

## Die „Kleine Reiseapotheke“

### Kurz und bündig

Hier bekommen Sie eine kurzgehaltene Liste homöopathischer Mittel für verschiedene Situationen, die Ihnen auf Ihrer Reise begegnen können. Es sind bewusst nur die jeweils allgängigsten Mittel aufgelistet.

Wichtig ist, dass Sie im Akutfall den **Überblick behalten und die wahrscheinlichste Arznei schnell zur Hand haben**. Das ist mit einer so knappen Liste wie dieser hier leichter möglich, als mit umfangreichen Erklärungen und Mittelbeschreibungen, die schnell verwirrend sein können. Es ist jedoch durchaus möglich, dass das im konkreten Fall passendste Mittel nicht in der Auflistung dabei ist. Doch die beschriebenen Fälle lassen sich mit hoher Wahrscheinlichkeit mit diesen größten, bedeutendsten Mitteln lindern.

*Die „Kleine Reiseapotheke“ ersetzt KEINESFALLS den Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt. Wenn sich Ihr Zustand nicht in kurzer Zeit verbessert, suchen Sie bitte umgehend weitere medizinische Hilfe, so wie Sie es auch zuhause ohne diese Liste machen würden!*

Sollten Sie bereits in konstitutioneller homöopathischer Behandlung sein, informieren Sie sich frühzeitig, ob eine Mitteleinnahme bei einer akuten Situation im Urlaub zum momentanen Zeitpunkt des Behandlungsverlaufs unproblematisch ist.

Nach Ihrer Rückkehr ist es wichtig, Ihren homöopathischen Behandler über eine Einnahme während Ihres Urlaubs zu informieren.

### Mit Maß und Ziel

**Nehmen Sie nicht bei jeder Kleinigkeit homöopathische Arzneien ein.** Das belastet den Organismus unnötig und stört seine Selbstheilungskräfte. Mit kleineren Verletzungen kommt unser Körper gut alleine zurecht. Nicht jedes Mal, wenn Ihr Kind auf den Popo plumpst, muss es Arnica bekommen. Auch nicht jeder Insektenstich muss behandelt werden. Er mag zwar schmerzhaft sein, aber der Körper wird meist ohne Komplikationen damit fertig. Wenn er sich jedoch z.B. entzündet oder Sie heftiger darauf reagieren als üblich, ist es sinnvoll einzugreifen.

**Die Stärke der Symptome muss der Stärke des Mittels entsprechen.** Es müssen also deutliche Symptome vorliegen.

Meine Empfehlungen sind für Fälle gedacht, in denen leichte Verletzungen Komplikationen machen, wie z.B. eine Eiterung nach einer Stichverletzung oder eine Entzündung einer Schnittwunde.

Außerdem sind sie für solche Fälle gedacht, in denen Sie nicht ganz sicher sind, ob Sie zum Arzt gehen sollen oder nicht. Oder wenn Sie bereits in akuter ärztlicher Behandlung sind, Ihre Symptome aber gut zu einem der beschriebenen Mittel passen. Dann wählen Sie ein Mittel aus und ersparen sich einige Schmerzen und Scherereien im Ausland.

## Sinnvolle Aufbewahrung

Achten Sie bitte immer darauf, dass Sie Ihre homöopathischen Arzneien trocken, kühl, dunkel, geruchsneutral und strahlungsarm lagern. Also am besten NICHT im Kosmetikbeutel beim Parfum, neben dem Handy oder im heißen Auto lagern.

Auf Flugreisen sollten die Globuli gut in Alufolie verpackt werden (oder Metallbehälter). So überstehen sie die Gepäckkontrolle unbeschadet.

Falls Sie eine größere Menge pro Mittel gekauft haben, können Sie die Globuli einfach umfüllen und die Röhrchen sorgfältig beschriften.

## Dosierung

Für akute Behandlungen hat sich die Potenz C200 gut bewährt.

Sollten Sie in der Apotheke darauf hingewiesen werden, dass diese Potenz zu hoch sei, lassen Sie sich nicht verunsichern. Das ist eine zwar hohe, aber sehr gängige und sanft wirkende Potenz. Auch Kinder reagieren in der Regel sehr gut darauf. Sie können auch auf die Potenz C30 zurückgreifen.

Die übliche Dosierung liegt bei 3-5 Globuli - sowohl für Kinder wie auch für Erwachsene. Oft reicht eine einzige Gabe. Bei Bedarf kann das Mittel nach 2 Stunden wiederholt werden.

In akuten Fällen können zusätzlich 3 Globuli in einem Glas Wasser aufgelöst werden. Davon wird alle 15-30 min. ein Schluck genommen, bis die Symptome sich verbessern.

Essen oder trinken Sie nach Möglichkeit vor oder nach der Mitteleinnahme nichts.

Nehmen Sie hohe Potenzen wie die C200 nicht öfter als empfohlen ein. Weniger ist manchmal mehr! Das richtige Mittel wirkt schnell, aber die Wirkung wird durch unnötige Wiederholung nicht stärker.

Sobald eine Besserung bemerkbar ist, darf das Mittel nicht wiederholt werden, selbst wenn noch nicht alle Symptome verschwunden sind! Das homöopathische Mittel regt unsere Selbstheilungskräfte an. Sobald diese in Aktion treten, brauchen sie Ruhe, um Arbeiten zu können. Eine zu häufige Einnahme stört den Heilungsprozess.

## Was sind deutliche Zeichen für eine Besserung?

- Die körperlichen Symptome werden schwächer.
- Der psychische Zustand des Patienten stabilisiert sich, er wird ruhiger, entspannter oder er schläft ein. Selbst wenn die körperlichen Symptome noch unverändert sind, sind dies Zeichen einer Besserung und das Mittel muss abgesetzt werden.

Nur wenn nach einer Besserung ein klarer Rückfall auftritt und die Symptome gleich sind wie vorher, kann das Mittel noch einmal wiederholt werden.

Falls sich die Symptome verändert haben, ist ein anderes Mittel für die neue Situation zu finden.

Sollte sich nicht innerhalb von 24 Stunden eine deutliche Besserung der Symptome einstellen, war das Mittel falsch gewählt und der Fall muss neu überprüft werden.

Holen Sie sich im Zweifelsfall Hilfe von einem erfahrenen Homöopathen.

## Und was mache ich jetzt damit?

- Die „Kleine Reiseapotheke“ besteht aus einer Liste mit verschiedenen Indikationen, also z.B. Sonnenstich, Seeigel, etc.
- Darunter finden Sie jeweils die Mittel, zwischen denen Sie wählen können, mit einer kurzen Beschreibung.
- Zur Urlaubsvorbereitung wählen Sie aus der Liste aus, was für Sie wichtig ist.
- Besorgen Sie die für Sie wichtigen Arzneien und bewahren Sie sie wie oben beschrieben auf.
- Wenn auf Ihrer Reise eine Situation auftritt, die homöopathisch behandelt werden kann, beobachten Sie die Symptome sehr genau, suchen aus den aufgelisteten Mitteln im betreffenden Kapitel das passendste aus und verabreichen es laut Einnahmeempfehlung. Es müssen nicht alle aufgelisteten Symptome vorhanden sein, damit das Mittel passt. Ein paar spezifische Anzeichen, die sich von den anderen Arzneien unterscheiden, können schon ausreichen, um eine gute Wahl zu treffen.

**Viel Erfolg und gute Besserung!**

## Inhalt

**Anaphylaktischer Schock**

**Blinddarmenzündung**

**Fliegen mit Kindern**

**Flugangst**

**Flugkrankheit**

**Lebensmittelvergiftung**

**Magen- / Darmbeschwerden**

**Schlaflosigkeit**

**Schock (seelischer)**

**Seekrankheit**

**Sonnenallergie**

**Sonnenbrand**

**Sonnenstich und Hitzschlag**

**Tiere**

- Insektenstiche, Bienenstich, Bisse und Stiche von Tieren (auch Spinnen und Schlangen)
- Quallen
- Seeigel

**Verbrennungen**

**Verletzungen**

- Wundreinigung und Wundversorgung

**Verstauchung, Verrenkung, Zerrung, Bänder- oder Muskelriss**

## Anaphylaktischer Schock

Sofort Notarzt informieren! alle 10 Minuten 3 Globuli bis die Symptome nachlassen

**Carbolicum acidum:** Hauptmittel bei anaphylaktischem Schock allgemein; wirkt auch bei Bienenstich;

**Apis:** kann bei schneller Einnahme nach einem Bienenstich einer allergischen Reaktion vorbeugen; obwohl Carbolicum acidum das Hauptmittel ist, soll Apis (=Biene) in dieser Liste nicht fehlen;

## Blinddarmentzündung

Eine Operation im Ausland?! Das ist das schlimmste Schreckgespenst für viele Reisende. Doch manchmal lässt sich ein Eingriff nur schwer vermeiden, z.B. bei einer akuten Blinddarmentzündung. Der Rücktransport nach Hause ist meist nicht mehr möglich und es muss schnell reagiert werden. Sie können die Globuli auch noch einnehmen, wenn von einem Arzt bereits eine Blinddarmentzündung diagnostiziert wurde. Damit konnte schon so mancher Eingriff verhindert werden.

Dennoch: bei jedem Verdacht auf Blinddarmentzündung ärztliche Hilfe suchen!

**Bryonia:** typischer Schmerz im Unterbauch, der bei Druck weniger wehtut, als beim Loslassen; Bewegung verschlimmert die Schmerzen;

**Rhus toxicodendron:** Wenn die Blinddarmentzündung in direktem Zusammenhang mit einer körperlichen Überanstrengung steht (z.B. nach einer langen, anstrengenden Wanderung, etc.)

## Fliegen mit Kindern

Lassen Sie Ihr Kind bei Start und Landung etwas trinken oder lutschen. So vermeiden Sie Schmerzen in den Ohren.

**Borax:** Babys und Kinder, die immer beim Sinkflug oder bei der Landung schreien, unruhig oder ängstlich werden. Auch geeignet für Erwachsene, die bei Abwärtsbewegungen der Maschine starke Beklemmungen oder Übelkeit bekommen.

## Flugangst

**Aconit:** Angst und Panik, Todesangst, quälende Gedanken an einen möglichen Unfall

**Argentum Nitricum:** Angst und düstere Vorahnungen, hektische Eile, Durchfall

**Gelsemium:** Durchfall, starkes Zittern, wie gelähmt vor Angst

## Flugkrankheit

**Belladonna:** Ohrenscherzen, berstende Kopfschmerzen, Übelkeit bei Start und Landung

## Lebensmittelvergiftung

**Arsenicum album:** wichtigstes Mittel bei Lebensmittelvergiftung; Brechreiz und Durchfall; Übelkeit durch Gerüche; auch durch kalte Getränke nach Überhitzung; brennende Schmerzen; große Erschöpfung; ängstlich und unruhig; das Denken an oder Sehen von Essen verschlimmert; der Patient ist schwach und schwitzt viel; großer Durst – trinkt in kleinen Schlucken; Erbrechen sofort nach dem Essen oder Trinken;

**Carbo vegetabilis:** Lebensmittelvergiftung mit Blähungsgefühl im Oberbauch; häufiges Aufstoßen; übelriechende Winde; Aufstoßen und Windabgang bringen eine kurze Linderung; Sodbrennen; der Patient friert; hat den Wunsch, Luft zugefächelt zu bekommen; will alleine sein;

**Colocynthis:** Lebensmittelvergiftung mit heftigen Koliken; der Patient krümmt sich vor Schmerzen; beugt sich nach vorne oder zieht die Beine an; starker Druck und Wärme verbessern die Schmerzen;

## Magen- / Darmbeschwerden

**Aconit:** tritt nach Unterkühlung auf; plötzliche Anfälle von Durchfall; schneidende Schmerzen; ruhelos und ängstlich; Blähungen; Übelkeit und Schweiß vor oder nach dem Durchfall; rotes Gesicht; glasige Augen; großer Durst;

**Bryonia:** durch zu schnelles Abkühlen nach Überhitzung (z.B. auch durch kalte Getränke an heißen Tagen); stechende Schmerzen; jede Bewegung verschlimmert die Schmerzen; der Patient will nicht reden oder denken;

**Ipecacuanha:** ständige Übelkeit und häufiges Erbrechen; auch Durchfall; wird durch das Erbrechen nicht gebessert; viel Speichel; kein Durst; kann als Folge von schwer verdaulicher Nahrung auftreten (fettes Fleisch, etc.); schläfrigkeit nach dem Erbrechen; Bauchkolik in der Nabelgegend;

**Nux vomica:** Übelkeit oder Durchfall treten nach Überessen auf; Folge von Alkoholmissbrauch; kann oft nur schwer erbrechen oder Stuhl absetzen; der Patient fröstelt und möchte zugedeckt sein; reizbar und schlecht gelaunt;

**Phosphorus:** Der Patient hat Hunger, aber alles wird wieder erbrochen, sobald es im Magen warm geworden ist; großer Durst; eiskalte Getränke verbessern, werden aber nach ein paar Minuten auch wieder erbrochen; auch Durchfall;

**Podophyllum:** Sommerdurchfall; sehr übelriechender Durchfall; stinkend, schleimig, wässrig, grün; starke Koliken; heftiger Windabgang; der Patient fühlt sich schwach;

**Veratrum album:** starkes Erbrechen mit kaltem Schweiß auf der Stirn; auch heftige Durchfälle; der Patient ist kalt; Blähungskolik;

## Schlaflosigkeit

Da es sich hier um eine Reiseapotheke handelt, möchte ich diesen Punkt kurz anreißen. Es kommt nämlich nicht selten vor, dass Kinder durch die vielen schönen Erlebnisse, die sie an einem vollgepackten Urlaubstag machen, abends noch ganz aufgekratzt sind und einfach nicht einschlafen

können. Alles ist so aufregend! Die Leute sprechen eine andere Sprache, Meerwasser schmeckt salzig, die Sandburg mit Papa wurde atemberaubend hoch und das Essen darf man sich aus einem riesigen, duftenden Buffet selber aussuchen. So viele Eindrücke und Glücksmomente wollen erst verarbeitet werden. Kein Wunder, dass sich das manchmal auf die Nachtruhe niederschlägt.

Eine gewisse Euphorie im Urlaub ist ganz normal. Wie schön, dass unsere Kinder so begeisterungsfähig sind! Wenn sie also noch ein Weilchen wachliegen, bevor sie Ruhe finden, ist das noch kein Grund, ein Mittel zu verabreichen.

Bitte geben Sie das Mittel erst, wenn sich deutliche Zeichen über eine längere Zeit zeigen. Geben Sie es nie vorbeugend!

Alle anderen Arten von Schlaflosigkeit sind meist Teil eines chronischen Geschehens und müssen sehr individuell beurteilt werden.

Natürlich gilt das alles auch für Erwachsene!

**Coffea:** Schlaflosigkeit durch geistige Überaktivität, vor allem durch übermäßige Freude; alle Sinne sind geschärft; empfindlich auf Lärm und Geräusche; auch hartnäckige Schlaflosigkeit nach Konsum von Kaffee;

### Schock (seelischer)

Nach einem Unfall oder einem gefährlichen Ereignis passiert es oft, dass emotionale Symptome auftreten, über die unser Organismus versucht, das Erlebte zu bewältigen. Das kommt selbst dann vor, wenn man „nur“ Zuschauer einer solchen Situation war, nicht nur dann, wenn man direkt davon betroffen war.

**Aconit:** Hauptmittel bei seelischem Schock; sehr unruhig, lässt sich nicht beruhigen; große Angst und Hoffnungslosigkeit; Todesangst; rotes Gesicht; kalte Füße; großer Durst; Schwindel; Atemnot; Zittern; Schweißausbrüche;

**Arnica:** Schock nach Kopfverletzung, Operation, Unfall, etc.; sehr schmerzempfindlich; lässt sich nicht anfassen; jede Berührung verschlimmert; will keine Hilfe; antwortet korrekt auf eine Frage und fällt gleich danach wieder in einen tiefen Schlaf; heißer Kopf, kalter Körper; will allein sein; langsamer, schwacher Puls;

**Carbo vegetabilis:** Schockzustände nach Verletzungen, Hitzekollaps oder Lebensmittelvergiftungen; schwach und verwirrt; Schwindel; friert mit kalten Schweißausbrüchen; kalter Atem; will Luft zugefächelt bekommen; Durst auf kalte Getränke; schwacher Puls; schlimmer durch Wärme oder enge Kleider – will frische Luft haben;

**Gelsemium:** überwältigende Angst; weint und wird von der Erinnerung an den Unfall gequält; zittert stark; sehr erschöpft; zitterige Stimme; geschlossene Augen; kalte Füße;

**Opium:** fühlt sich nach schweren Unfällen oder Verletzungen unverhältnismäßig gut; nimmt den Schweregrad seiner Verletzung gar nicht wahr; ist schmerzfrei; tiefer Schlaf – legt sich z.B. nach einem Fahrradunfall auf die Straße und schläft ein; schläft beim Reden ein; schnarcht; möchte nach Hause gehen und versteht nicht, warum er im Krankenhaus bleiben muss;

## Seekrankheit

**Tabacum:** schlimmer beim Öffnen der Augen; jede Bewegung verschlimmert seine Situation; der Patient schwitzt und schließt die Augen; sterbende Übelkeit; besser, wenn der Bauch bloßgelegt wird und besser durch frische Luft

**Cocculus indica:** Schwindel bei Seekrankheit; schlechter, wenn er die Augen bewegt; schlechter durch jede Bewegung; besser beim Schließen der Augen

**Petroleum:** schlechter durch den Geruch von Petroleum (Abgase); hat viel Speichel im Mund

## Sonnenallergie

Calendula Salbe kann die Heilung unterstützen.

**Natrium muriaticum:** Hauptmittel bei Sonnenallergie; Nesselausschlag durch Sonne; Bläschen; Jucken und Brennen;

**Rhus veneta:** wenn die Pickel schwärzlich werden oder schwärzliche Krusten bilden;

**Apis:** Nesselausschlag; stechend-brennende Schmerzen; schlimmer beim Liegen; besser beim Waschen mit kaltem Wasser;

**Urtica urens:** Nesselausschlag; stechend-brennende Schmerzen; besser beim Liegen; schlimmer beim Waschen mit kaltem Wasser;

## Sonnenbrand

Zusätzlich zur Mitteleinnahme kann Wasser, in dem 3 Globuli aufgelöst wurden, oder verdünnte Urtinktur (außer bei offenen Wunden) als Kompresse lokal angewendet werden. Es ist auch möglich, Umschläge mit Essig zu machen, was allerdings zu Beginn unangenehm sein kann.

**Arsenicum album:** Sonnenbrand mit brennenden Schmerzen; besser durch Wärme oder warmes Einhüllen; Blasenbildung mit Brennen;

**Calendula:** oberflächliche Verbrennungen; Sonnenbrand;

**Cantharis:** Sonnenbrand mit Blasenbildung (Hauptmittel); Verbrennungen; akute Entzündung nach Sonnenbrand; Jucken und Brennen; besser durch kalte Anwendungen; schlechter durch Berührung;

## Sonnenstich und Hitzschlag

Sorgen Sie zur Vorbeugung immer dafür, dass Sie und Ihre Kinder bei direkter Sonneneinstrahlung eine Kopfbedeckung tragen und genug trinken. Vermeiden Sie exzessive Sonneneinwirkung (z.B. schlafen am Strand, Aufenthalt in der Mittagssonne, etc.). Sollte es dennoch zu einem Sonnenstich oder Hitzschlag kommen, kühlen Sie den Patient LANGSAM herunter! Bringen Sie ihn in den Schatten, geben Sie ihm zu trinken, legen sie kühle (nicht kalte!) Kompressen auf. Versuchen Sie niemals, den Patient mit kaltem Wasser (z.B. im Pool) abzukühlen. Bei schweren Fällen oder Bewusstlosigkeit suchen Sie ärztliche Hilfe!

**Belladonna:** hochrotes Gesicht; klopfende Kopfschmerzen; sehr heiße, trockene Haut; erweiterte Pupillen; gerötete Augen; heißer Kopf; unregelmäßiger Puls; hohes Fieber mit heißem Schweiß; trockener Mund, aber kein Durst; schläfrig, aber kann nicht schlafen; unruhiger Schlaf; hat heiß, will aber trotzdem zugedeckt bleiben; oft das richtige Mittel für Sonnenstich bei Kindern;

**Glonoinum:** Hauptmittel für sehr schwere Fälle von Sonnenstich und Hitzschlag; Völlegefühl im Kopf – zu viel Blut im Kopf; hört seinen Puls; sehr starke, klopfende Kopfschmerzen; Kopfschmerz steigt vom Nacken auf; steifer Nacken; verträgt keine Berührung am Kopf – schon die kleinste Erschütterung verschlimmert; Übelkeit und Schwindel beim Aufrichten; heißes, rotes Gesicht mit Schweiß oder blasses Gesicht; Erbrechen; großer Durst – ist völlig ausgetrocknet; kalte Füße; schneller Puls; erhöhter Blutdruck; besser durch kalte Anwendungen; verwirrt; ärgerlich;

**Aconit:** Beschwerden besonders nach Schlafen in der Sonne; brennende, pulsierende Kopfschmerzen; roter, heißer Kopf; Bindehautentzündung durch zu viel Sonne; ruhelos und ängstlich; Schwindel; hohes Fieber;

**Bryonia:** stechende Kopfschmerzen mit Druck von innen nach außen; jede Bewegung schmerzt; Druck und Khle verbessern; starker Durst auf kalte Getränke; Schwindel;

**Gelsemium:** Beschwerden durch Sonnenhitze; Schwäche und Zittern; Kollaps; Kopfschmerz beginnt am Hinterkopf – zieht sich bis über die Augen; Schwere der Augenlider; Gefühl, als wäre ein Band um den Kopf gezogen; tiefer Blutdruck; trockener Mund, kein Durst; müde und schläfrig; schlaflos und häufiges Gähnen; häufiges Urinieren verbessert;

**Natrium muriaticum:** verträgt Sonne allgemein schlecht; Hitze im Kopf; rotes Gesicht; Übelkeit und Erbrechen; Kopfschmerzen, als würde der Kopf platzen; die Augen sind wie geblendet – der Patient sieht Zickzacklinien;

## Tiere

Beim Biss oder Stich von möglicherweise giftigen Tieren sofort den Notarzt rufen! Bei ungiftigen Tieren je nach Schwere der Symptome ärztliche Hilfe suchen!

### Insektenstiche, Bienenstich, Bisse und Stiche von Tieren (auch Spinnen und Schlangen):

Zusätzlich zur Mitteleinnahme kann Wasser, in dem 3 Globuli aufgelöst wurden, oder verdünnte Urtinktur (außer bei offenen Wunden) als Kompresse lokal angewendet werden.

**Apis:** besonders bei Bienenstich, aber auch bei anderen Insektenstichen oder Verletzungen; die betroffene Stelle ist heiß, gerötet, geschwollen; brennend-stechende Schmerzen; Kälte verbessert die Beschwerden; beugt bei frühzeitiger Einnahme (nach einem Bienenstich) einem anaphylaktischen Schock vor;

**Belladonna:** Wunde mit pochenden Schmerzen; bei Hundebissen; kann an nichts anderes als den Biss denken; Berührung verschlimmert;

**Cedron:** bei Skorpionstich oder Schlangenbiss; unruhig, nervös; rotes Gesicht; Atemnot; unregelmäßiger Herzschlag; Zunge und Hals brennen und prickeln; der Mund fühlt sich gelähmt an;

**Hypericum:** starke Schmerzen, die ins Innere des betroffenen Körperteils ausstrahlen; besonders Verletzungen an schmerzhaften Stellen mit vielen Nervenenden (Zehen, Fingerspitzen, etc.)



**Lachesis:** wenn nach einem Schlangenbiss Herzsymptome auftreten (z.B. Herzklopfen); das Mittel jede Stunde wiederholen;

**Ledum:** eines der Hauptmittel bei Insektenstichen und Bissen; Spinne; Skorpion; Zecken; Bisse von Schlangen, Katzen, Hunden und kleinen Tieren mit spitzen Zähnen; die betroffene Stelle ist kühl, trotzdem verbessern kalte Anwendungen die Beschwerden; stechende Schmerzen;

**Tarentula:** vor allem Spinnen- und Schlangenbisse, aber auch andere Bisse, Stiche und Verletzungen; die betroffene Stelle ist blau oder violett gefärbt; brennt und juckt; Atemnot; Unruhe;

**Tuberkulinum:** Patient neigt zu Mückenstichen, die sich entzünden und zu eitern beginnen; sie sind heiß und rot; **siehe auch die Kapitel: Verletzungen und Anaphylaktischer Schock**

### Quallen

In manchen Teilen der Erde gibt es sehr giftige, z.T. sogar tödliche Quallenarten. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über Ihr Reiseziel.

Waschen Sie die Überreste der Tentakel mit Meerwasser ab und behandeln Sie die betroffene Stelle mit Essig.

**Apis:** die betroffene Stelle ist heiß, gerötet, geschwollen; brennend-stechende Schmerzen; Kälte verbessert die Beschwerden;

**Urtica urens:** Nesselausschlag – es bilden sich lauter kleine, wassergefüllte, juckende Bläschen; brennende Hitze mit Kribbeln; die betroffenen Stellen sind rot und heiß; Juckreiz und Schwellung;

**Ledum:** die betroffene Stelle ist kühl, trotzdem verbessern kalte Anwendungen die Beschwerden; stechende Schmerzen;

**siehe auch die Kapitel: Verletzungen und Insektenstiche**

### Seeigel

Zuerst nach Möglichkeit die abgebrochenen Stacheln aus der Haut entfernen.

**Ledum:** Hauptmittel bei Stichverletzungen;

**Silicea:** wenn Reste der Stacheln in der Wunde zurückgeblieben sind und sich entzünden; Silicea sollte die Austreibung der Fremdkörper unterstützen und die Wundheilung beschleunigen; **siehe auch die Kapitel: Verletzungen und Insektenstiche**

## **Verbrennungen**

Bei schweren Verbrennungen sofort Notarzt rufen!

Zusätzlich zur Mitteleinnahme können entweder verdünnte Cantharis Urtinktur oder 3 Globuli in isotonischer Kochsalzlösung aufgelöst (Apotheke) als Komresse örtlich angewendet werden.

**Belladonna:** Anfangsstadium; leichte, aber schmerzhaft Verbrennungen; keine Blasenbildung; die Haut ist sehr heiß und rot; pulsierende Schmerzen;

**Cantharis:** bei Blasenbildung; große, wassergefüllte Blasen; quälende, brennende Schmerzen; sehr berührungsempfindlich; manchmal mit Jucken; besser durch kalte Anwendungen;

**Hypericum:** wenn nach Ablösen der Brandblasen noch schießende Schmerzen bleiben; Taubheitsgefühl oder Kribbeln; Eignet sich besonders auch zur örtlichen Anwendung (s.o.);

## Verletzungen

Im Folgenden finden Sie homöopathische Mittel für verschiedenen Arten von Verletzungen. Allgemein gilt: Handelt es sich um eine schwere Verletzung oder eine große, verunreinigte Wunde, müssen Sie ärztliche Hilfe holen!

Bei kleineren Verletzungen, die nur mäßig verschmutzt sind, ist zuerst eine Wundreinigung und Wundversorgung nötig. Im Anschluss kann ein passendes Mittel gesucht und verabreicht werden, falls intensive Symptome dafür sprechen oder Komplikationen (wie eine Entzündung oder Eiterung) vorliegen. Auch bei heftigen Schmerzen ist eine Mitteleinnahme sinnvoll.

Bei nur leichten Beschwerden ist die Einnahme eines homöopathischen Mittels nicht ratsam. Ihr Organismus kommt nach einer gewissenhaften Wundversorgung meist ohne Hilfe damit zurecht.

**Wundreinigung und Wundversorgung:** kleine, oberflächliche Fremdkörper entfernen (z.B. Stacheln, Steinchen,...); leicht bis mäßig verschmutzte Wunden mit Wasser von der Mitte zu den Rändern hin vorsichtig auswaschen. So wird verhindert, dass noch mehr Schmutz ins Wundeninnere gelangt. Evtl. mit Calendula Kompressen (1%ige Lösung) oder mit Calendula Salbe weiter versorgen.

Große oder stark verschmutzte Wunden, sowie Wunden, in denen größere Fremdkörper stecken geblieben sind, müssen unbedingt im Krankenhaus versorgt werden! Größere Fremdkörper bitte nicht selbst entfernen!

**Arnica:** eines der wichtigsten Mittel bei Verletzungen; schwere Stürze und Schläge; Prellungen; Unfall mit stumpfen Gegenständen; Schlag auf den Kopf; Gehirnerschütterung; Bluterguss; Quetschungen; Muskel-, Bänder- oder Sehnenriss; rasch zunehmende Schwellung; Berührung verschlimmert die Schmerzen; der Patient lässt sich nicht anfassen; sagt es geht ihm gut, auch wenn er schwer verletzt ist; ist oft als erstes Mittel nach einer Verletzung oder einem Unfall angezeigt, bevor ein weiteres, spezifisches Mittel gegeben wird.

**Calendula:** Riss- oder Schürfwunden; die Ränder der Wunde sind aufgerissen; schmerzempfindlich; stechende Schmerzen; kälteempfindlich;

**Echinacea:** bei Risswunden, die sich infiziert haben; Eiter; blutige, stinkende Absonderung;

**Ledum:** Biss- oder Stichverletzung (auch Skorpion, Schlange, Insekten, etc.); eingetretener Nagel oder eingezogener Holzschiefer; Bisse von Tieren mit kleinen, spitzen Zähnen (Hund, Katze, Hamster, etc.); stechende Schmerzen; die betroffene Stelle ist kühl; trotzdem lindern eiskalte Umschläge die Schmerzen;

**Hepar sulfuris:** bei bereits infizierten Wunden; übelriechender Eiter; stechende Schmerzen wie von einem Splitter; gereizt und ärgerlich durch die Schmerzen; Wärme verbessert;

**Hypericum:** Nervenverletzungen; Quetschungen; jede Art von Verletzung an sehr schmerzempfindlichen, nervenreichen Stellen wie Zehen, Finger, Steißbein, etc.; zerschmetterte Finger; Rückenverletzung; heftige Schmerzen oder Taubheitsgefühl; empfindlich auf Kälte;

**Staphysagria:** Schnittverletzungen; scharfe Schnittwunden wie z.B. durch Glas, Messer; bei Komplikationen nach Zahnbehandlungen; schmerzhaft Narben nach Schnittverletzungen;

## Verstauchung, Verrenkung, Zerrung, Bänder- oder Muskelriss

Suchen Sie je nach Schweregrad der Verletzung ärztliche Hilfe.

Verrenkungen müssen von einem Arzt eingerichtet werden!

Die Wärme- oder Kälteempfindlichkeit ist bei der Mittelwahl für akute Muskel-, Sehnen- oder Bänderverletzungen nicht so wichtig, da eine Verbesserung durch kalte Umschläge in diesen Fällen zum normalen Symptomenbild gehört, selbst wenn z.B. bei Arnica üblicherweise eine Besserung durch Wärme zu beobachten ist. Trotz der Besserung der lokalen Schmerzen an der betroffenen Stelle durch kalte Umschläge, kann der Patient frieren und er eine Decke wünschen. Oder das Temperaturempfinden hat überhaupt keine Aussagekraft im betreffenden Fall.

**Arnica:** erstes Mittel bei Verstauchung, Verrenkung, Zerrung; schlimmer durch die geringste Berührung, Erschütterung oder Bewegung; Schmerzen besser durch Ruhe und Wärme; der Patient ist ruhelos – er findet keine Stellung, die bequem ist; überempfindlich; ärgerlich; will keine Hilfe annehmen;

**Calendula:** Bänder- oder Muskelriss; stechender Schmerz; überempfindlich auf Schmerzen; nervös, gereizt; besser durch Wärme, liegen oder umhergehen; schlimmer durch Kälte;

**Ruta:** besonders bei Verletzungen der Sehnen, der Gelenke und der Knochenhaut; der Patient ist unruhig; Schmerzen werden durch Bewegung und Anstrengung schlimmer; schlechter durch feuchte Kälte; besser durch Wärme und Reiben;

**Rhus toxicodendron:** eines der Hauptmittel bei Zerrung, Überheben, Verrenkung, Verstauchung oder Riss; ziehende, schießende Schmerzen; Schmerzen besser durch kontinuierliche Bewegung; die anfängliche Bewegung ist sehr schmerzhaft, doch wenn die Bewegung fortgesetzt wird, lassen die Schmerzen nach; schlechter bei Ruhe und Kälte; muss ständig eine neue Position suchen, die ihm auch nicht lange angenehm ist; schlechter durch Kälte oder nasskaltes Wetter;

**Symphitum:** bei Knochenbrüchen oder wenn bei einer Verletzung ein Stückchen vom Knochen durch das Band oder die Sehne mit abgerissen wurde; bei Quetschungen des Knochens oder der Knochenhaut; Verstauchung; Sehnenentzündung; Splitterbrüche; Brüche, die nicht zusammenwachsen wollen; heftige prickelnd-stechende Schmerzen; schlimmer durch Bewegung, Druck oder Berührung; besser durch Wärme; auch hilfreich bei Augenverletzungen durch einen Schlag (blaues Auge) – auch Arnica ist in diesem Fall sehr hilfreich, wenn vor allem die weichen Teile verletzt wurden, Symphitum wenn vor allem die Knochen betroffen sind;

**Ledum:** Besserung durch Kälte und kalte Anwendungen; die Schmerzen der Knöchelverletzungen werden beim Gehen unerträglich; die Haut der betroffenen Stelle ist kühl; schlimmer nachts; schlimmer durch Wärme;

**Bryonia:** Muskelzerrung oder –riss; Gelenksverletzung; jede Bewegung verschlimmert die Schmerzen; schlimmer durch Wärme und Berührung; besser durch Kühle, Ruhe und kalte Getränke; besser durch Druck – z.B. den Druck einer Bandage;