

Homöopathie

Wenn auf Reisen der Magen streikt

Julia hat einen wunderschönen Tag am Strand von Sizilien verbracht. Aber nach dem Abendessen wird es ihr plötzlich ganz schlecht und sie muss sich übergeben. Zum Glück hat sie eine homöopathische Reiseapotheke dabei.

Jacqueline Ryffel, Apothekerin

Wie können homöopathische Arzneien bei Magen-Darm-Problemen in den Ferien helfen? Das Wichtigste ist die genaue Beobachtung der Symptome. Wann haben die Beschwerden angefangen? Was war der Auslöser. Wie äussern sich die Beschwerden, was verschlimmert und was bessert sie?

Vergleichen Sie Ihre Beobachtungen mit der Charakteristik der Arznei und entscheiden Sie sich dann für ein Mittel.

Welche homöopathischen Arzneien können eingesetzt werden?

Die wohl wichtigste Arznei auf Reisen bei Erbrechen und heftigen (aber schmerzlosen) Durchfällen, v. a. nach Verzehr von verdorbenen Lebensmitteln und verschmutztem Wasser (Salat, Obst, Wassereis), ist

Arsenicum album C 30. Sie nehmen das Mittel insbesondere, wenn das Erbrechen und der Durchfall sehr erschöpfend sind, sich also eine grosse Schwäche und ein Bedürfnis nach Wärme einstellen. Typischerweise hat der Erkrankte Durst, kann aber nur kleine Mengen Wasser trinken.

Wenn aber auf Reisen der Durchfall mit heftigen Bauchkrämpfen, begleitet von starken Windabgängen, auftritt, wenn diese Beschwerden z.B. durch Lampenfieber oder Angst ausgelöst wurden, wenn ein Bedürfnis nach Süssigkeiten besteht, diese aber nur schlecht vertragen werden (z.B. Glace), wenn das Gesicht eingefallen und alt aussieht, aber frische Luft im Freien gut tut, wenn der Genuss von Saurem die Übelkeit lindert, dann nehmen Sie **Argentum nitricum C 30.**

Wenn der Durchfall und die Übelkeit durch heisses Sommerwetter ausgelöst wurden, der Magen brennt und sticht und sich durch Berührung und Bewegung alles verschlimmert, wenn das Erbrechen immer gleich nach dem Trinken einsetzt und ein heftiger stechender Kopfschmerz auftritt, dann nehmen Sie **Bryonia alba C 30.**

Dosierung

Lösen Sie fünf Globuli in einem halben Glas Mineralwasser und nehmen Sie ca. drei- bis viermal über die nächsten Stunden verteilt einen Schluck. Sollten Sie danach gleich wieder erbrechen, dann nehmen Sie Globuli trocken auf die Zunge. Halten die Beschwerden nach 24 Stunden immer noch an, dann wechseln Sie das Mittel. Und nicht vergessen: viel trinken! ■