

Homöopathie für die Reiseapotheke

Von Dr. Detlef Eichberg



Die gängigen Medikationen gegen Feld-Wald-und-Wiesen-Beschwerden im Urlaub dürften sich bereits herumgesprochen haben. So wird wohl kaum jemand, der in den Startlöchern zur Abreise steht, auf Reißleinen wie Schmerz und Fieber senkende Mittel, Wunddesinfektion, Magen-Darm-Medikamente und andere mehr verzichten. Auch die Dauermedikationen gegen chronische Erkrankungen sollten in ausreichender Menge mit auf den Weg genommen werden. Was aber macht Sinn, auf alternativem Sektor für unterwegs einzustecken? Hierzu muss vorab darauf hingewiesen werden, dass Homöopathika im Urlaub nicht zur Therapie ernsthafter Komplikationen dienen sollten, sondern vielmehr bei leichteren Beschwerden und kleineren Verstimmungen einzusetzen sind, um Schlimmeres an Symptomatik zu verhindern. So kann man bereits im Vorfeld der Reise bei Neigung zu genereller Reisetübelkeit *Cocculus D6*, bei Seekrankheit *Tabacum D6* oder bei Neigung zu Erbrechen *Veratrum album D6* verabreicht werden. Bei Flugangst ist *Argentum nitricum D12* zu empfehlen. Als Darreichungsform bieten sich -wie übrigens auch bei allen anderen Mitteln - Globuli (=homöopathische Kügelchen) an, von denen bei akuten Beschwerden im Abstand von ca. einer Stunde ca. 5-10 Stück gelutscht werden. Hinsichtlich der Potenzen empfehle ich ab einem Alter von sechs Jahren die D6, bei kleineren Kindern und Säuglingen die C 30 ein- bis dreimal täglich. Weiter im

Text mit Magen-Darm-Problemen: *Veratrum* wurde bereits genannt, kann auch bei Brechdurchfall eingesetzt werden. Bei Umstellungsschwierigkeiten auf ungewohnte Nahrung ist *Okuobaka*, allerdings als D3, hilfreich. Nach Ballermann Exzessen oder anderen Nachwehen durch Genussgifte kann *Nux vomica* den Kater und andere Unpässlichkeiten vertreiben. *Aconitum* ist ein bewährtes Mittel bei plötzlich auftretendem heftigen Fieber mit Unruhe, sowie bei Kopf- und Ohrenschmerzen. Ähnlich wirkt *Belladonna* (Leitsymptom „hochroter Kopf“), das zusätzlich auch bei Sonnenstich und Sonnenbrand eingesetzt wird. Kommen Gliederschmerzen dazu, ist *Gelsemium* dran. Bei Reizhusten nehme man *Ipecacuanha*. Zu *Arnica* brauche ich wohl kaum etwas zu sagen, weil das die Spatzen auf dem Dach herunter pfeifen - bei jeglichen Verletzungen, Prellungen, Schnitten und sonstigen Wunden. Bei Sportverletzungen mit Zerrung und Gelenkverletzungen kann *Rhus Toxicodendron* eingesetzt werden. Das Mittel hilft auch, wenn jemand beim Beach Volleyball zu sehr „de Dicke gemacht hat“, oder wenn der Stress mit der Schwiegermutter „in´s Kreuz geblatzt iss“. Insektenstiche und Stichverletzungen durch Pflanzen werden mit *Ledum* behandelt. Bei heftigen Reaktionen auf Wespen- oder Bienenstichen ist *Apis* hilfreich. Die Super-Nanny für zahnende und unruhige Zwerge heißt *Chamomilla*.

Abschließend vielleicht noch die Notfalltropfen aus dem Bach-Blüten-Bereich. Fiehr gähsche alles...Gute Reise!