

Dr. med. Martin Lang

Natürliche Selbsthilfe auch im Urlaub

Die bewährte homöopathische Reiseapotheke

Bei unvorhergesehenen kleineren Urlaubserkrankungen greifen Reisende in der Regel zuerst zur medizinischen Selbsthilfe. Der Einsatz homöopathischer Arzneimittel ist dabei beliebt und weit verbreitet. Denn die geschickte Zusammenstellung einiger Globuli für das Reisegepäck kann eine Vielzahl unliebsamer Gesundheitsstörungen im Urlaub lindern helfen. Der Artikel gibt einen Überblick zu den Behandlungsmöglichkeiten typischer Sommerkrankheiten, um Grundlagen für eine ganzheitliche Reiseberatung zu vermitteln.

Mit Globuli auf Reisen?

Die Homöopathie ist eine Regulationsmedizin. Bei korrekter Indikation setzt sie im Körper Selbstheilungskräfte frei, wie sie durch die gängigen Allopathika oft nicht erreicht werden. Die Anwendung homöopathischer Arzneien fernab der Heimat ist praktisch. Sie sind einfach und sicher zu transportieren und in den meisten Urlaubsländern auch leicht zu bekommen. So können beispielsweise Reisende, die an ihrem Heimatort homöopathische Therapieerfahrungen gemacht haben, dasjenige Konstitutionsmittel, das sich in der Vergangenheit bereits als wirksam erwiesen hat, unterwegs auch eigenständig einsetzen.

Krankheitsstörungen am Urlaubsort sind oft kleinerer Art. Sie treffen zudem auf einen robusten und erholteten Organismus. In dieser Situation sind Globuli besonders wirksam und ersparen dem Reisenden häufig den Gang in eine Notfallambulanz. Auf der anderen Seite muss aber betont werden, dass bei schweren Erkrankungen die Anwendung naturheilkundlicher Mittel und eine notwendige ärztliche Behandlung am Urlaubsort nicht verzögern darf.

Fernab der Heimatpraxis gilt für die Selbstbehandlung die Maxime:

Wenn die Symptome der Krankheit unter der Eigenmedikation nicht rasch abklingen, ist stets ein Arzt zu konsultieren.

Natürlich ersetzt die homöopathische Behandlung auch nicht die notwendigen Reiseimpfungen. Ebenso wenig kann sie allgemeine Vorsichtsmaßnahmen vor bestimmten landesspezifischen Gefahren ersetzen - etwa bei Reisen in extreme Klimazonen, den Schutz vor unzureichenden hygienischen Verhältnissen, Malaria oder anderen Endemiegefahren.

Welche Arznei gehört in die Reiseapotheke?

Die Homöopathie ist eine personotrope Medizin. Es muss also die Arznei gefunden werden, die der Persönlichkeit des Patienten und dem Gesamtbild der Symptome am ähnlichsten ist. Ein solches Konstitutionsmittel erfordert allerdings ein ausführliches Analysegespräch, das in aller Regel auf Reisen nicht durchführbar ist. Die Auswahl der Arzneimittel für die Reiseapotheke ist daher nicht ganz einfach.

Bei der Selbstbehandlung akuter Reisekrankheiten werden Arzneien verwendet, die bei bestimmten Krankheitszuständen regelmäßig geholfen haben. Man spricht von den so genannten „bewährten Indikationen“. Charakteristische, wiederkehrende Krankheitsituationen werden beobachtet und als Leitsymptome für das jeweils passende Arzneimittel angegeben. In den folgenden Kapiteln werden Beispiele für typische Symptomkonstellationen bei Urlaubserkrankungen beschrieben und ein dazu passendes homöopathisches Arzneimittel aufgeführt.

Die wichtigsten Arzneimittel für die homöopathische Reiseapotheke sind in der Tabelle 1 zusammengestellt.

Reiseübelkeit

Auf der Urlaubsfahrt (Auto, Schiff, Flug) kommt es bei sensorisch empfindlichen Menschen zu Schwindelgefühl und Übelkeit. Ein bewährtes Hausmittel ist der Genuss frischer Petersilie vor Reiseantritt, dazu leichte Kost wie Gemüse mit Kartoffeln und als Getränk Fenchel- oder Melissentee.

Cocculus ist das Hauptmittel bei Reiseübelkeit mit Schwindel und mäßigem Schwächegefühl.

Kommt dagegen zum Schwindel eine starke Übelkeit, ein Kältegefühl mit kühlem Schweiß und Blässe, so ist Tabacum angezeigt. Ru-

hepausen, frische Luft und Augenschließen bessern hierbei die Symptomatik.

Bei noch ausgeprägterer „Seekrankheit“ empfiehlt sich die Gabe von Theridion. Diese Patienten verspüren – im Gegensatz zu Tabacum - beim Augenschließen verstärkt Schwindel und Erbrechen und sind zudem geräuschempfindlich.

Flugreisen

Bei Flugangst oder Panikreaktionen, begleitet von körperlicher Unruhe, empfiehlt sich die Gabe von Aconitum napellus eine Stunde vor Abflug.

Reagiert der Fluggast mit nervösen Magen-Darmbeschwerden (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 Flugangstmittel bei feinfühligem, lebhaftem, dabei aber eher vorsichtigem, ängstlichen Menschen.

Wenn das Absacken des Flugzeugs in Luftlöchern oder im Landeanflug Unwohlsein und Übelkeit verursacht, hat sich Borax bewährt. Der Patient ist unruhig und zittrig und verträgt keinen Tabakrauch.

Die kurzfristigen Kabinendruckveränderungen bei Start und Landung können bei Menschen mit entsprechender Neigung Belüftungsstörungen im Innenohrbereich mit resultierenden Ohrschmerzen verursachen. Um den Innenohrdruckausgleich zu erleichtern, können Erwachsene während des Steig- und Sinkfluges ein Vasalva-Manöver durch Kaugummikauen oder willkürliches Gähnen auslösen. Kleinkindern verabreicht man dazu ein Teegetränk und ggf. abschwellende Nasentropfen.

Sonnenstich

Empfindliche Menschen sollten sich nie ohne Kopfbedeckung in der prallen Mittagssonne aufhalten. Kinder und ältere Menschen sind, auch auf Grund der meist geringeren Haardichte, besonders gefährdet für eine übermäßige Hitzeeinwirkung auf das zentrale Nervensystem.

In der ersten Phase der Sonnenstichsymptomatik klagen die Betroffenen über pochende Kopfschmerzen. Zuvorderst werden sie an einen schattigen Ort gebracht, mit feuchten



Dr. med. Martin Lang

ist Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Homöopathie und Akupunktur. Er verfügt über jahrelange Erfahrungen als Hubschrauber-Notarzt sowie über Auslandserfahrungen im Rahmen der Facharztausbildung in den U.S.A., Tansania und der

Schweiz. Seit 1996 ist er in Augsburg niedergelassen. Er ist Mitglied im redaktionellen Beirat der Zeitschrift „Kind und Gesundheit“, leitet das kinderärztliche Expertenforum www.kind-erwelten.de und ist Pressesprecher des regionalen Pädiaternetzes.

Kontakt:

Bahnhofstraße 4, D-86150 Augsburg
Tel.: 0821 / 38383, Fax: 0821 / 38399
Dr.Lang@kind-jugendarzt.de, www.kind-jugendarzt.de

Tüchern behutsam gekühlt und mit reichlich Getränken versorgt. In diesem Akutstadium ist Belladonna sehr hilfreich. Die Patienten haben einen roten Kopf, trockene heiße Haut, sind unruhig und auf Geräusche überempfindlich.

Im Falle von heftigen, berstenden Kopfschmerzen, bei eher blassem Gesicht ist Glonoinum das Mittel der Wahl.

Bestehen bereits Übelkeit und Erbrechen, und sind die Patienten blass mit kaltschweißiger Haut, kann Veratrum album gegeben werden.

Wegen der Gefahr eines beginnenden Hirnödems sollte unverzüglich ärztliche Hilfe zugezogen werden!

Hitzeunverträglichkeit

Beim so genannten Hitzestau (z. B. eine längere Autofahrt an heißen Tagen) eignet sich Pulsatilla, entsprechend der Konstitution: Pulsatilla-Patienten lamentieren gerne, zeigen wechselhafte Launen, ertragen keine enge Kleidung, keine heißen, stickigen Räume und sind grundsätzlich lieber an der frischen Luft.

Im Gegensatz zur Pulsatilla-Konstitution hält sich der Gelsemium-Patient ungern im Freien auf. Er reagiert bei Sonnenhitze mit Kopfschmerzen, fühlt sich dabei wie benommen, besonders die Extremitäten und Augenlider werden als „schwer“, „wie gelähmt“ empfunden.

Das Hauptmittel gegen das Schwächegefühl und die Erschöpfungssymptomatik bei sommerlichen Temperaturen ist Natrium muriaticum. Bereits kleine Anstrengungen in der Sonnenhitze werden gemieden, da sie zu Erschöpfung führen.

Bei körperlicher Überanstrengung mit drohendem Kollaps an besonders heißen Tagen ist Antimonium crudum ein wirksames Mittel, besonders passend, bei Übelkeit.

Bei milden Formen der Hitzeohnmacht mit Blässe, Parästhesien und Kaltschweißigkeit wird Carbo vegetabilis zur Kreislaufstabilisierung gegeben.

Sonnenbrand

Essigumschläge bringen bei Sonnenbränden und erstgradigen Verbrennungen Linderung.

Ist die betroffene Hautpartie glänzend-rot und geschwollen, hilft Apis mellifica.

Zur Linderung der starken brennenden Schmerzen eignet sich vorrangig Cantharis, anfangs in häufigen Gaben 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.

Äußerlich empfiehlt sich die Anwendung einer Arnikaessenz (z. B. Combudoron[®] Gelee).

Bei höhergradigen Verbrennungen (Blasenbildung) ist unverzüglich ärztliche Hilfe aufzusuchen.

Insektenstiche

Zur Verhinderung und Abwehr von Insektenstichen hilft der Verzehr von Knoblauch und Zwiebelsaft. Alternativ können die unbedeckten Körperstellen regelmäßig mit diesen natürlichen Repellentien oder auch Duftölen wie Zeder, Lavendel, Zitronella eingerieben werden.

Die Reaktion frischer Insektenstiche lässt sich durch Auflegen von Zwiebelscheiben oder Auftragen von Zwiebelsaft abmildern. Dazu verabreicht man Apis mellifica, das Hauptmittel bei der Behandlung von Stichen jeglicher Art. Der brennende, stechende Schmerz, aber auch Schwellung, Rötung und Überwärmung werden hierdurch gelindert.

Ledum ist ein großes Mittel zur Therapie besonders starker Lokalreaktionen und auch Superinfektionen der Einstichstelle.

Bei Gefahr einer anaphylaktischen Kreislaufreaktion werden bis zum Eintreffen des Notarztes Aconitum napellus und Veratrum album gegeben.

Verletzungen

Vor dem Urlaubsantritt wird in der Praxis der Tetanuschutz auf Vollständigkeit überprüft. Reisende sollten sich zudem mit den grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen vertraut machen. Das Erstmittel im Schreck- oder Schockzustand des Unfalles ist Aconitum napellus.

Wundbehandlungen

Die Wunden sind lokal zu säubern (z. B. sterile isotone NaCl-Lösung), zu desinfizieren (z. B. Chlorhexidin-Lösung). Bei Schürfwunden und

Schleimhautverletzungen wird Calendula zur Schmerzlinderung und Unterstützung der Wundheilung 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 stechendem Schmerz, werden mit Apis mellifica therapiert.

Ein Hauptmittel zum Austreiben oberflächlicher Dornen- oder Splitterverletzungen aller Art ist Silicea.

Die effektivste Arznei bei frischen Hämatomen und stumpfen Traumata ist Arnica zur Minderung der Schwellungen.

Wundinfektionen müssen von einem Facharzt behandelt werden. Auf Grund ihrer antiseptischen Eigenschaften werden Hepar sulfuris bei gelblich-rahmigem Eiter, Lachesis bei bläulichen Wundverfärbungen oder Mercurius solubilis bei Infektionen mit foetidem Wundgeruch zur Förderung der Wundheilung eingesetzt.

Blutungen

Wirksame blutstillende Mittel bei heftigen hellroten Blutungen sind Phosphorus (z. B. Nasenbluten) und Calendula (z. B. Zahnfleischblutungen).

Bei venösen (dunklen) Blutungen haben sich insbesondere Hamamelis und Lachesis bewährt.

Besteht akutes Nasenbluten werden Phosphorus und Hamamelis alternierend und in häufiger Wiederholungsgabe mit gutem Erfolg eingesetzt.

Zerrungen

Das Erstmittel bei Muskelzerrungen, Verstauchungen oder Überlastungstendinosen (wie dem Tennisarm) 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 stechende Gelenkschmerzen auf, so eignet sich in der Behandlung Bryonia alba.

Tab. 1: Grundausrüstung für die Reiseapotheke

Arzneimittel	Bewährte Indikation	Arzneimittel	Bewährte Indikation
Aconitum napellus	Schreck, Schock, Erstmittel bei akuten fieberhaften Infekten	Hamamelis	Venöse Blutung, Quetschung
Apis mellifica	Insektenstiche, Sonnenbrand, Urtikaria	Hepar sulfuris	Eitrige Infektion
Arnica	Prellung, Hämatom, Verletzung, Commotio	Hypericum perforat.	Nervenverletzung, Schmerzbehandlung bei Verletzungen
Arsenicum album	Magen-Darm-Infektion mit Durchfall und Erbrechen	Ipecacuanha	Hauptmittel bei Erbrechen
Belladonna	Akutes Fieber mit Schweiß, Sonnenstich	Ledum	Insektenstiche, schmerzhafte Knochen- und Gelenksverletzungen
Bryonia alba	Zerrungen, Gelenksentzündungen, trockener schmerzhafter Husten	Mercurius solubilis	Übelriechende eitrige Infektionen
Calendula	Hauptmittel für offene Wunden aller Art	Natrium muriaticum	Hauptmittel bei Hitzeunverträglichkeit, Heimweh
Cantharis	Verbrennung, Blasenentzündung	Nux vomica	Magen-Darminfekt, „Katermittel“
Carbo vegetabilis	Kreislaufkollaps, Verdauungsstörungen mit Blähungen	Okoubaka	Milde Lebensmittelvergiftung
Chamomilla	Reizbarkeit, Zahnungsschmerzen, Ohrenschmerzen	Phosphorus	Flugangst, Nasenbluten
Cocculus	Reisekrankheit, Schwindel	Pulsatilla	Infekt, Ohrenentzündung, Heimweh
Colocynthis	Bauchkrämpfe, Magenkolik	Rhus toxicodendron	Sommerdurchfälle, Lippenbläschen, Muskelkater
Eupatorium perfol.	Grippe mit Gliederschmerzen, Galleerbrechen	Staphisagria	Schnittwunden
Ferrum phosphor.	Fieberhafte Infekte, Ohrenentzündung	Tabaccum	Reisekrankheit, Kreislaufkollaps
Gelsemium sempervirens	Sommergrippe mit Kopfschmerz und „lähmiger“ Benommenheit	Veratrum album	Magen-Darminfekt mit Brechdurchfall und körperlicher Schwäche

Ist das Gelenk rötlich geschwollen, mit einem Gefühl der Kälte, aber auch Erleichterung durch die Anwendung kalter Kompressen, wird Ledum verabreicht.

Bei Sportverletzungen mit starken, klar lokalisierbaren Gelenk- und Knochenschmerzen ist Ruta graveolens ein weiteres hervorragendes Heilmittel.

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

Magen-Darmerkrankungen

Die Basis der Behandlung liegt in der ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Reisende sollten im Falle eines Magen-Darminfektes besonders auf die regelmäßige Miktion und ihre Harnfarbe achten, um den Flüssigkeitshaushalt einschätzen zu können.

Bei akutem unstillbarem Erbrechen haben sich die Arzneimittel Ipecacuanha und Tartarus emeticus sehr bewährt. (Cave: interkurrentes Erbrechen und Fieber als Erstsymptom der

Malaria.) Charakteristische Indikation für Ipecacuanha ist eine Zunge ohne Belag.

Ein klassisches Darminfektmittel, besonders nach zu reichlicher oder unbeschränkter Mahlzeit ist Nux vomica. 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 Schwächegefühl einher, sind Arsenicum album und Veratrum album angezeigt. Der Patient leidet unter krampfartigen Leibschmerzen, hat durchaus 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 (milde Nahrungsmittelvergiftung).

Ein weiteres Sommer-Durchfallmittel ist Podophyllum. Oft durch Hitze oder Verköhlung ausgelöst, beobachtet man hier einen wässrig spritzenden und dabei übel riechenden Durchfall mit Bauchschmerzen und Erschöpfung.

Verköhlungen / Sommergrippe

Touristen unterschätzen häufig, wie leicht man sich mitten im Sommer verköhlen kann. Beispielsweise während eines zu ausgedehnten Badebesuches, der aufkommenden Meeresbrise am Strand oder zu leichter Bekleidung in den Abendstunden. Ist Verköhlung oder Nässe (Badebekleidung) die Ursache eines Infektes, so ist Dulcamara das Mittel der Wahl. Die Betroffenen leiden unter einem zähen gelb-grünlichen Stockschnupfen, auch mit Beteiligung der Ohren, Bindehautentzündungen und entwickeln eine schleimige Diarrhoe.

Folgt einem windigen Badetag rasant steigendes Fieber mit Schüttelfrost, so wird zu Beginn mit Aconitum behandelt. Kommt es im weiteren Fieberverlauf zu einer zunehmenden Kreislaufzentralisation, gekennzeichnet durch eine feucht-schwitzige Haut, einem roten Kopf, bei gleichzeitig kalten Extremitäten, ist Belladonna angezeigt.

Ferrum phosphoricum ist ein zuverlässiges Fiebermittel bei Patienten mit einer reduzierten Abwehrbereitschaft, häufig auch Kinder mit der Neigung zu Mittelohrentzündungen. Sie sind eher blass, typischerweise fühlen sie

sich von der Erkrankung nur wenig beeinträchtigt.

Erkältungen nach übermäßigem Schwitzen werden mit *Rhus toxicodendron* therapiert, insbesondere wenn sich im Verlauf Gelenkschmerzen und Fieberbläschen zeigen.

Ein Hauptmittel bei grippalen Infekten im feucht-warmen Sommerwetter ist *Gelsemium sempervirens*. Charakteristisch ist hier die vorherrschende Schwäche und Zitterigkeit. 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.

Kinderkrankheit: 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, eignet sich hierfür *Ignatia*. Die kleinen 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 Heimwehkind, das hingegen offen und ausgiebig zu heulen vermag und durch die elterlichen Streicheleinheiten großen Trost erfährt, bekommt *Pulsatilla*.

Potenz und Dosierung der Globuli

Bei der Selbstbehandlung mit den bewährten homöopathischen Arzneien werden in der Regel tiefe bis mittlere Potenzen verwendet. 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. Die Häufigkeit der Arzneimittelgaben wird reduziert, sobald eine Besserung eintritt.

Üblicherweise werden Erwachsenen und Schulkindern pro Gabe fünf Globuli verabreicht, Säuglingen und Kleinkindern pro Einnahme drei Globuli.

Kurzes Fazit?

