



## Kleine homöopathische Reiseapotheke

Egal ob Sie Ihre Urlaubstage an einem Sandstrand oder in den Bergen verbringen werden, eine gute homöopathische Reiseapotheke sollte mit ins Gepäck. Die Österreichische Gesellschaft für Homöopathische Medizin empfiehlt als Grundausrüstung folgende fünfzehn Arzneien:

### **ACONIT** (Eisenhut) C30

Erstes Mittel bei plötzlich auftretenden Infekten: Folge von kaltem Wind, Wetterumschwung, kalten Füßen. Hohes Fieber zunächst noch ohne Schweiß, blasses Gesicht. Aconit aber auch als Akutmittel bei Schreck, Schock, Unruhe, Angst.

### **APIS** (Bienengift) C30

Insektenstiche, Quallenkontakt; Apis bei wässriger heller Schwellung der Haut; Quaddelbildung. Apis bei Infekten: stechende und brennende Schmerzen (Ohren, Hals), beginnen am Nachmittag, durstloses Fieber; kalte Umschläge bessern.

### **ARNICA** (Arnika) C30

Erstes Mittel bei jeder Verletzung oder Blutung, Verstauchung, Quetschung.

### **ARSENICUM ALBUM** (Arsen) C30

Brennende Schmerzen im Magen mit Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, starke Schwäche; Geruch und Anblick von Speisen sind unerträglich. Der Patient ist durstig, ängstlich, unruhig und fröstelig.

### **BRYONIA** (Zaunrübe) C30

Trockener Husten mit stechenden Schmerzen, Kreuzschmerzen, Hexenschuss; Jede Bewegung verschlimmert. Die Beschwerden entwickeln sich langsam, der Patient will in Ruhe gelassen werden.

### **CANTHARIS** (spanische Fliege) C30

Blasenentzündung; häufiger Harndrang, blutiger Harn, heftige, brennende Schmerzen der Harnorgane. Cantharis aber auch bei akuter Verbrennung mit Blasenbildung, Insektentischen, die brennen und jucken.

### **BELLADONNA** (Tollkirsche) C30

Bei grippalem Infekt mit Halsweh, trockenem Husten, Sonnenstich, pochenden Kopfschmerzen. Fieber mit viel Schweiß, rotes Gesicht.

### **COCCULUS** (Kokkelskörner) C30

Übelkeit beim Autofahren, Reisekrankheit mit Schwindel.

### **DULCAMARA** (Bittersüß) C30

Blasenentzündung als Folge von nassem Badeanzug, Ohrenscherzen, Neuralgien nach Klimaanlage.



**FERRUM PHOSPHORICUM** (Eisenphosphat) C 30

Ohrenentzündung; leichtes Fieber mit wenig Schweiß, wellenförmige Beschwerden; häufiges Nasenbluten.

**HEPAR SULFURIS** (Kalkschwefelleber) C30

Entzündung mit oberflächlicher Eiterung z.B. nach Verletzung. Stechende Schmerzen im Hals, große Kälte- und Zugluftempfindlichkeit.

**LEDUM** (Sumpfporst) C30

Bei Insektenstichen aber auch nach anderen Stich- und Schnittverletzungen, die sich entzünden, sowie nach Verstauchungen, bei denen Kälte und Hochlagern gut tut.

**NUX VOMICA** (Brechnuss) C30

Gutes Katermittel, nach zuviel Essen, Alkohol, Rauchen, langem Aufbleiben. Auch bei Jetlag. Mittel für grippalen Infekt mit verstopfter Nase, trockenem Husteln sowie mit krampfhaften Magen- und Darmbeschwerden.

**RHUS TOXICODENDRON** (Giftsumach) C30

Folge von Verrenken, Verheben, Überanstrengung ( z.B. Lastentragen), oft gepaart mit Durchnässung (Schweiß) und Abkühlung: Hexenschuss, Gliederschmerzen. Die Schmerzen werden besser bei fortgesetzter Bewegung.

Brennende Hautauschläge: Herpes, Fieberbläschen etc

**VERATRUM ALBUM** (weißer Gerner) C30

Brechdurchfall mit kaltem Stirnschweiß, großem Durst. Schwindel, Kollapsneigung.

Als Ergänzung empfiehlt sich die Mitnahme der eigenen oft bewährten Akutarzneien für die ganze Familie

Lagerungs- und Einnahmehinweise

Für die Reise können die Arzneien in kleinen Etuis in Glasröhrchen verpackt mitgenommen und bei Bedarf nachgefüllt werden.

Die Aufbewahrung sollte licht-, hitze- und strahlengeschützt sein. Falls Sie eine Flugreise planen, geben Sie die Arzneien in das Handgepäck. Die üblichen Durchleuchtungsgeräte können homöopathische Arzneien in der Wirksamkeit beeinträchtigen.

Im Krankheitsfall verabreichen Sie einmal fünf Kügelchen, oder, wenn der Zustand mehrere Gaben erforderlich macht, 5 Kügelchen in ¼ l Wasser aufgelöst und alle 15 Minuten ein Schluck davon getrunken. Bei Besserung können Sie mit der Einnahme aufhören.

**Bleibt die Besserung aus oder verschlechtert sich der Zustand, ist unverzüglich ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!**