem Arzt einer homöopathischen Reiseapotheke zugeordnet werden.

Ihre

Apothekerin Daniela Haverland

Wir empfehlen die Anwendung der homöopathischen **Potenz D 12**. Die Häufigkeit der Einnahme richtet sich nach dem Grad der Beschwerde. Es gilt der Grundsatz: Je akuter - desto häufiger, mit zunehmender Besserung kann die Häufigkeit der Einnahmen reduziert werden. Bei sehr akuten Beschwerden können z.B. am ersten Tag (über maximal 10 Stunden) stündlich je 3 - 5 Globuli gelutscht werden. Weitere Hinweise zur Einnahme homöopathischer Arzneien finden Sie unter:

„Über Homöopathie“ ► „Praktische Hinweise für die Behandlung“.