

# HOMÖOPATHISCHE REISEAPOTHEKE

Zu beachten:

Diese Reiseapotheke habe ich für Sie zusammengestellt, damit Sie sich im **Notfall** selbst helfen können, falls Sie mich, oder einen anderen Homöopathen nicht erreichen. Die Arzneien erhalten Sie in kleinen Röhrchen oder als ganze Reiseapotheke bei der Altstadtapotheke in Amberg. [www.altstadtapotheke-amberg.de](http://www.altstadtapotheke-amberg.de)

Die **Selbstbehandlung** sollte vom Patienten sehr vorsichtig betrieben werden. Auch homöopathisch kann man unterdrücken oder unerwünschte Symptome hervorrufen. Wenn Sie also den geringsten Zweifel haben, wenden Sie sich bitte frühzeitig an einen Therapeuten.

Ich hoffe, dass Sie in Ihrem Urlaub keinerlei homöopathische Arzneien benötigen!

Eine schöne Urlaubszeit wünscht Ihnen Ihre  
Renate Krause

## **Aconitum (Acon)**

Plötzlicher heftiger Beginn, begleitet von großer Angst vor dem Tod, oder Tod ist nahe, Panikzustände mit plötzlichem Herzklopfen, plötzlich trockenes Fieber, Kratzen im Hals  
Auslöser: kalter, trockener Wind.

## **Apis mellifica (Apis)**

Schwellungen blassrot, Ödeme, brennende, stechende Schmerzen, wie ein Bienenstich, extreme Berührungsempfindlichkeit, Heftigkeit der Symptome und plötzliches Auftreten, allergischer Schock, evtl. Anschwellung im inneren Halsbereich usw., Besserung durch Kälte.

## **Arnika montana (Arn)**

Folgen von stumpfen Verletzungen, Schock nach Verletzungen, Angst vor Annäherung/Berührung, Folgen von körperlicher Überanstrengung, Muskelkater, außerordentliche Empfindlichkeit des ganzen Körpers, Bett erscheint zu hart, fühlt sich wie zerschlagen, Folgen von Kopfverletzungen, wenn man innere Blutungen vermutet, Verletzungsmittel Nr. 1 mit Schwellung und Bluterguss; akute Gehirnerschütterung.

## **Arsenicum album (Ars)**

Angst, Unruhe, Erschöpfung, Mangel an Lebenswärme, Frösteln, brennende Schmerzen, Folgen von Lebensmittelvergiftung (verdorbene Wurst, Fleisch), Beschwerden durch Eisessen, extreme Übelkeit und/oder Durchfälle, fühlt sich durch die Beschwerden sterbenskrank, unzufrieden, reizbar, Furcht nachts, oder wenn alleine.

## **Belladonna (Bell)**

Symptome von großer Intensität und Heftigkeit, Beschwerden die plötzlich kommen und gehen, leuchtende Röte, Brennen, Anschwellen und Klopfen, hohes Fieber mit trockener Haut, oder dampfig, strahlt extreme Hitze aus, kalte Extremitäten dabei, extreme Überempfindlichkeit, besonders gegen Geräusche, Schmerzen, Erschütterung und Licht. Folgen von Sonneneinwirkung (besonders im Kopfbereich), Folgen von Haare waschen, Mandelentzündung, Mittelohrentzündung.

## **Calendula/Calendula Urtinktur**

Innerlich bei Wunden (C30), unverdünnt bei Insektenstichen, in verdünnter Form entzündungshemmende Wirkung ( – 1 Tl. auf ein Glas Wasser für Umschläge).

# HOMÖOPATHISCHE REISEAPOTHEKE

## **Camphora (Camph)**

Schwäche, Erschöpfung, Kollapszustand, eisige Kälte des ganzen Körpers, mit Blutandrang zu Kopf/Brust, eiskalte Haut, kalter Schweiß, Blässe und Zyanose (blaue Lippen), trotz Kälteempfindlichkeit wird keine Decke vertragen, berührungsempfindlich, Vorsicht: Camphora macht viele der pflanzlichen und homöopathischen Arzneimittel unwirksam!

## **Cantharis (Canth)**

Heftiges Brennen, besonders in der Harnröhre, Blasenentzündungen, Verbrennungen (bei Verbrennungen auch unverdünnten Essig anwenden).

## **Carbo vegetabilis (Carb-v)**

Große Schwäche und Erschöpfung, Kollaps, Kreislaufschwäche, besonders als Folge von Durchfall und Erbrechen, allgemeines Kältegefühl aber innerliches Brennen, übler Geruch der Ausscheidungen, Verlangen nach frischer Luft trotz Kälte, viel Aufstoßen oder Blähungen.

## **Cocculus (Cocc)**

Erschöpfung des Nervensystems, Schwäche, Übelkeit und Erbrechen durch Fahren im Wagen, Auto, Zug oder Schiff (Reisekrankheit, Seekrankheit), besser durch Augenschließen, Übelkeit beim Gedanken an oder Geruch von Essen, Auftreibung des Bauches.

## **Colocynthis (Coloc)**

Krampfartige (Bauch-)-Schmerzen, besser durch sich Krümmen, Wärme, Stuhlgang und Blähungsabgang, schlimmer durch Essen.

## **Croton tiglium (Crot-t)**

Reichlich wässriger Stuhl mit gewaltsamen Entleerungen, Gurgeln in den Eingeweiden.

## **Glonoinum (Glon)**

Hitzschlag mit Röte und heißem Gesicht, Folgen von zu viel Sonne, pulsierende Kopfschmerzen.

## **Gunpowder (Gun)**

Blutvergiftungserscheinungen bei Verletzungen, Bisswunden, Insektenstichen, Folgen von Zeckenbissen (D8 in Altstadtapo).

## **Hepar sulfuris (Hep)**

Der Patient ist gereizt, sehr schmerz- und berührungsempfindlich, Frieren beim geringsten Luftzug; das Berühren von kalten Gegenständen verschlechtert die Beschwerden; stechende splitterartige Schmerzen; muss zugedeckt sein, geringes Aufdecken verschlechtert die Beschwerden; Neigung zu Eiterung, Abszess, Zahnabszess; Hals- oder Ohrenschmerzen nach kaltem Wind.

## **Hypericum (Hyp)**

Nervenverletzungen, hilfreich bei Wunden in nervenreichem Gewebe (Fingerspitzen, Zehen, Zunge, Steißbein, Wirbelsäule, typisch schießender Nervenschmerz, Verletzungen und Operationen, nach Gehirnerschütterung und Rückenmarkerschütterung. Die Schmerzen ziehen, schießen den Nervenbahnen entlang; Verletzungen der Wirbelsäule, Tetanus - Vorbeugung (z.B. rostiger Nagel in Fußsohle).

# HOMÖOPATHISCHE REISEAPOTHEKE

## **Ipecacuana (Ip)**

Alles in Verbindung mit starker Übelkeit, die durch Erbrechen nicht besser wird; dabei saubere Zunge; auch Husten mit Würgen, Erbrechen und Übelkeit.

## **Ledum (Led)**

Hauptmittel bei Stichwunden, Bisswunden (auch Zeckenbisse), infizierte Insektenstiche, Blutvergiftung durch Wunden, der Bluterguss schillert in allen Farben, Besserung kalte Umschläge.

## **Natrium sulfuricum (Nat-s)**

Folge von Kopfverletzungen oder nach Gehirnerschütterung; morgendlicher Durchfall, alles schlimmer durch feuchtes Wetter.

## **Nux vomica (Nux-v)**

Folgen von: Abkühlung oder Frost, Klimaanlage, Jetlag, Folgen von Drogen-, Alkohol oder Medikamentenmissbrauch; Schlafmangel; Völlerei, verdorbener Wurst, Vergiftungserscheinung durch Autoabgase.

Stimmung: reizbar, streitsüchtig, ungeduldig.

Beschwerden: Übelkeit, Erbrechen, krampfartige Schmerzen im Bauch, Frieren, Empfindlichkeit gegen Geräusche, Gerüche und Helligkeit, Verstopfung mit erfolglosem Stuhldrang.

## **Okoubaka (Okou)**

Nach Essen, das vielleicht verdorben war, ungewohnte Nahrung (in tropischen Ländern)  
Dosierung: D2-D3 (Tropfen/oder Pulver), zweimal täglich 5 Tropfen/1 Messerspitze.

## **Podophyllum (Podo)**

Galliges Erbrechen, wässriger Durchfall, Kolik artige Schmerzen.

## **Pulsatilla (Puls)**

Ohnmacht nach zu langem Stehen in geschlossenen, warmen, engen Räumen; Weinerlichkeit, leicht beleidigt; Vergiftungserscheinungen mit plötzlichem Erbrechen durch zu viel oder verdorbenes Obst, verdorbene oder zu fette Wurst, leichtere Pilzvergiftungen, wenig Durst, Besserung und Verlangen frische Luft, kalte Anwendungen und Zuspruch/Trost, rahmige-eitrige, nicht wund machende Absonderungen; Veränderlichkeit der Symptome.

## **Rheum (Rheum)**

Saure Durchfälle mit Koliken vor dem Stuhlgang, saurer Körpergeruch und saurer Geruch von Ausscheidungen.

## **Rhus toxicodendron (Rhus-t)**

Nach Arnika; bei Folgen von Verrenkungen, Verstauchungen, Zerrungen, Bänderriss, Muskelkater, Überanstrengung; Sehnenverletzungen.

Beschwerden: reißende Schmerzen, als ob etwas auseinander gerissen würde, verbunden mit Unruhe, besonders nachts im Bett, Beschwerden beim ruhig liegen, muss sich ständig bewegen um bequeme Lage zu finden; schlechter nachts, durch anfängliche Bewegung; besser durch Wärme, und durch fortgesetzte Bewegung; Grippe infolge von Abkühlung nach Schweiß (Sauna) oder sonstiger Überhitzung; Hauptmittel bei Windpocken oder Herpes.

# HOMÖOPATHISCHE REISEAPOTHEKE

## **Ruta (Ruta)**

Nach Arnika; bei Knochen- und Knochenhautverletzungen, Verstauchungen, schmerzhaft, wie von einer Prellung; große Unruhe der Extremitäten; Tennisarm, überlastete Sehnen.

## **Staphisagria (Staph)**

Hauptmittel bei Schnittwunden mit stechenden brennenden Schmerzen, wie Messerstiche, nach gewaltsamen Verletzungen der Genitalien (Vergewaltigung), fühlt sich seelisch/körperlich gedemütigt, Empörung wegen der Verletzung, Empörung über Insektenstiche; Blasenentzündungen, Brennen in der Harnröhre auch ohne Wasserlassen.

## **Symphitum (Symph)**

Nach Arnika; bei Verletzungen von Knochen- und Knochenhaut, Verstauchungen, Verletzungen des Gesichtes; bei Augenverletzungen verhindert es Linsentrübung, bei Knochenbrüchen mit starken Schmerzen; komplizierte Knochenschmerzen, stechender Schmerz, Schmerz der Knochenhaut; weicher, gelb werdender Bluterguss.

## **Urtica urens (Urt-u)**

Folgen von Insektenstichen, starke Quaddelbildung, wie nach Berührung mit Brennnesseln; allergische Hauterscheinungen durch Brennnesseln; Schmerz juckend, brennend.

## **Veratrum album (Verat)**

Kollaps, Schockzustand, Gesicht blass, bläulich, eingesunken, kalter Schweiß auf der Stirn, Übelkeit, starkes Frieren, eisige Kälte, unstillbarer Durst nach **kalten** Getränken, Erbrechen und Durchfälle nach Schreck, völlige Entkräftung, Besserung durch äußere Wärme.

## **Vespa (Vesp)**

Insektenstiche, besonders im Mund- und Rachenraum, wenn Apis versagt hat, heftig brennende Schmerzen, allergischer Schock.

## **FSME-Nosode**

Nach Zeckenbiss in infiziertem Gebiet, heftigere Reaktion, innerhalb von 24 Std. eine Doppelgabe. (erst Ledum geben). Ansonsten nur bei Folgeerscheinungen wenn Akutmittel (z.B. bei Fieber) versagt hat! Sollte nur nach vorheriger Absprache mit dem Homöopathen verabreicht werden!

Speziell bei Durchfallerkrankungen in bestimmten Ländern (Indien, Ägypten usw.) hat sich die bereits vorbeugende Einnahme von Perenterol® bewährt.

# HOMÖOPATHISCHE REISEAPOTHEKE

## Dosierung und Umgang mit homöopathischen Arzneien

Die langfristige Therapie mit homöopathischen Arzneimitteln muss unbedingt dem Therapeuten überlassen bleiben. Sollten Sie jedoch auf Reisen ein Mittel einnehmen müssen, beachten Sie bitte folgende Einnahmehinweise:

Dosierung bei Selbstbehandlung (C30, bitte keine höhere Potenz wählen):

1. Eine Trockengabe (2-3 Globuli) auf der Zunge zergehen lassen, anschließend:
2. 2-3 Globuli auf 100 ml Wasser auflösen und teelöffelweise/schluckweise einnehmen, vor jeder Gabe 10x kräftig rühren, bitte einen Plastiklöffel verwenden, abgedeckt und gekühlt stehen lassen. (Ist dies nicht möglich, Mittel in ein Fläschchen mit 30% Alkohol geben – dann jeweils 2 Tropfen auf einem Schluck Wasser einnehmen).
3. Vorsicht: nicht weitergeben wenn sich die Beschwerden verschlechtern oder neue Symptome auftreten!
4. Nach **deutlicher Verbesserung der Beschwerden**, bitte die Einnahmeabstände vergrößern!
5. Wenn innerhalb von 6 Gaben (Trockengabe und 5 fraktionierte Gaben) keine deutliche Besserung ist das Mittel falsch gewählt.
6. Je heftiger die Beschwerden, desto kürzere Abstände!

Zum Transport der **licht- und strahlenempfindlichen homöopathischen Arzneien** empfiehlt sich, besonders bei Flugreisen, ein Strahlenschutzbeutel, z.B. von HAMA: Extradicke Ausführung, ursprünglich für Filme bis ISO 3200/36 DIN. Schützt homöopathische und andere empfindliche Medikamente vor Strahlenbelastung, z.B. am Flughafen und im Flieger. Bestens geeignet für Reiseapotheken, die in den Urlaub mitgenommen werden möchten. Maße: 24 x 15,5 x 7 cm Gewicht: 216 g (erhältlich in Fotozubehörläden oder übers Internet).

Die ausführliche Version finden Sie in meinem Ebook: [Reiseapotheke, Globuli für Globetrotter \(bei Amazon\)](#). Für Smartphone-Besitzer empfiehlt sich die „Kindle-App“, so haben Sie das Ebook mit den Reiseinfos immer zur Hand!

