



Österreichische Gesellschaft für Homöopathische Medizin

## Homöopathische Hausapotheke für den Sommer und die Reisezeit

Der Umfang einer Reiseapotheke kann natürlich variieren und hängt auch von den Kenntnissen ab, die man sich als Laie von der homöopathischen Akutversorgung bereits gemacht hat. Die Arzneien werden am besten in der Potenz C 30 mitgenommen. Im Krankheitsfall verabreichen Sie einmal fünf Kügelchen, oder, wenn der Zustand mehrere Gaben erforderlich macht, 5 Kügelchen in  $\frac{1}{4}$  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.

Die OGHM empfiehlt als Grundausrüstung die Mitnahme folgender zehn Arzneien:

### **ACONIT**(Eisenhut)

Erstes Mittel bei plötzlich auftretenden Problemen: plötzliche Krankheit, Entzündung, Schreck, Schock. Bei Entzündung hohes Fieber, Unruhe, Angst.

### **ARNICA** (Arnika)

Erstes Mittel bei jeder Verletzung oder Blutung, nach jeder Operation.

### **BELLADONNA** (Tollkirsche)

Bei Entzündung, Sonnenstich, Kopfschmerz, grippalem Infekt mit Halsweh, trockenem Husten. Fieber, rotes Gesicht, klopfender Schmerz.

### **CAUSTICUM** (Ätzkalk)

Bei Blasenbildung, Verbrennung, Verbrühung, Halsweh, Heiserkeit, Nervenlähmung durch Zugluft. Brennender Schmerz, besser durch Feuchtigkeit oder Trinken.

### **COCCULUS** (Kokkelskörner)

Übelkeit vom Autofahren, Reisekrankheit mit Schwindel.

### **HEPAR SULFURIS** (Kalkschwefelleber)

Entzündung mit oberflächlicher Eiterung z.B. bei Verletzung oder stechenden Schmerzen (Halsweh), große Kälteempfindlichkeit

### **LEDUM** (Sumpfporst)

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

### **NUX VOMICA** (Brechnuss)

Folge von „zuviel“: zuviel Essen, Alkohol, Rauchen, Aufbleiben. „Katermittel“, Jetlag. Auch bei grippalem Infekt mit verstopfter Nase und trockenem Husteln.



**RHUS TOXICODENDRON** (Giftsumach)

Folge von Verrenken, Verheben, Überanstrengung ( z.B. Lastentragen), oft gepaart mit Durchnässung (Schweiß) und Abkühlung: Hexenschuss, Gliederschmerzen.

Auch bei Blasen bildenden Hautauschlägen: Herpes, Fieberbläschen etc.

**VERATRUM ALBUM** (weißer Gerner)

Brechdurchfall mit kaltem Stirnschweiß, großem Durst. Kollapsneigung.

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

Für die Reise können die Arzneien in kleinen Etuis in Glasröhrchen praktisch verpackt mitgenommen und bei Bedarf nachgefüllt werden. Die Aufbewahrung sollte licht-, hitze- und strahlengeschützt sein. Falls Sie eine Flugreise planen und durch die Gepäckkontrolle am Flughafen müssen, geben Sie die Arzneien nicht ins große Bordgepäck, sondern in das Handgepäck. Die üblichen Durchleuchtungsgeräte können homöopathische Medizinen in der Wirksamkeit beeinträchtigen.