

Reiseapotheke

Je nachdem, wohin Sie reisen, werden Sie die Reiseapotheke anders zusammenstellen. Untenstehend finden Sie einen Vorschlag von mir, den Sie beliebig anpassen können. Da man meistens mit einem Platzproblem zu kämpfen hat, habe ich bei der Auswahl besonders darauf geachtet, dass die verschiedenen Produkte und Materialien möglichst vielseitig einsetzbar sind.

Um Platz zu sparen, können Sie viele Produkte einfach in kleine Döschen und Fläschchen (Drogerie oder Bezugsadressen im Anhang) abfüllen. Ich empfehle Ihnen alles in eine oder zwei wasser- und luftdichte Frischhaltedosen zu verpacken.

Ätherische Öle

- Lavendel
- Majoran oder Thymian
- evtl. Eukalyptus, Cajeput

Kräutertees

Viele Tees (Lindenblüten, Kamille, Fenchel, Schwarztee) sind auch im Ausland gut erhältlich. Ich empfehle Ihnen darum nur spezielle Mischungen, in Einzelbeuteln verpackt, mitzunehmen, z.B. verdauungsfördernden Tee (Leber-Galle-Tee oder Magen-Tee) oder, falls Sie anfällig für Blasenentzündungen sind, Nieren-Blasen-Tee.

Tinkturen

- Arnika-Brennnessel-Tinktur (siehe «Lösungen»
→ Seite 246)
- Echinaceatinktur
- evtl. Spitzwegerich- und Ringelblumentinktur

Salben/Gels

- 1 Wundsalbe (z.B. Calendula-Salbe®, Malvedrin®
Chäslischrut-Salbe, Hametum-Salbe®)
- Bachblüten-Notfallgel (z.B. Rescue™-Gel)

Verbandmaterial

- 1 spitze Pinzette
- 1 kleine Schere
- Heftpflaster
- Wundschnellverbände in verschiedenen Grössen
- 1–2 grosse Stofftaschentücher
- 1 elastische Binde
- 1 selbsthaftende Binde
- 1–2 Hydrogelkompressen (DermaPlast®Effect
Brandwundenpflaster, oder Tegaderm™ Hydrogel)
- Steri-Strip® Wundverschlussstreifen
- evtl. Blasenpflaster (z.B. Hansaplast SOS-Blasenpflaster®, Compeed® Blasenpflaster)

- evtl. nicht haftende Kompressen (z.B. DermaPlast® Compress Plus)

Diverse Produkte

- Bachblüten-Notfalltropfen (z.B. Bach Rescue™-Tropfen)
- Desinfektionsmittel (z.B. Omidalin Wundtinktur®, Merfen farblos®)
- Arnika Feuchttuchkomresse (Alpmed) oder Arnika Wundtuch (Wala)
- Schmerzmittel (z.B. Aspirin®, Panadol®, Irfen®)

Weiteres

- fettfreie Gemüsebouillon, einige Portionen
- 1 Gummiwärmflasche oder 1 Eisbeutel (auch warm befüllbar, platzsparend und leichtgewichtig)
- evtl. 1 Thermosflasche aus Metall, evtl. einen Tauchsieder dazu (sehr empfehlenswert!)
- 1–3 Plastiksäcke, evtl. in verschiedenen Grössen
- evtl. 1 Stück Rohwolle
- evtl. 1 Taschenwärmer
- evtl. 1 Instant Kühlbeutel (z.B. DermaPlast® Sofort-Kühlbeutel)
- homöopathische Hausapotheke, evtl. mit einigen Kopien der wichtigsten Indikationen aus dem Begleitbuch, siehe → «Hausapotheke» Seite 282

Für Reisen in Länder mit ungewohnter Kost oder erhöhtem Risiko für Magen-Darm-Störungen:

- Verdauungselixier (empfehlenswerte Produkte siehe Kapitel «Verdauungsschwäche» → Seite 196)
- Ingwerkapseln (z.B. Zintona®)
- Kohletabletten (z.B. Carbolevure®, Carvon®)
- darmfloraaufbauendes Produkt (z.B. Bioflorin®, Lactoferment®)
- evtl. konventionelles Durchfallmittel (z.B. Immodium®)

Wenn Sie mit Kindern reisen:

- Hustensirup oder Hustentropfen (empfehlenswerte Produkte siehe Kapitel «Husten» → Seite 121 oder 122)

Bei Reisen in sehr abgelegene Gegenden oder in Länder mit schlechter medizinischer Grundversorgung:

- evtl. ein Antibiotikum für absolute Härtefälle



Tipps für die Pflege unterwegs

Gerade unterwegs ist man bei gesundheitlichen Störungen oft auf sich selber angewiesen. Einfachere Beschwerden können Sie oft selber behandeln und bei schwereren Krankheiten lässt sich die Zeit, bis Sie die Hilfe einer Fachperson finden, gut überbrücken. Da Sie höchstwahrscheinlich für dieses Buch keinen Platz im Reisegepäck haben, habe ich untenstehend eine Kurzanleitung für die Behandlung der häufigsten Beschwerden auf Reisen geschrieben. Ich empfehle Ihnen eine Kopie davon in die Reiseapotheke zu packen.

Angina	- Ansteigendes Fussbad mehrmals tägl. - Echinaceatinktur (3–5x tägl. 15–20 Tropfen, Kinder pro Altersjahr 1 Tropfen). - Gurgeln mit Kochsalz, Ringelblumentinktur, frischem Zitronensaft (ca. ½–1 TL auf 1 Glas Wasser), Kamillen- oder Salbeitee. - Lutschtabletten, Honig löffelweise lutschen, Zitronenschnitze aussaugen. - In der Regel kalte Wickel, z.B. Umschläge mit kaltem Wasser, Zitronenwickel, Quarkwickel. - Je nachdem warme oder heisse Wickel, z.B. Rohwolle, Dampfkompresse (besonders einfach ist die Variante mit Einwegwindel), Kartoffelwickel.
Augenentzündung	- Ansteigendes Fussbad mehrmals tägl. - Augen vor Zugluft und grellem Licht schützen. - Für die Reinigung der Augen und für kühle Auflagen Schwarztee (mind. 15 Min. ziehen lassen) oder physiologische Kochsalzlösung (1 TL Salz auf 5 dl Wasser), evtl. 1 TL Ringelblumentinktur dazu geben. - Gurkenscheiben auflegen. - Bei bakterieller Entzündung evtl. Echinaceatinktur einnehmen.

Bauchschmerzen	– Dampfkompresse – Kartoffelwickel – Bei Schmerzen wegen Verdauungsproblemen: verdauungsfördernder Tee (z.B. Leber-Galletee, Fenchel, Pfefferminze▲). – Verdauungselixier einnehmen. – Ingwertee, Ingwertee oder Ingwerscheibe kauen. – Evtl. wenig Schnaps trinken (z.B. Anis- oder Kümmelschnaps, Grappa). – Einige Fenchel- oder Kümmelsamen kauen.
Blähungen	siehe «Bauchschmerzen»
Blasenentzündung	– Ansteigendes Fussbad mehrmals tägl. – Viel trinken, mind. 2–3 l, möglichst warm. – Dampfkompresse (z.B. Variante «mit Einwegwindel» oder «Waschlappen mit Wärmflasche») – Kartoffelwickel – Ölkompresse mit Eukalyptus-▲, Lavendel- oder Thymianöl (1–5 Tropfen auf 1 EL Öl). – Rohwolle auflegen. – Evtl. Echinaceatinktur einnehmen. – Evtl. warme Sitzbäder (35 l-Plastiksack um WC-Brille wickeln).
Bluterguss	– 1. Hilfe siehe «Verletzungen» → Seite 286 – Arnika Feuchttuchkompressen auflegen. – Bachblüten-Notfallgel auftragen, evtl. 1–5 Tropfen Lavendelöl dazugeben. – Lavendelöl unverdünnt auftragen.
Durchfall	– «Fasten», evtl. leichte Kost (möglichst kein Fett und kein Eiweiss). – Bei Hunger eignen sich Darvida, Zwieback, Cracker, Salzstengel, geraffelter Apfel (braun werden lassen), zerdrückte Bananen, Kartoffeln, Reis, Reiswaffeln, schwarze Schokolade. – Viel trinken, z.B. Schwarztee (mind. 15 Min. ziehen lassen) mit ein wenig Zucker, fettfreie Gemüsebouillon. – Bei starkem Durchfall evtl. isotonisches Getränk, darmfloraaufbauendes Präparat und/oder Kohletabletten einnehmen. Achtung! Durchfall sollte nicht grundsätzlich so rasch als möglich gestoppt werden. Oft hat er die Aufgabe, krankmachende Stoffe aus dem Körper auszuschleiden. Setzen Sie deshalb nur, wenn es nicht anders geht, Kohletabletten oder stärkere Medikamente ein. Kleine Kinder müssen besonders aufmerksam auf Zeichen von Flüssigkeitsmangel beobachtet werden.
Erbrechen	– siehe «Durchfall» und «Verdauungsstörungen» – Evtl. heisser Bauchwickel zur Beruhigung von starkem Brechreiz. – Ingwertee, Verdauungselixier – Magentee, Pfefferminz- oder Kamillentee▲ – Evtl. schluckweise Cola trinken.

Fieber	– Bettruhe – Viel trinken, möglichst warm, z.B. Tee, verdünnte Fruchtsäfte, heisses Zitronenwasser, fettfreie Gemüsebouillon. – «Fasten». Für hungrige Patienten eignen sich z.B. Hafer- oder Karottensuppe, Knäckebrot, Zwieback, Salzstängeli, Früchtekompott. Senken Sie das Fieber nur, wenn der Patient sehr darunter leidet (Kopfschmerzen, Übelkeit, Unruhe, Verwirrtheit). Wichtig: fiebersenkende Massnahmen nur im Stadium der Fieberhöhe durchführen. Hände und Füsse des Patienten müssen warm sein. Senken Sie die Körpertemperatur nur um ½–1°C. Kalte Wadenwickel oder nass-kalte Strümpfe: – Tücher oder Baumwollsocken in kaltem Wasser tränken und gut ausdrücken. Während ca. 30 Minuten bei Erwärmung Wickel resp. Socken erneuern.) – Waschungen mit kaltem Wasser. (Zuerst die Beine «waschen» und ohne abzutrocknen wieder zudecken, dann den Oberkörper, wieder die Beine usw.)
Hals-schmerzen	siehe «Angina» – warme oder heisse Wickel, z.B. Kartoffelwickel, Dampfkompresse mit Einwegwindel, Rohwolle
Hexenschuss	– Meistens sind eiskalte Wickel angezeigt, z.B. Eiswürfel zerkleinern und in Tuch einschlagen oder in kaltes Wasser geben und Umschläge damit machen. Evtl. Instant-Kühlbeutel einsetzen. – Später sind evtl. warme oder heisse Wickel besser geeignet. Siehe «Rückenschmerzen».
Husten	– Ansteigendes Fussbad mehrmals tägl. – Brust mit ätherischen Ölen (Majoran, Thymian oder Lavendel) einreiben. Dazu 1–5 Tropfen mit 1 EL Öl, z.B. Olivenöl, mischen. – Inhalieren mit Kochsalz (1 EL auf 1 l Wasser), Fenchel- oder Thymiantee. – Kartoffelwickel, Zwiebelwickel, Dampfkompresse, Rohwollauflage. – Viel trinken, z.B. Thymiantee. – Lutschtabletten – Selbstgemachter Hustensirup (gehackte Zwiebel mit gleicher Menge Honig oder Kandiszucker mischen und ziehen lassen). – Evtl. Echinaceatinktur einnehmen.
Insektenstich	– Gequetschtes Spitzwegerichblatt auflegen. – Spitzwegerich- oder Arnika-Brennnessel-Tinktur (siehe «Lösungen» → Seite 246) auftupfen. – Zwiebelscheibe, Eiswürfel oder Quarkwickel auflegen. – Unverdünntes Lavendelöl oder Bachblüten-Notfallgel auftragen.

Knochenbruch	siehe «Verletzungen»
Kopfschmerzen	– Viel trinken. – Anti-Kopfweg-Cocktail (1 Espresso mit reichlich Zucker, 3–5 dl fettfreie Gemüsebouillon, 1–2 dl Orangensaft, am besten frisch gepresst, nacheinander trinken, wenn möglich zusätzlich 3–5 dl Wasser oder Tee). – Je nach Befindlichkeit heisse oder kalte Kompressen auf die Stirn. – Evtl. ansteigendes Fussbad.
Ohrenschmerzen	– Ansteigendes Fussbad mehrmals tägl. – Kaltgepresstes Olivenöl, evtl. mit Lavendelöl, ums Ohr einreiben oder 1-2 Tropfen warm ins Ohr träufeln. – Wattebällchen mit Lavendel- oder Cajeputöl vor den Gehörgang legen. – Zwiebelwickel – Rohwolle auflegen. – Sich mit dem schmerzenden Ohr auf eine Wärmflasche legen. – Knoblauchzehe sanft ein wenig in den Gehörgang einführen. – Darauf achten, dass Nase möglichst durchgängig ist, z.B. aufgeschnittene Zwiebel auf Nachttisch legen, Nasentropfen aus Kochsalzlösung (1 gestr. TL Salz auf 5 dl Wasser). – Evtl. Echinaceatinktur einnehmen.
Reisekrankheit	– Vor der Reise keine schweren Mahlzeiten einnehmen. – Süssigkeiten, Chips, Süssgetränke usw. meiden. – Eine leichte Mahlzeit vor dem Reisen ist oft besser als aus Angst vor Übelkeit mit leerem Magen unterwegs zu sein. – Ingwer in Tablettenform oder frischen Ingwer kauen. – Schauen Sie aus dem Fenster und fixieren Sie dabei mit den Augen den Horizont. – Wenn es stark schaukelt, nicht umhergehen.
Rückenschmerzen	– In der Regel sind warme oder heisse Wickel angezeigt, z.B. Kartoffelwickel, Dampfkompresse, Rohwollauflage. – Böcklilagerung zur Entlastung des Rückens. – Bei sehr heftigen Schmerzen evtl. während 1–2 Tagen regelmässig ein Schmerzmittel einnehmen.
Schlaflosigkeit	– 3–5 Tropfen Lavendelessenz auf ein Taschentuch träufeln und auf das Kopfkissen legen. – Dampfkompresse auf den Bauch. – Ansteigendes Fussbad. – Milch oder Tee mit Honig vor dem Schlafengehen trinken. – Bachblüten-Notfalltropfen.

Schnupfen	– Ansteigendes Fussbad mehrmals tägl. – Inhalieren, siehe «Husten». – Aufgeschnittene Zwiebel auf Nachttisch. – Evtl. Nasentropfen aus Kochsalzlösung (1 gestr. TL Salz auf 5 dl Wasser).
Sonnenbrand	– Kalte Umschläge mit verdünnter Arnika/ Urtica urens-Tinktur (1–2 TL auf 5 dl Wasser) – Quarkwickel, falls kein Quark erhältlich, kühle Umschläge mit Naturjoghurt machen. – Lavendelöl unverdünnt oder mit Bachblüten-Notfallgel vermischt auftragen.
Übelkeit	siehe «Erbrechen»
Verdauungsstörungen	– siehe auch «Blähungen», «Bauchschmerzen», «Erbrechen» – Leber-Galle-, Magen- oder Pfefferminztee – heisse Bauchwickel – Verdauungselixier – Vor dem Essen einen Aperitiv (z.B. Vermouth, Cynar). – Nach dem Essen einen Digestiv (z.B. Anis- oder Kümmelschnaps, Appenzellerbitter).
Verletzungen z.B. Knochenbruch, Quetschung, Bänderriss, ...	1. Hilfe: – Sofort Eis auflegen (z.B. zerkleinertes Eis in ein Tuch einschlagen oder in eine Socke füllen) oder Umschläge mit kaltem Wasser machen. Falls vorhanden, Einwegsbeutel einsetzen. – Falls keine Kälteanwendung möglich ist, so gut es geht auf die verletzte Stelle drücken, um die Entstehung eines Blutergusses zu verhindern, resp. die Blutung zu stoppen. Achtung: bei Verdacht auf Knochenbruch unterlassen! – Verletzte Stelle möglichst hochlagern und ruhigstellen. – Bei mittelschweren und schweren Verletzungen möglichst rasch Arnica C 30 oder C 200 verabreichen. – Weiteres siehe «Bluterguss».
Wunden	– Wunden, die nicht bluten, möglichst zum Bluten bringen. – Wunde desinfizieren. – Stark verschmutzte Wunden mit physiologischer Kochsalzlösung reinigen oder mit viel Wasser spülen oder abwaschen. – Oberflächliche Schürfungen regelmässig mit physiologischer Kochsalzlösung (evtl. Ringelblumentinktur dazugeben, 1–2 TL auf 5 dl Wasser) abtupfen oder abspülen. Bei Bedarf eine Wundsalbe sehr dünn auftragen. Je nachdem mit einer nicht haftenden Kompresse oder einer Hydrogelkompresse verbinden. – Bei grösseren Schnitt- oder Platzwunden Wundränder als 1. Hilfe mit Steri-Strip® Wundverschlussstreifen zusammenfügen. – Bei Unsicherheit einen Arzt aufsuchen.