

BITTE BEACHTEN:

Dieses Dokument dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Es kann und soll medizinischen Rat nicht ersetzen.

Bitte entscheide in eigener Verantwortung, ob und inwieweit homöopathische Arzneien eingesetzt werden können und wende Dich im Zweifelsfall oder bei länger bestehenden Symptomen für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung an ärztliches Fachpersonal.

Homöopathische Reiseapotheke

Nachfolgend findest Du eine Auswahl homöopathischer Mittel, um kleine Wehwehchen im Urlaub und auf Reisen schnell & sanft zu versorgen:



ACONITUM

Erstes Mittel bei **plötzlich auftretenden Infekten**: Folge von kaltem Wind, Wetterumschwung, kalten Füßen. Plötzlich beginnende Erkrankungen mit Fieber, Unruhe und Herzklopfen.

Arznei für **Anfangsstadien von akuten entzündlichen Erkrankungen**, z.B. im Anfangsstadium einer Erkältung mit Schluckbeschwerden, bei einer plötzlich einsetzenden Grippe mit Fieber, bei einer Kehlkopfentzündung mit trockenem Husten (**Pseudokrapp**) oder einer akuten **Bindehautentzündung** als Folge von Wind, Zugluft oder durch Fremdkörper wie Staub oder Sand.

Beruhigt bei Panik, Angst nach Unfällen, schlimmen Ereignissen oder **Schockerlebnissen**. Plötzlich auftretende **Flugangst** (körperliche Unruhe, Beklemmungsgefühl, Todesangst, schlimme Vorahnungen).

APIS

Hilft bei Beschwerden, die denen eines Bienenstichs ähneln – also bei allem, was glänzend rot und stark geschwollen aussieht, sich heiß anfühlt und stechende und brennende Schmerzen verursacht. Kalte Anwendungen (kühle Auflagen, kalte Getränke) bessern.

Das können **Bienen- oder Wespenstiche** sein aber auch stechende **Ohrenscherzen**, eine **Blasenentzündung** mit stechenden Schmerzen oder **Halsscherzen** mit massiven Schluckbeschwerden, stechenden Schmerzen und einem Schwellungsgefühl im Hals, welches sich nach dem Genuss von kalten Getränken bessert.

Wirkt lindernd nach Kontakt mit **Quallen** oder bei der Bildung von Quaddeln / Nesselsucht aufgrund allergischer Reaktionen (z.B. Sonnenallergie).

ARNICA

Das erste Mittel bei jeder **Verletzung** – stoppt innere und äußere Blutungen und lindert mögliche Schocksymptome.

Hilft bei Prellungen, Quetschungen, Blutergüssen, Schürfwunden, Zerrungen, Muskelkater, Knochenbrüchen, Gehirnerschütterung, Zahnscherzen und Entzündungen.

Mögliche Ursachen sind Stürze, Stöße, Sportverletzungen, Operationen, Überanstrengung und Infektionen.

ARSENICUM ALBUM

Bewährt bei Reisedurchfall und **Magen-Darm-Infekten** durch verdorbenes Essen oder eine **Lebensmittelvergiftung**. Plötzlich auftretende Beschwerden mit raschem Kräfteverlust. Wässriger Durchfall und/oder Erbrechen unmittelbar nach Essen und Trinken. Brennende Schmerzen, starke **Schwäche und Erschöpfung**.

Auch hilfreich bei **Heuschnupfen** mit wunder Nase und brennenden Augen oder brennendem Fließschnupfen mit wunden Stellen in der Nase und an den Lippen.

BELLADONNA

Eine der wichtigsten Arzneien bei **akuten Entzündungen** und **feieberhaften Infekten**. Plötzlicher und heftiger Beginn mit pulsierenden, klopfenden Schmerzen und brennenden Empfindungen. Meist mit rotem und heißem Gesicht.

Hilfreich z.B. bei grippalen Infekten mit **Fieber**, brennenden **Halsschmerzen**, trockenem / bellendem Husten, **Ohrenschmerzen**, **Sonnenbrand** mit knallroter, berührungsempfindlicher Haut und brennenden Schmerzen oder pochenden Kopfschmerzen (z.B. nach zu viel Sonne) mit dem Bedürfnis nach Ruhe und Dunkelheit.

CANTHARIS

Das wichtigste Medikament für **Verbrennungen** (auch Sonnenbrand), Verbrühungen oder Verätzungen **mit Blasenbildung**.

Lindert die Beschwerden einer akuten **Blasenentzündung** mit starkem Brennen und einer Besserung durch lokale Wärmeanwendungen.

Ebenfalls hilfreich bei **Blasen an den Füßen** (Hautblasen durch Reibungen).

COCCULUS

Das beste Mittel gegen **Reise- und Seekrankheit**.

Hilft bei Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Benommenheit, die durch Bewegung (z.B. bei Auto- oder Schifffahrten) verursacht / verschlimmert werden.

GELSEMIUM

Ein bewährtes Mittel bei **Durchfällen bei Aufregung** bevor die Reise losgeht, aber auch bei Erkältungssymptomen an/nach heißen Tagen, **Sommergrippe**, **Kopfschmerzen** mit Schwindel und **Erschöpfung durch die Hitze**.

Körperliche und geistige Mattigkeit: fühlt sich lustlos, schwach und zittrig und kann kaum die Augen aufhalten.

LEDUM

Erstes Mittel bei **Insektenstichen** und Entzündungen nach einem Stich.

Hilft bei stark juckenden Mückenstichen, **Bisswunden** (z.B. Hundebiss), **Stichwunden** (eingetretener Nagel, Seeigel oder Dornen), Blutvergiftung, sich kalt anfühlenden Blutergüssen.

Zur Prophylaxe gegen Wundstarrkrampf (Tetanus) und Infektionen durch **Zeckenstiche**.

NUX VOMICA

Wichtige Arznei für Beschwerden infolge von Stress und ungesunder Lebensweise.

Hilft bei Magenschmerzen und **verdorbenem Magen**, Übelkeit und Völlegefühl, die oft von Verstopfung begleitet werden. (**Verstopfung auf Reisen**)

Hilfreich bei Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Reizbarkeit nach aufregenden Situationen, Stress, Medikamenten, zu wenig Schlaf, zu viel Kaffee, Alkohol, Tabak sowie zu üppigem Essen und Trinken (**Katermittel**). Lindert die Beschwerden eines **Jetlags**.

OKOUBAKA

Das wichtigste Mittel zur Behandlung von **Reisedurchfall**, speziell bei Reisen in heiße Regionen – erleichtert die Klima- und Ernährungsumstellung in südlichen Ländern.

Hilft bei Magen-Darm-Infekten mit Durchfall (in der Regel ohne Erbrechen) nach ungewohnten Nahrungsmitteln, die schlecht vertragen werden oder leicht verdorben waren.

RHUS TOXICODENDRON

Lindert Gliederschmerzen und weitere **Folgen von körperlicher Überanstrengung** (Muskelkater) oder Verheben (**Hexenschuss**), Beschwerden nach Überdehnung / Überreizung von Sehnen sowie Folgen von Verstauchung, Verrenkung oder Zerrung (nach Arnica).

Typisch ist eine **Verbesserung durch** Wärme und leichte, andauernde **Bewegung**.

Zudem hilft es bei Rückenschmerzen, steifem Nacken, Blasenbeschwerden oder grippalen Infekten, die auftreten, nachdem man nassgeworden ist oder erst stark geschwitzt hat und dann auskühlt (**Verdunstungskälte nach Schwitzen** oder Anbehalten nasser Kleidungsstücke).

Ebenfalls hilfreich bei Hautausschlägen mit kleinen, stark juckenden Bläschen (z.B. Sonnenallergie oder **Lippenherpes**).

Einnahme & Dosierung

- **D 6 (C 6) / D 12:** 2-5 x täglich 3-5 Globuli im Mund zergehen lassen.

Die Häufigkeit der Einnahme richtet sich nach der Intensität der Beschwerden. Bei sehr akuten Beschwerden kann das passende Arzneimittel zunächst stündlich eingenommen werden. Erfolgt eine Besserung, sollte die Einnahmehäufigkeit reduziert / der Abstand der Einnahme vergrößert werden.

- **C 30:** 1 x 2 Globuli unter der Zunge zergehen lassen.

Bei akuten Beschwerden / Infekten zusätzlich 3-5 Globuli in einem Glas oder einer kleinen Flasche mit ca. 150 ml Wasser (sauberes Leitungswasser oder stilles Mineralwasser) auflösen und alle 30 - 60 Minuten einen Teelöffel voll davon einnehmen bzw. einen Schluck davon trinken. (Vor jeder Gabe die Arzneilösung umrühren oder die Flasche mit der Lösung schütteln.)

Sobald sich die Symptome bessern, sollte mit der Einnahme ausgesetzt werden. Eine erneute Gabe ist nur notwendig, wenn es wieder zu einer Verschlechterung kommen sollte.

Grundsätzlich sollten homöopathische Arzneien nur über einen begrenzten Zeitraum eingenommen werden und - je nach Krankheitsschwere oder Krankheitsintensität - innerhalb von 2 bis 48 Stunden zu einer deutlichen Besserung führen. Sollte das nicht der Fall sein, setze das homöopathische Mittel bitte ab und wende Dich an ärztliches Fachpersonal.