

Die Top 10 Homöopathische Reiseapotheke

Diese Mittel sollten mit!



1. Okoubaka D3

Gehört in jede Reiseapotheke für einen Urlaub in **heißen Regionen**. Okoubaka kann mögliche Beschwerden einer **Klima- und Kostumstellung** in südlichen Ländern sowie die einer **Lebensmittelvergiftung** lindern, etwa bei akuten **Magen-Darm-Infekten mit Durchfall**. Kann auch vorbeugend bei Auslandsreisen gegen **Magenverstimmungen** eingesetzt werden, z.B. zweimal täglich eine Tablette.

2. Nux vomica D12 (Brechnuss)

Wichtige Arznei für Beschwerden infolge von **Stress und ungesunder Lebensweise**. Hilft bei **Magenschmerzen und verdorbenem Magen, Übelkeit und Völlegefühl**, die oft von **Verstopfung** begleitet werden. Hilft bei **Verdauungsbeschwerden** zum Beispiel in Folge von Durcheinanderessen und Trinken – auch bei "**Katerbeschwerden**" und "**Jetlag**".

3. Arsenicum album D12 (Arsen)

Dieses Mittel eignet sich bei Beschwerden mit brennendem Charakter, die unter anderem von Erschöpfung und Frösteln begleitet werden. Wird eingesetzt bei **wässrigem Durchfall und Erbrechen**. Die Beschwerden treten nach Essen und Trinken auf, es drohen Kollaps und Austrocknung.

4. Cocculus D12 (Kokkelskörner)

Eine wichtige Arznei bei **Reise- und Seekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen**. Typisch ist die Verschlimmerung durch Bewegung z.B. bei Auto- oder Schifffahrten. Vorbeugend können Sie eine Stunde vor der Reise 2-mal fünf Globuli in kurzem Abstand einnehmen. Während der Reise: 3-mal halbstündlich fünf Globuli; bei Bedarf noch einige Male im stündlichen Abstand.

5. Apis mellifica D12 (Honigbiene)

Dieses Mittel hilft bei **Insektenstichen** und Entzündungsprozessen, die einem **Bienenstich** ähnlich sind. Typische Symptome: Die Haut ist stark geschwollen, **ständiger Juckreiz, stechende Schmerzen und Brennen**. Auch bei Kontakt mit Quallen, **Sonnenallergie** und Wärmeunverträglichkeit kann Apis helfen.

6. Arnica montana C30 (Bergwohlverleih)

Das wichtigste **Unfallmedikament**. Hilft bei **Prellungen, Quetschungen, Blutergüssen, Schürfwunden**, Muskelkater, Sportverletzungen, Zahnschmerzen, Entzündungen. Mögliche Ursachen sind Stürze oder stumpfe Stöße, Operationen, Überanstrengung, Infektionen. Zu den typischen Symptomen gehört ein Gefühl von Zerschlagenheit am ganzen Körper und Erschöpfung.

Die Top 10 Homöopathische Reiseapotheke

Diese Mittel sollten mit!



7. Cantharis D12 (Spanische Fliege)

Das wichtigste Medikament für **Verbrennungen und Sonnenbrand**, wenn die Haut gerötet ist und Blasen bildet. Ebenso bei einer akuten Blasenentzündung mit dauerndem, unerträglichem Harndrang und mit Brennen beim Wasserlassen.

8. Aconitum D12 (Sturmhut)

Wird eingesetzt bei plötzlich einsetzendem Krankheitsbeginn mit **Fieber, Unruhe und Herzklopfen**. Aconitum ist eine typische Arznei für **Anfangsstadien von akuten entzündlichen Erkrankungen**, z.B. im Anfangsstadium einer **Erkältung**, mit Schluckbeschwerden.

9. Belladonna D12 (Tollkirsche)

Eine der wichtigsten Arzneien bei **akuten Entzündungen und Infektionen**. Zu den Leitsymptomen gehören u.a. Hitzegefühl, Pochen, Schwellung in dem betreffenden Körperteil. Die Beschwerden beginnen plötzlich und heftig. Z.B. **Grippale Infekte, Mittelohrentzündung, Sonnenbrand, Sonnenstich, akute Bindehautentzündung**. Meist muss ein Arzt aufgesucht werden.

10. Rhus toxicodendron D12 (Giftsumach)

Wird eingesetzt nach **körperlicher Überanstrengung** und Sehnenreizung sowie bei **Muskel- und Gelenkschmerzen**. Leitsymptome sind reißende und ziehende Schmerzen, die nur durch fortgesetzte Bewegung gebessert werden. Bei feuchtkaltem Wetter verschlimmern sich die Beschwerden.

Zur Dosierung:

Im akuten Krankheitsfall werden sofort 5 Globuli oder Tropfen der ausgewählten Arznei direkt genommen und vor dem Herunterschlucken etwa eine Minute im Mund hin und her bewegt. Grundsätzlich sollten homöopathische Arzneien nur über einen begrenzten Zeitraum eingenommen werden und, je nach Krankheitsschwere oder Krankheitsintensität, innerhalb von zwei bis 48 Stunden zu einer deutlichen Besserung führen.

Hinweis an den Anwender: Bei während der Anwendung des Arzneimittels fortdauernden Krankheitssymptomen ist medizinischer Rat einzuholen!