



Die homöopathische Reiseapotheke

Ob Wespenstich, Fieber, Magenverstimmung oder Sonnenbrand - unterwegs kann viel passieren. Wer nicht gleich zur chemischen Medikamenten greifen will, findet oft in homöopathischen Mitteln eine Alternative.

Die Homöopathie ist eine sanfte Möglichkeit, kleinen Übeln im Urlaub beizukommen. Der Begründer dieser seit über 200 Jahren praktizierten Heilmethode, Samuel Hahnemann, erkannte, dass Arzneistoffe beim gesunden Menschen genau die Symptome hervorrufen können, die sie beim Kranken heilen. Daraus leitete er die homöopathische Grundregel ab: "Ähnliches mit Ähnlichem heilen".

Um die Nebenwirkungen der Originalsubstanzen abzuschwächen, verdünnte Hahnemann die Arzneien und stellte folgendes fest: Je weniger Wirkstoff, desto stärker war die Wirkung. Er sprach dann von potenzierten Arzneimitteln.

Dabei war er der Ansicht, jeder Naturstoff besitze eine Kraft, die man wecken kann. Sei diese Kraft aktiviert, brauche man den eigentlichen Wirkstoff nicht mehr unbedingt.

Bei höheren Potenzen ist rein analytisch tatsächlich der Wirkstoff nicht mehr nachweisbar (einer der Gründe, warum die Homöopathie oft von der Naturwissenschaft kritisiert wird).

Trotzdem wirkt sie. Warum - das lässt sich auch mit modernen naturwissenschaftlichen Messmethoden nicht endgültig klären.

Die Rohstoffe für homöopathische Mittel stammen aus allen Bereichen der Natur. Sowohl Mineralien, giftige Pflanzen wie die Tollkirsche, heimische Kräuter als auch Tiere (Bienen- oder Schlangengift) dienen als Quellen für mögliche Wirkstoffe.

Homöopathische Mittel kann man in der Apotheke in Tropfenform, als Tabletten oder als Streukügelchen (Globuli) rezeptfrei kaufen.

Bei richtiger Anwendung, haben sie keinerlei Nebenwirkungen. Damit ist die Homöopathie eine "sanfte" Möglichkeit, kleinen Übeln im Urlaub beizukommen.

Dennoch sei hier erwähnt, dass sie eine herkömmlich ausgerüstete Reiseapotheke nicht völlig ersetzt.

Grundsätzlich ist sie, wie alle Formen der Selbstbehandlung, nur bei leichteren Erkrankungen anzuwenden. Tritt keine Besserung ein, ist der Gang zum Arzt empfohlen.

So hilft es - Homöopathisches richtig eingenommen

- Zeitlichen Abstand zu Essen und Trinken von mindestens 10, besser 30 Minuten beachten.
- Jeweils eine halbe Stunde vor und nach der Einnahme nicht die Zähne putzen. (das Menthol der Zahnpasta kann die Wirkung stören).
- Homöopathische Mittel dürfen nicht in der Nähe von Hustensalben, Parfüm, ätherischen Ölen gelagert werden. Sie sollten auch nicht mit Metall (Teelöffel!) in Berührung kommen.

Einnahme:

- Bei akuten, leichten Beschwerden lassen Sie eine Gabe (entspricht zwei bis drei Kügelchen) auf der Zunge zergehen und behalten sie so lange wie möglich im Mund.
- 15 Minuten zwischen den Gaben
- ab der dritten Gabe 30 Minuten abwarten, ob Besserung eintritt.
- Falls nicht, können Sie die so genannte Wasserglas-Methode anwenden.

Wasserglas-Methode:

Lösen Sie drei Globuli in einem Glas Wasser ohne Kohlensäure auf, und trinken Sie diese Menge in kleinen Schlucken innerhalb der nächsten zwei Stunden. Wichtig dabei: vor jedem Schluck mit einem Plastiklöffel etwa 60-mal umrühren. Das Mittel entfaltet seine Wirkung dann noch besser.



reisebüro ost
poststr. 7 66649 oberthal
telefon: +49(0)6854-234

internet: www.reisebuero-ost.de
e-mail: info@reisebuero-ost.de

Die wichtigsten homöopathischen Reise-Mittel:

Apis mellifica: das Gift der Honigbiene. Hier wird besonders gut der Grundsatz "Gleiches mit Gleichem heilen" klar: Denn dieses Mittel wirkt ideal zum Beispiel bei allergischen Reaktionen auf Insektenstiche mit heißer, dicker und roter Schwellung sowie bei Verbrennungen ersten Grades mit Rötung und Schwellung. Typische Potenz: D6 und D12

(Tipp: Bei Bienengift-Allergie nach Rücksprache ab D7).

Arnica: Arnica montana oder auch Bergwohlverleih ist eins der bekanntesten homöopathischen Mittel bei Schnittwunden, Zahnschmerzen und vor allem Sportverletzungen jeglicher Art wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen oder auch Blutergüssen. Weitere Anwendung auch bei Verbrennungen und Sonnenbrand, Schlafstörungen und Unruhe.

Typische Potenz: D2 bis D12

Nux vomica: Die Brechnuss hat ein breites Wirkungsspektrum mit Schwerpunkt Verdauung. Das "Managemittel" hilft bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, nach Überessen und Völlegefühl. Typische Potenz: D4, D6 bis D12

Okoubaka: Die Rinde des afrikanischen Okoubakabaums ist auch ohne homöopathische Verarbeitung ein effektives Entgiftungsmittel. Eingesetzt wird es bei Reisedurchfall, Unverträglichkeiten durch Ernährungsumstellung, Brechreiz und auch nach Einnahme von Antibiotika, um den Darm wieder zu stabilisieren. Typische Potenz: D1 bis D6

Tabacum: Tabak ist in homöopathischer Dosierung ein guter Kreislaufstabilisator. Einsatz bei Reisekrankheit, Schwindel sowie bei niedrigem Blutdruck mit Übelkeit.

Typische Potenz: D6 bis D12