

## Homöopathie auf Reisen, Teil 1

Dr. med. M. Berger

Mai 2015



Der Sommer steht vor der Tür – für viele Menschen kommt dann auch die schönste Reisezeit. Was liegt also näher, als über die Möglichkeiten der homöopathischen Medizin im Sommer und auf Reisen zu berichten. Wir informieren Sie über einige wichtige homöopathische Arzneien, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten.

## Homöopathie auf Reisen

Damit die Freude im Sommerurlaub ungetrübt bleibt, sollte für den Fall der Fälle die passende homöopathische Arznei in der Reiseapotheke vorrätig sein. Allerdings: Sonnenbrand ist nicht gleich Sonnenbrand und Durchfall nicht gleich Durchfall. Wie immer im Umgang mit homöopathischen Arzneimitteln erfolgt die Auswahl des passenden Wirkstoffs nicht allein aufgrund der Diagnose. Es werden stets die individuelle Beschwerden und die Begleitumstände berücksichtigt.

## Aufregung vor der Reise

Manche Menschen neigen dazu, sich vor „großen Ereignissen“ (zu) viele Gedanken und Sorgen zu machen. Auch bei Aufregung vor einer Reise haben sich homöopathische Arzneien bewährt.

**Argentum nitricum** (Silberniträt) ist angezeigt, wenn sich die Gedanken im Kreis drehen: „Was könnte passieren, wenn ... Ich könnte zu spät kommen, das Flugzeug, den Zug oder das Schiff verpassen, auf der Reise krank werden...“. Die Furcht zu erkranken ist ein charakteristisches Symptom von *Argentum nitricum* (ebenso von *Arsenicum album*, *Nux vomica* oder *Phosphorus*). Flugreisen erscheinen besonders bedrohlich. Zusätzlich zur geradezu zwanghaften Idee, man könnte zu spät kommen, werfen die ebenfalls typische Höhen- oder Platzangst ihre Schatten voraus. Betroffene werden ungeduldig, eilig, dann fühlen sie sich (und alle anderen) gehetzt.

Die Unruhe wird auch an den körperlichen Beschwerden ersichtlich:

Übelkeit und Neigung (laut) aufzustoßen, nervöser Durchfall, nervöses „Herzklopfen“, manchmal versagt die Stimme unmittelbar vor der Reise.

Die Erwartungsspannung, das Lampenfieber kann Reisende auch in einen „**Gelsemium**-Zustand“ versetzen. Bei dieser Arznei sind die Beschwerden eher Folgen der Anstrengung, alles gut „im Griff“ haben zu wollen. Als ob die Erwartung schwer auf den Betroffenen lastet, als würden die bevorstehenden Pläne den Geist überfordern kommt es zur Verwirrung oder gar „Lähmung“ der Willenskraft. Es breitet sich ein Gefühl der Ohnmacht aus. Zittrige Schwäche sowie Kopfschmerzen, die häufig von Schwindel begleitet werden (Besserung durch Schließen der Augen), sind charakteristische körperliche Beschwerden.

## Reisekrankheit

Bereits der Weg zum Urlaubsort kann zur Qual werden, wenn Reisende unter einer „Reisekrankheit“ (Kinetose) leiden. Fahren, zu Land, auf dem Wasser oder Fliegen löst dann mitunter heftige Beschwerden aus. In der Regel gilt es, zwischen zwei bewährten Arzneien zu differenzieren:

### Cocculus

Werden Übelkeit und Erbrechen von Schwindel begleitet, der fast im Mittelpunkt zu stehen scheint, er zwingt zum Liege und verschlechtert sich beim Aufrichten, sollte die Wahl auf Cocculus fallen.



Foto: Dr. Zell, Samen Cocculus

## Tabacum

Steht hingegen heftigste Übelkeit im Zentrum der Beschwerden („zum Sterben elend“), begleitet von Blässe und kaltem Schweiß, etwas gelindert in frischer Luft, denken Sie bitte an Tabacum.



Foto: Dr. Zell,  
Tabacum Feld u. getrocknete  
Blätter

## Durchfall

### Arsenicum album

Diese Arznei ist wohl am häufigsten bei Durchfall auf Reisen angezeigt. Die Mittelwirkung erstreckt sich auf den akuten (Brech-) Durchfall mit wässriger, den After reizender Diarrhoe. Insbesondere, wenn der Durchfall gleichzeitig mit Erbrechen auftritt, ist die Arznei angezeigt. Mundgeruch und Stuhl können aashaften, fauligen Charakter haben. Die Beschwerden werden typischerweise durch Verzehr kalter Speisen oder Getränke ausgelöst. Darüber hinaus ist Arsenicum album die häufigste Arznei bei Durchfallerkrankungen durch verdorbene Nahrungsmittel. Frieren und Schwäche sind häufige Begleiter.

### Veratrum album



Foto: Dr. Zell, Blüte Veratrum

Ähnlich wie bei Arsenicum album können Durchfall und Erbrechen gleichzeitig auftreten. Die Entleerungen sind allerdings sehr heftig („gewalttätig“) und ebenfalls schwächend. Kalter Schweiß und Neigung zum Kreislaufkollaps begleitet die Beschwerden.

**Phosphorus** ist angezeigt, wenn der Durchfall kurz nach der Nahrungsaufnahme auftritt. Betroffene verlangen nach kalten Speisen und Getränken, manchmal sogar nach eiskaltem Wasser.

Durchfall erst Stunden nach der Nahrungsaufnahme weist auf **Pulsatilla** hin. Die Auslösung der Beschwerden durch fette, sahnige Speisen, durch Sahneeis oder fettes Fleisch (Schweinefleisch) sowie die allgemeine Verbesserung durch frische Luft sind weitere typische Symptome der Arznei.



Foto: Dr. Zell, Blüte Pulsatilla

Stehen Völle, Auftreibung und Blähsucht im Mittelpunkt kann die Einnahme von **Lycopodium** in Frage kommen. Weitere Hinweise: deutliche Verschlechterung am Nachmittag, Enge am Bauch ist sehr störend, es besteht Verlangen nach warmen Speisen und Getränken.

*Bei sehr starkem, anhaltendem Durchfall insbesondere kleiner Kinder (Babys) und wenn Fieber die Krankheit begleitet konsultieren Sie bitte einen Arzt*

## Einnahmeregeln für homöopathische Medikamente

### Welche Potenz?

Wir empfehlen für die akute Behandlung die homöopathische Potenz D12

### Wie viel?

Eine einzelne Gabe des homöopathischen Arzneimittels besteht aus 3-5 Globuli, 5-10 Tropfen oder einer Tablette.

### Wie oft?

Die Häufigkeit der Einnahme richtet sich nach der Aktualität der Beschwerden. Bei sehr akuten Beschwerden kann das passende Arzneimittel zunächst stündlich eingenommen werden, am zweiten Tag alle zwei Stunden, anschließend Übergang auf 2 - 4 x tägliche Einnahme. Bei weniger heftigen Symptomen reicht meist die 2 - 4 x tägliche Einnahme. Ist die Arznei passend gewählt, Wir erwarten nach wenigen Tagen, manchmal schon nach Stunden, eine Tendenz zur Besserung!

### Wann einnehmen?

Zwischen der Einnahme der homöopathischen Arznei und einer Mahlzeit sollte ein Abstand von ca. zehn Minuten liegen, dabei ist es egal ob die Gabe vor oder nach dem Essen erfolgt.