

SVEN SOMMER_s

HOMÖOPATHISCHE HAUS- UND REISEAPOTHEKE

Mit schulmedizinischen Tipps von Dr. med. Werner Dunau

LESEPROBE



**man
kau**

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

2. Aufl. 2017 (1. Aufl. 2011)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau am 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

Illustrationen: Can Stock Photo / Icefront (12); Can Stock Photo / solomonjee (28); Can

Stock Photo / gina_sanders (102); Can Stock Photo / Icefront (156); Colourbox.de (188);

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

„Ich bin ein Öko-Buch!“

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen „Der blaue Engel“.

Wichtige Hinweise:

Die Selbstbehandlung sollte sich immer nur auf die Behandlung allgemeiner und einfacher Beschwerden beschränken. Bei ersten 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, Impfinweise 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.

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	Ohrenschermerzen	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 Umkehr Effekt 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 Wasserglas- methode (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 Waserglasmethode).
- 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

verändert). Überprüfen Sie in diesem Fall Ihre Mittelwahl und geben Sie ein passenderes, ähnlicheres Mittel.

- Die Erstverschlimmerung: Selten kommt es am Beginn einer Behandlung zu einem kurzfristigen Aufflackern, einer kurzen Verschlechterung der Beschwerden, der so genannten Erstreaktion oder Erstverschlimmerung. Diese wird durch die gestärkten Selbstheilungskräfte ausgelöst und zeigt an, dass das richtige Mittel gewählt wurde. Unterbrechen Sie in diesem Fall die Einnahme des Mittels, bis die Heilreaktion abgeklungen ist.

GRENZEN DER SELBSTBEHANDLUNG

Der praktische Teil empfiehlt die Selbstbehandlung generell nur bei leichteren und alltäglichen Beschwerden, bei denen Sie normalerweise nicht gleich zum Arzt gehen, sondern erst einmal abwarten oder den Apotheker um Rat fragen. In Notfällen können Sie eine akute homöopathische Behandlung einleiten, bis therapeutische Hilfe kommt. Selbstverständlich sind in solchen Fällen Erste-Hilfe-Maßnahmen vorrangig.

Grundsätzlich sollten Sie immer dann fachlichen Rat suchen:

- Wenn die Krankheitssymptome ernst, sehr heftig oder ungewöhnlich sind.
- Wenn die Krankheitssymptome nicht besser oder gar schlechter werden.
- Wenn Sie sich bei der Behandlung unsicher fühlen.
- Bei allen länger bestehenden, chronischen oder immer wieder auftretenden Beschwerden.

Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Arzt oder Heilpraktiker!

WAS ES SONST NOCH ZU BEACHTEN GILT

- Bei den Potenz- und Dosierungsempfehlungen dieses Ratgebers gibt es keine bekannten Neben- und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Therapien.
- Schwangere Frauen sollten sich trotzdem immer durch einen Arzt oder Heilpraktiker beraten lassen.
- Bei Kleinkindern Tropfen wegen des Alkoholgehaltes meiden.
- Kaffee und Pfefferminzprodukte (Zahnpasta) bitte meiden, da sie die Wirkung mancher Mittel beeinträchtigen können.
- Licht, Hitze, Magnetfelder und Röntgenstrahlen können homöopathische Mittel eventuell unwirksam machen. Daher kühl, im Dunkeln und getrennt von Handy, Laptop, Fernseher etc. aufbewahren.
- Zur Homöoprophylaxe auf Reisen siehe Seite 111 ff.

IST HOMÖOPATHIE ÜBERHAUPT SINNVOLL?

Vielleicht fragen Sie sich, ob die Einnahme homöopathischer Mittel überhaupt sinnvoll ist. Nun, diese Heilmethode hat sich in Deutschland in den letzten Jahren nicht nur als die beliebteste Alternative zur Schulmedizin etabliert, sondern auch als äußerst effektiv erwiesen. Die Veronica-Carstens-Stiftung wertete beispielsweise im Auftrag der WHO alle Studien zur Homöopathie aus und kam 2005 zu dem Ergebnis, dass die Mehrzahl aller klinischen Studien und über 80 Prozent der veröffentlichten Experimente in der Grundlagenforschung zu ihren Gunsten ausgefallen sind. Alle großen Anwendungs- oder Kohortenstudien der letzten Jahre bescheinigen der Homöopathie, dass sie wirkt. Die Heilmethode beweist sich also bei vielen Beschwerden als äußerst effizient, selbst wenn der exakte Wirkmechanismus noch nicht geklärt ist. Bei den heutigen Tropenkrankheiten wie Typhus oder Gelbfieber war sie beispielsweise der konventionellen Medizin des 19. Jahrhunderts weit überlegen. Natürlich gibt es heute effek-

tive Medikamente und Impfungen gegen zahlreiche Infektionskrankheiten. In schwierigen Fällen ist jedoch eine Kombination aus homöopathischer und schulmedizinischer Behandlung möglich. Die Homöopathie fördert dabei die Selbstheilungskräfte des Körpers im Allgemeinen, während die allopathischen Medikamente ganz gezielt wirken. Die Erfahrung zeigt, dass durch eine solche Kombinationsbehandlung der Krankheitsverlauf verkürzt und gemildert werden kann und der Patient schneller gesundet.

Hohes Wirksamkeitspotenzial bei fehlenden Nebenwirkungen, das macht die Homöopathie für die Selbstbehandlung attraktiv, was gerade auch im Urlaub von Nutzen ist, wenn oftmals Probleme bestehen (Sprachbarrieren in der Fremde, Abgelegenheit des Urlaubsorts, mangelndes Vertrauen in die dortige medizinische Versorgung etc.), einen kompetenten Arzt zu finden.



(...) GELDEN

Eine Gelbfärbung von Haut, Augen und Schleimhäuten tritt meist bei Leber- und Gallenwegserkrankungen auf. Bei Behinderung des Gallenabflusses kommt es außerdem zur Dunkelfärbung des Urins und zu einem hellen, grauen Stuhl.

WICHTIGE MASSNAHMEN:

- Zur Abklärung der Ursache immer – **Arzt!**
- Denken Sie stets auch an eine Hepatitis (Seite 149 ff.).

Bewährte Homöopathika (begleitend)

Mit krampfenden Schmerzen in rechtem Oberbauch und rechter Schulter; dazu Übelkeit, Erbrechen, grauer Stuhl; Sie sind eher blass und dünn	Chelidonium D6 alle 4 h
Mit drückenden Schmerzen im rechten Oberbauch; Sie neigen zu Verstopfung und sind vom Typ eher dick und rosig	Carduus Marianus D3 alle 4 h
Zusätzlich bei Hepatitis	Phosphorus C30 alle 24 h

Gelbsucht kann auch bei Gelbfieber (Seite 136 f.), Malaria (Seite 137 ff.), nach Schlangenbissen (Seite 127) und bei Spulwurmbefall (Seite 146) auftreten.

GELENK- UND GLIEDERSCHMERZEN

Die Schmerzen treten meist durch Überanstrengung oder Verletzungen auf, z. B. nach Zerrungen oder Verstauchungen.

WICHTIGE MASSNAHMEN:

- Bei Schwellung, Bluterguss, Entzündung und Schmerzen: Eis, kühlende Umschläge, Hochlagern des verletzten Körperteils.
- Bei leichteren Beschwerden oder nach Abklingen der akuten Schwellung: das Gelenk zur Entlastung und zum Schutz elastisch bandagieren (Ausnahme: Knie wegen der Thrombosegefahr!).
- Bei länger anhaltenden Schmerzen im Gelenk – **Arzt!**
- Bei Glieder- und Gelenkschmerzen während eines fieberhaften Infektes, siehe auch unter Fieber (Seite 52 ff.).

Bewährte Homöopathika

Bei Muskelkater (auch prophylaktisch), Prellungen, Zerrungen, Blutergüssen als erstes Mittel; bei übermüdeten, überanstrengten Gliedern; auch bei Fieber und Gelenkschmerzen; Schmerzen, als hätte man sich etwas verrissen oder überanstrengt; Gefühl, als wäre man geschlagen worden; Angst, berührt zu werden; überempfindlich 👉 <i>Besser:</i> durch Ruhe 👎 <i>Schlechter:</i> durch die kleinste Berührung, Bewegung und nass-kaltes Wetter	Arnica C30 alle 1–3 h
Bei Zerrungen von Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln; Schmerzen und Steifheit zu Beginn der Bewegung, die bei leichter, fortlaufender Bewegung besser werden (Anlaufschmerz); oft schon Schmerzen in Ru-	Rhus toxicodendron C30 alle 1–4 h

herstellung (mit Bewegungsdrang), aber auch durch starke Anstrengung; die Gelenke können heiß und geschwollen sein

👉 *Besser:* durch Wärme

👎 *Schlechter:* durch Kälte und Nässe

Bei verdrehten Gelenken, Muskelzerrungen und -rissen sowie bei roten, heißen und geschwollenen Gelenken; stechende und brennende Schmerzen

👉 *Besser:* durch festes Bandagieren; durch Ruhe und kalte Auflagen

👎 *Schlechter:* durch die geringste Bewegung

Bei massiven Blutergüssen; wenn das Gelenk kalt ist, Wärme aber verschlechtert und jede Bewegung schmerzt; bewährt bei umgeknickten Knöcheln im Wechsel mit Arnica

Bei brennenden, stechenden Schmerzen; Gelenkschmerzen mit geschwollener, blassroter, glänzender Haut; bewährt bei Gelenkentzündung

👉 *Besser:* durch kalte Auflagen

Bei Gelenken, die hochrot, glänzend, geschwollen und heiß sind; mit klopfenden oder stechenden Schmerzen; bewährt bei Entzündungen

Arnica-Tinktur (10–30 Tropfen) für Umschläge bzw. in ein Teilbad oder Bad oder zusätzlich (nur wenn die Haut nicht verletzt ist)

Bryonia C30
alle 1–4 h

Ledum C30
alle 1–3 h

Apis C30
alle 1–3 h

Belladonna C30
alle 1–3 h

Schulmedizinische Behandlung

Entzündungshemmende Salben oder Gele mit Heparin, Diclofenac oder Ibuprofen. Bei stärkeren Schmerzen ASS, Ibuprofen oder Diclofenac als Tabletten.

Siehe auch Verletzungen (Seite 97 ff.)

HALSSCHMERZEN

Oft im Rahmen grippaler Infekte sowie bei Rachen- (Pharyngitis) oder Mandelentzündung (Angina).

Vorsicht: Bei nicht richtig behandelter eitriger Angina können ernsthafte Folgen wie Herz-, Gelenk- und Nierenerkrankungen auftreten.

WICHTIGE MASSNAHMEN:

- Gurgeln mit Salzwasser (1–4 TL auf 1 l Wasser) oder Salbeitee.
- Bei Verschlimmerung der Beschwerden, starkem Krankheitsgefühl, geschwollenen Lymphknoten und hohem Fieber – Verdacht auf eitrige Angina – **Arzt!**
- Sehr ausgeprägte Halsschmerzen mit himbeerroter Zunge: Hinweis auf Scharlach – **Arzt!**

Bewährte Homöopathika

Plötzliche, heftige Halsschmerzen; Gesicht und Rachen sind heiß und leuchtend rot; der Mund ist trocken, die Zunge himbeerrot; wunde, brennende Halsschmerzen; trotz Schmerzen andauerndes Bedürfnis zu schlucken

👎 *Schlechter:* durch kalte Getränke

Rachen und Mandeln dunkelrot; Zunge an den Rändern und an der Spitze rot, in der

Belladonna C30
alle 2 h

Phytolacca C30
alle 6 h

Mitte grau belegt; stechende Schmerzen, v. a. beim Schlucken; ziehen zum Ohr; Sie fühlen sich zerschlagen und schwach; auch bei Seitenstrangangina

🔴 *Schlechter:* durch warme Getränke

Sie fühlen sich schlapp und müde; Frostschauer am Rücken; etwas gedunsenes, evtl. dunkelrotes Gesicht; der Rachen fühlt sich wund an; beim Schlucken kann der Schmerz bis zum Ohr ausstrahlen; kein Durst; Folge von feuchtem, v. a. warmem Wetter oder psychischer Belastung; bewährt bei (Sommer-)Grippe mit Halsschmerzen

Rachen und Zäpfchen sind dunkelrot, wund und trocken; Leerschlucken schmerzt stark; die Zunge ist schmutzig belegt mit Zahneindrücken am Rand; Mundgeruch; auch bei eitriger Mandelentzündung

🟢 *Besser:* durch warme Getränke

🔴 *Schlechter:* durch Kälte

Sie sind sehr frostig; empfindlich gegen den geringsten Luftzug; Sie schwitzen, wollen sich aber nicht aufdecken; stechende Schmerzen, als ob eine Gräte im Hals stecke; Sie können kaum schlucken, sind sehr ärgerlich und gereizt; auch bei eitriger Mandelentzündung

🟢 *Besser:* durch Wärme und warme Getränke

🔴 *Schlechter:* durch Kälte

Gelsemium C30
alle 4 h

**Mercurius
corrosivus C30**
alle 6 h

**Hepar
sulfuris C30**
alle 1–6 h

Schulmedizinische Behandlung

Salbeibonbons oder Emser Pastillen®. Bei eitriger Mandelentzündung verschreibungspflichtige Antibiotika: Penicillin, Amoxicillin und (besonders bei Penicillinallergie) Erythromycin.

Siehe auch Fieber (Seite 52 ff.)

Bei Fern- und Tropenreisen zusätzlich beachten:

Ausgeprägte Halsschmerzen treten auch bei Diphtherie (Seite 148) auf.

HAUTAUSSCHLÄGE

Fiebrige Hautausschläge deuten auf eine Infektionskrankheit hin (z. B. Scharlach, Masern, Windpocken, Tropenkrankheiten) – **Arzt!**

Hautausschläge ohne Fieber können folgende Ursachen haben:

Ursachen	Mögliche Symptome
Sonne	Sonnenallergie, Hitzepickel (Seite 91)
Parasiten	Juckreiz zwischen den Fingern, in der Leiste und im Genital- oder Kopfhaar (Seite 121 ff.)
Bakterien	eitrige Hautausschläge; Furunkel
Allergie	Nesselsucht; Kontaktekzem; Schwellung, Röte, Juckreiz
Viren	Herpes
Pilze	Windeldermatitis, Haut- und Fußpilz, Bläschen, rote, nässende Hautbezirke

Je nach Lokalisation sollten Sie an folgende Ursachen denken – mit starkem (+) oder sehr starkem (++) Juckreiz:

Lokalisation	Mögliche Ursachen
Kopf	Kopfläuse + (Seite 121 f.)
Lippen	Herpes simplex
Schamhaarbereich	Genital- oder Filzläuse ++ (Seite 123)
Genitalbereich	Pilze ++, STD (sexually transmitted disease) + (Seite 128 f.)
Hände	Krätze ++ (Seite 122)
Füße	Sandfloh ++ (Seite 122), Hautmaulwurf ++ (Seite 146), Bilharziose (Seite 144 f.), Fußpilz +
Allgemein	Insektenstiche ++ (Seite 94 f.), Nesselsucht ++, Sonnenallergie ++ (Seite 91), Allergie ++, Hitzepickel

H

WICHTIGE MASSNAHMEN:

- Bei **allergischen Reaktionen**, die oft sehr stark jucken und mit Bläschen (Nesselsucht) oder Rötung einhergehen, allergieauslösende Stoffe wie Kosmetika, Waschmittel, Medikamente und Lebensmittel weglassen.
- **Sonnenallergie** siehe Seite 91.
- **Schweißfrieseln** treten oftmals in warmen Ländern zu Reisebeginn auf. Es kommt zu einer Hautreizung durch den stark salzhaltigen Schweiß mit Rötung, Pickeln, Bläschen und Juckreiz. Spülungen mit klarem Wasser, lockere Kleidung (keine Kunstfasern) und viel trinken helfen. Mit der Gewöhnung an die Hitze lassen die Beschwerden nach einer Weile meist von selbst nach.
- In Schwimmbädern und Saunas, aber auch in tropischem Klima sind Pilzinfektionen häufig. **Hefepilze** bevorzugen feucht-warme

Hautareale, besonders Falten (Zehen, Scham, Achsel...) und moderne Plastikwindeln (**Windeldermatitis**). Es kommt anfangs zu juckenden Pickeln und Bläschen, die später in rote, nässende und schmerzende Ausschläge übergehen. Wichtig ist, die feuchten Stellen trocken zu legen. Häufig gewechselte und ausgekochte Baumwollwindeln sowie frische Luft helfen.

- Bei **Eiter** ist der Hautausschlag bakteriell infiziert: antiseptische Behandlung, siehe auch Wunden (Seite 97 ff.).
- Flächige dunkle Verfärbungen der Haut (Chloasma) können übrigens in der Schwangerschaft durch Sonnenbestrahlung oder durch die Einnahme einer stark östrogenhaltigen Pille bedingt sein – Sonnenschutz!
- Bei allen anhaltenden oder stark ausgeprägten Beschwerden – **Arzt!**

Bewährte Homöopathika

Akute, tomatenrote, heiße, geschwollene, evtl. pochende Hautausschläge und Furunkel	Belladonna C30 alle 2 h
Kleine Verletzungen entzünden sich und eitern; Haut oder Furunkel sind heiß und extrem berührungsempfindlich; stechende Schmerzen; Sie sind reizbar, frösteln und verlangen nach Wärme (allgemein und lokal) 🟢 <i>Besser</i> : durch feucht-warme Auflagen	Hepar sulfuris C30 alle 6–24 h
Brennende, juckende, meist trockene Hautausschläge; aber auch Bläschen; Sie sind rastlos, unruhig, erschöpft 🟢 <i>Besser</i> : durch warme Waschungen 🔴 <i>Schlechter</i> : durch Kälte oder Kratzen	Arsenicum album C30 alle 6–24 h
Trockene, schuppige, brennende und extrem juckende Hautausschläge; Sie kratzen sich blutig	Sulfur C30

H

(...)



Bewährte Homöopathika

Sie sind übermäßig aufgekratzt, rast- und schlaflos vor lauter Aufregung oder Vorfreude

Coffea C30
alle 12 h

Angst vor der Reise; Sie sind hektisch; haben Angst, mit den Reisevorbereitungen nicht fertig zu werden und zu spät zu kommen; oftmals nervöser Durchfall oder nervöse Blase und starkes Verlangen nach Süßem; auch bei Platzangst und Höhenangst bewährt

Argentum nitricum C30
3 Tage vor Reise 1x tgl., sonst alle 4 h

Panikattacken; plötzliche Angstanfälle mit starker innerer Unruhe; Sterbensangst; Schock, Panik und Ängste nach einem Unfall

Aconitum C30
1x, bei Bedarf wiederholen

Zittrige, fiebrige Schwäche; Reisefieber; zuerst sind Sie ruhelos, dann wie benommen; Sie fühlen sich wie gelähmt; haben Angst vor dem Unbekannten; Folgen von Schreck und Angst; mit Durchfall oder Kopfschmerzen

Gelsemium C30
am Reisetag alle 4 h

Bei allen Ängsten zusätzlich oder alleinig die Bach-Blüten-Notfall-(Rescue-)Tropfen anfangs jede Minute 3 Tropfen.

Schulmedizinische Behandlung

Bei sehr starken Ängsten: verschreibungspflichtige angstlösende Beruhigungsmittel

TIPPS GEGEN REISEKRANKHEIT UND REISEBESCHWERDEN

Der Gleichgewichtssinn ist irritiert und es kommt dadurch zu Übelkeit, Schwäche und Schwindel.

Wichtige Maßnahmen:

- Frische Luft wird meist als angenehm empfunden.
- Im Liegen ist die Reisekrankheit oft erträglicher.
- Halten Sie sich in der Mitte von Bus oder Schiff auf, da die Schwankungen dort am geringsten sind.
- Ingwer (z. B. in Zintona®-Tabletten) hilft nachweislich.
- Auch die Akupressur des Punkts KS 6 (am Unterarm mittig, drei Querfinger über der Handgelenksfalte) hat sich bewährt.

Bewährte Homöopathika bei Reisekrankheit

Übelkeit, starkes Schwächegefühl und Schwindel; Sie wollen liegen

Cocculus C30
1x, bei Bedarf wiederholen

☹ *Schlechter:* beim Aufsetzen; durch Schlafmangel

Ihnen ist »zum Erbrechen übel«, solange Sie fahren; geringes Schwächegefühl und kaum Schwindel; der Appetit ist ungetrübt

Petroleum C30
1x, bei Bedarf wiederholen

👍 *Besser:* durch Essen

☹ *Schlechter:* durch Abgase

Vergeblicher Brech- und Würgereiz, Kopfschmerzen über einem Auge oder im Hinterkopf; Sie frieren, verlangen nach Wärme, fühlen sich verkatert und gereizt

Nux vomica C30
1x, bei Bedarf wiederholen

Ihnen ist »zum Sterben übel«; Drehschwindel; Sie sind »gelb-grün« im Gesicht mit kaltem Schweiß auf der Stirn; Sie müssen die Augen geschlossen halten

Tabacum C30
1x, bei Bedarf wiederholen

👍 *Besser:* durch frische Luft

Schulmedizinische Behandlung

Antihistaminika wie Dimenhydrinat (z. B. VomexA®, Superpep®)

LANGSTRECKENREISEN

Trockene Luft, Enge, stundenlanges Sitzen und vermehrtes Schwitzen oder Frieren können zu Problemen führen.

Wichtige Maßnahmen:

- Stehen Sie öfter auf und bewegen Sie sich, so verhindern Sie das Anschwellen Ihrer Beine und die damit verbundene Thrombosegefahr (bei bestehenden Venenproblemen sollten Sie eventuell nach Absprache mit Ihrem Arzt während des Flugs Kompressionsstrümpfe tragen).
- Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung und Schuhe.
- Trinken Sie vermehrt (um den Flüssigkeitsverlust durch Hitze, trockene Luft und Klimaanlagen auszugleichen).
- Nehmen Sie leichte und verträgliche Speisen zu sich und vermeiden Sie »Riesen«-Portionen.
- Beachten Sie: Klimaanlagen begünstigen oftmals durch die rapiden Temperaturunterschiede Erkältungen – ein leichter Pull-over im Handgepäck hilft meist darüber hinweg.

Speziell auf (Langstrecken-)Flügen:

- Vermeiden Sie Alkohol – er wirkt in der Luft stärker als am Boden – das ist mit ein Grund für den Jetlag (Diabetiker sollten auf Flügen ganz auf Alkohol verzichten).
- Trinken Sie vermehrt und essen Sie frisches Obst.
- Achten Sie auf Bewegung – viele Fluggesellschaften bieten Gymnastik- und Entspannungsübungen über Kopfhörer an.
- Bei einer Erkältung kann es durch den mangelnden Druckausgleich (vor allem bei Kindern) zu Ohrenscherzen kommen.

Verwenden Sie daher frühzeitig abschwellende Nasentropfen und/oder nachstehende homöopathische Mittel; auch eine milde Salzwasserlösung (als Pumpspray aus der Apotheke) hilft.

- Bei Start und Landung bewährt sich zum Druckausgleich das Valsalva-Manöver: Forciertes Gähnen oder mehrmaliges Blasen in die zugehaltene Nase belüftet die Eustachische Röhre.
- Um den Druckausgleich zu erleichtern, gibt man Kindern bei Start und Landung etwas zum Saugen oder Kauen.

Bewährte Homöopathika bei Beschwerden im Flugzeug

Starke (pochende) Schmerzen in den Ohren sowie Übelkeit und pulsierende Kopfschmerzen beim Starten und Landen	Belladonna C30 1x, bei Bedarf wiederholen
Schmerzen in den Ohren, sobald das Flugzeug an Höhe verliert, vor allem bei grünlichem Stockschnupfen	Pulsatilla C30 alle 4 h
Sie sind reisekrank bei Turbulenzen und haben Angst beim Landeanflug (Sinkflug)	Borax C30 bei Bedarf 1x
Bei chronischer Nasennebenhöhlenentzündung: Euphorbium Comp. Nasentropfen SN®	

Jetlag nach Langstreckenflügen

Allgemein bewährt bei Schlafstörungen durch lange Reisen oder durch Jetlag	Cocculus C30 1x tgl. 2 Tage vor und 3 Tage nach der Reise
Sie fühlen sich übernachtigt und verkatert, haben Kopfschmerzen und sind gereizt; der Schlaf- und Wachrhythmus ist gestört	Nux vomica C30 alle 6 h
Sie fühlen sich »wie gerädert oder zerschlagen«, können nicht mehr sitzen, »alle Muskeln schmerzen«; auch als Prophylaxe (1–3 x 1 Gabe)	Arnica C30 alle 4 h

Schulmedizinische Behandlung

Bei akuter Erkältung kurzzeitig abschwellende Nasentropfen:
Xylometazolin, Oxymetazolin (z. B. Otriven®, Nasivin®)

**GESUNDES VERHALTEN
AUF (FERN-)REISEN**

Beachten Sie die folgenden Ratschläge vor allem bei Fern- und Tropenreisen, da viele Erkrankungen auf diese Weise erfolgreich vermieden werden können.

WASSER UND FLÜSSIGKEITEN

Auf Fern- und Tropenreisen bzw. bei unzureichenden hygienischen Verhältnissen gilt:

- Meiden Sie Leitungswasser, offene Getränke, Eis und Eiswürfel.
- Achten Sie auf saubere Trinkgefäße.
- Mit abgekochtem Wasser gebrühter Tee oder Kaffee und vom Hersteller abgefüllte und original verschlossene Getränke sind dagegen unbedenklich.
- Verwenden Sie zum Trinken und Zähneputzen nur abgekochtes Wasser.
- Ziehen Sie zur Wasserdesinfektion Präparate aus der Apotheke oder dem Reiseladen (z. B. Chlor, Kaliumpermanganat) in Betracht.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitsmengen! Gerade in den Tropen ist der Flüssigkeitsverlust durch vermehrtes Schwitzen sehr hoch. Deshalb sollten vor allem Kinder viel trinken (siehe Austrocknung, Seite 32 f.).

Wenn Sie diese Richtlinien sorgfältig beachten, vermeiden Sie Durchfälle, aber auch eine Infektion mit Hepatitis und Typhus.

NAHRUNGSMITTEL UND SPEISEN

In vielen Ländern wird nach wie vor mit menschlichen Fäkalien gedüngt. Daher können sowohl Obst und Gemüse als auch Fleisch, Fisch, Milch und Eier Krankheitserreger beinhalten. In warmen Ländern verderben Speisen zudem rasch und Krank-

heitskeime verbreiten sich schnell; Fliegen und andere Insekten helfen dabei. Durchfallerkrankungen, Hepatitis, Typhus, Wurmerkrankungen, Brucellose, Toxoplasmose und Tuberkulose können auf diesem Weg übertragen werden.

Daher gilt:

- Meiden Sie ungekochte, abgestandene oder aufgewärmte Speisen und Tiefkühlkost.
- Selbst geschältes Obst und Gemüse (wie Avocados, Ananas, Bananen, Mangos, Melonen, Orangen, Kokosnüsse und Zitrusfrüchte) können Sie dagegen ohne Bedenken essen.
- Meiden Sie rohes, nicht durchgekochtes oder nicht durchgebratenes Fleisch (gilt auch für Wurst).
- Vorsicht mit Schalentieren und rohem Fisch! In bestimmten Gebieten sind diese Tiere zudem Träger von Giften, z. B. der Cigutera-Fischvergiftung, deren Erreger selbst durch Kochen nicht zerstört werden – die lokalen Gesundheitsbehörden oder auch einheimische Fischer können meist darüber informieren.
- Nehmen Sie nur pasteurisierte (gekochte) Milch und Milchprodukte zu sich.
- Vermeiden Sie offenes Speiseeis.
- Seien Sie vorsichtig bei unhygienischer Essenszubereitung und unsauberem Tischsitten.
- Achten Sie beim Essen und bei der Essenszubereitung auf Hygiene (Händewaschen, saubere Teller und Geschirr).
- Essen Sie keine fragwürdigen Speisen, fasten Sie lieber oder nehmen Sie nur wenig und in kleinen Bissen zu sich, da die Magensäure auf diese Weise einen gewissen Schutz bietet.
- Generell sollten Sie in den ersten Urlaubstagen nicht zu viel essen.

STICHE UND BISSE

Moskitos, Mücken und Fliegen

Moskitostiche sind nicht nur lästig, sondern auf Fernreisen der Übertragungsweg vieler Erkrankungen (z. B. von Malaria, Schlafkrankheit, Gelb- und Dengue-Fieber, Japanischer Enzephalitis, Filariosen und Leishmaniosen).

Manche Fliegen legen ihre Larven oder Maden unter der Haut ab. Anschließend bildet sich eine juckende oder schmerzende Beule, wobei die Stichöffnung oft nässt. Durch das Beträufeln der Öffnung mit etwas Öl werden die Larven nach außen getrieben und können dann mit einer Pinzette entfernt werden. Falls das nicht gelingt – **Arzt!**

Wichtige Maßnahmen:

- Tragen Sie in den Abendstunden langärmelige Hemden, lange Hosen und Socken. In der Dämmerung sind viele Moskitos – auch die, die Malaria übertragen – besonders aktiv.
- Bevorzugen Sie helle Kleidung (dunkle zieht Mücken an).
- Schützen Sie unbedeckte Körperstellen (Gesicht, Nacken, Hände) mit mückenabweisenden Mitteln (Repellents), Seite 21.
- Meiden Sie Mückenbrutplätze wie stehende Gewässer, Gräben und Sümpfe.
- Vertreiben Sie Mücken mit rauchenden Moskitospiralen (coils).
- Schlafen Sie unter einem hochwertigen, imprägnierten Moskitonetz oder in mückenfreien Räumen (z. B. mit Mückengittern in den Fenstern).
- Zur Prophylaxe und Behandlung von Mücken- und Insektenstichen siehe Seite 94f.

Parasiten wie Zecken, Läuse, Flöhe, Wanzen und Milben

Der Kontakt mit diesen Parasiten kann zu fieberhaften Erkrankungen führen (z. B. zu Fleckfieber – **Arzt!**).

Zecken vermeiden bzw. umgehend entfernen, siehe Seite 95.

Läuse legen je nach Art in der Kopf-, Scham- Achsel- oder Bartbehaarung ihre Eier oder Nissen ab. Juckreiz (andauerndes Kratzen) und Verfilzung der Haare sind die wichtigsten Symptome.

Flöhe sitzen gerne in der Kleidung und lassen sich manchmal durch häufiges Wäschewechseln beseitigen.

Sandflöhe (in sandigen Gegenden von Mittel- und Südamerika, Indien und Afrika) bohren sich zwischen den Zehen, in die Fußsohle oder am Nagelrand ein. Das Hinterteil schaut als kleiner schwarzer Punkt heraus. Es kommt zu lokaler Entzündung mit Schwellung, Rötung und Schmerzen. Am besten entfernen Sie den Floh mit einer sterilen Nadel, bevor es zur Entzündung kommt.

Wanzen sind stechnadelkopfgroß und wohnen gerne in Matratzen, hinter Schränken und in Ritzen. Sie lassen sich auf den Schlafenden fallen. Die beste Vorbeugung ist ein sauberes Bett. Die Chagas-Krankheit in Mittel- und Südamerika wird durch Raubwanzen übertragen (Seite 147).

Milben können die Krätze verursachen, wobei sie unter der Haut (von Fingern, Unterarmen, der Leiste und im Schambereich) Gänge graben und dort ihre Eier ablegen. Typisch ist ein unerträglicher Juckreiz, oftmals gefolgt von einer bakteriellen Infektion mit eitrigen Bläschen und Geschwüren. Die in Europa beheimateten Grasmilben sind dagegen lediglich lästig.

Wichtige Maßnahmen:

- Schlafen Sie in zweifelhaften Räumen nur mit Moskitonetz und im eigenen Bettzeug.
- Generell bei Befall: Legen Sie Matratzen, Bettzeug und Kleidung für Stunden in die pralle Sonne.
- Bei Flohbefall sollten Sie häufig die Wäsche wechseln.
- In sandflohgefährdeten Gebieten sollten Sie nicht barfuß laufen.
- Bei Lausbefall hilft gründliches Waschen mit heißem Wasser und Seife sowie häufiges Wechseln und Bügeln der Kleidung

und Bettwäsche; bei Kopfläusen hilft auch Essig: für 40 Minuten im Kopfhaar einwirken lassen, dann auswaschen; nach zehn Tagen wiederholen; die Kopfhaut täglich mit drei bis sieben Tropfen Lavendelöl einmassieren und die Nissen mit einem feinen Kamm entfernen.

- Pyrethrin oder Dimeticon enthaltende Lösungen oder Shampoos töten Läuse ab. Das im Ausland noch verwendete Lindan ist sehr giftig.

Bewährte Homöopathika

Wichtiges Mittel bei Grasmilben	Ledum C30 alle 6 h
Bei Krätzmilben (sind Sie eher ein hitziger Typ, dem vor allen nachts zu heiß wird, verwenden Sie Sulfur, sind Sie dagegen extrem verfroren, verwenden Sie Psorinum)	Sulfur C30 oder Psorinum* C30 bei Bedarf
Bei Genital- oder Filzläusen	Staphisagria D12 alle 6 h
Bei Neigung zu Kopfläusen	Tuberculum* C30 1 x

Blutegel

- Betupfen Sie die Egel mit einer brennenden Zigarette, dann fallen sie ab.
- Legen Sie einen kleinen Druckverband an, wenn die Bissstelle lange nachblutet.
- Tragen Sie in sumpfigen Gegenden lange, unten zugebundene Hosen.

Quallen, giftige Fische und Seeigel

Der Hautkontakt mit bestimmten Quallen kann zu verbrennungsähnlichen Symptomen führen:

- Dort, wo die Haut mit den Tentakeln der Quallen in Kontakt kam, kommt es zu meist streifenförmigen Verbrennungen



(...)



ANHANG

HOMÖOPATHISCHE MITTEL VON A BIS Z

In diesem Kapitel finden Sie alle Homöopathika dieses Ratgebers in alphabetischer Reihenfolge zusammen mit den jeweiligen deutschen Namen (entspricht dem Inhaltsstoff). Für jedes Mittel sind die prägnantesten Symptome (Leitsymptome) beschrieben. So können Sie Ihre Mittelwahl noch einmal überprüfen.

Typ: Hier finden Sie bei vielen Mitteln eine kurze Charakterisierung des entsprechenden Menschentyps sowie des für das jeweilige Mittel typischen Verhaltens.

Bewährt: Hier sind die Einsatzgebiete genannt, in denen sich das Mittel besonders bewährt hat.

Hinweise oder **Warnungen** machen Sie auf Besonderheiten aufmerksam, die Sie nicht übersehen dürfen.

📌 **Besser:** listet die Umstände auf, die eine Verbesserung der Beschwerden bewirken. Diese Umstände können bei der Wahl des Mittels sehr hilfreich sein.

🚫 **Schlechter:** hebt alle Faktoren hervor, die zur Verschlechterung der Beschwerden beitragen.

Aconitum (blauer Eisenhut)

Bei allen Beschwerden, die akut, plötzlich und mit großer Heftigkeit auftreten.

Plötzliches Frösteln, dann rascher, sehr hoher Fieberanstieg (über 39,5 °C) mit hartem schnellem Puls.

Die Haut ist heiß und trocken; ein Schweißausbruch erleichtert und senkt das Fieber.

Das gerötete Gesicht wird beim Aufrichten blass, dabei Schwindel.

Folgen von trockener Kälte, kaltem Wetter oder Wind.

Folgen von Schreck, Schock, Unfall.

Unerträgliche Schmerzen mit körperlicher und geistiger Unruhe.

Panik, Panikattacken oder

große Angst bis Todesangst («glaut, sterben zu müssen») mit Herzklopfen und Atembeklemmung.

Großer Durst auf kalte Getränke.

👉 *Besser*: durch frische Luft, Aufdecken des Kranken.

👎 *Schlechter*: um Mitternacht; durch Wärme, kalten Wind; in engen Räumen, durch Menschenmassen.

Bewährt: als erstes Mittel bei allen akuten Erkrankungen und (fiebrhaften) Entzündungen mit obigen Symptomen; häufige Folgemittel bei Fieber: Belladonna, später Sulfur.

A

Allium cepa (Küchenzwiebel)

Niesreiz mit Fließschnupfen und wässrigem, sehr scharfem, wundmachendem Nasensekret.

Rote Augen, Augenbrennen und Tränenfluss mit milden Tränen, welche die Augen nicht reizen.

Kratzen und Jucken im Hals, raue Stimme.

Hackender Husten, vor allem beim Einatmen kalter Luft.

👉 *Besser*: an der frischen Luft und in kühlen Räumen.

👎 *Schlechter*: abends und im Warmen.

Bewährt: bei Heuschnupfen und Erkältungen als Folge von Kälte, Wind und Feuchtigkeit, wenn die genannten Symptome vorhanden sind.

Agaricus (Fliegenpilz)

Gefühl, als würde man von Eisnadeln gestochen.

Brennen; Jucken; Rötung und Schwellung wie bei Frostbeulen. Unkoordinierte Bewegungen, Sie lassen leicht etwas fallen. Lidzuckungen und Tics, die im Schlaf aufhören.

👉 *Besser*: durch langsame Bewegung und Schlaf.

👎 *Schlechter*: durch Alkohol und Tabak; nach geistiger Anstrengung.

Bewährt: bei Zuckungen, Erfrierungen, Frostbeulen, Verletzungen durch Quallen.

Apis (Honigbiene)

Haut oder Schleimhaut sind geschwollen, blassrot und heiß.

Brennende, stechende Schmerzen; die schmerzhaften Stellen sind sehr empfindlich.

Gefühl, Hals oder Blase seien zugeschnürt.

Fehlender Durst, auch bei Fieber.

Sie sind sehr ruhelos, können sich nicht konzentrieren.

👉 *Besser*: an der frischen Luft; durch kalte Bäder und kalte Umschläge.

👎 *Schlechter*: durch Wärme und Hitze; bei Berührung; nach dem Schlaf; am Spätnachmittag.

Bewährt: bei Insektenstichen (v. a. bei Bienenstichen), Hautausschlägen, Gelenkbeschwerden, Hals- und Blasenentzündungen.

Argentum nitricum (Silbernitrat)

Typ: impulsiv, offen, liebt Gesellschaft, oftmals hektisch und immer in Eile; hat viele ängstliche Gedanken, die sich

fast zwanghaft aufdrängen.

Diverse Angst- und Panikzustände: Höhen- und Tiefenangst; Platzangst; Angst vor Krankheit, Unglück, Krankenhaus oder bedeutenden Ereignissen (z. B. vor Reisen, Prüfungen etc.).

Bei nervösem Schwindel mit weichen Beinen, eventuell mit Rauschen in den Ohren; vor allem nach geistiger Überarbeitung, bei Reisekrankheit und Angst.

Durchfall vor der Reise, vor Verabredungen und Terminen. Starkes Verlangen nach Zucker (auch nach Käse und Salzgem). Ständiges Aufstoßen mit Erbrechen und Übelkeit.

Krampfartige Bauchschmerzen mit starken Blähungen.

Splitterartige Schmerzen.

Kaltes, auch taubes Gefühl in Händen und Füßen.

👎 *Schlechter*: in der Wärme; durch Ängste; nach Zucker, Käse und Salzgem.

Bewährt: bei Durchfall; Reise- und Platzangst; Blähungen.

A

Arnica (Bergwohlverleih)

Wichtigstes und erstes Mittel bei allen Verletzungen und Verletzungsschock.

Bei Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen und Blutungen.

Bei körperlicher Überanstrengung und Schmerzen wie Muskelkater.

Sie fühlen sich zerschlagen, wund und lahm (bei Fieber auch wie betrunken).

Das Bett fühlt sich zu hart an, Sie sind deshalb ruhe- und schlaflos.

Aufstoßen mit fauligem Atem, Ekel vor dem Essen, schmutziger Zungenbelag (brauner Mittelstreifen), Übelkeit, Erbrechen, Blähungen und Durchfall.

Sie sind überempfindlich, möchten nicht berührt werden.

Sie wollen allein gelassen werden; trotz Krankheit sagen Sie, dass alles in Ordnung sei, oder Sie geben gar keine Antwort.

👉 **Besser:** im Liegen.

👎 **Schlechter:** durch Berührung und Bewegung; in feuchter Kälte.

Arsenicum album (weißes Arsenik)

Typ: sehr ordentlich, pünktlich und zur Perfektion neigend; intelligent mit überkritischer Einstellung; sehr lehrerhaft und besserwisserisch; leicht reizbar.

Periodisch auftretende Beschwerden (z. B. Malaria tertiana).

Sie sind ruhelos, unruhig, getrieben; sehr kälteempfindlich und verfroren; oftmals entkräftet mit eingefallenem Gesicht, schwach und nach der geringsten Anstrengung erschöpft.

Angst vor Krankheiten, vor dem Tod, dem Alleinsein, im Delir auch vor Räubern.

Herzklopfen, Atembeklemmung, pfeifende Einatmung, Asthma, brennende Schmerzen.

👉 **Besser:** durch Wärme (!)

Großer Durst mit Verlangen nach warmen Getränken, die nur in kleinen Schlucken getrunken werden.

Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, z. B. bei Lebensmittelvergiftungen (v. a. durch Fisch und Fleisch), aber auch

nach Früchten, Saurem oder kalten Getränken.

Der Stuhl ist übel riechend, wässrig, dunkel, scharf, macht den Anus wund.

Die Zunge ist rot, trocken, ohne Belag und brennt.

Bei anhaltendem, trockenem, brennendem Fieber.

👉 **Besser:** durch Wärme und warme Getränke.

👎 **Schlechter:** nach Mitternacht, durch Kälte und durch kaltes, nasses Wetter.

Bewährt: bei Brechdurchfall und Lebensmittelvergiftungen.

Bach-Blüten-Notfall-(Rescue-)Tropfen

Bewährt: bei Schreck, Schock, Panik, Angstzuständen, Unfällen, Verletzungen, Verbrennungen, Bewusstlosigkeit.

Geben Sie 10 Tropfen Rescue-Remedy-Konzentrat auf 0,2 l Wasser und trinken Sie dieses schluckweise (oder geben Sie 3–5 Tropfen direkt auf die Zunge).

Die Salbe sanft auftragen, so oft wie nötig wiederholen.

Info: Streng genommen kein

Homöopathikum. Es hat sich jedoch bei den genannten Indikationen so sehr bewährt, dass es in jede Haus- und Reiseapotheke gehört.

Baptisia (wilder Indigo)

Bei akuten Krankheiten, die rasch auftreten und die Sie stark mitnehmen.

Dunkles, fleckiges Gesicht; Schwäche; Fieber mit Wahn und Delirium, wie betrunken, betäubt; fällt während des Redens in den Schlaf zurück.

Zerschlagen, zittrig, sehr unruhig.

Alle Absonderungen und der Atem stinken.

Dunkelrote, entzündete, blutige Schleimhäute; zitternde Zunge.

Aufgetriebener Bauch mit Durchfall.

Bewährt: bei Blutvergiftung, Grippe, Typhus, Malaria, fiebrigem Durchfall.