Spezialreport

Die homöopathische Reiseapotheke

- Homöopathische Reiseapotheke: Überblick
- Homöopathische Mittel gegen Reiseübelkeit
- Homöopathische Mittel bei Sonnenbrand und Sonnenstich
- Die homöopathische Reiseapotheke - Insektenstiche und Zeckenbisse
- Homöopathische Reiseapotheke: Durchfall und Erbrechen im Urlaub
- Naturheilkunde für unterwegs – Homöopathie Apps machen es möglich!

Homöopathische Reiseapotheke: Überblick

Expertin: Andra Dattler

Unterwegs auf Reisen treten oft typische Reisekrankheiten oder Beschwerden auf. Wer nicht wegen jeder Kleinigkeit in die Apotheke läuft oder bereits gute Erfahrungen mit homöopathischen Mitteln gemacht hat, legt sich am besten eine kleine homöopathische Reiseapotheke zu. Wie viele Mittel braucht man dafür und was hilft bei welchen Beschwerden?

Reiseapotheke: Homöopathisch oder Schulmedizinisch?

Die gesundheitlichen Probleme, denen man typischerweise auf Reisen begegnet, lassen sich oft gut homöopathisch in den Griff bekommen. Wenn die Beschwerden allerdings sehr schwer oder anhaltend sind, ein angezeigtes Mittel keine Wirkung zeigt oder es sich um einen akuten Notfall handelt, sollten Sie unbedingt einen Arzt oder ein Krankenhaus aufsuchen.

Die homöopathischen Mittel der Reiseapotheke können immer auch begleitend zur ärztlichen Behandlung eingesetzt werden.

Reiseapotheke: Welche Beschwerden können gut homöopathisch behandelt werden?

Zu den klassischen Reise- oder Urlaubskrankheiten, die mit einer homöopathischen Reiseapotheke abgedeckt werden können, gehören:

- Durchfall, Erbrechen, Magen- oder Darmbeschwerden nach verdorbenen Lebensmitteln, nach zu viel Eis oder zu kalten Getränken
- Reisekrankheit oder Seekrankheit
- Beschwerden durch Hitze und Sonne, Sonnenstich, Sonnenbrand

- Beschwerden nach Wetterwechsel
- Höhenangst und Flugangst
- Verletzungen wie: Prellungen, Schürf- und Risswunden, Stichwunden, Verstauchungen, Verrenkungen, Muskelkater, Verbrennungen
- Insektenstiche oder Bissverletzungen, Zeckenstiche, Borreliose
- Verletzungen durch Quallen

Je nach persönlicher Veranlagung oder Erfahrung können dann noch Mittel gegen Husten, Schnupfen, Ohrenentzündungen, Fieber, grippale Infekte und so weiter hinzukommen. Die Zusammenstellung einer Reiseapotheke kann also je nach Urlaubsland, Jahreszeit und Anfälligkeit der Reisenden ganz unterschiedlich aussehen. In den Artikeln dieser Serie berichten wir über die einzelnen Mittel und deren Anwendung.

Anzeige

Was Sie brauchen, um Ihr Leben um 15 Jahre zu verlängern?

Die Antwort wird Sie verblüffen:

1 Gurke ✓

1 Wasserhahn ✓

ein wenig Käse ✓

Hier erfahren Sie, wie es geht! Denn dann kommt die aktuelle Ausgabe von Dr. Spitzbart's Gesundheits-Praxis gratis zu Ihnen.

Homöopathische Mittel gegen Reiseübelkeit

Expertin: Marion Walsdorff

Viele Menschen haben Beschwerden, wenn sie auf Reisen gehen. Sei es, dass ihnen schlecht wird, wenn sie mit einem Auto fahren müssen oder dass sie seekrank werden, wenn sie auf einem Schiff mitfahren. Es gibt einige homöopathische Mittel, die gut gegen Reiseübelkeit helfen und die in keiner homöopathischen Reiseapotheke fehlen sollten.

Die homöopathische Reiseapotheke - Cocculus bei Reiseübelkeit

Bei Übelkeit und Erbrechen, das beim Fahren mit dem Auto oder dem Schiff auftritt, wenn Essensgerüche und Tabakqualm die Übelkeit verschlimmern und Schwäche und Schwindel auftreten, dann ist das homöopathische Mittel Cocculus das Mittel der Wahl. Es sollte sowieso in keiner Reiseapotheke fehlen, da es neben Ipecacuanha und Nux-vomica zu den homöopathischen Mitteln zählt, die bei Verdauungsbeschwerden in Folge von ungewohnten Speisen angezeigt sind.

Die homöopathische Reiseapotheke - Nux-vomica bei Reiseübelkeit

Nux-vomica ist eines der homöopathischen Mittel, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten. Gerade wenn Ihnen schon morgens übel ist, ohne dass Sie erbrechen können. Nux-vomica hilft auch, wenn Sie zu viel gegessen haben oder von zu intensivem Alkoholgenuss einen Kater haben. Nach dem Essen empfinden Sie es so, als haben Sie einen Stein im Magen. Wenn es dann doch zu Erbrechen als Folge des Schaukelns eines Schiffes oder durch das Fahren im Wagen kommt, ist das Erbrechen sauer und Sie haben danach Kopfschmerzen.

Die homöopathische Reiseapotheke - Tabacum bei Reiseübelkeit

Das homöopathische Mittel Tabacum ist angezeigt, wenn Sie, während Ihnen übel ist, sehr blass sind und der ganze Körper mit kaltem Schweiß bedeckt ist. Sie möchten dann aber nicht warm eingehüllt werden, sondern wollen unbedingt an die frische Luft. Im Magen haben sie ein flaues Gefühl, kurz bevor Sie sich erbrechen müssen. Die Lockerung oder das Ablegen von Kleidung verschafft Besserung, während die geringste Bewegung - etwa das Schaukeln des Schiffes oder das Ruckeln des Autos auf der Autobahn - die Beschwerden verschlimmern.

Die homöopathische Reiseapotheke - Colchicum bei Reiseübelkeit

Auch Colchicum ist ein bewährtes homöopathisches Mittel, das in keiner Reiseapotheke fehlen sollte. Für Menschen, denen auf einer Reise schon beim Anblick von Speisen oder dem Geruch von Essen schlecht wird, ist häufig Colchicum das homöopathische Mittel der Wahl. Der Geruchssinn ist bei diesen Menschen stark ausgeprägt und sie reagieren empfindlich auf den Geruch von Eiern. Jegliche Bewegung - auch die Bewegung des Autos - verschlimmern die Beschwerden. Das Erbrechen ist schwierig und es bleibt häufig bei einem Würgen. Wärme und Ruhe bessern die Beschwerden.

Homöopathische Mittel bei Sonnenbrand und Sonnenstich

Expertin: Marion Walsdorff

Viele Menschen fahren im Sommerurlaub in südliche, wärmere Länder. Aber nicht alle vertragen die Hitze und die Sonne gut. Neben den häufigen Beschwerden durch die intensivere Sonnenbestrahlung wie Sonnenbrand und Sonnenstich, kann es aufgrund der großen Hitze zu Kreislaufproblemen und Kopfschmerzen kommen. Hier hilft die homöopathische Reiseapotheke.

Homöopathische Reiseapotheke: Sonnenstich und Kopfschmerzen in Folge von Sonne - Belladonna und Glonium

Die homöopathischen Mittel Belladonna und Glonium dürfen in einer homöopathischen Reiseapotheke nicht fehlen. Während Glonium speziell bei Kopfschmerzen wirkt, die aufgrund von intensiver Sonneneinwirkung auftreten, gilt Belladonna als das homöopathische Mittel bei Sonnenstich.

Wenn sich ein Gefühl von Benommenheit breit macht, der Kranke einen hochroten Kopf hat und sich sehr elend fühlt, könnte Belladonna das Mittel der Wahl sein. Belladonna ist auch angezeigt, wenn sich in Folge von intensivem Sonnenbaden nächtliches Fieber einstellt und der Kranke verwirrt zu sein scheint. Bei einem Sonnenstich ist darüber hinaus ein Arztbesuch dringend anzuraten.

Homöopathische Reiseapotheke für Beschwerden in Folge von Hitze

Viele Menschen vertragen die Hitze nicht, obwohl sie gerne in südliche Länder reisen. Die Beschwerden, die durch die Hitze ausgelöst werden, können ganz unterschiedlich sein. Kommt es zu Kreislaufproblemen, kann das homöopathische Mittel Nux-vomica hilfreich sein. Löst die Hitze Verdauungsprobleme aus, können

sowohl Veratrum album als auch Arsenicum album angezeigt werden.

Gelsemium gilt als das homöopathische Mittel für eine Sommergrippe. Besonders wenn die Grippe durch feuchte Wärme verursacht worden ist und der Kranke sich benommen fühlt, über starke Kopfschmerzen klagt und kaum noch klar denken kann, ist Gelsemium das homöopathische Mittel der Wahl.

Homöopathische Reiseapotheke bei Sonnenbrand

Wenn Sie einen leichten Sonnenbrand haben, können Sie diesen gut selbst behandeln. Essigauflagen oder Auflagen mit Naturjoghurt können die akuten Beschwerden lindern. Zusätzlich kommen die homöopathischen Mittel Belladonna, Apis und Cantharis in Frage.

Belladonna ist angezeigt, wenn ihr Gesicht glüht und sehr rot ist. Ihre Adern scheinen zu pulsieren. Wenn Ihre Haut brennt und sticht, ist Cantharis das Mittel der Wahl. Ist die Haut geschwollen und Sie haben brennende und stechende Schmerzen, ist das homöopathische Mittel Apis angezeigt. Sie können das passende Mittel auch verdünnen und dann äußerlich auf die betroffenen Stellen auftragen.

Die homöopathische Reiseapotheke - Insektenstiche und Zeckenbisse

Expertin; Marion Walsdorff

Ihre homöopathische Reiseapotheke sollte auch einige homöopathische Mittel beinhalten, die bei allergischen oder unangenehmen Reaktionen auf Insektenstiche oder Zeckenbisse helfen. Je nach Stärke, Schwellung und Rötung der Einstichstelle – Apis mellifica gehört in die Reiseapotheke.

Das homöopathische Mittel Apis, das aus der Biene gewonnen wird, sollte in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen. Es hilft bei vielerlei verschiedenen Beschwerden. Besonders geeignet ist es für die Behandlung von allergischen Reaktionen auf Bienenstiche und Wespenstiche.

Wenn sich die Einstichstelle gerötet hat und der Bereich um die Einstichstelle stark angeschwollen ist, sollten Sie das homöopathische Mittel Apis einnehmen. Apis kann den Körper soweit unterstützen, dass die Schwellung schnell zurückgeht und die Einstichstelle nicht mehr schmerzt.

Starkes Jucken und Brennen der Einstichstelle – Ledum

Das homöopathische Mittel Ledum sollte sowieso nicht in Ihrer Haus- und Reiseapotheke fehlen, da es bei vielerlei Beschwerden besonders aber nach Schnittverletzungen oder bei Beschwerden nach Insektenstichen angezeigt sein kann. Stehen der starke Juckreiz und das Brennen im Bereich der Einstichstelle im Vordergrund, und geht die Schwellung nicht über das normale Maß hinaus, ist Ledum das homöopathische Mittel der Wahl. Ledum ist auch angezeigt nach einem Zeckenbiss, wenn der Bereich um den Zeckenbiss anschwillt und schmerzhaft ist.

Nach einem Zeckenbiss sollten Sie allerdings auch bald möglichst einen Arzt aufsuchen, um eine Borreliose-Erkrankung auszuschließen.

Starke Anfälligkeit und Behandlung von Mückenstichen – Staphisagria und Berberis

Das homöopathische Mittel Staphisagria kann prophylaktisch in einer D3-Potenz gegeben werden und damit die Anfälligkeit für Mückenstiche generell herabsetzen. Sind schon zahlreiche Mückenstiche vorhanden, die stark jucken und brennen können diese mit Staphisagria C30 behandelt werden. Ein anderes wirkungsvolles Mittel ist Berberis vulgaris. Es eignet sich weniger zur Vorbeugung wirkt aber umso effektiver wenn Sie bereits gestochen worden sind. Staphisagria und Berberis vulgaris sind in vielen zu kaufenden Reiseapotheken bereits vorhanden. Wenn Sie sich selbst eine homöopathische Reiseapotheke zusammenstellen, empfiehlt es sich vor Ihrer Reise auszuprobieren, welches Mittel bei Ihnen besser wirkt.

Erste Hilfe bei Insektenstichen und Zeckenbissen

Wenn Sie zu allergischen Reaktionen neigen, sollten Sie unverzüglich zum Arzt gehen oder einen Notarzt rufen, wenn der Bereich um die Einstichstelle stark anschwillt und Sie Anzeichen eines anaphylaktischen Schocks haben. Die oben beschriebenen homöopathischen Mittel können dann nur die Zeit überbrücken bis der Notarzt zur Stelle ist.

Zeckenbisse können nach dem die Zecke umsichtig entfernt worden ist mit Ledum in Wasser aufgelöst benetzt werden um die Heilung zu unterstützen. dem ob Sie von einer Mücke, einer Bremse oder einer Biene gestochen worden sind oder ob Sie von einer Zecke gebissen worden sind und auf welche Art Ihr Körper auf den Stich reagiert, kommen unterschiedliche homöopathische Mittel in Frage.

Homöopathische Reiseapotheke: Durchfall und Erbrechen im Urlaub

Expertin: Kathrin Wollmann

Sommer, Sonne, Urlaub – die schönste Zeit des Jahres rückt näher, die Vorfreude wächst. Doch dann kommt Durchfall und Erbrechen: Nach dem vielen Stress kurz vor der Abreise ist der Körper anfällig. Klimawechsel sowie ungewohnte Speisen und Getränke machen ihm zu schaffen. Was können Sie tun, um Ihren Urlaub unbeschwert zu genießen?

Durchfall und Erbrechen im Urlaub: Was ist zu beachten?

Durchfall und wiederholtes Erbrechen sind sehr ernst zu nehmende Symptome. Sie können zu Wasser-, Säure- und Salzverlust und auch einer Unterversorgung an Energie führen. Große Vorsicht ist geboten bei Säuglingen, sehr kleinen Kindern und alten Menschen. Stellen Sie eine Austrocknung (Dehydrierung) fest, konsultieren Sie umgehend einen Arzt.

Durchfall und Erbrechen im Urlaub: Dehydrierung

Ob eine Dehydrierung vorliegt, erkennen Sie an folgenden Symptomen:

- Wenn Sie bei einem Baby mit zwei Fingern eine Bauchfalte hochziehen und diese nicht sofort wieder verstreicht, sondern noch kurz bestehen bleibt
- Bei Babys sind die Windeln weniger häufig nass
- Kinder gehen seltener zur Toilette, der Urin ist spärlich und dunkel.

- Mundschleimhäute sind trocken, es wird kein Speichel mehr gebildet, beim Weinen kommen keine Tränen mehr
- Sehr starke Müdigkeit

Durchfall und Erbrechen im Urlaub: Flüssigkeits- und Elektrolytverluste ausgleichen

Sie können Flüssigkeits- und Elektrolytverluste schnell ausgleichen, wenn Sie Elektrolyt-Konzentrate in Pulverform in Wasser auflösen. Sie können auch Mineralwasser mit etwas Salz anreichern oder hin und wieder kleine Portionen Zucker reichen. Ansonsten hat sich Cola sehr bewährt. Dagegen unterdrücken Medikamente, die die Darmbewegung (Peristaltik) hemmen, auch die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers, der ja mit dem Durchfall die schädlichen Stoffe schnellstmöglich loswerden möchte.

Durchfall und Erbrechen im Urlaub: Welche Globuli passen zu welchem Erkrankungsbild?

Zunächst eine Einnahmeempfehlung: Statten Sie Ihre Reiseapotheke mit Globuli in der C 30 aus.

Einmalig 3 Globuli in der C 30. Wenn sich eine Besserung gezeigt hat, aber wieder nachlässt, wird ein Kügelchen in einem Glas Wasser aufgelöst, gründlich umgerührt und ein Schluck genommen. Je nach Bedarf könne weitere Schlucke genommen werden, dabei jedes Mal vorher gut umrühren.

- Ein Schwächezustand nach starken Durchfällen oder sonstigen Flüssigkeitsverlusten (zum Beispiel Schwitzen) kann durch China aufgehoben werden.
- Arsenicum album passt bei Brechdurchfällen aufgrund von verdorbenen Lebensmitteln (besonders Fisch-, Fleisch- oder Eigerichten), wenn ängstliche Ruhelosigkeit, Frieren, schnelle Entkräftung und brennende Schmerzen, z. B. brennend -wundmachende Durchfälle auffallen.
- Veratrum album ist eine Alternative zu Arsenicum album, wenn eine Kreislaufschwäche mit kaltem Schweiß auf Gesicht und Stirn, sowie innerliches Kältegefühl den großen Flüssigkeitsverlust begleiten.

- Pulsatilla ist geeignet, wenn das Essen zu fetthaltig war oder auch bei Übelkeit nach Eiscreme. Auffällig ist hier, dass der Patient anhänglich, weinerlich und durstlos ist und keine warmen geschlossenen Räume erträgt. Die Symptome sind wechselhaft, auch die Art des Durchfalles ändert sich ständig.
- Nux vomica hilft gut, wenn zu viel durcheinander gegessen wurde, zu viele Stimulantien und Alkohol im Spiel sind, aber auch bei Verstopfung auf Reisen. Der Betroffene ist reizbar und empfindlich. Einige Stunden nach dem Essen treten Übelkeit und manchmal Krämpfe auf, die nach jeder Stuhlentleerung kurzfristig besser werden.
- Okoubaka hat sich bewährt, wenn der Grund für die Übelkeit die Umstellung auf, fremdes südländisches Essen ist.

Die hier aufgeführten Mittel sind nur eine kleine Auswahl von Mitteln, die sich sehr oft bewährt haben und vielen Menschen geholfen haben, Durchfall und Erbrechen schnell zu überwinden und ihren Urlaub unbeschwert zu genießen.

Doch bedenken Sie, dass in der Homöopathie Arzneien nicht wie in der Schulmedizin nach Diagnosen verordnet werden, sondern gemäß den individuellen Eigenschaften des Erkrankten und der Erkrankung und gemäß der Ursache der Erkrankung. Die Behandlung eines wirklich behandlungsbedürftigen Durchfalls gehört in jedem Fall in die Hand eines Arztes/ einer Ärztin.

Durch den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust kann es dabei – v. a. bei sehr kleinen Kindern – schnell zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen.

Naturheilkunde für unterwegs – Homöopathie Apps machen es möglich!

Experte: Daniel Deppe

Die Schulmedizin hat viel erreicht, versagt aber auch an manchen Stellen oder verursacht mehr Nebenwirkungen als Nutzen. Die Homöopathie als etablierte Form der alternativen Medizin ist in vielen Fällen eine gute Wahl. Mit einer Homöopathie App für das Smartphone gelingt Neulingen auf diesem Gebiet der Einstieg in die Materie einfach und sicher.

Es ist das Ähnlichkeitsprinzip, auf dem die Homöopathie beruht und schon seit dem 18. Jahrhundert für treue Anhänger sorgt.

Nicht ohne Grund, denn die Wirkstoffe, die bei der Homöopathie zum Einsatz kommen, werden sehr genau auf die vorliegenden Beschwerden abgestimmt und verursachen dank sehr geringer Dosierung kaum Nebenwirkungen. Wo kleinste Wirkmengen reichen, schießt die Schulmedizin oftmals mit Kanonen auf Spatzen, daher leuchtet schnell ein, dass die Alternativmedizin durchaus ihre Berechtigung hat.

Damit auch Sie einen Einstieg in die Materie finden, dabei aber den Nutzen der Wirkstoffe erfahren und keinen Schaden anrichten, benötigen Sie Grundkenntnisse. Mittels einer Homöopathie App sind Sie gut gerüstet, denn diese Apps bringen geballtes Wissen über die Wirkstoffe mit, sie sind sozusagen ein Nachschlagewerk für unterwegs. Zudem können einige Apps auch ermitteln, welche Wirkstoffe gerade benötigt werden, wenn per Fragenkatalog die aktuellen Beschwerden aufgenommen werden.

Homöopathie pocket

Diese App hat sich schon seit einiger Zeit bewährt und ist das ideale Nachschlagewerk für Anfänger im Sektor Homöopathie, aber auch für Fortgeschrittene. Sie können sich mit dieser App ausführlich beschäftigen und erhalten damit eine grundlegende Einführung in die Thematik, insgesamt werden über 100 Wirkstoffe samt Ihren Wirkweisen vorgestellt.

Ebenso ausführlich werden zahlreiche Krankheiten gelistet und die dazu anzuwendenden Wirkstoffe. Und damit Sie bei medizinischen Fachbegriffen keine Probleme bekommen, ist für diesen Zweck gleich ein Glossar mit an Bord.

Homöopathische Reiseapotheke

Wenn Sie auf Reisen gehen, sollte die Reiseapotheke nicht fehlen. Und die wichtigsten homöopathischen Wirkstoffe gehören ebenfalls dazu. Für all die üblichen Krankheiten und Verletzungen, die bei Reisen oder auch beim Sport drohen, können homöopathische Mittel die Ersthelfer sein. Dazu zählen Insektenstiche, Tierbisse, Seekrankheit oder Magen-Darm-Infekte. Diese App hilft Ihnen bei diesen Krankheiten sofort weiter, indem sie die aktuellen Beschwerden abfragt und aus diesen Daten dann den oder die passenden Wirkstoffe ermittelt.

Kopfschmerz – Natürliche Hilfe 1.0

Auch diese App beschäftigt sich mit Homöopathie als Teil verschiedener natürlicher Hilfsmittel bei einem der häufigsten Volksleiden überhaupt: Kopfschmerz. Möglicherweise greifen Sie bei Kopfschmerz gern und schnell zur Tablette, es lohnt sich aber, auch einmal den natürlichen Heilkräften der Natur eine Chance zu geben.

Damit das richtig funktioniert, sind aber einige Randdaten zu beachten. Etwa die Ursache für den Kopfschmerz (Kopfschmerz durch Verspannung, Infektion, Jetlag, Übermüdung, etc.) und auch die Art des Kopfschmerzes an sich. Mithilfe all dieser Informationen ist diese App dann in der Lage, die passenden Wirkstoffe für eine homöopathische Behandlung zu ermitteln oder auch weitere natürliche Verfahren zur Linderung zu empfehlen.

Kontakt

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail.

Fragen an die Redaktion: info@experto.de

Produktinformationen: www.experto.de

Haftungsausschluss und Vervielfältigung

Sämtliche Beiträge und Inhalte sind journalistisch recherchiert. Dennoch wird eine Haftung ausgeschlossen. Vervielfältigungen jeder Art, als auch die Aufnahme in andere Online-Dienste und Internet- Angebote oder die Vervielfältigung auf Datenträger, dürfen nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung und Genehmigung der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG erfolgen.

Impressum

Dieser Spezialreport ist ein kostenloser Service von
experto – Die Beraterportale, ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 – 9 55 05 55
Fax: 02 28 - 36 96 480
E-Mail: info@experto.de
USt.-ID: DE 812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf, Guido Ems

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG. Alle Rechte vorbehalten