

## Die ganzheitliche Reiseapotheke

Die Ferien nahen und jeder freut sich auf den wohlverdienten Urlaub! Der Urlaub dient eigentlich der Erholung, aber manchmal erwischt es einen gerade in den Ferien fern der Heimat und man wird krank. Deswegen ist es sinnvoll eine Reiseapotheke mitzunehmen, besonders bei Auslandsreisen. Es gibt viele pflanzliche oder homöopathische Medikamente, die leichte Beschwerden wie Verstopfungen, Durchfall, Prellungen etc. schnell lindern können. Schmerzmittel oder andere Notfallmedikamente sollten sie bei Bedarf auch mitnehmen, denn mit deutschen Beipackzetteln sind sie im Zweifel sicherer anzuwenden, als Medikamente, die Sie im Ausland kaufen und deren Beipackzettel Sie nicht verstehen.

### Was sollte in der Reiseapotheke enthalten sein?

- Ein schmerzstillendes und fiebersenkendes Mittel wie Paracetamol oder Aspirin
- Perenterol und Immodium bei Durchfall
- Vomex A oder Nux vomica D12 gegen Übelkeit und Erbrechen
- Flohsamenschalen gegen Verstopfungen
- Pfefferminzöl wie Euminz gegen Kopfschmerzen
- Arnica D12 und Traumeel bei Prellungen, Hämatomen
- Ringelblumen oder Bepanthenalbe bei Schürfwunden
- Baldrian Dragees bei Unruhe und Schlafstörungen
- Bronchicum Elexier bei Erkältungen
- Pflaster unterschiedlicher Größe, Blasenpflaster bei Wanderungen
- Medikamente, die sie regelmäßig einnehmen müssen
- 

### Einige Tipps, damit sie den Urlaub gesund und munter überstehen und sich gut erholen

- Gerade in warmen Ländern sollte man viel trinken, am besten Mineralwasser ohne Eiswürfel. Bei Wanderungen und Städtebummel ausreichend mit Getränken versorgen.
- Bitte immer auf hohen Sonnenschutz am Meer (mind LSF 20) aber auch im Gebirge achten. Bei Sonnenbrand beruhigen Aloe Vera Gel, Combudoron Gel und Quarkpackungen die Haut.
- Sie sollten im Urlaubsland keine rohen oder ungeschälten Speisen essen. Wenn sie der Durchfall doch mal erwischt hat, können sie mit Uzara Tropfen und Perenterol Kapseln leicht Abhilfe schaffen, in schweren Fällen empfiehlt sich Imodium.
- Gerade an warmen Sommerabend empfiehlt sich ein Mückenschutz mit Körperspray, Citronella Duftkerze oder Ledum Globuli. Wenn doch eine Mücke zusticht, können sie mit einer Zwiebel und Apis mellifica Globuli die Beschwerden lindern.
- Bei leichten Verdauungsbeschwerden sollten sie reizende Speisen, Kaffee und scharfe Gewürze meiden und zur Unterstützung Artischockenpräparate wie Cholagogum oder Präparate aus der Curcumawurzel einnehmen
- Extrakte aus Rosskastanien oder Mäusedornwurzel kann bei –Venenproblemen, die mit Beinschmerzen und Beinschwellungen beim Flug und Sitzen einhergehen helfen.
- Bei Harnwegsinfekten hilft viel trinken, Cranberrysaft und ein Tee aus Goldrutenkraut oder Birkenblätter.
- Bei Neigung zu Erkältungen und Halsschmerzen Salbeitee mit Honig trinken. Neo- Angin Lutschtabletten, Umkaloabo und Meditonsin können schnell Linderung verschaffen.
- Wenn jedoch hohes Fieber und starke Beschwerden vorliegen, suchen sie bitte einen Arzt vor Ort auf, der die Ursache klärt und behandelt.