homoeopathie-heute.de
Das Homöopathieportal

Homöopathie auf Reisen, Teil 2

Dr. med. M. Berger

Juni 2015

Der Sommer steht vor der Tür – für viele Menschen kommt dann auch die schönste Reisezeit. Insbesondere zu viel Sonne kann nicht nur den Spaß am Sommer trüben, sondern auch die Gesundheit ernsthaft beeinträchtigen.

Wählen Sie für die genannten Beeinträchtigungen der Gesundheit eine Arznei, die am besten zu den vorliegenden Beschwerden passt.

Homöopathie auf Reisen, Teil 2

Sonnenbrand

Übermäßiger Sonnengenuss kann unserer Haut schwer zu schaffen machen. Die Zunahme des schwarzen Hautkrebses steht mit der Häufigkeit und Intensität durchlebter Sonnenbrände, insbesondere im Kindesalter, in engem Zusammenhang. „Vorbeugen" durch konsequenten Sonnenschutz, zum Beispiel Vermeiden der Mittagssonne und Tragen schützender Kleidung, ist alle mal besser als „Heilen". Ist es jedoch zu einem Sonnenbrand gekommen, ist die Haut rot, heiß und brennt, heißt das wichtigste Heilmittel

Belladonna = Tollkirsche, Blüte; Foto: DHU

Belladonna = Tollkirsche, Frucht
Foto: DHU

Belladonna. Die Wirkung von Belladonna erstreckt sich auch auf den typisch pulsierend, klopfenden Kopfschmerz, der durch reichlichen Sonnengenuss ausgelöst wird. Jede Erschütterung (Husten, Hüpfen etc.) führt zu einer Verschlechterung. Entwickeln sich bei einer Verbrennung allerdings Brandblasen, ist ***Cantharis*** angezeigt – die Blasen füllen sich mit Flüssigkeit, die Haut schmerzt brennend. Ob Verbrennungen durch die Sonne oder ein anderer Umstand ausgelöst wurden, ist für die Verwendung der Arzneien einerlei.

Insektenstiche

Auch heftige Reaktionen auf Insektenstiche (Mücken, Wespen, Bienen etc.) können das Urlaubsvergnügen trüben. Bei den entstehenden Beschwerden handelt es sich selten um echte allergische Reaktionen. Entwickelt sich eine ausgeprägte Schwellung, fühlt sich die Haut heiß an, verschafft Kühlen Linderung heißt die passende Arznei ***Apis mellifica***. Mit zunächst stündlicher Einnahme von 3-5 Globuli können Schwellung und Beschwerden schnell abflauen. Kommt es hingegen zu einer echten allergischen Reaktion mit Schwellung in Mund und Rachen oder Beeinträchtigung der Atmung sollten Betroffene schnell einen Arzt auf. Auch zusätzlich zu den dann angezeigten Medikamenten (Antihistaminika, Cortison) kann die Einnahme von Apis mellifica hilfreich sein.

Apis mellifica = Honigbiene; Foto: Schrodt

Herpes

In der Regel ist unser Immunsystem in der Lage, Herpesviren zu kontrollieren. Bei einer Schwächung unserer Abwehr, zum Beispiel ausgelöst durch Sonne, emotionalen Stress oder andere Umstände, kann es zum Ausbruch der Erkrankung kommen. Es entwickeln sich charakteristische bläschenartige Hautveränderungen im Bereich der Lippen (Herpes labiales). Meist ist die Erkrankung harmlos und lokal begrenzt - im akuten Stadium jedoch mitunter sehr belastend. Das Virus bekämpfende Salben („Virostatika") können die Krankheit um einen halben bis maximal einen Tag zu verkürzen. Wegen des weit verbreiteten Einsatzes dieser Mittel bereits bei leichten Beschwerden treten mittlerweile häufig resistente Virusstämme auf.

Die wichtigste homöopathische Arznei, wenn der Herpes durch Sonne oder Aufenthalt am Meer ausgelöst wird, heißt ***Natrium chloratum***. Auch andere Auslöser kommen für das Mittel infrage: Ekel, zum Beispiel Essen mit verschmutzten Besteck und Geschirr oder nach Benutzung öffentlicher Toiletten. Charakteristisch ist die Entwicklung kleiner Bläschen, die umgebende Haut ist eher trocken. Entwickeln sich hingegen viele kleine, dicht stehende Blässe auf gerötete Haut, die zunehmend anschwellen und sich mit Flüssigkeit füllen, kommt eher ***Rhus toxicodendron*** in Betracht. In diesem Fall ist der Herpes von starkem Juckreiz begleitet.

Rhus toxicodendron; Foto: Zell

In einem fortgeschrittenen Stadium mit Entzündung und Übergang in Eiterung, die Lippen sind angeschwollen, sollte die Einnahme von ***Mercurius solubilis*** helfen. Zusätzlich ist die Zunge meist belegt, es wird vermehrt Speichel abgesondert und auch die Lymphknoten am Hals können anschwellen

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.