

# Homöopathische Reiseapotheke

**ACONIT** ist ein wichtiges Mittel nach Unfällen, schlimmen Ereignissen, aber auch bei nächtlichen Pseudo-krupp-Anfällen. Bei Erkältungen und hohem Fieber passt es, wenn die Krankheit plötzlich und stürmisch verläuft oder mit ungewöhnlicher Unruhe verbunden ist. Eine häufige Ursache ist verkühlen durch kalten Wind oder Zugluft.

**APIS** hilft bei Insektenstichen, Sonnenallergie und bei Kontakt mit Quallen. Die Haut ist stark geschwollen und gerötet. Es besteht ständiger Juckreiz. Die Schmerzen sind stechend und brennend. Eine Verbesserung erfolgt durch Kälte und eine Verschlechterung durch Wärme oder Berührung.

**ARNIKA** ist das wichtigste Unfallmedikament. Es hilft bei Prellungen, Quetschungen, Blutergüssen, Schürfwunden und Muskelkater. Es stoppt Blutungen und Wunden heilen schneller.

**ARSENIKUM** wird eingesetzt bei wässrigem Durchfall und Erbrechen durch den Verzehr verdorbener Nahrungsmittel. Die Beschwerden haben einen brennenden Charakter und können von Erschöpfung und Frösteln begleitet werden.

**BELLADONNA**, die Tollkirsche, ist im Urlaub das Mittel der Wahl bei Sonnenstich und Hitzschlag. Generell passt es bei Beschwerden, die plötzlich und heftig kommen, verbunden mit Schweiß, Hitzegefühl und Pochen, z.B. bei grippalen Infekten oder Mittelohrentzündungen.

**CANTHARIS** ist das wichtigste Notfallmittel bei jeglichen Verbrennungen: Im Urlaub ist es meistens der Sonnenbrand, aber es ist auch hilfreich bei Verätzungen und Verbrühungen. Bei einer akuten Blasenentzündung mit dauerndem, unerträglichem Harndrang und Brennen beim Wasserlassen ist Cantharis das Mittel der Wahl.

**COCCULUS** ist das Hauptmittel gegen Reise- und Seekrankheit. Es hilft bei Schwindel, Übelkeit und Erbrechen. Typisch ist die Verschlimmerung durch Bewegung z.B. bei Auto- oder Schiffsfahrten.

**LEDUM** hilft im Urlaub bei Stichen und Bissen von Insekten. Es ist besonders zu empfehlen bei Zeckenbissen und kann auch vorbeugend eingenommen werden.

**NUX VOMICA** ist hilfreich bei Magenschmerzen, Übelkeit und Völlegefühl, die oft von Verstopfung begleitet werden. Auch die Folge von "Durcheinanderessen" und "-trinken", "Katerbeschwerden" und "Jetlag" ist ein Fall für Nux vomica.

**OKOUBAKA D3** (5 x tägl. 3 Globuli) lindert Beschwerden einer Klima- und Kostumstellung in südlichen Ländern. Es hat sich bei Lebensmittelvergiftungen, sowie akuten Magen- und Darminfekten mit Durchfall bewährt. Bei Auslandsreisen kann Okoubaka (3 x tägl. 3 Globuli) vorbeugend gegen Magenverstimmungen eingesetzt werden.

**RHUS TOXICODENDRON** wird bei Beschwerden des Bewegungsapparats eingesetzt, die am Anfang der Bewegung am schlimmsten sind. Die Indikation reicht von Zerrungen, Verrenkungen und Überanstrengung bis hin zu grippalen Infekten mit Gliederschmerzen. Bewährt hat sich Rhus-tox. auch bei Hexenschuss.

**DOSIERUNG:** Die Dosierung der Arzneimittel ist abhängig von der Krankheitsschwere und der vorhandenen Arzneimittelpotenz. Im Allgemeinen lautet die Empfehlung: Bei der Potenz D6 und D12 3x tägl. 3 Globuli, bei C30 1x tägl. 3 Globuli und bei C200 eine Einmalgabe.

Autoren:

Rita Mumme & Thomas Kröselberg  
www.wochenend-notdienst.de



Haftungsausschluss: Diese Homöopathische Reiseapotheke soll Informationen über Homöopathie geben. Es versteht sich, dass die Autoren zu keinem Zeitpunkt für Interpretation und Ausführung dieser Methode oder Hinweisen verantwortlich gemacht werden können.