



Die Reiseapotheke

von HP Dr. med. vet. Anita Kracke

Allgemeines

Damit eine Reise, auf die man sich in der Regel schon lange freut, auch wirklich zu Erholung und Lustgewinn führt, sollten einige wichtige Punkte bedacht werden.

Für Reisen oder Wanderungen sollte man immer **Mullbinden, Kompressen, Verbandszeug und Pflaster** dabei haben. Das gilt natürlich besonders, wenn man mit Kindern unterwegs ist. **Fieberthermometer, Schere, Pinzette und Zecken-Karte oder -Zange**, um die Tiere zu entfernen, gehören genauso zur Ausrüstung wie eine **Wund- und Heilsalbe**, z.B. MUCOKEHL® D3 und / oder SANUVIS® D1 Salbe. Ein warmes **Halstuch** und eine **Wärmflasche**, die sowohl zum Wärmen als auch zum Kühlen geeignet ist, sind nützliche Reisebegleiter.

Die im Folgenden angegebenen **Dosierungen bei der Verordnung von Medikamenten** beziehen sich jeweils auf Erwachsene. Für Kinder sollte man die Dosis entsprechend reduzieren, wobei für die Isopathika der Firma SANUM gilt: pro Lebensjahr und Tag einen Tropfen der D5 Aufbereitung zu verordnen; eine Vierjährige würde demnach z.B. bei Durchfall FORTAKEHL® D5 Tropfen 2x 2 nehmen dürfen.

Als **Notfallmittel** empfehlen sich Rescue Tropfen (Bachblüten); Arnica, Aconitum, Belladonna und Apis als homöopathische Aufbereitungen.

Indikationen

Bei **Aufregung, Vorfremde, Schlaflosigkeit, Anspannung**: SANUVIS®

Tabletten 1-3x 2 (je nach Bedarf) oder Tropfen 1-3x 20 in warmem Wasser täglich schluckweise trinken. MUCEDOKEHL® D5 Tropfen 2-3x 3-8 täglich; Tees oder Fertigpräparate einnehmen, die Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume enthalten.

Gegen **Übelkeit, Reisekrankheit**: Nux vomica als Homöopathikum einnehmen, Ingwertee trinken oder kandierten Ingwer langsam kauen. Im Flugzeug hat es sich sehr bewährt, beim Aufsteigen und Landen Magnesium Tabletten zu lutschen, z.B. Schüssler Salz Nr. 7. Größere Kinder und Erwachsene können sich durch Kaugummi mit Pfefferminze oftmals gut helfen, weil durch das vermehrte Kauen häufiger geschluckt wird und die Pfefferminze den Magen beruhigt.

Grippeähnliche Viruserkrankungen mit Erkältungszeichen und Fieber, z.B. aufgrund der Klimaumstellung bzw. durch Klimaanlage, behandelt man am besten mit QUENTAKEHL® D5 Tropfen 3x 5-8 täglich. In besonders schweren Fällen nimmt man QUENTAKEHL® D4 Kapseln 1-3x 1 täglich, die geöffnet werden und deren Inhalt direkt in den Rachen gestreut wird. Bei Mischinfektionen wendet man im täglichen Wechsel oder nach Testung zusätzlich NOTAKEHL® D5 Tropfen in der gleichen Dosierung an oder die entsprechenden D4 Kapseln. Für die Prophylaxe empfiehlt es sich, bereits für 10-14 Tage vor der Reise QUENTAKEHL® D5 Tropfen 2x 5-8 täglich zu nehmen. Zusätzlich sollte man den Körper mit Vitamin C, z.B. als Acerolakirschen- Pulver oder -Tabletten, 1x 1g täglich, unterstützen. Außerdem

ist es immer sinnvoll, vor der Reise die Milz als größtes Abwehrorgan täglich mit PINIKEHL® D5 Tropfen 1x 8-10 zu stärken, z.B. über dem Oberbauch in die Haut einreiben.

Durchfall und Obstipation als Reaktionen des Darmes auf fremde Kost begegnet man mit FORTAKEHL® D5 Tropfen 2-3x 5-8 täglich oral und zusätzlich OKOUBASAN® D2 Tabletten 2-3x 1-2 täglich zur Absorption von Darmgiften. Gleichzeitig lassen sich Darmtoxine über Kohlekompressen, Heilerde oder Präparate wie Myrrhinil-Intest® (Fa. Repha) ebenfalls sehr gut binden und ausleiten. Wer zu Durchfall neigt, sollte sich getrocknete Heidelbeeren mitnehmen und täglich 1-2 Teelöffel davon essen. Man kann sich gegen den Elektrolytverlust mit entsprechenden Pulvern versorgen, die dann vor Ort - mit Wasser vermischt - getrunken werden, oder man lässt häufiger warmes Wasser mit einer Prise Speisesalz trinken. Schwarztee mit einer Prise Salz ist ebenfalls sehr bewährt bei Durchfällen. Wer leicht an Verstopfung leidet, sollte Flohsamenschalen oder Leinsamen mit auf die Reise nehmen und diese vor Ort ausreichend lange (8 Std.) mit Wasser einweichen, bevor sie verzehrt werden.

Verletzungen, Wunden, Insektenstiche: hier therapiert man homöopathisch gern mit Arnica und Apis (Stiche). Isopathisch kommen NOTAKEHL® D5 Tropfen besonders bei offenen Wunden in Frage, wenn eine Infektion vermieden werden soll. Das gilt natürlich auch bei Insektenstichen oder Zeckenbissen, bei denen man noch besser QUENTAKEHL® D5 Tropfen einsetzt. Man trägt dann die Tropfen



örtlich auf und lässt sie direkt einwirken. Das kann bis zu 5mal täglich geschehen.

Juckreiz und leichter Sonnenbrand: SANUVIS® D1 und MUCOKEHL® D3 Salbe abwechselnd auftragen. Das gilt auch für:

Verstauchungen, Schürfungen, Blutergüsse: entweder MUCOKEHL® D5 Tropfen örtlich mehrfach täglich auftropfen oder abwechselnd MUCOKEHL® D3 und SANUVIS® D1 Salbe aufbringen.

Für **Umschläge** lässt sich sehr gut ALKALA® N als basisches Salz nutzen – neben der Anwendung zum Zähneputzen – zur Behandlung von Sonnenbrand, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen und Insektenstichen. Man löst dazu einen Messlöffel in einem kleinen Glas Wasser, trinkt damit ein dünnes

Tuch und legt es auf die betroffene Hautpartie.

Schmerzen können viele Ursachen haben. ALKALA® N Pulver und SANUVIS® Tabletten oder Salbe dienen dazu, die Übersäuerung im Gewebe abzubauen. Zeel® und Traumeel® Tabletten (Fa. Heel) können sehr gute Dienste tun. Zwiebeln gibt es überall, sie können genau wie Zitronenscheiben für Wickel oder Auflagen benutzt werden, um Toxine und Säuren auszuleiten und die Zellatmung zu aktivieren.

Insektenabwehr gelingt oft sehr gut mit einer Ätherischöl-Mischung:

50 ml Jojoba
5 Tr. ätherisches Lavendelöl
5 Tr. ätherisches Zedernöl
10 Tr. ätherisches Teebaumöl
(alle Fa. BIOFRID, Hoya)

Diese Mischung, die sich leicht herstellen lässt, wird vor Wanderungen auf die Haut aufgetragen und kann auch nach dem Stich oder Biss durch Tiere örtlich aufgetragen werden.

Sie wirkt beruhigend, schmerzlindernd und keimabwehrend. Bei etwas weniger empfindlicher Haut und hohem Insektendruck kann man die Tropfenzahl der ätherischen Öle in der Mischung verdoppeln.

Ausleitung von Impfnachwirkungen: Wenn vor der Reise eine Impfung nötig war oder aus Sicherheitsgründen durchgeführt wurde, lassen sich die Beschwerden ausleiten mit den Homöopathika Silicea D30 Globuli 1x 5 pro Woche und Thuja D4 Globuli 1x 5 täglich. □