

Die homöopathische Reiseapotheke

von Peter Launhardt

Sommer, Sonne, Urlaub. Um die schönsten Wochen im Jahr unbesorgt genießen zu können, sollte der Reisende auch eine kleine Notfallapotheke für alle Fälle in seinem Gepäck mitnehmen. Klimawechsel, ungewohnte Speisen und Getränke, fremde Flora und Fauna am Urlaubsort, sowie körperliche und sportliche Aktivitäten verursachen oft akute Beschwerden, die unterstützend mit bewährten homöopathischen Mitteln behandelt werden können.

Wenn es sich nicht gerade um ernsthafte und lebensbedrohliche Erkrankungen oder schwerwiegende Unfälle handelt, reicht die kurzzeitige Einnahme von passenden homöopathischen Mitteln meist völlig aus, um rasche Linderung oder sogar Beschwerdefreiheit zu erlangen. Im Zweifelsfall muss jedoch immer eine ärztliche Abklärung erfolgen, ob nicht weitere medizinische Maßnahmen und Medikamente erforderlich sind.

Jeder kann sich seine eigene homöopathische Reiseapotheke, die auf seine individuellen Bedürfnisse und das Reiseziel abgestimmt ist, selbst zusammenstellen. Viele Hersteller bieten aber auch unterschiedliche Reiseapotheken an, die mit den häufigsten und wichtigsten homöopathischen Einzelmitteln ausgestattet sind.

Im Folgenden werden die am meisten verwendeten homöopathischen Mittel einer üblichen Reiseapotheke stichwortartig und kurz beschrieben.

Die jeweilige Dosierung richtet sich nach der Intensität und Dauer der jeweiligen Symptomatik und Erkrankung. Grundsätzlich gilt, je akuter die Symptomatik, desto öfter kann das passende Mittel gegeben werden. Die Spanne reicht hierbei von 1 x täglich bis jede halbe Stunde bis zur Besserung, wobei jeder Patient sehr individuell auf die Einnahme von homöopathischen Mittel reagieren kann. Auch ist dabei eine vorübergehende Erstverschlimmerung der Symptome möglich.

Eine Arzneigabe besteht üblicherweise aus 3 – 5 Globuli (Kügelchen), die man auf der Zunge zergehen lässt oder auch zusätzlich in einem Glas stillem Wasser auflöst und schluckweise trinkt. Bei Tropfen sind es mindestens 5 Tropfen, die direkt auf die Zunge gegeben werden oder auch in etwas Wasser schluckweise eingenommen werden können. Kinder bekommen meist nur die Hälfte einer üblichen Erwachsenenendosis, wobei einige Präparate auch als Zäpfchen erhältlich sind.

Die jeweiligen Potenzangaben beziehen sich bei den entsprechenden akuten Symptomen auf Erfahrungswerte und stellen hier nur eine allgemeine Orientierung dar, da es sich hierbei in erster Line um eine „symptomatische“ Akutbehandlung handelt.

Aconitum (D6 – D12/D30):

Plötzlicher Beginn eines Infektes (Grippe etc.) mit deutlicher Unruhe und Angst. Oft auch ausgelöst durch kalten Wind und Kälteeinwirkung. Häufiges Anfangsmittel bei fieberhaften Entzündungen und Infekten (wird meist vor Belladonna gegeben).

Antimonium crudum (D12 – D30):

Verdauungsstörungen durch zu viele und zu verschiedene Speisen und Getränke. Gastritis mit einem auffällig weißen Belag auf der Zunge.

Apis (D4 – D12/D30):

Folge von Insektenstichen oder Verbrennungen. Ödematöse Schwellungen im Gesicht oder an den Extremitäten. Sonnenstich und Hirnreizungen. Die Beschwerden werden durch kaltes Wasser gelindert.

Argentum nitricum (D30/C30):

Angst und Erwartungsspannung vor Terminen und Ereignissen. Gut geeignet bei Flugreisen und Bergtouren, da es auch Höhenangst lindern kann. Unruhe und Ungeduld durch innere Nervosität.

Arnica (D6 – D30):

Hauptmittel bei Verletzungen aller Art. Folgen von Überanstrengungen, Verrenkungen und Verstauchungen. Heftige Muskelschmerzen und ein ausgeprägtes Zerschlagenheitsgefühl. Große Empfindlichkeit im Liegen oder Sitzen. Häufig auch bei Nasenbluten, sowie Kapillarblutungen bei Gewebsverletzungen (Schlaganfall) angewandt.

Arsenicum album (D12 –D30):

Brechdurchfall als Folge verdorbener Nahrungsmittel. Lebensmittelvergiftung. Gastritis und Darmentzündungen. Auffällig sind bei diesem Mittel die brennenden Empfindungen in den Eingeweiden und eine sich rasch entwickelnde Schwäche des Patienten.

Belladonna (D6 – D30):

Genau wie bei Aconitum, ein wichtiges Mittel zum Beginn akuter fieberhafter Infekte. Typisch sind dabei die auffällige Rötung der meist feuchten, schwitzigen Haut (Gesicht) und die Empfindungen von starkem Klopfen und Pulsieren im Körper. Folge von Sonnenstich. Häufiges Mittel bei Migräne mit pulssynchronem Schmerz, pochendem Zahnweh und bei Fieberkrämpfen.

Berberis (D6 – D12):

Unterstützendes Mittel bei Nierensteinen und Nierenkoliken. Auch bei Blasenentzündung hilfreich.

Borax (D6 – D30):

Dieses Mittel hilft dabei, Abwärtsbewegungen erträglicher zu machen. Es eignet sich deswegen gut bei Flugreisen und Berg- und Talfahrten. Außerdem ist es hilfreich bei schmerzhaften Mundschleimhautentzündungen von Säuglingen und Kleinkindern.

Bryonia (D6 – D12):

Häufig verwendet bei Störungen der Leber und Galle. Verdauungsbeschwerden mit hartem Stuhl. Begleitend bei Entzündungen an inneren Organen, wie beispielsweise Blinddarmreizung und Brustfellentzündungen. Auch wirksam bei Infekten, die mit trockenem und hartem Husten einhergehen.

Cantharis (D6 – D12):

Typisch bei Verbrennungen, Sonnenbrand und Insektenstichen. Gut geeignet bei akuten Blasenentzündungen mit heftig brennendem Schmerz.

Carbo vegetabilis (D6 – D12):

Ein Mittel bei infektiösen Magen-Darm-Erkrankungen mit starker Gasbildung im Bauch. Starke Erschöpfung und Verlangen nach viel frischer Luft sind auffällig. Auch ist es ein beliebtes Kollapsmittel, wenn der Patient ein Gefühl von Eiseskälte am ganzen Körper hat und unter anhaltender Luftnot leidet.

Chamomilla (D6 – D30):

Hilft bei Schlaflosigkeit, Unruhezuständen und Nervosität. Ausgeprägte Reizbarkeit. Besonders nützlich bei quengeligen Kindern während der Zahnung.

Cocculus (D6 – D30):

Reisekrankheit mit Schwindel und Übelkeit lassen sich durch dieses Mittel beeinflussen. Überreizung der Nerven durch Erschöpfung und Schlafmangel, sowie Folgen von Zeitverschiebung.

Coffea (D12 – D30):

Nervosität und Unruhezustände. Schlaflosigkeit durch Gedankenandrang. Neuralgische Gesichtsschmerzen sowie Zahnschmerzen.

Colocynthis (D6 – D30):

Typisch bei Gallen- und Darmkoliken. Heftige, krampfartige und schneidende Schmerzen im Bauch, die sich durch Zusammenkrümmen, Wärme und festen Gegendruck bessern. Die meist plötzlichen Beschwerden werden oft durch emotionale Erregung (Ärger) ausgelöst. Neuralgische Schmerzen des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule. Ischialgie, Hexenschuss.

Echinacea (D2 – D6):

Unterstützend bei Infekten. Immunstärkung. Zusammen mit Lachesis hilfreich bei infizierten Wunden und Verletzungen.

Eupatorium (D4 – D12):

Gliederschmerzen bei grippalen Infekten. Zerschlagenheitsgefühl.

Ferrum phosphoricum (D6 – D12):

Beginnende Infekte und Entzündungen mit Schüttelfrost und leichtem Fieber. Ohrenscherzen.

Gelsemium (D6 – D30):

Oft verwendet bei Virusinfektionen und Infekten, die sich stark auf den Kopf und das obere Nervensystem auswirken. Folgen von Gehirnerschütterung oder Sonnenstich. Außerdem bei Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Sehstörungen, Gesichtsneuralgien und Konzentrationsschwäche. Auch nützlich bei innerer Anspannung und Aufgeregtheit vor einer Reise.

Hepar sulfuris (D6 – D12):

Entzündungen von Haut und Gewebe. Zusätzliches Mittel bei schmerzhafter Angina. Unterstützend bei starken Eiterungen und Abszessen.

Lachesis (D12 – D30):

Septische Infektionen durch Verletzungen, Bisse und verunreinigte Wunden. Drohende oder akute Blutvergiftung. Allgemeine Blutungsneigung. Wird häufig zusammen mit Echinacea eingenommen, um eine antiseptische und immunstärkende Wirkung zu erzielen.

Ledum (D6 – D30):

Juckreiz durch Insektenstiche. Nützlich nach frischen Biss- und Stichverletzungen. Außerdem bei geschwollenen und schmerzhaften Gelenken.

Magnesium phosphoricum (D6 – D12):

Krämpfe aller Art. Krampfneigung durch Überanstrengung. Einschlafstörungen. Menstruationsbeschwerden. Gallen- und Nierenkoliken. Gesichtsneuralgien und Zahnschmerzen. Wärme bessert alle Beschwerden. Wird meist als *Schüßler-Salz Nr. 7* in Tablettenform eingenommen oder auch in heißem Wasser als Getränk aufgelöst.

Nux vomica (D6 – D30):

Heftige Übelkeit und Erbrechen. Magen- und Darmbeschwerden. Leberstörungen. Folgen von Drogen- und Genussmittelmissbrauch. Alkoholvergiftungen. Neigung zu Reizbarkeit und Aggressionen.

Okoubaka (D2 – D6):

Durchfall und Erbrechen aufgrund unverträglicher Nahrungsmittel. Magen- und Darminfekte mit Durchfall. Entgiftende Wirkung auf Leber und Bauchspeicheldrüse.

Petroleum (D12 – D30):

Reiseübelkeit, die durch Gerüche und Dämpfe im Innenraum von Fahrzeugen oder Abgasen ausgelöst wird. Auffällig dabei ist, dass Essen die Übelkeit bessert.

Rhus toxicodendron (D6 – D30):

Schmerzen des Bewegungsapparates aufgrund von Unterkühlung und Überanstrengung. Ischialgie und Hexenschuss. Grippale Infekte mit Fieber. Lippenherpes und Gürtelrose.

Staphysagria (D6 – D30):

Magenschmerzen als Folge von unterdrücktem Ärger. Folgen von Schnittverletzungen und Operationen. Neigung zu Gerstenkörnern. Blasenentzündungen bei Frauen, die häufig durch emotionale Spannungszustände ausgelöst werden können („Filterwochenzystitis“).

Veratrum album (D4 – D12):

Kreislaufkollaps und Ohnmacht mit kaltem Schweiß. Plötzliche Schwäche und innerliches Zittern. Übelkeit, Erbrechen und heftiger Durchfall. Krämpfe und Spasmen. Zustand nach kräftezehrenden Erkrankungen und Folgen von Schock oder Überanstrengung.

Zur äußerlichen Anwendung bei Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstichen oder akuten Hautreizungen durch Kontakt mit Quallen und Giftpflanzen, haben sich besonders Gel- oder Salbenpräparate aus der anthroposophischen Heilkunde bewährt. Aber auch die Wund- und Brandsalben anderer Hersteller können als Erste Hilfe bei Hautverletzungen gute Dienste leisten und sollten in keiner Reiseapotheke fehlen.

Autor:

Peter Launhardt
Heilpraktiker
Darmstädter Str. 8
DE-10707 Berlin
(030) 889 247 83
www.heilersein.de