

NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



Homöopathie und Naturheilkunde auf Reisen

Dr. med. Christian Lucae

Kettwiger Naturheiltage, 5. Juni 2009

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ **Reiseapotheke**
- ❖ Impfungen
- ❖ Versicherung
- ❖ Reiseunterlagen

(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.
- ❖ Blasenentzündung
- ❖ Insektenstiche
- ❖ Allergie
- ❖ Sonnenbrand
- ❖ Verletzung, Sturz, Verstauchung, Nasenbluten etc.

Reiseapotheke



- ❖ homöopathische Reiseapotheke
- ❖ Ibuprofen
- ❖ Nasenspray
- ❖ ORL
- ❖ ggf. Dauermedikamente (z.B. Asthmaspray)
- ❖ Sonnencreme
- ❖ Insektenschutz (Repellant)
- ❖ Pflaster
- ❖ Schere
- ❖ Pinzette / Zeckenzange
- ❖ sterile Kompressen (10 x 10 cm)
- ❖ Mullbinden
- ❖ Hautdesinfektionsmittel
- ❖ Wundsalbe
- ❖ Fieberthermometer

12 Homöopathische Arzneien für die Reise

Homöopathisches Mittel	Anwendungsbereiche	Dosierung
Arnica	Verletzung, Quetschung, Prellung, Gehirnerschütterung, Muskelkater	3 x tgl. 3 Globuli D12
Ledum	Mückenstiche, Zeckenbisse, Stichwunden, Schnittwunden, Hundebiss	3 x tgl. 3 Globuli D12
Apis	Insektenstiche mit starker Schwellung, Nesselsucht, Blasenentzündung mit stechenden Schmerzen	3-5 x tgl. 3 Globuli D6
Aconitum	plötzlich einsetzendes Fieber, Unruhe, Herzklopfen, Anfangsstadium einer Erkältung, Folgen von Schreck und Schock	3 Globuli D30 bei Bedarf
Belladonna	Sonnenstich, plötzliches Fieber, hochroter und heißer Kopf, gerötete Haut	3-5 x tgl. 3 Globuli D30
Dulcamara	Unterkühlung, Durchnässung, Blasenentzündung, Beschwerden nach Sitzen auf kalten Steinen	3 x tgl. 3 Globuli D12
Euphrasia	Bindehautentzündung, Brennen und Jucken in den Augen, Heuschnupfen, milder Schnupfen	3-5 x tgl. 3 Globuli D12

Cantharis	akute Verbrennungen, Sonnenbrand mit Blasenbildung, Blasenentzündung mit brennenden Schmerzen	3 x tgl. 3 Globuli D12
Tabacum	Reiseübelkeit, Schwindel, Erbrechen, Schwäche und kalter Schweiß	3 Globuli D12 bei Bedarf
Okoubaka	vorbeugend gegen Magen-Darm-Infektionen bei Reisen in südliche Länder, akute Magen-Darm-Infekte mit Durchfall, Nahrungsmittelallergien	3 x tgl. 3 Globuli D6
Arsenicum album	wässriger Durchfall, Erbrechen unmittelbar nach Essen und Trinken, ängstlich, unruhig und erschöpft, Heuschnupfen, brennender Fließschnupfen	3 x tgl. 3 Globuli D12
Nux vomica	verdorbener Magen mit Übelkeit, Oberbauchschmerzen nach übermäßigem Essen, nach zu viel Fast-Food oder Cola, schlecht gelaunt, reizbar und ungeduldig	3 x tgl. 3 Globuli D12

Die Abkürzung D steht für die Art der Verdünnung bei der Potenzierung. D = Dezimal, die Arzneien werden im Verhältnis 1:10 verdünnt und dann verschüttelt. Die Zahl, z.B. 12 (D12) gibt die Potenzierungsstufe an, das heißt, wie häufig in der Folge die Arznei verdünnt und verschüttelt wurde. Die Potenz D12, die in der vorgeschlagenen Reiseapotheke verwendet wird, hat sich für den Selbstgebrauch besonders bewährt.

enthalten in:

Christian Lucae, Michael Teut: **Die homöopathische Schulterfibel**. NATUR UND MEDIZIN

2006



Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ **Impfungen**
- ❖ Versicherung
- ❖ Reiseunterlagen

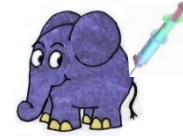
(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.
- ❖ Blasenentzündung
- ❖ Insektenstiche
- ❖ Allergie
- ❖ Sonnenbrand
- ❖ Verletzung, Sturz, Verstauchung, Nasenbluten etc.

Impfungen



❖ Impfpaß überprüfen (Standardimpfungen)



❖ Reise in ein Land mit speziellen Anforderungen?

www.dtg.org

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin
und Internationale Gesundheit e.V.

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen

- ❖ **Versicherung**
- ❖ **Reiseunterlagen**

(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.

- ❖ Blasenentzündung
- ❖ Insektenstiche
- ❖ Allergie
- ❖ Sonnenbrand
- ❖ Verletzung, Sturz, Verstauchung, Nasenbluten etc.

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen

(2) unterwegs:

- ❖ **Reiseübelkeit**, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.



Reiseübelkeit



- ❖ Auto
- ❖ Schiff
- ❖ Flugzeug
- ❖ Bahn

Behandlung:

- ❖ leichte Mahlzeiten
- ❖ Blickkontakt mit Straße halten, nicht lesen
- ❖ Kaugummi kauen
- ❖ Homöopathie / Naturheilkunde

Reiseübelkeit



COCCULUS INDICUS (Kockelskörner)

- ❖ vorbeugend vor Reiseantritt
D6, 3x täglich 3 Globuli
- ❖ Übelkeit mit Drehschwindel
- ❖ Bewegung verschlimmert

Reiseübelkeit



Ingwer

- ❖ Reiseübelkeit
- ❖ Magenbeschwerden
- ❖ Appetitanregung

Anwendung:

- ❖ Ingwer-Pulver
- ❖ Tee
- ❖ Kapseln
(z.B. Zintona[®], 2 Kapseln
½ Stunde vor Reisebeginn)

Reiseübelkeit



TABACUM (Tabak)

- ❖ unerträgliche Übelkeit
- ❖ Schwindel und Erbrechen
- ❖ kalter Schweiß, Schwäche
- ❖ Verlangen nach frischer Luft

Dosierung:

- ❖ 3 Globuli D12 / D30 bei Bedarf
- ❖ ev. nach 10 Minuten wiederholen

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen
- ❖ Versicherung
- ❖ Reiseunterlagen

(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, **Jetlag**
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.
- ❖ Blasenentzündung
- ❖ Insektenstiche
- ❖ Allergie
- ❖ Sonnenbrand
- ❖ Verletzung, Sturz, Verstauchung, Nasenbluten etc.



NUX VOMICA (Brechnuss)

- ❖ Übernächtigung
- ❖ Störung des Tag-Nacht-Rhythmus
- ❖ reizbar, zornig, ungeduldig
- ❖ geräuschempfindlich
- ❖ zugluftempfindlich

Dosierung:

- ❖ 3 Globuli D12 / D30 bei Bedarf

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen
- ❖ Versicherung
- ❖ Reiseunterlagen

(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ **Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen**
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.
- ❖ Blasenentzündung
- ❖ Insektenstiche
- ❖ Allergie
- ❖ Sonnenbrand
- ❖ Verletzung, Sturz, Verstauchung, Nasenbluten etc.

Magen-Darm-Infektion



Vorbeugung:

- ❖ „cook it, peel it or forget it“
- ❖ Vorsicht bei unreinem Trinkwasser (abkochen)

Behandlung:

- ❖ ORL (orale Rehydratationslösung)
z.B. Elotrans[®], Oralpädon[®], InfectoDiarrstop LGG[®]
- ❖ Diät
- ❖ Homöopathie

Magen-Darm-Infektion bei Kindern



24-Stunden-Schema bei Durchfall

Stunde 0-4

ORL (orale Rehydratationslösung)

30-80 ml/kg Körpergewicht

z.B. 5 ml alle 1-2 Minuten

(Tipp: notfalls mit Spritze verabreichen
oder aus Eierbecher trinken lassen)

Beispiel: ein 12 kg schweres Kind muss
in den ersten Stunden mindestens
360 ml trinken

Stunde 5-24

bisherige Milch oder Beikost

100 ml/kg für die ersten 10 kg,

50 ml/kg für die nächsten 10 kg,

20 ml/kg für die restlichen kg

Körpergewicht

Beispiel: ein 12 kg schweres Kind muss
in den folgenden Stunden mindestens
1100 ml (=1,1 Liter) trinken

Magen-Darm-Infekt



ORL – Ersatz (im Notfall):

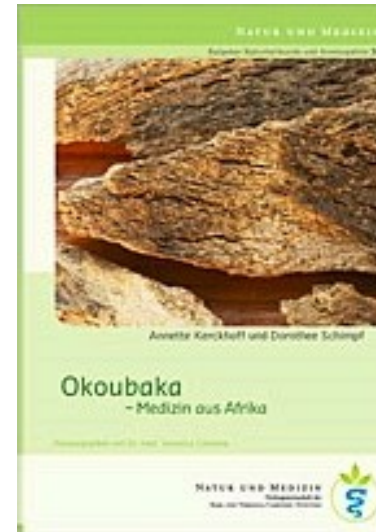
- ❖ ½ Liter Orangensaft (enthält ca. 0,8 g Kalium)
- ❖ ½ Liter Mineralwasser (enthält etwa 20 mmol HCO₃⁻)
- ❖ 8 nicht gehäufte Teelöffel Zucker (Saccharose)
- ❖ ¾ Teelöffel Salz (Kochsalz = Natriumchlorid)

Magen-Darm-Infektion



OKOUBAKA

- ❖ Reisedurchfall
- ❖ „Lebensmittelvergiftung“
- ❖ ungewohnte Speisen
- ❖ entgiftend
- ❖ Einnahme auch vorbeugend möglich



Dosierung:

- ❖ D3 / D6 3-4x täglich

Magen-Darm-Infektion



PHOSPHORUS (Gelber Phosphor)

- ❖ Erbrechen, kurze Zeit nach dem Essen oder Trinken
- ❖ Durst auf kaltes Wasser
- ❖ stinkender Durchfall, wässrig, erschöpfend
- ❖ Blutungsneigung

Magen-Darm-Infektion



IPECACUANHA (Brechwurzel)

- ❖ akuter Brechdurchfall
- ❖ starke Übelkeit
- ❖ Erbrechen erleichtert den Zustand aber nicht
- ❖ Koliken und Krämpfe
- ❖ durstlos

Magen-Darm-Infektion



ARSENICUM ALBUM

- ❖ brennender, wässriger Durchfall
- ❖ Durst auf eiskaltes Wasser in kleinen Schlucken, wird sofort wieder erbrochen
- ❖ kann Anblick und Geruch von Speisen nicht ertragen
- ❖ Unruhe und Ängstlichkeit
- ❖ große Erschöpfung

Magen-Darm-Infektion



PULSATILLA pratensis (Küchenschelle)

- ❖ Erbrechen nach fettreichen Speisen oder Eis
- ❖ „Stein im Magen“
- ❖ Abneigung gegenüber Wärme
- ❖ Verlangen nach frischer Luft
- ❖ weinerliche Kinder

Magen-Darm-Infektion



NUX VOMICA (Brechnuss)

- ❖ verdorbener Magen
- ❖ Übelkeit nach über-mäßigem Essen
- ❖ nach zu viel Fast-Food oder Cola
- ❖ schlecht gelaunt, reizbar und ungeduldig

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen
- ❖ Versicherung
- ❖ Reiseunterlagen

(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ **Reiseverstopfung**
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.
- ❖ Blasenentzündung
- ❖ Insektenstiche
- ❖ Allergie
- ❖ Sonnenbrand
- ❖ Verletzung, Sturz, Verstauchung, Nasenbluten etc.

Verstopfung



Alter	empfohlene Trinkmenge pro Tag
4 - 9 Jahre	ca. 1000 ml
10 - 12 Jahre	ca. 1200 ml
13 - 14 Jahre	ca. 1300 ml

(Quelle: DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Frankfurt am Main 2000; Zahlen gerundet)



Verstopfung



<i>eher bevorzugt werden sollte ...</i>	<i>eher weniger gegessen werden sollte ...</i>	<i>eher gemieden werden sollte ...</i>
viel Flüssigkeit (Wasser, Obstsäfte) Obst, Gemüse, Suppen Vollkornbrot Frischkornbreie, Müsli Weizenkleie Butter, Olivenöl Honig Backpflaumen	Fleisch Wurst Schinken Joghurt Milch fettreicher Käse Eier	Bananen und rohe Äpfel Magermilch Quark, Magerkäse Weißbrot, Brezen Kuchen, Gebäck weiße Nudeln, Reis Kakao, Schokolade, Eis Marzipan, Pralinen Pudding

Kompass Komplementärmedizin 37. Natur und Medizin, Mitgliederbrief Nr. 5, September/Oktober 2005

Verstopfung



NUX VOMICA (Brechnuss)

- ❖ krampfartige Schmerzen
- ❖ spastische Obstipation
- ❖ vergeblicher Stuhldrang
- ❖ nach zu viel Fast-Food oder Cola
- ❖ Hämorrhoiden

Verstopfung



Leinsamen

- ❖ quillt im Darm auf
- ❖ Dehnungsreiz fördert Darmbewegung

alternativ:

Flohsamen (Plantago afra)

- ❖ 1-3 TL in Wasser quellen lassen, 2x täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen
- ❖ Versicherung
- ❖ Reiseunterlagen

(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ **Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.**
- ❖ Blasenentzündung
- ❖ Insektenstiche
- ❖ Allergie
- ❖ Sonnenbrand
- ❖ Verletzung, Sturz, Verstauchung, Nasenbluten etc.

Erkältung, Fieber



ACONITUM napellus (Sturmhut)

- ❖ 1. Mittel bei Fieber
- ❖ plötzlicher Beginn, Frösteln
- ❖ trockenes, noch ansteigendes Fieber
- ❖ Auslöser: kalter Wind, Kälteexposition
- ❖ Angst, Unruhe, Ruhelosigkeit
- ❖ großer Durst

Erkältung, Fieber



BELLADONNA (Tollkirsche)

- ❖ nach Aconitum
- ❖ schwitzend, dampfend, klopfend
- ❖ Hitze des Körpers, kalte Extremitäten
- ❖ hohes Fieber, Heftigkeit, Pulsationen
- ❖ Verlangen nach Zitronen
- ❖ Phantasieren, Benommenheit

Erkältung, Fieber



PULSATILLA pratensis (Küchenschelle)

- ❖ Hauptmittel bei Mittelohrentzündung
- ❖ folgt gut auf Aconitum
- ❖ heftige, stechende Ohrenschmerzen
- ❖ Ohr wie verstopft
- ❖ Besserung im Freien, Verschlechterung im warmen Zimmer
- ❖ Besserung durch Herumtragen

Erkältung, Fieber



Salbei

- ❖ Halsschmerzen
- ❖ Zahnfleischentzündung
- ❖ Aphthen

Anwendung:

- ❖ als Tee aufbrühen
und gurgeln

Erkältung, Fieber



GELSEMIUM sempervirens (Wilder Jasmin)

- ❖ „Kopfgrippe“ (Kopfkongestion)
- ❖ dunkelrotes Gesicht
- ❖ Kopfschmerzen, wie ein Reifen um den Kopf
- ❖ Benommenheit, Schläfrigkeit
- ❖ Schwäche, Zittern, Schwere der Glieder

Erkältung, Fieber



EUPATORIUM perfoliatum (Durchwachsener Wasserhanf)

- ❖ „Brustgrippe“
- ❖ Zerschlagenheitsgefühl, bis in die Knochen, alles tut weh
- ❖ schmerzhafter Husten, muß sich die Brust halten
- ❖ sehr durstig

Erkältung, Fieber



Hustentee bei Reizhusten

❖ Fenchel	10.0
❖ Spitzwegerichblätter	30.0
❖ Süßholzwurzel	30.0
❖ Thymiankraut	25.0
❖ Lungenkraut	5.0

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen
- ❖ Versicherung
- ❖ Reiseunterlagen

(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.
- ❖ **Blasenentzündung**
- ❖ Insektenstiche
- ❖ Allergie
- ❖ Sonnenbrand
- ❖ Verletzung, Sturz, Verstauchung, Nasenbluten etc.

Blasentzündung



DULCAMARA (Bittersüß)

- ❖ nach Unterkühlung oder Durchnässung
- ❖ Beschwerden nach Sitzen auf kalten Steinen

Blasenentzündung



CANTHARIS (Spanische Fliege)

- ❖ starkes Brennen beim Wasserlassen
- ❖ extreme Schmerzen
- ❖ Urin blutig

Blasenentzündung



Cranberry ("Kranichbeere")

- ❖ enthält sekundäre Pflanzenstoffe, u.a. Proanthocyanidine (PAC)
- ❖ zur Vorbeugung bei wiederkehrender Blasenentzündung

Dosierung:

- ❖ 250 ml Saft (25%) / Tag
- ❖ 2 Taler (Dr. Grandel CEROLA-Taler®)

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen
- ❖ Versicherung
- ❖ Reiseunterlagen

(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.
- ❖ Blasenentzündung
- ❖ **Insektenstiche**



Insektenstiche



Spitzwegerich

- ❖ frisch gequetschte Blätter auf den Stich auflegen
- ❖ gegen Juckreiz und Schwellung

alternativ:

Dimetinden

(z.B. Fenistil® Gel)

Insektenstiche



APIS (Honigbiene)

- ❖ Insektenstiche, v.a. Bienen- und Wespenstiche
- ❖ Schwellung
- ❖ Rötung
- ❖ Juckreiz
- ❖ Kühlen bessert

Insektenstiche



LEDUM palustre (Sumpfporst)

- ❖ bei schlecht heilenden Stichen
- ❖ Mückenstiche
- ❖ Zeckenstiche

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen
- ❖ Versicherung
- ❖ Reiseunterlagen

(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.
- ❖ Blasenentzündung
- ❖ Insektenstiche
- ❖ **Allergie**
- ❖ Sonnenbrand
- ❖ Verletzung, Sturz, Verstauchung, Nasenbluten etc.

Allergie



APIS

- ❖ Urtikaria (Nesselsucht)
- ❖ Insektenstiche
- ❖ Schwellung
- ❖ Rötung
- ❖ Juckreiz
- ❖ Kühlen bessert

cave schwere Allergie:

- ❖ Antihistaminika, Cortison, Asthmaspray !

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen

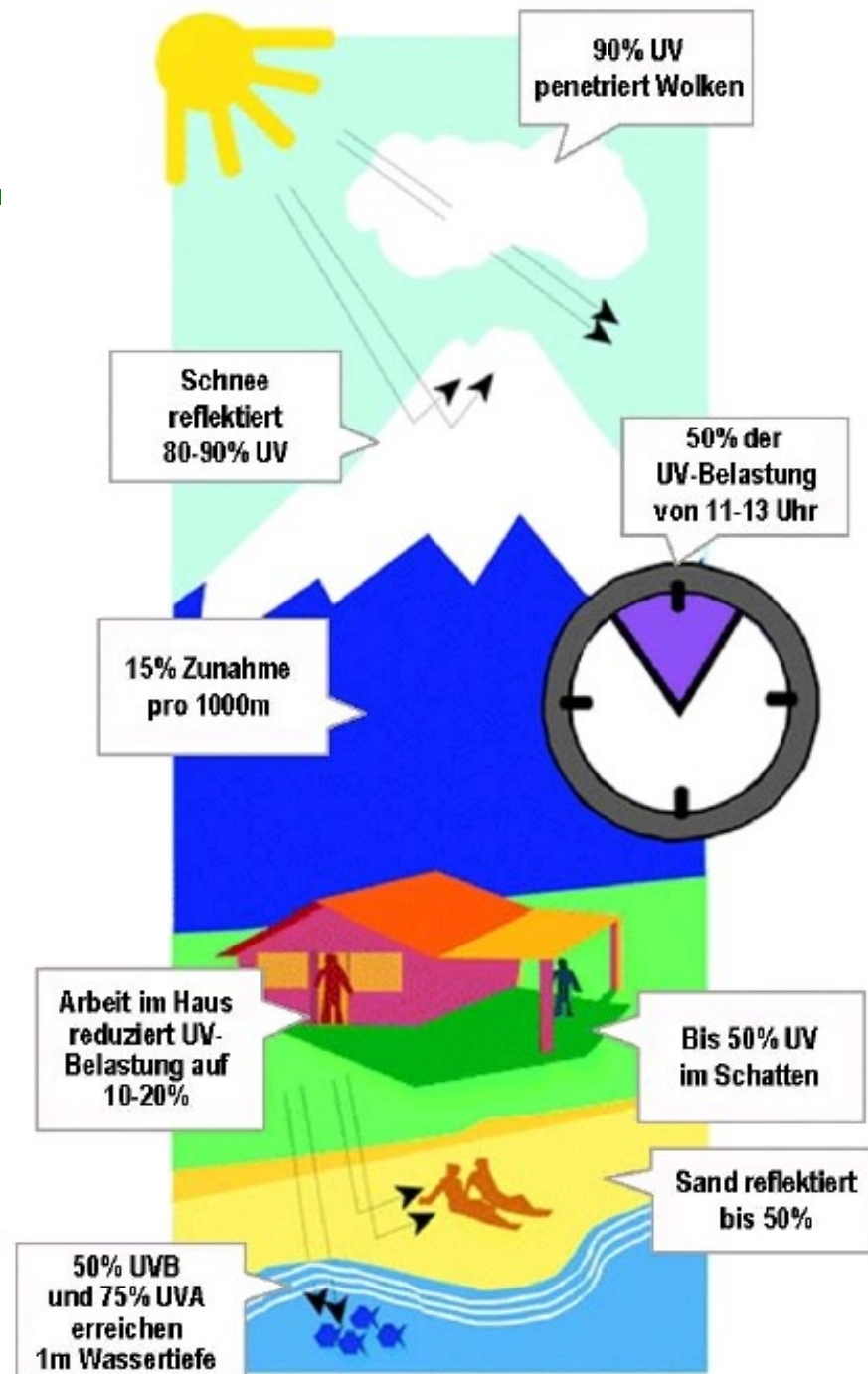
(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.



- ❖ **Sonnenbrand**
- ❖ Verletzung, Sturz, Verstauchung, Nasenbluten etc.

Sonnenschutz



Sonnenschutz



- 1. Hauttyp bestimmen – Eigenschutzzeit einhalten**
2. schützende Kleidung, Sonnenbrille
3. Sonnencreme

Typ	I	II	III	IV
Aussehen	helle Haut, Sommersprossen, blaue Augen, blonde oder rötliche Haare	blonde Haare, graue, blaue oder grüne Augen	dunkelblonde Haare, graue oder braune Augen	meist dunkle Haare und braune Augen
Bräunung	nie	wenig	gut	stark
Eigenschutzzeit	10 Minuten	15 Minuten	20 Minuten	30 Minuten

Sonnenschutz



1. Hauttyp bestimmen – Eigenschutzzeit einhalten
2. **schützende Kleidung**, Sonnenbrille
3. Sonnencreme

UV-Schutzmaßnahmen	UV-Schutzfaktor
UV-Schutzkleidung	20-80
Dichte Baumwollbekleidung	ca. 20
Sonnenschutzcreme bei richtiger Anwendung	0-30
Leichte Baumwollkleidung	ca. 10
Schatten unter einem Baum	ca. 5-15
Sonnenhut mit breitem Rand	ca. 10
Schatten unter einem Sonnenschutzschirm	ca. 5

Sonnenschutz



1. Hauttyp bestimmen – Eigenschutzzeit einhalten
2. schützende Kleidung, **Sonnenbrille**
3. Sonnencreme



- ❖ UV-Filter beachten
- ❖ Achtung: zu dunkle Gläser – Pupillen werden groß – viel Sonnenlicht kommt ins Auge !

Sonnenschutz



1. Hauttyp bestimmen – Eigenschutzzeit einhalten
2. schützende Kleidung, Sonnenbrille
- 3. Sonnencreme**

UV-Filter	physikalisch	chemisch
Wirkung	Reflexion	Absorption
Nebenwirkung	selten	allergisch, phototoxisch

Lichtschutzfaktor \times Eigenschutzzeit
= maximale Verweildauer in der Sonne

Sonnenschutz



1. Hauttyp bestimmen – Eigenschutzzeit einhalten
2. schützende Kleidung, Sonnenbrille
- 3. Sonnencreme**

praktische Tipps:

- ❖ 30 Minuten vor Exposition auftragen
- ❖ wasserfeste Mittel beim Baden
- ❖ nur 1x in 24 Stunden
- ❖ Kinder: mineralischen Sonnenschutz bevorzugen
- ❖ Lichtschutzfaktor bei Kindern 25-30
- ❖ Vitamin D-Bildung wird unterdrückt

Sonnenbrand



Joghurtauflage – kühlend, abschwellend, beruhigend

Anwendung:

- ❖ Joghurt aus dem Kühlschrank nehmen
- ❖ dünnes Baumwolltuch mit Joghurt tränken
- ❖ auf rote Stellen auflegen
- ❖ nach spätestens 20 Minuten abnehmen
- ❖ Vorsicht bei Allergie oder offenen Wunden
- ❖ alternativ: Buttermilch oder Quark



Annette Kerckhoff, Dorothee Schimpf: Wickel, Auflagen und Kompressen.
Patientenratgeber Nr. 37 (NATUR UND MEDIZIN)



Sonnenbrand



CANTHARIS (Spanische Fliege)

- ❖ heftige, brennende Schmerzen
- ❖ Blasenbildung

Sonnenbrand



APIS (Honigbiene)

- ❖ hellrote Schwellung der Haut
- ❖ Rötung
- ❖ Kühlen bessert
- ❖ Kopfschmerzen
- ❖ wenig Durst

Sonnenbrand / Sonnenstich



BELLADONNA (Tollkirsche)

- ❖ akute Rötung und Hitze heißer Kopf, pulsierender Kopfschmerz
- ❖ drohender Sonnenstich
- ❖ Benommenheit

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen
- ❖ Versicherung
- ❖ Reiseunterlagen

(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.
- ❖ Blasenentzündung
- ❖ Insektenstiche
- ❖ Allergie
- ❖ Sonnenbrand
- ❖ **Verletzung, Sturz, Verstauchung**, Nasenbluten etc.

Verletzungen



Salben

- ❖ Ringelblumensalbe
- ❖ Beinwellsalbe

fertige Mischungen:

- ❖ **Traumeel S[®] Creme**
(Arnica, Calendula, Hamamelis, Symphytum u.a.)
- ❖ **Varicylum[®]-S-Salbe**
(Arnica, Hamamelis, Aesculus, Chamomilla, Salvia)



Calendula officinalis
(Ringelblume)

Verletzungen



Arnica montana
(Bergwohlverleih)

ARNICA

- ❖ Verletzungen aller Art
- ❖ Wunden, Quetschungen, Zerrungen, Verstauchungen, Knochenbrüche
- ❖ Blutungen, Blutergüsse
- ❖ Gehirnerschütterung
- ❖ Folgen von Überanstrengung, Muskelkater
- ❖ Zerschlagenheitsschmerz am ganzen Körper, Bett erscheint zu hart



HYPERICUM perfoliatum (Johanniskraut)

- ❖ „Arnica der Nerven“
- ❖ Nervenverletzungen
- ❖ Quetschungen der Finger, Zehen
- ❖ Heftigste Schmerzen, den Nerv entlang schießend
- ❖ Gehirnerschütterung
- ❖ Wirbelsäulentrauma
- ❖ Sturz auf Steißbein

Verletzungen



LEDUM palustre (Sumpfporst)

- ❖ Punktartige Verletzungen
- ❖ Bißwunden (Schlangen, Hunde u.a.)
- ❖ Schnittwunden
- ❖ Stichwunden
- ❖ Insektenstiche (Zecken u.a.)
- ❖ Verletzte Körperteile sind kalt und weiß, Besserung durch Kälte

Verletzungen



RHUS TOXICODENDRON (Giftsumach)

- ❖ Schleudertrauma
- ❖ Verrenkung, Verstauchung
- ❖ Schulterluxation, Tennisarm
- ❖ Fortgesetzte Bewegung bessert
- ❖ Wärme bessert
- ❖ Rheumatische Schmerzen

Übersicht



(1) vor der Reise:

- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Impfungen
- ❖ Versicherung
- ❖ Reiseunterlagen

(2) unterwegs:

- ❖ Reiseübelkeit, Jetlag
- ❖ Magen-Darm-Infektion, verdorbener Magen
- ❖ Reiseverstopfung
- ❖ Erkältung, Schnupfen, Fieber, Halsweh etc.
- ❖ Blasenentzündung
- ❖ Insektenstiche
- ❖ Allergie
- ❖ Sonnenbrand
- ❖ Verletzung, Sturz, Verstauchung, **Nasenbluten** etc.



Nasenbluten



PHOSPHORUS

oder

FERRUM PHOSPHORICUM



Gute Reise und einen
erholsamen Urlaub !