

Bei harmloseren Erkrankungen im Urlaub muss nicht unbedingt immer gleich der Arzt aufgesucht werden. Oft helfen ja auch die Kügelchen aus Mamas Reiseapotheke.



Mit Globuli um den Globus

Was ein Kollege in die homöopathische Reiseapotheke packt



Dr. med. Martin Lang ist niedergelassener Kinderarzt mit Schwerpunkt Homöopathie.

Immer wieder erreichen uns Anfragen von Lesern mit dem Vorschlag, auch einmal alternativen Heilverfahren mehr Raum zu geben. Da Eltern im Urlaub weit weg vom Kinderarzt bei kleineren Erkrankungen häufig zur Selbsthilfe greifen, hier einige Homöopathie-Tipps, die Sie ihnen mit an die Hand geben können.

Die geschickte Auswahl einiger Globuli für das Reisegepäck kann eine Vielzahl unliebsamer Gesundheitsstörungen im Urlaub lindern. Dieser Artikel soll einen kurzen Überblick zu den Behandlungsmöglichkeiten typischer Sommerkrankheiten als Grundlage für eine umfassende und ganzheitliche Reiseberatung vermitteln. Vielleicht ist auch für Sie eine Anregung dabei.

Eltern muss aber klar gemacht werden, dass bei schweren Erkrankungen die Anwendung homöopathischer Mittel eine notwendige ärztliche Behandlung am Urlaubsort nicht verzögern darf. Fernab der Heimatpraxis gilt für die Eltern die Maxime: wenn die Symptome der Krankheit unter der Selbstmedikation nicht rasch abklingen, ist stets ein Arzt zu konsultieren. Natürlich ist die homöopathische Behandlung auch kein Ersatz für notwendige Rei-

seimpfungen. Ebenso wenig kann sie allgemeine Vorsichtsmaßnahmen ersetzen – etwa bei Reisen in extreme Klimazonen, bei unzureichenden hygienischen Verhältnissen, Malaria und anderen Endemiegefahren.

Üblicherweise erhalten Säuglinge und Kleinkinder pro Einnahme drei Globuli, Kinder ab dem dritten Lebensjahr fünf. Tiefe Potenzen (C6) nimmt man bei der Behandlung von Akuterkrankungen öfter, beispielsweise stündlich ein, mittlere Potenzen (C12) ein- bis dreimal täglich. Hochpotenzen (C30, C200) werden nur einmalig verabreicht. Die Frequenz reduziert sich, sobald eine Besserung eintritt.

Reiseübelkeit

Cocculus ist das Hauptmittel bei Reiseübelkeit mit Schwindel und mäßigem Schwächegefühl. Kommt zum Schwindel starke Übelkeit, Käl-

tegefühl mit kühlem Schweiß und Blässe, so ist Tabaccum angezeigt. Ruhepausen, frische Luft und Augenschließen bessern die Symptomatik. Bei noch ausgeprägter „Seerkrankheit“ wirkt Theridion am besten. Dieses Mittel ist angezeigt, wenn sich beim Schließen der Augen Schwindel und Erbrechen verstärken.

Magen-/Darmerkrankungen

Bei akutem unstillbarem Erbrechen haben sich Ipecacuanha und Tartarus emeticus bewährt (Cave: interkurrentes Erbrechen und Fieber als Erstsymptom der Malaria). Charakteristische Indikation für Ipecacuanha ist eine Zunge ohne Belag. Ein klassisches Darminfekt-Mittel, besonders nach zu reichlicher oder un bekömmlicher Mahlzeit, ist Nuxvomica. Der Patient verspürt besonders morgens drückende Magenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, seine Stimmung ist ausgesprochen gereizt. Die Zunge ist dick gelblich belegt. Geht heftiges Erbrechen mit einem schweren, wässrigen Durchfall und zunehmendem Schwächege-

- fühl einher, sind Arsenicum album und Veratrum album angezeigt.

Das Kind leidet unter krampfartigen Leibschmerzen, hat Durstgefühl, erbricht aber alles sofort wieder. Okoubaka hilft bei Magenverstimmung mit Bauchkrämpfen und Durchfällen durch Anpassungsprobleme an die fremdländische Küche und sogar bei verdorbenen Speisen. Ein weiteres Sommer-Durchfallmittel ist Podophyllum. Oft durch Hitze oder Verköhlung ausgelöst, beobachtet man hier einen wässrig spritzenden und dabei übelriechenden Durchfall mit Bauchschmerzen und Erschöpfung. Auch bei Beschwerden durch die Dentitia mit entsprechender Durchfallsymptomatik kommt Podophyllum in Betracht.

Flugreisen

Bei Flugangst oder Panikreaktionen, begleitet von körperlicher Unruhe, empfiehlt sich die Gabe von Aconitum napellus eine Stunde vor Abflug. Reagiert das Kind mit nervösen Magen-Darm-Beschwerden (Bauchkrämpfen und Durchfall), ist gereizt und ängstlich im Anblick der Menschenmenge in der Schalterhalle, so ist Argentum nitricum das Mittel der Wahl. Auch Phosphorus ist ein wichtiges Flugangst-Mittel bei feinfühli-

**Erwachsenen
oft nicht klar:
Die ungewohnte
fremde Umge-
bung macht
vielen Kindern
Angst.**



gen, lebhaften, dabei aber eher vorsichtigen, ängstlichen Kindern.

Wenn das Absacken des Flugzeugs in Luftlöchern oder im Landeanflug Unwohlsein und Übelkeit verursacht, hat sich Borax bewährt.

Sonnenstich

In der ersten Phase der Sonnenstich-Symptomatik klagen die Kinder über pochende Kopfschmerzen, haben einen roten Kopf, trockene heiße Haut, sind unruhig und reagieren auf Geräusche überempfindlich. In diesem Stadium hilft Belladonna. Im Fall heftiger, berstender Kopfschmerzen, bei eher blassem Gesicht ist Glonoinum Mittel der Wahl. Bestehen bereits Übelkeit und Erbrechen und sind die Kinder blass mit kaltschweißiger Haut, ist Veratrum album geeigneter. Wegen der Gefahr eines beginnenden Hirnödems sollten die Eltern aber unverzüglich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Hitzeunverträglichkeit

Beim sogenannten Hitzestau, beispielsweise bei einer Autofahrt an heißen Tagen, eignet sich Pulsatilla bei folgenden Symptomen: Die Kinder sind von weinerlicher Natur oder wechselhafter Laune, ertragen keine enge Kleidung, keine heißen, stickigen Räume und spielen grundsätzlich lieber an der frischen Luft. Im Gegensatz zur Pulsatilla-Konstitution hält sich das Gelsemium-Kind ungern im Freien auf. Es reagiert bei Sonnenhitze mit Kopfschmerzen und fühlt sich dabei wie benommen. Besonders die Extremitäten und Augenlider werden als „schwer“ empfunden.

Das Hauptmittel gegen Schwächegefühl und Erschöpfungssymptomatik bei sommerlichen Temperaturen ist Natrium muriaticum. Bei körperlicher Überanstrengung mit drohendem Kollaps an besonders heißen Tagen ist Antimonium crudum ein wirksames Mittel. Besonders passend ist es bei häufig übellau-nigen Kindern. Bei milden Formen der Hitzeohnmacht mit Blässe, Parästhesien und Kaltschweißigkeit gibt man Carbo vegetabilis zur Kreislaufstabilisierung.

Sonnenbrand

Essigumschläge bringen bei Sonnenbränden und erstgradigen Verbrennungen Erleichterung. Ist die betroffene Hautpartie glänzend rot und geschwollen, hilft Apis mellifica. Zur Linderung starker brennender

Schmerzen eignet sich vorrangig Cantharis, anfangs häufig verabreicht. Zeigen sich auf der verbrannten Haut brennende, juckende Bläschen, ist Urtica urens angezeigt. Die Akut- wie auch die weitere Heilungsphase läßt sich mit Causticum gut unterstützen. Bei höhergradigen Verbrennungen mit Blasenbildung unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Wundbehandlungen

Die Wunden sind lokal zu säubern und zu desinfizieren. Bei Schürfwunden und Schleimhautverletzungen wird Calendula zur Schmerzlinderung und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verabreicht. Ein weiteres hervorragendes Mittel bei schmerzhaften, dunkelrot blutenden Wunden und Blutergüssen ist Hamamelis. Hypericum eignet sich bei stark schmerzenden Wunden an empfindlichen Körperstellen, wie auch bei Nervenverletzungen. Schnittwunden sind gut mit Staphisagria zu behandeln.

Nadel-, Dornen-, oder leichte Bissverletzungen mit der typischen Trias Rötung, Schwellung und stechender Schmerz, am besten mit Apis mellifica therapieren. Ein Hauptmittel zum Austreiben oberflächlicher Dornen- oder Splittverletzungen aller Art ist Silicea. Die effektivste Arznei bei frischen Hämatomen und stumpfen Traumata ist Arnica. Wundinfektionen müssen von einem Facharzt behandelt werden. Aufgrund ihrer antiseptischen Eigenschaften werden Hepar sulfuris bei gelblich-rahmigen Eiter, Lachesis bei bläulichen Wundverfärbungen, oder Mercurius solubilis bei Infektionen mit fötidem Wundgeruch zur Förderung der Wundheilung eingesetzt.

Blutungen

Wirksame blutstillende Mittel bei heftigen hellroten Blutungen sind Phosphorus (etwa bei Nasenbluten) und Calendula (zum Beispiel bei Zahnfleischbluten). Bei venösen dunklen Blutungen haben sich insbesondere Hamamelis und Lachesis bewährt. Bei akutem Nasenbluten setzt man am besten wiederholt Phosphorus und Hamamelis alternierend ein.

Zerrungen

Das Erstmittel bei Muskelzerrungen, Verstauchungen oder Überlastungstendinosen ist Arnica, anfangs in stündlicher Gabe. Rhus toxicodendron ist bei allen schmerzhaften Verletzungen angezeigt, die sich bei ►

- Bewegung und durch wärmende Umschläge bessern. Treten hingegen bereits bei kleinster Bewegung stehende Gelenkschmerzen auf, so eignet sich *Bryonia alba*. Ist das Gelenk rötlich geschwollen, mit einem Gefühl der Kälte, aber auch Erleichterung durch die Anwendung kalter Kompressen lieber *Ledum* geben. Bei Sportverletzungen mit starken, klar lokalisierbaren Gelenk- und Knochenschmerzen ist *Ruta graveolens* ein hervorragendes Heilmittel.

Natürlich darf im Fall zunehmender Gelenkschwellungen, anhaltend starker Schmerzen, und Bewegungseinschränkungen nicht gezögert werden, am Urlaubsort fachärztlichen Rat einzuholen.

Insektenstiche

Hauptmittel bei der Behandlung von Stichen jeglicher Art ist *Apis mellifica*. Dadurch lindert sich der brennende, stechende Schmerz, aber auch Schwellung, Rötte und Überwärmung. *Ledum* ist ein wirksames Mittel zur Therapie besonders starker Lokalreaktionen und auch Superinfektionen an der Einstichstelle. Bei Gefahr einer anaphylaktischen Kreislaufreaktion wird bis zum Eintreffen des Notarztes *Aconitum napellus* und *Veratrum album* gegeben.

Heimweh

Nicht selten sind Kinder von den vielen Veränderungen am Urlaubsort beunruhigt oder verunsichert. Sie vermissen das Vertraute und die gewohnte Umgebung. Zeigen sich bei gefühlsbetonten, launischen, eher introvertierten Kindern Heimwehgefühle, hilft *Ignatia*. Die Patienten reagieren akut mit Appetitverlust, sie seufzen gehäuft, und lehnen die tröstende Zuwendung durch die Eltern ab. Ebenso trostabweisend ist die Konstitution des *Natrium muriaticum*-Kindes, das aber seinen Kummer (im Gegensatz zum *Ignatia*-Typ) eher still für sich erträgt. Es hat einen generell nachtragenden Charakter und empfindet große Menschenansammlungen und Sonnenhitze als unerträglich. Das Kind, das hingegen offen und ausgiebig zu heulen vermag und durch die elterlichen Streicheleinheiten großen Trost erfährt, bekommt am besten *Pulsatilla*.

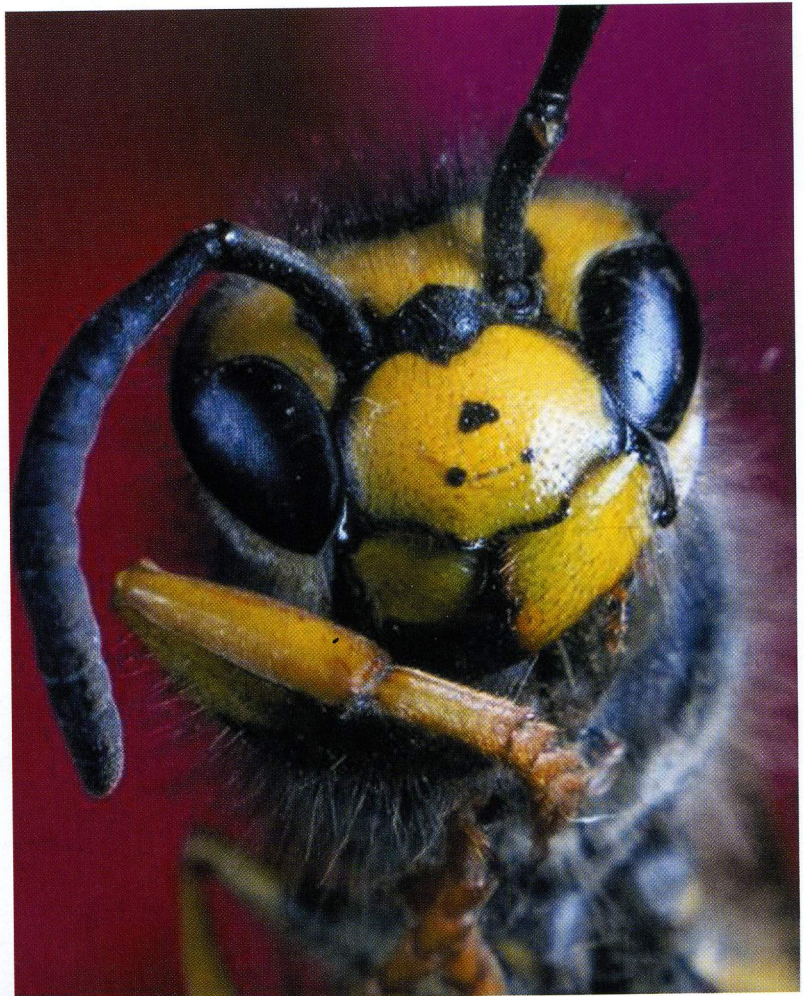
Verkühlungen/Sommergrippe

Eltern unterschätzen häufig, wie leicht sich Kinder mitten im Sommer verkühlen können, beispielsweise während einer zu ausgedehnten

Badezeit, einer auffrischenden Meeresbrise am Strand oder zu leichter Bekleidung in den Abendstunden. Ist eine solche Verköhlung oder eine nasse Badehose die Ursache eines Infektes, so ist *Dulcamara* das Mittel der Wahl. Die Kinder leiden unter einem zähen gelb-grünlichen Stockschnupfen und Bindehautentzündung. Auch die Ohren sind in Mitleidenschaft gezogen. Die Kinder entwickeln mitunter eine schleimige Diarrhö.

fühlen sich in der Regel von der Erkrankung nur recht wenig beeinträchtigt.

Chamomilla hilft wiederum bei gereizten, zornigen Fieber-Kindern – nicht nur in der Zeit des Zahnens. Erkältungen nach übermäßigem Schwitzen werden mit *Rhus toxicodendron* therapiert, insbesondere wenn sich im Verlauf Gelenkschmerzen und Fieberbläschen zeigen. Ein Hauptmittel bei grippalen Infekten



Auch bei Wespenstichen hilft *Apis mellifica*.

Folgt nach einem stark windigen Sommertag ein grippaler Infekt mit rasant steigendem Fieber und Schüttelfrost, so hilft zu Beginn *Aconitum*. Kommt es im weiteren Fieberverlauf zu einer zunehmenden Kreislaufzentralisation, gekennzeichnet durch eine feucht-schwitzige Haut, einem roten Kopf, bei gleichzeitig kalten Extremitäten, bietet sich *Belladonna* an. *Ferrum phosphoricum* ist ein zuverlässiges Fiebermittel bei infektiösen Kindern, mit Neigung zu Mittelohrentzündungen. Die typischen Patienten sind eher blass und

im feuchtwarmen Sommerwetter ist *Gelsemium sempervirens*. Charakteristisch ist hier die vorherrschende Schwäche und Zitterigkeit des Kindes. Der Krankheitsverlauf ist schleppend, mit einem eher gemächlichen Fieberanstieg. Wird die Grippe von heftigen Glieder- und Knochenschmerzen oder gar einem galligen Erbrechen begleitet, so ist *Eupatorium perfoliatum* das Mittel der Wahl.

Dr. med. Martin Lang,
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin,
Bahnhofstr. 4, 86150 Augsburg