

Mit Globuli auf Reisen

Tipps für die homöopathische Reiseapotheke

Bei kleineren Gesundheitsproblemen, wie sie auf Reisen häufig auftreten, können Eltern ihren Kindern auch mit homöopathischen Arzneimitteln beistehen. Vor Reiseantritt ist allerdings eine sorgfältige Beratung durch den Kinderarzt wichtig, damit ärztliche Maßnahmen nicht durch die Selbstbehandlung verzögert werden. Hier eine Zusammenfassung möglicher Indikationen für eine homöopathische Behandlung.

Reiseübelkeit

Bei Kindern, die während der Urlaubsfahrt unter starker Übelkeit leiden, hilft oft schon der Genuss frischer Petersilie vor Reiseantritt und dazu eine leichte Kost. Bei Reiseübelkeit mit Schwindel und mäßigem Schwächegefühl ist *Cocculus* das Hauptmittel. Kommt zu starker Übelkeit Schwindel mit Kältegefühl, kaltem Schweiß und Blässe, kann *Tabaccum* helfen.

Flugreisen

Bei Flugangst oder Panikreaktionen mit körperlicher Unruhe empfiehlt sich *Aconitum* (eine Stunde vor Abflug). *Borax* hat sich bewährt, wenn das Absacken der Maschine in Luftlöchern oder im Landeanflug Unwohlsein verursacht. Weitere Mittel gegen Flugangst sind *Argentum nitricum* und *Phosphorus*. Zur Vorbeugung von Belüf-

tungsstörungen im Innenohrbereich mit resultierenden Ohrenschmerzen, verabreicht man Kleinkindern während Start und Landung ein (Tee-) Getränk und ggf. abschwellende Nasentropfen.



Sonnenstich – Sonnenbrand

Belladonna ist bei Sonnenstich-Symptomatik im Kindesalter hilfreich. *Pulsatilla* eignet sich besonders bei Hitze-stau durch enge Kleidung oder in heißen Räumen. Das Hauptmittel bei Schwächegefühl und Erschöpfungssymptomatik in sommerlicher Hitze ist *Natrium muriaticum*.

Essigumschläge wirken bei Sonnenbränden lindernd. Bei starken, brennenden Schmerzen kann zusätzlich *Cantharis* verabreicht werden. Die Heilungsphase lässt sich mit *Causticum* unterstützen. Bei höhergradigen Verbrennungen ist unverzüglich ärztliche Hilfe aufzusuchen.



Insektenstiche

Auf frische Insektenstiche legen die Eltern Zwiebel-scheiben oder tragen Zwiebelsaft auf. Dazu verabreichen sie *Apis mellifica*, das Hauptmittel bei der Behandlung von Stichen jeglicher Art. Der brennende, stechende Schmerz, aber auch Schwellung, Rötte und Überwärmung werden dadurch gelindert. *Ledum* ist ein geeignetes Mittel zur Therapie starker Lokalerscheinungen, auch bei Superinfektion. Bei Gefahr einer anaphylaktischen Kreislaufreaktion geben sie bis zum Eintreffen des Notarztes *Aconitum* und *Veratrum album*.

Verletzungen

Das schreiende oder unruhige Kind im Schreck- oder Schockzustand wird mit *Aconitum* behandelt. Die effektivste Arznei bei frischen Traumata ist *Arnica* zur Minderung von Schwellungen und Blutergüssen. Bei Schürfwunden und Schleim-

hautverletzungen kann man *Calendula*, bei Stich-, Biss- und Nervenverletzungen *Hypericum*, bei Schnittwunden *Staphysagria* verabreichen. Die Blutstillung wird durch alternierende Gaben von *Phosphorus* und *Hamamelis* gefördert.

Magen-/Darmerkrankungen

Die Basis der Behandlung liegt in der ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Die Eltern sollten besonders auf die Miktion ihrer Kinder achten, um den Flüssigkeitshaushalt einschätzen zu können. Bei akutem Erbrechen haben sich *Ipecacuanha* und *Nuxvomica* sehr bewährt.



Charakteristische Indikation für *Ipecacuanha* ist eine Zunge ohne, für *Nuxvomica* ein gelblicher Zungenbelag. Geht das Erbrechen mit wässrigem Durchfall und zunehmendem Schwächegefühl einher, sind *Arsenicum album* und *Veratrum album* angezeigt. *Okoubaka* hilft bei Durchfällen infolge verdorbener Speisen.

Fieber

Rasant auftretendes Fieber mit Schüttelfrost wird initial mit *Aconitum* behandelt. Kommt es dann zu progredienter Kreislaufzentralisation mit feucht-schwitzi-ger Haut, rotem Kopf und kalten Extremitäten ist *Belladonna* angezeigt. *Ferrum phosphoricum* ist ein zuverlässiges Fiebermittel bei Kindern, die sich trotz der Erkrankung nur wenig beeinträchtigt fühlen. *Chamomilla* hilft bei gereizten, zornigen Fieber-Kindern – nicht nur in der Zeit des Zahnens. Erkältungen in der Folge von Schwitzen werden mit *Rhus toxicodendron* therapiert, insbesondere wenn sich im Verlauf Gelenkschmerzen und Fieberbläschen zeigen. Ein Hauptmittel bei Sommergrippen im feucht-warmen Wetter ist auch *Gelsemium sempervirens*. Charakteristisch ist hier die vorherrschende Schwäche und Zitterigkeit des Kindes, wie auch der langsame Fieberanstieg mit schleppendem Krankheitsverlauf.



Potenz und Dosierung

Die Potenz des Mittels beschreibt die Verdünnungsstufe und damit die Wirkkraft der Arznei. Je stärker ein Arzneistoff potenziert ist, desto stärker ist seine immaterielle energetische Wirkung. Üblicherweise erhalten Säuglinge und Kleinkinder drei Globuli, Kinder ab dem 3. Lebensjahr fünf Globuli. Tiefe Potenzen (C6) werden bei der Behandlung von Akuterkrankungen öfter wiederholt (z. B. stündlich), mittlere Potenzen (C12)

ein- bis dreimal täglich. Hochpotenzen (C30, C200) werden nur einmalig verabreicht. Reduzieren Sie die Häufigkeit der Gaben sobald eine Besserung eintritt. Die Frage, welche homöopathischen Arzneimittel in die Reiseapotheke gehören, ist nicht pauschal zu beantworten, da die Homöopathie eine individuelle Medizin ist. Bei akuten Reisekrankheiten können die aufgeführten bewährten Indikationen hilfreich sein.

