

## Unsere Reiseapotheke

Viele Bundesbürger und auch unsere Vereinsmitglieder stehen in den Startlöchern, denn der Sommerurlaub steht vor der Tür! Da stellt sich für viele die Frage: was soll ich denn mitnehmen. Zuviel soll es nicht sein, weil man es tragen muss - zum anderen soll zumindest so viel dabei sein, dass man im Falle eines Falles auch sinnvolles damit anfangen kann. Trotz Sommer, Sonne, Strand, kann es vorkommen, ob am Baggersee oder auf der Südseeinsel, dass sich Husten, Schnupfen, Fieber mit oder ohne Durchfall und Erbrechen einstellen kann. Was ist zu tun? Zu allererst einmal der Unterschied zwischen einer Erkältung, einer Sommergrippe und einer "echten" Grippe. Zwischen einer Sommergrippe und einer Erkältung gibt es keinen Unterschied. Eine Sommergrippe ist keine echte Influenza (schwere Grippe), man spricht dann auch eher von "nur" einem grippalen Infekt. Bei einer Grippe hat sich unser Körper mit Influenza-Viren angesteckt. Das lässt sich nur im Labor nachweisen. Für die Sommergrippe sind Enteroviren verantwortlich. Daher sind Antibiotika hier fehl am Platz! Kann man etwas zur Vorbeugung tun: Sicherlich - als wichtigste Maßnahme ist Zugluft vermeiden. Dabei sollten wir auch an die Klimaanlage denken, oder wenn wir Fahrrad mit nacktem Oberkörper fahren, denn durch diese Gefahren von außen können wir leicht auskühlen und Folge davon kann eine heftige Erkältung sein. So haben viele Zeitgenossen nach einem Flug an ihren Urlaubsort eine dicke grippale Infektion am Hals, weil im Flugzeug oder im klimatisierten Eisenbahnwaggon ihre Haut zu kalt wurde! Ebenso sollte man bei Hitze keinen Hochleistungssport betreiben! Viel trinken ist selbstverständlich. Nicht nur junge Menschen brauchen viel Wasser- auch unsere älteren Mitmenschen benötigen mindestens 2 Liter Wasser. Besser wären 3 Liter Flüssigkeit in Form von Tee. Wasser, oder verdünnten Gemüse oder Fruchtsäften. Genießen Sie die Sommerzeit, aber meiden Sie die direkte Sonnenbestrahlung - bedenken Sie auch, dass man im Schatten braun werden kann. Was tun, wenn die Erreger Sie befallen haben: Tees eignen sich besonders gut z.B. Hibiskus kühlt von innen heraus, wenn Fieber mit im Spiel ist. Salbeitee zum Gurgeln oder getrunken (vorher bitte aufkochen und warten bis der Schaum weg ist) hilft rasch unser gesundheitliches Gleichgewicht wieder zu finden. Was sich bewährt hat, während oder nach solch einer Sommergrippe: einen hochdosierten Vitamincocktail aus pürierten Erdbeeren. Dieser Frucht-Shake kann wie eine Vitamin-Spürenelement-Bombe wirken. Sicherlich können Sie auch Ihr Immunsystem mit Heilpflanzen unterstützen: **Echinacea D 4** mehrmals 5 Korn täglich gelutscht hilft im Vorfeld. Aber, wenn die Erreger Sie schon darnieder gestreckt haben brauchen wir unsere Hausapotheke: Gleich zu Beginn: **Aconitum C 30**, wenn die Haut noch trocken ist, bildet sich Schweiß auf der Haut, so wechselt man auf **Belladonna C 30** - egal ob Fieber dabei ist oder nicht. Ist es die Folge einer Unterkühlung der Haut oder durch nasse Kleidung (bitte immer Badsachen nach dem Schwimmen wechseln – viele Blasenentzündungen kann man dadurch vorbeugen!) so denke man an **Dulcamara C 30**. Hat einer zu schnell kalte Getränke zu sich genommen und bekommt Bauchschmerzen, so denke am an **Arsenicum alb C 30**, wenn sich eine große Schwäche zeigt, kann manchmal auch mit Durchfall einhergehen. Bei Durchfall und Gurgeln in den Därmen wenden wir **Okoubaka D 6** stündlich an, bis eine deutlich Besserung eintritt. Sinnvoll ist es bei leichtem Schwindel und niederem Blutdruck vor **Arsenicum alb an Veratrum album C 30** zu denken (zuerst die Pflanze, dann das Mineral): Ich empfehle schon bei den geringsten Brenngefühl im Urogenitalbereich an **Cantharis C 30** zu denken oder **Berberis C 30**. Gleich zu Beginn gegeben können Sie Ihre Blase stärken. Haben sich die Kinder einen Sonnenbrand zugezogen so denken wir auch an **Cantharis C 30** es ist unser bestes Mittel dagegen, weil es einen Brennschmerz beseitigen kann.

Geht es darum unbeschwert in den Urlaub zu fliegen, so begegnen Sie der Flugangst mit **Argentum nitricum C200**. Auch hier zeigt der Kandidat Durchfall vor fixen Terminen (Zahnarzt, Prüfungen, Flug). Meist sitzt er in einem Raum in der Sitzreihe außen und nahe an der Tür, damit er den Raum schnell verlassen kann. Kommt es zu einer Bindehautentzündung am Auge mit starkem Tränen und ätzender Tränenflüssigkeit (Rötung des äußeren Augenwinkels und der Wangen), so setzen sie **Euphrasia C 30** ein.