

Auf Reisen

Auch im **Sommer**, für viele Menschen die schönste Reisezeit, können akute Erkrankungen das Wohlbefinden beeinträchtigen. Der Beitrag informiert Sie über einige wichtige homöopathische Arzneien, die bei keinem Urlaub fehlen sollten.

Wie immer in der Homöopathie sollte das auszuwählende Arzneimittel möglichst gut zu den Beschwerden des erkrankten Menschen passen. Achten Sie möglichst genau auf die vorliegenden Symptome und beantworten Sie dann die folgenden Fragen: Gab es einen Auslöser? Welcher Art sind die Hauptbeschwerden? Was verbessert, was verschlechtert die Beschwerden? Bestehen begleitende Symptome? Durch den Abgleich mit den charakteristischen Merkmalen der beschriebenen homöopathischen Arzneien sollte es schnell gelingen,

Darm-Traktes aus. In der Regel gilt es, zwischen zwei bewährten Arzneien zu differenzieren: Werden Übelkeit und Erbrechen von Schwindel begleitet, der zum Liegen zwingt und sich beim Aufrichten stark verschlechtert, sollte die Wahl auf **Cocculus** fallen. Bei Erbrechen, das mit heftiger Übelkeit, Blässe und Schwitzen einhergeht („zum Sterben elend“), denken Sie an **Tabakum**.

Sonnenbrand Übermäßiger Sonnen genuss kann unserer Haut schwer zu schaffen machen. Die Zunahme des schwarzen Hautkrebses steht mit der Häufigkeit und Intensität durch-

klopfenden Kopfschmerz, der durch reichlichen Sonnen genuss ausgelöst wird. Jede Erschütterung (Husten, Hüpfen etc.) führt zu einer Verschlechterung. Entwickeln sich bei einer Verbrennung allerdings Brandblasen, ist **Cantharis** angezeigt – die Blasen füllen sich mit Flüssigkeit, die Haut schmerzt brennend. Ob Verbrennungen durch die Sonne oder einen anderen Umstand ausgelöst wurden, ist für die Verwendung der Arzneien einerlei.

Insektenstiche Auch heftige Reaktionen auf Insektenstiche (Mücken, Wespen, Bienen etc.) können das Urlaubsvergnügen trüben. Bei den entstehenden Beschwerden handelt es sich selten um echte allergische Reaktionen. Entwickelt sich eine ausgeprägte Schwellung, fühlt sich die Haut heiß an, verschafft Kühlen Linderung heißt die passende Arznei

Apis mellifica. Mit zunächst stündlicher Einnahme von drei bis fünf Globuli können Schwellung und Beschwerden schnell abflauen. Kommt es hingegen zu einer echten allergischen Reaktion mit Schwellung in Mund und Rachen oder Beeinträchtigung der Atmung, sollte der Betroffene schnell einen Arzt aufsuchen. Auch zusätzlich zu den dann angezeigten Medikamenten (Antihistamika, Kortison) kann die Einnahme von **Apis mellifica** hilfreich sein.

Verletzungen Die meist verblüffend schnelle und effektive Heilwirkung von **Arnika** bei Verletzungen hat viele Betroffene unmittelbar von

DIE WICHTIGSTEN ARZNEIEN IM SOMMER UND AUF REISEN

- + Reisekrankheit
- + Sonnenbrand
- + Insektenstiche
- + Verletzungen
- + Magen-Darmerkrankungen

- Coccus, Tabacum
- Belladonna
- Apis
- Arnika, Calendula
- Arsenicum album, Ipecacuanha, Nux vomica, Okoubaka, Veratrum album

die „richtige“ Arznei auszuwählen. Für die Behandlung akuter Krankheiten in der Offizin hat sich die homöopathische Potenz D12 als wirksame und zugleich praktisch nebenwirkungsfreie Darreichung bewährt.

Reisekrankheit Bereits die Anfahrt zum Urlaubsort kann zur Qual werden, wenn Reisende unter einer Kinetose leiden. Fahren in verschiedenen Verkehrsmitteln löst dann eine mitunter heftige Reaktion des Magen-

lebter Sonnenbrände, insbesondere im Kindesalter, in engem Zusammenhang.

„Vorbeugen“ durch konsequenter Sonnenschutz, zum Beispiel Vermeiden der Mittagssonne und Tragen schützender Kleidung, ist alle mal besser als „Heilen“. Ist es jedoch zu einem Sonnenbrand gekommen, ist die Haut rot, heiß und brennt, heißt das wichtigste Heilmittel **Belladonna**. Die Wirkung erstreckt sich auch auf den typisch pulsierend,

der Wirksamkeit homöopathischer Arzneien überzeugt und sie zu Anhängern der Homöopathie werden lassen. Am besten wirkt die Arznei nach stumpfen Verletzungen wie Prellungen oder dem typischen „Pferdekuss“ beim Sport. Charakteristisch ist die Entwicklung eines Blutergusses. Auch bei Quetschverletzungen (Finger in der Autotür), Muskelzerrungen beim Sport und insbesondere bei Vorliegen einer Gehirnerschütterung ist Arnika unverzichtbar. Kommt es hingegen zu einer Schürf- oder Risswunde mit Substanzverlust, kann Calendula die notwendige Neubildung von Gewebe (Granulation) erheblich beschleunigen. Zusätzlich zur Einnahme von Globuli kann die Heilung in den ersten Tagen durch Umschläge mit Calendulatinktur (vermischt mit Wasser) gefördert werden.

Magen-Darm-Erkrankungen

Auch bei akuten Magen-Darm-Infekten, gerade im Urlaub keine Seltenheit, hat sich die Einnahme homöopathischer Arzneien bewährt. Je nach Auslöser und Art der Beschwerden wählen Sie bitte einen passenden Wirkstoff. Die wichtigste Arznei bei einer Lebensmittelvergiftung, ausgelöst durch den Verzehr verdorbener Speisen, ist **Arsenicum album**. Leitend ist der dünne bis wässrige Stuhl, der After ist gereizt und brennt. Der Durchfall kann mit Erbrechen sowie ausgeprägter Schwäche, Frieren und häufig auch begleitender Ruhelosigkeit einhergehen. Die häufige Gabe der Arznei sollte recht schnell, spätestens nach ein bis zwei Tagen, zu einer deutlichen Beserung des Befindens führen. Sind Durchfall und/oder Erbrechen sehr heftig, ist der Kreislauf in Mitleidenschaft gezogen, verbunden mit dem Gefühl „gleich umzukippen“ kann **Veratrum album** die rettende Arznei sein. Steht starke, anhaltende Übelkeit mit wiederholten Würgen im Mittelpunkt und führt das ersehnte Erbrechen nur kurzfristig zur Erleichterung, sollte Ihre Wahl auf **Ipecacuanha** fallen.

© Jan Schuler / www.fotolia.com



Im Urlaub, wie auch im häuslichen Alltag, haben viele Menschen bereits gute Erfahrung mit der Arznei **Nux vomica** gemacht. Der Auslöser ist meist ein „zu viel“: zu viel Arbeit und Ärger, zu viel schwere Speisen (zu spät am Abend), insbesondere zu viel Alkohol. Am Morgen geht es deutlich schlechter. Übelkeit, Brechreiz, (krampfartige) Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen können die Betroffenen plagen. Charakteristisch für die Verwendung von Nux vomica ist auch die begleitende Entwicklung einer hypochondrisch leidenden Stimmung – verbunden mit Ungezuld und Reizbarkeit, man möchte

seine Ruhe haben. Abschließend sei auf **Okoubaka** hingewiesen. Die Arznei wurde aus der Pflanzenheilkunde in die Homöopathie übernommen. Im Gegensatz zu den oben genannten Mitteln wird Okoubaka in niedrigen Potenzen, zum Beispiel D4, benutzt. Wenn die Beschwerden nicht so recht zu den beschriebenen Arzneien passen, auch vorbeugend auf Fernreisen eingenommen (zwei bis drei Mal täglich) kann die Arznei hilfreich sein und ihre entgiftende Wirkung entfalten. ■

Dr. med. M. Berger, Facharzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie