

Sven Sommers **Homöopathische** **Haus- und Reiseapotheke**

Mit schulmedizinischen Tipps
von Dr. med. Werner Dunau

LESEPROBE

Haben Sie Fragen an Sven Sommer?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Sven Sommer

Sven Sommers Homöopathische Haus- und Reiseapotheke

Mit schulmedizinischen Tipps von Dr. med. Werner Dunau

ISBN 978-3-86374-010-8

1. Auflage 2011

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Dorit Zimmermann, Neuried

Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG,
München, www.guter-punkt.de

Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Druck: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

Wichtige Hinweise:

Die Selbstbehandlung sollte sich immer nur auf die Behandlung allgemeiner und einfacher Beschwerden beschränken. Bei ernsten und gefährlichen Erkrankungen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht werden. Alle in diesem Ratgeber ausgesprochenen Empfehlungen wurden von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft. Da aber speziell reisemedizinische Empfehlungen über Medikamente, Impfhinweise usw. ständigen Veränderungen unterliegen, kann keine Garantie für deren Aktualität und Wirksamkeit übernommen werden. Der vorliegende Ratgeber kann und will deshalb auch in keiner Weise die ärztliche Beratung oder Behandlung ersetzen oder in Frage stellen. Eine Haftung der Autoren oder des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die im Buch genannten Präparate sind als Beispiele für eine ganze Gruppe möglicher Präparate zu verstehen, keinesfalls soll dadurch eine einseitige Empfehlung ausgesprochen werden! Fragen Sie bei der Wahl eines bestimmten Präparates immer zuerst Ihren Arzt oder Apotheker und beachten Sie die Packungsbeilage.

Geschützte Warennamen oder Warenzeichen sind nicht immer kenntlich gemacht. Daraus kann jedoch nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt.

INHALT

Ein Wort zuvor	9
----------------------	---

I. EINFÜHRUNG

Alles Wichtige über die Homöopathie.....	13
So finden Sie das richtige Mittel	14
So oft nehmen Sie das Mittel ein	15
So beurteilen Sie die Wirkung.....	16
Grenzen der Selbstbehandlung.....	17
Was es sonst noch zu beachten gilt	18
Ist Homöopathie überhaupt sinnvoll?	18
Konventionelle Medikamente – wann?	20
Die Haus- und Reiseapotheke	21
Konventionelle Medikamente.....	21
Homöopathische Mittel	22
Erste Hilfe.....	24
Notfallausrüstung (für Fernreisen).....	24
Was tun im Krankheitsfall?.....	25
Beschwerden und deren Behandlung	27

II. BESCHWERDEN VON A BIS Z BEHANDELN

Augenbeschwerden.....	29	Durchfall	43
Austrocknung		Erbrechen	47
(Exsikkose).....	32	Erkältung und	
Bauchschmerzen	33	Schnupfen.....	49
Bewusstlosigkeit	38	Fieber und fieberhafte	
Blasen	39	Erkrankungen	52
Blutungen allgemein		Frostbeulen, Erfrierungen	
und Nasenbluten	40	und Unterkühlung	56
Brennende Schmerzen		Gelbsucht	58
beim Wasserlassen,		Gelenk- und	
Blasen- und Nieren-		Gliederschmerzen.....	59
beckenentzündung.....	41	Halsschmerzen	61

Hautausschläge	63	Ohrenschmerzen	83
Hitzekollaps und		Rücken- und Nacken-	
Hitzschlag	67	schmerzen	86
Husten	69	Schlafstörungen.....	88
Kollaps und		Schock	
Ohnmacht.....	72	(Kreislaufschock)	89
Kopfschmerzen.....	73	Sonnenallergie.....	91
Krämpfe	76	Sonnenbrand	92
Kreislaufbeschwerden		Sonnenstich	93
und Schwindel	77	Stiche und Bisse.....	94
Lebensmittel-		Verbrennungen und	
vergiftungen	78	Verbrühungen	96
Magenbeschwerden und		Verletzungen und	
Verdauungsstörungen ..	79	Wunden	97
Nasennebenhöhlen-		Verstopfung	99
entzündung (Sinusitis) ..	82	Zahnschmerzen	100

III. HOMÖOPATHIE AUF REISEN

Homöopathie im Gepäck – warum?.....	103
Wichtige Reisevorbereitungen.....	105
Allgemeine Vorbereitungen.....	105
Impfschutz für die Reise.....	109
Homöoprophylaxe	111
Reiseangst und Aufregung	113
Tipps gegen Reisekrankheit und Reisebeschwerden... 115	
Langstreckenreisen	116
Gesundes Verhalten auf (Fern-)Reisen	119
Wasser und	
Flüssigkeiten	119
Nahrungsmittel	
und Speisen	119
Stiche und Bisse.....	121
Sex und Geschlechts-	
krankheiten	128
Baden und	
Schwimmen	129
Barfuß laufen.....	130
Klimaanpassung.....	130
Verkehrsunfälle.....	131
Höhenkrankheit.....	132
Tauchen (Scuba-diving)	133

Wichtige Erkrankungen (auf Reisen)	135
Hauptsymptom Fieber	135
Hauptsymptom Durchfall.....	141
Wurmerkrankungen.....	144
Sonstige Erkrankungen	147
Wieder zu Hause	154
Anhang.....	157
Homöopathische Mittel von A bis Z.....	157
Impf- und Prophylaxe-Empfehlungen weltweit	189
Sprachtabelle	199
Adressen, die weiterhelfen	203
Buchempfehlungen und Bezugsquellen.....	207
Medizinische Informationen für den Notfall.....	209
Beschwerdenregister und Index.....	215

EIN WORT ZUVOR

Über die Jahre hinweg haben sich meine Patienten und Leser immer wieder einen kleinen Homöopathie-Ratgeber gewünscht, den sie im Krankheitsfall sowohl zu Hause als auch auf Reisen zu Rate ziehen können.

Klein müsste das Buch sein und praktisch, sodass man es überall mitnehmen, ja bestenfalls gleich in die Hosentasche stecken könnte, um es bei Bedarf sofort zur Hand zu haben. Und es sollte nicht nur hilfreiche Tipps bei Schnupfen, Zeckenstich, Sinusitis oder der heimischen Borreliose bieten, sondern auch dann von Nutzen sein, wenn man einmal weit weg fährt, beispielsweise auf die Malediven oder nach Thailand und dort eventuell mit exotischen und gefährlichen Krankheiten wie Dengue-Fieber oder Malaria konfrontiert wird.

Natürlich kann man diese Infektionen nicht ausschließlich homöopathisch behandeln, aber Sie sollen wissen, wann Sie sofort zum Arzt gehen müssen und wann nicht.

Aus diesem Grund bat ich Dr. med. Werner Dunau um schulmedizinischen Beistand, sodass ich guten Gewissens diesen Ratgeber für fast alle Lebenslagen schreiben konnte.

Nach einer kurzen Einführung in die Homöopathie und ihre praktische Anwendung finden Sie im zweiten Teil alle gängigen und wichtigen Krankheitsbilder, die Sie zu Hause oder auf Reisen antreffen können.

Ob Fieber, Husten oder Ohrenbeschwerden, das vorliegende Buch gibt Ihnen wertvolle Tipps und Vorschläge zur Behandlung. Neben allgemeinen und schulmedizinischen Maßnahmen enthält es vor allem die häufigsten homöopathischen Mittel. Da die Homöopathie als Therapieform weder Wechsel- noch Nebenwirkungen kennt, bietet sie sich bei leichteren Beschwerden zur verantwortungsbewussten Selbstbehandlung an. Eine handliche

Taschenapotheke nimmt nicht viel Platz weg und stellt somit eine sinnvolle Ergänzung zu Ihrer Haus- und Reiseapotheke dar.

Im dritten Teil des Buches erfahren Sie dann alles Wesentliche rund um die Reise. Neben Informationen für Ihre Urlaubsplanung, wie Impfhinweise und diverse prophylaktische Maßnahmen, finden Sie hilfreiche Tipps zu unliebsamen Kontakten mit Quallen oder Sandflöhen. Ein Abschnitt über ernsthafte (tropische) Krankheiten wie Malaria, Ruhr oder Cholera, eine Sprachtabelle und eine Liste mit weltweiten Impf- und Prophylaxeempfehlungen runden den Ratgeber ab.

Mit ihm haben Sie nicht nur für zu Hause, sondern auch für den Urlaub, egal, ob in Europa oder im Rest der Welt, die wichtigsten nachstehenden Informationen zur Hand:

- **Vorbeugung** – was mache ich, um gar nicht erst krank zu werden?
- **Diagnose** – woran bin ich erkrankt?
- **Allgemeine Tipps** und **Verhaltensweisen** im Krankheitsfall
- **Behandlung** der gängigsten Erkrankungen auf Reisen mit homöopathischen Mitteln und **Tipps** zu schulmedizinischen Medikamenten

Die Selbstbehandlung sollte sich dabei immer auf einfache Beschwerden und leichte Krankheiten beschränken. Im Falle ernster und gefährlicher Erkrankungen sollte (auf Reisen) nur selbst behandelt werden,

- bis eine medizinische Einrichtung erreicht ist oder ärztliche Hilfe eintrifft bzw.
- wenn ärztliche Hilfe nicht möglich ist.

Hilfreich ist es, wenn Sie sich bereits vor einem akuten Krankheitsfall oder vor Reiseantritt mit dem Ratgeber vertraut machen. So vermeiden Sie viele mögliche Krankheitsursachen und

zudem hilft es Ihnen, sich im Krankheitsfall schneller darin zu rechtzufinden.

Dieser handliche Ratgeber weist deutlich darauf hin,

- wann Sie getrost homöopathische Mittel einnehmen können,
- wann Sie besser zu schulmedizinischen Präparaten greifen und
- wann Sie wirklich den Arzt aufsuchen sollten.

Zusammen mit Herrn Dr. med. Werner Dunau hoffe ich, Ihnen mit diesem Ratgeber alle wichtigen gesundheitlichen Basisinformationen aus Homöopathie und Schulmedizin für zu Hause und unterwegs mitgeben zu können.

Sven Sommer

I. EINFÜHRUNG

ALLES WICHTIGE ÜBER DIE HOMÖOPATHIE

Die Homöopathie wurde von dem deutschen Arzt Dr. Samuel Hahnemann (1755–1843) entwickelt. Sie basiert auf dem Ähnlichkeitsgesetz, das seinerseits auf dem biologischen Prinzip des Umkehrreffekts beruht. Dabei geht man davon aus, dass eine sehr kleine Dosis einer Substanz die entgegengesetzte Wirkung einer sehr starken Dosis zeigt. Klassisches Beispiel in der Homöopathie ist der allbekannte Effekt etlicher Tassen Kaffee: Es kommt zu einer geistigen Agitation mit Schlafstörungen, bei sensiblen Menschen eventuell zu Ruhelosigkeit, Herzklopfen oder Herzjagen. Finden sich nun Beschwerden bei einem kranken Menschen, die an eine Überdosis Kaffee erinnern, dann gibt der Homöopath Kaffee (Coffea) in starker Verdünnung, ganz egal, aus welchem Grund diese Symptome entstanden sind.

Auch in der Schulmedizin wird der Umkehreffekt genutzt: prophylaktisch bei Impfungen und therapeutisch bei verschiedenen Desensibilisierungsverfahren.

Die Homöopathie verwendet zur Verdünnung ihrer Mittel die Methode des Potenzierens, bei der nach jeder Verdünnungsstufe das Mittel kräftig verschüttelt wird. Dieses Aufbringen von kinetischer Energie ist extrem wichtig für die Funktion der homöopathischen Mittel, da man heute von einem biophysikalischen Informationstransfer auf die Lösung ausgeht. Ab einer bestimmten Verdünnung (D24/C12) können Homöopathika somit nicht mehr chemisch, sondern nur noch biophysikalisch wirken. Nebenwirkungen üblicher Medikamente sind spätestens ab dann unbekannt. Über die Zeit hinweg haben Homöopathen Hunderte von Substanzen an gesunden Prüfpersonen getestet, denen jede Substanz so lange verabreicht wurde, bis bei ihnen Symptome auftraten. Diese wurden sorgfältig aufgezeichnet. Bei der Behandlung eines Kranken sucht der Homöopath nun nach dem Mittel, welches ganz ähnliche Beschwerden hervorruft. Es geht hier also um die Ähnlichkeit zwischen den Beschwerden des Kranken und dem entsprechenden Arzneimittelbild, also um ein analoges Prinzip.

Homöopathische Mittel sind im deutschsprachigen Raum in jeder Apotheke ohne Rezept erhältlich. Im Ausland sind sie ebenfalls rezeptfrei in vielen Apotheken und zum Teil auch in Naturkostläden erhältlich.

SO FINDEN SIE DAS RICHTIGE MITTEL

- Studieren Sie bei den einzelnen Beschwerden die Beschreibungen der homöopathisch relevanten Symptome.
- Wählen Sie das oder die Mittel, die Ihrem Krankheitsbild am nächsten kommen. Nehmen Sie möglichst immer nur ein Mittel. In Ausnahmefällen können aber auch zwei bis drei Mittel

gleichzeitig oder im Wechsel – alle 15 bis 30 Minuten ein anderes – genommen werden.

- Homöopathische Mittel sind meist als Tropfen, Tabletten oder Kügelchen (Globuli) erhältlich. Wenn nicht extra aufgeführt, werden in diesem Ratgeber Globuli empfohlen, da sie am wenigsten Platz wegnehmen (60 verschiedene Mittel haben in einem Federmäppchen Platz, siehe Bezugsquelle Seite 207).
- Geben Sie das Mittel direkt auf oder unter die Zunge und lassen Sie es mindestens zehn Minuten vor oder nach dem Essen bzw. Zähneputzen im Mund zergehen.
- Ein Sternchen* bedeutet, dass dieses Mittel nicht mehr weiter im Ratgeber behandelt wird.

SO OFT NEHMEN SIE DAS MITTEL EIN

Bei den jeweiligen Beschwerden finden Sie nach dem homöopathischen Arzneimittelnamen und der Potenz eine Empfehlung, wie oft das Mittel anfangs – am besten in der Wasserglasmethode (siehe unten) – genommen werden sollte:

Beispiel:

Arzneiname	Potenz	Einnahme: wie oft?
Nux vomica	C30	alle $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 1, 4, 12 24 h (Stunden)

- Falls nicht anders aufgeführt, entspricht die Gabe eines Mittels drei Globuli. Bei Babys und Kleinkindern halbieren Sie die empfohlene Dosis (ein bis zwei Globuli). Die empfohlene Potenz oder »Stärke« des jeweiligen Mittels finden Sie auch noch einmal auf Seite 22 ff. aufgelistet. Im Ausland sind die Kügelchen oftmals größer. In diesem Fall nehmen Sie nur ein oder zwei Globuli. Für Kleinkinder können sie in etwas Wasser aufgelöst werden.

- Die Einnahmeempfehlungen gelten als Richtlinie bei akuten Störungen. Grundsätzlich wird ein homöopathisches Mittel individuell dosiert: Tritt eine Besserung der Beschwerden ein, soll erst bei Nachlassen der Wirkung die nächste Gabe genommen werden.
- Im akuten und hochakuten Fall lösen Sie am besten drei Globuli des Mittels in 0,2 l Wasser auf und nehmen in Minuten- oder Stundenabständen einen Schluck davon ein. Vor der Einnahme mit Holz- oder Plastiklöffel kräftig umrühren (so genannte Wasserglasmethode).
- Selten kommt es zu einer Erstreaktion (zu starke Wirkung des Mittels), d. h. es verstärken sich die Beschwerden. Das Mittel daraufhin absetzen, bis diese Erstverschlimmerung abgeklungen ist.
- Dieser Ratgeber empfiehlt zumeist die Potenz (Stärke) C30 (im Ausland auch CH30 oder 30c geschrieben), da sie sowohl im In- als auch im Ausland eine der gebräuchlichsten ist. Haben Sie eine andere Potenz zwischen D/C 6 und D/C 30 zur Hand, können Sie das Mittel trotzdem nehmen, solange Sie sich an die Dosierungsangaben halten. Bei Potenzen unter der D/C 6 oder über der D/C 30 lassen Sie sich bitte fachlich beraten.

SO BEURTEILEN SIE DIE WIRKUNG

- Das Mittel hilft: Die Beschwerden werden besser. Oftmals ist zuerst eine Besserung des Allgemeinbefindens zu verspüren, bevor die körperlichen Beschwerden nachziehen. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass akute und heftige Krankheiten schneller auf das Simile (richtige Mittel) ansprechen, weniger starke und chronische Beschwerden brauchen dagegen oft länger, um besser zu werden.
- Das Mittel hilft nicht (mehr): Werden Ihre Beschwerden nicht (mehr) besser oder sogar schrittweise schlechter, dann haben Sie das falsche Mittel gewählt (oder die Symptome haben sich

II. BESCHWERDEN VON A B I Z Z BEHANDELN

AUGENBESCHWERDEN

Wind, Sand oder Sonne können zu Problemen führen. Bei Verletzungen oder sehr starken Schmerzen – **Arzt!**

Die folgende Tabelle hilft, verschiedene Erkrankungen zu unterscheiden:

Beschwerden	Mögliche Ursachen
Beide Augen sind gerötet, evtl. mit gelblich eitrigem Sekret	Bindehautentzündung
Leichte, mäßige, reibende Schmerzen in meist einem Auge mit Rötung, Empfindlichkeit und verschwommenem Sehen	Fremdkörper
Ein Auge ist gerötet, es bestehen starke Schmerzen und Lichtempfindlichkeit. Die Sehschärfe ist deutlich reduziert	Hornhautverletzung oder innere Augenkrankung – Arzt!

WICHTIGE MASSNAHMEN:

- Entfernen Sie den Fremdkörper vorsichtig; wenn nicht sichtbar, dann spülen Sie das Auge mit warmem, keimfreiem Wasser oder waschen Sie es mit einem homöopathischen Augenbad.
- Bei einer Bindehautentzündung müssen Sie Wind und Sonne meiden. Spülen oder baden Sie die Augen vorsichtig mit warmem, keimfreiem Wasser oder mit einem homöopathischen Augenbad.
- Bei verletzter Hornhaut das Auge abdecken, um ein Reiben der Augenlider zu verhindern. Sollte nach 24 h keine Besserung eintreten – **Arzt!**
- Starke Schmerzen ohne äußere Ursache deuten auf eine innere Augenerkrankung hin (z. B. Glaukom) – **Arzt!**
- Bei Verätzungen des Auges sofortiges, ausgiebiges Spülen mit warmem, keimfreiem Wasser – **Arzt!**
- Bei Verletzung des Augapfels durch einen spitzen, scharfen Gegenstand, diesen nicht entfernen, sondern das Auge, wenn möglich, schließen und mit einem Verband abdecken – **Arzt!**

Bewährte Homöopathika

Sofort bei jeglicher Art von Verletzung des Auges

Arnica C30
1x, bei Bedarf wiederholen

Bei Prellungen und Verletzungen des Gesichts; beim »blauen Auge«

Symphytum C30
alle 3 h

Beim »blauen Auge«, wenn Kälte lindert

Ledum C30
alle 3 h

Bei roter und gereizter Bindehaut; Augen tränen andauernd; die Tränen fühlen sich heiß an und lassen die Augenlider anschwellen und brennen; sehr lichtempfindlich

Euphrasia D12
alle 1–3 h

Extrem lichtempfindlich; Entzündung als Folge von nasser Kälte, Zugluft und Sonne (z. B. Gletscher); Bindehäute hellrot und

Belladonna C30
alle 1–3 h

geschwollen; zuerst trocken, später reichlicher Tränenfluss; die Pupillen sind weit	
Augenlider oft erheblich geschwollen; Bindehäute stark gerötet, reichliche, brennende und heiße Tränen; stechende Schmerzen; die Pupillen sind weit	Apis C30 alle 1–3 h
Heftige Schmerzen, z. B. durch Fremdkörper oder durch kalten, trockenen Wind; brennende, trockene Lider; die Bindehäute sind heiß, trocken und gerötet	Aconitum C30 alle 1–3 h
☹ <i>Schlechter</i> : durch Augenbewegung	
Mit reichlichem, mildem, gelblich eitrigem Tränenfluss; Sie müssen die Augen ständig reiben; Juckreiz; Lider juckend, brennend und geschwollen	Pulsatilla C30 alle 3–12 h
☹ <i>Besser</i> : durch kalte Anwendungen	
Augen besonders morgens eitrig verklebt, geschwollen und gerötet; Folge von Nässe und Kälte; eitriger, scharfer Tränenfluss; brennende Schmerzen	Rhus toxicodendron C30 alle 6–12 h
☹ <i>Schlechter</i> : durch Licht, Kälte und abends	
Äußerliche Anwendungen: je 10 Tropfen der Tinktur auf ein Weinglas (0,2 l) keimfreien Wassers	
Bei Verletzungen als feuchte Auflage oder Kompresse	Calendula + Euphrasia
Bei Fremdkörpern, Staub, Entzündungen und Eiterungen – als Augenbad oder Spülung	Hypericum + Euphrasia

Schulmedizinische Behandlung

Bei Bindehautentzündung entzündungshemmende Augentropfen (z. B. Berberil®)

Bei Fern- und Tropenreisen zusätzlich zu beachten:

Eine Bindehautentzündung kann auch auftreten bei:

- Trachom: in tropischen und subtropischen Gebieten mit mangelnder Hygiene weit verbreitete Infektion des Auges durch Chlamydien, die unbehandelt zu chronischen Binde- und Hornhauterkrankungen bis hin zur Erblindung führen kann – **Arzt!**
- Flussblindheit (Onchozerkose), siehe Seite 145.

AUSTROCKNUNG (EXSIKKOSE)

Die lebensgefährliche Austrocknung durch Flüssigkeits- und Elektrolytverlust tritt vor allem auf bei:

- Durchfall, Erbrechen, Fieber.
- Verstärktem Schwitzen durch ungewohnte Hitze oder körperliche Tätigkeit.
- Säuglingen und Kleinkindern (ihr Körper besitzt einen sehr hohen Flüssigkeitsgehalt und so kann es schnell zu gefährlichen Zuständen kommen).
- Älteren Menschen.
- Der Einnahme von entwässernden Medikamenten und bei Diabetikern.

Symptome eines Flüssigkeitsverlustes:

Anfangs:

Verstärkter Durst; weniger, dunkler Urin; Apathie, quengelig; Müdigkeit; Kreislaufbeschwerden; Appetitlosigkeit; Muskelkrämpfe

Später:

Trockene Zunge; eingesunkene Augen; Hautfalten bleiben stehen; Übelkeit; Schock

Behandlung:

Flüssigkeitsersatz

Intravenöse Infusion
– **Arzt!**

III. HOMÖOPATHIE AUF REISEN

HOMÖOPATHIE IM GEPÄCK – WARUM?

Je entfernter und abgelegener das Ziel und je länger die Reise, desto besser vorbereitet sollten Sie sein. Wichtig ist es, sich schon vorab ausführlich über Land, Leute und Klima zu informieren. Dieser Ratgeber bietet zwar alle wichtigen Basisinformationen, kann aber den individuellen ärztlichen Rat nicht ersetzen. Für den Extremurlauber, den Expeditionsteilnehmer, den Abenteuerreisenden sowie bei langen Auslandsaufenthalten sind zusätzlich spezifische Informationen notwendig, die den Rahmen dieses Buches sprengen würden.

Es gibt etliche gute Gründe, die für eine homöopathische Reiseapotheke sprechen:

- Das richtig gewählte Homöopathikum kann höchst effektiv sein.

- Die in diesem Buch aufgeführten Mittel (in den vorgeschriebenen Potenzen und Dosierungen) haben weder Neben- noch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.
- Im Gegenteil: Homöopathische Mittel können die Wirkung anderer Medikamente (z. B. Antibiotika) verstärken, da sie die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen.
- Vom Kleinkind bis ins hohe Alter wirken homöopathische Mittel gleichermaßen und sind leicht einzunehmen.
- Die Mittel nehmen als Kügelchen nur wenig Platz weg (eine Taschenapotheke hat die Größe eines Federmäppchens, siehe Bezugsquelle, Seite 207).
- Anders als bestimmte allopathische Medikamente können homöopathische Mittel weltweit legal im Reisegepäck mitgeführt werden.
- Richtig verpackt und gehandhabt haben die homöopathischen Mittel eine lange Haltbarkeit und verderben nicht.

Homöopathika bieten sich somit geradezu in idealer Art und Weise auf Reisen an, besonders dann, wenn nicht sofort ein Arzt konsultiert werden kann. Andererseits wäre es vermessen zu glauben, Sie könnten sich in jeder Situation problemlos homöopathisch behandeln. Aus diesem Grund führt der vorliegende Ratgeber neben allgemeinen Hinweisen auch schulmedizinische Medikamente (Allopathika) auf, die aber bekanntlich ernste Neben- und Wechselwirkungen haben können, oftmals verschreibungspflichtig sind und ohne medizinischen Rat im Alter, bei Kindern und vor allem bei Schwangeren nur mit höchster Zurückhaltung und Vorsicht eingesetzt werden dürfen.

Weitere Hinweise zu homöopathischen und allopathischen Medikamenten finden Sie bei jeder Beschwerde und im Kapitel »Die Haus- und Reiseapotheke« (Seite 21 ff.).

WICHTIGE REISEVORBEREITUNGEN

ALLGEMEINE VORBEREITUNGEN

Sie können viele Erkrankungen und Unannehmlichkeiten vermeiden, wenn Sie sich gut auf die Reise vorbereiten.

Tipp:

Je abgelegener das Reiseziel ist und je länger die Reise dauert, desto früher sollten Sie mit den Vorbereitungen beginnen. Treten Sie bei Fernreisen *mindestens acht Wochen* vor Abreise mit Ihrem Arzt oder dem nächsten Tropeninstitut (Seite 203 f.) in Verbindung. Dort erhalten Sie alle notwendigen Informationen über mögliche Impfungen (Seite 109 f.) und Medikamente. Ihr Homöopath, Heilpraktiker oder Apotheker hilft Ihnen bei der Zusammenstellung einer (homöopathischen) Reiseapotheke.

Doch gerade Geschäftsreisende und Last-Minute-Urlauber laufen oftmals Gefahr, die erforderlichen medizinischen Vorbereitungen zu vernachlässigen. Somit beklagen Mediziner in den letzten Jahren eine Zunahme eingeschleppter tropischer Erkrankungen, die ansteckend oder gar lebensgefährlich sein können bzw. zu langwierigen Krankheitsverläufen führen.

Aus diesem Grund bietet der vorliegende Ratgeber auch einen kurzen Überblick wichtiger Impfungen und prophylaktischer Maßnahmen sowie Informationen zu Personen mit erhöhtem Risiko und wichtige Tipps für die Reisevorbereitung. So bekommen Sie eine Vorstellung, welche prophylaktischen Maßnahmen bei der jeweiligen Reise wichtig sind.

WICHTIGE ERKRANKUNGEN (AUF REISEN)

Aus Platzgründen werden in diesem Kapitel nur die allerwichtigsten Krankheiten aufgeführt, die besonders auf Reisen auftreten. Erkrankungen, die höchst selten oder gar nicht während einer Reise auftreten, da sie entweder eine sehr lange Inkubationszeit haben, wie Leishmaniosen (Kala-Azar, Orientbeule) und Lepra, sowie Krankheiten, die ausgerottet (Pocken) sind oder Europäer äußerst selten betreffen (Pest, Ebola-Fieber), werden hier nicht aufgeführt. Ebenso hätte die Beschreibung von Kinderkrankheiten (Mumps, Masern, Röteln, Windpocken) den Rahmen dieses Ratgebers gesprengt, auch wenn diese beispielsweise in den Tropen noch sehr verbreitet sind.

HAUPTSYMPTOM FIEBER (Seite 52 ff.)

Dengue-Fieber (auch Dandy-Fieber oder Sieben-Tage-Fieber)

Infektionsweg: Viruskrankheit, übertragen durch Stechmücken, die vor allem tagsüber stechen.

Symptome: nach einer Inkubationszeit von zwei bis zehn Tagen plötzlich hohes Fieber mit starken Kopf- und Gliederschmerzen, die steife, »dandyhafte« Bewegungen hervorrufen. Selten marnähnlicher Ausschlag, bei schwerem Verlauf (nach Zweitinfektion und bei Kindern häufiger) auch Blutungsneigung (hämorrhagisches Dengue-Fieber).

Info: vermutlich in Deutschland vergleichbar viele Erkrankungsfälle wie Malaria bei hoher Dunkelziffer.

Vorkommen: Verbreitung in tropischen und subtropischen Regionen wie Südostasien, Australien und Polynesien, Afrika, Mittel- und Südamerika sowie östlicher Mittelmeerraum.

Vorbeugung: Mückenstiche vermeiden (Seite 121).

Behandlung: nur symptomatische Behandlung möglich durch

fiBERSenkende Maßnahmen und Schmerztabletten (acetylsalicylsäurehaltige Mittel wie ASS oder Aspirin® wegen der Blutungsgefahr meiden), bei schwerem Verlauf – **Arzt!**

Eventuell zusätzlich homöopathisch: prophylaktisch Dengue-Fieber-Nosode D/C 30 (oder Eupatorium perfoliatum C30) 1 x/Wo, bei Ausbruch siehe Fieber (Seite 52 ff.) und Gliederschmerzen (Seite 59 ff.), besonders Eupatorium, aber auch Belladonna, Aconitum, Rhus toxicodendron, Bryonia; bei Blutungsneigung auch Crotalus oder Lachesis.

Gelbfieber

Infektionsweg: Viruserkrankung, übertragen durch tag- und nachtaktive Stechmücken.

Symptome: nach drei bis sechs Tagen Inkubationszeit hohes Fieber mit Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Bei 20 Prozent schwerer Verlauf mit Gelbsucht, Leber- und Nierenschäden, inneren Blutungen sowie Hirnhautentzündung. In bis zu 50 Prozent tödlich.

Vorkommen: tropische Gebiete in Afrika vom 15. nördlichen bis zum 10. südlichen Breitengrad sowie tropisches Mittel- und Südamerika vom 20. nördlichen bis zum 40. südlichen Breitengrad.

Vorbeugung: Mückenstiche vermeiden (Seite 121). Schutz durch Impfung, die in Ländern mit Gelbfiebertvorkommen verlangt wird. Sie schützt für zehn Jahre und kann nur in bestimmten Impfstellen durchgeführt werden.

Behandlung: bei Ausbruch der Krankheit nur symptomatische Therapie möglich – **Arzt!**

Eventuell zusätzlich homöopathisch: Gelbfieber-Nosode D/C 30 (oder Crotalus C30) 1 x/Wo vorbeugend bzw. alle sechs Stunden bei Erkrankung. Weiterhin je nach Symptoma-

tik: bei Fieber (Seite 52 ff.) besonders Belladonna, Aconitum, Baptisia, Gelsemium, Crotalus und Lachesis, bei Blutungsneigung (im Wechsel mit Arsenicum album); bei Bauchschmerzen und Erbrechen (Seite 47 ff.) v.a. Bryonia, Ipecacuanha; bei Gefahr von Kreislaufversagen (Seite 77 f.) Camphora oder Carbo vegetabilis.

Malaria

Infektionsweg: Fieberhafte Erkrankung, verursacht durch Einzeller (v. a. Plasmodium vivax und falciparum). Übertragung der Krankheitserreger durch Stechmücken (Anopheles-Mücke), die von der Dämmerung bis zum Morgengrauen am aktivsten sind.

Symptome: Nach sieben Tagen bis zu sieben Wochen Inkubationszeit kommt es zu hohem Fieber mit Kopf- und Gliederschmerzen sowie zu Schüttelfrost. Die gefährliche Malaria tropica (P. falciparum) führt häufig sehr rasch zu einem schweren Krankheitsverlauf bis hin zu Bewusstseinstörung, Schock und Nierenversagen. Daneben gibt es chronische Verläufe mit Blutarmut, Gelbsucht und periodischen Fieberzuständen. Oft sind aber die ersten Symptome mild und unscheinbar. Neben dem Fieber können Reizhusten, Durchfall oder Erbrechen bestehen. Bei dem geringsten Verdacht – **Arzt!**

Info: weltweit schätzungsweise 200 Millionen Erkrankte, es sterben zwei Millionen jährlich. In Deutschland etwa 1.000 Malariafälle pro Jahr, davon zehn tödlich.

Vorkommen: in den heißeren Regionen der Erde (Malariagürtel). In großen Teilen Afrikas, Südostasien sowie in Neuguinea und in Teilen Brasiliens besteht die höchste Gefährdung wegen des Chloroquin-unempfindlichen Erregers.

Vorbeugung: Es gibt keine zuverlässige Schutzimpfung. Darf man neben allgemeinen Maßnahmen...

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.