

# Reisefieber ja : Reisekrankheit nein

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 6: **Wenn das Gehör nachlässt**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554498>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Reisefieber ja Reisekrankheiten nein

**Die Ferien nahen, die Ferne lockt. Mit im Gepäck:  
Die Reiseapotheke – am besten in der rein pflanzlichen Variante!**

Natürlich möchte man gerade im Urlaub nicht krank werden. Aber ein Sonnenbrand, eine kleine Verletzung oder eine Zerrung sind schnell passiert. Bei kleinen Wehwehchen kann eine naturheilkundliche Reiseapotheke schnell und unkompliziert helfen. Und manchmal tut es sogar schon ein Kraut vom Wegesrand. Stellen Sie sich Ihre Naturheilmittel am besten vor der Reise zusammen. Wer hat schon Lust, im Notfall erst mühsam eine Apotheke zu suchen, sich mit Händen und Füßen zu verständigen oder einen fremdsprachigen Beipackzettel zu erraten? Medikamente tragen im Ausland häufig andere Namen oder sind gar nicht erhältlich.

Die Zusammensetzung der Reiseapothe-

ke wird natürlich auch vom jeweiligen Urlaubsziel und von der Art des geplanten Urlaubs bestimmt. Zum Inhalt gehören Medikamente, die Sie individuell brauchen (z.B. für Herz/Kreislauf, Allergien oder Rheuma), eine Grundausstattung für alle Fälle und eventuell Mittel gegen Beschwerden, zu denen Sie neigen (z.B. Verdauungsbeschwerden oder Pilzinfektionen). Im Kasten auf Seite 22 ist eine mögliche Basisausstattung für Sie zusammengestellt.

### Aktivurlaub

Wer sich in den Ferien sportlich betätigt, ob er nun wandert, reitet, segelt, golft oder taucht, sollte als «Grundversicherung» eine Tube A.Vogel Rheuma-Gel in der Tasche haben. Der pflanzliche Allrounder hilft bei allen kleinen Verletzungen, Verstauchungen, Prellungen und Insektenstichen. Auch Blutergüsse bilden sich mit dem Gel schneller zurück.

### Die bösen Mücken

Gegen Insektenstiche, Schmerz und Juckreiz ist in fast jedem Urlaubsland ein Kraut gewachsen: Zerdrückte Wegerich- oder Farnblätter helfen, sehr wohltuend ist auch ein frisch aufgeschnittenes Blatt der Aloe.

### Auf in die Alpen

Die Alpenregionen gehören nach wie vor zu den beliebtesten Urlaubszielen. Unbedingt in die pflanzliche Reiseapotheke für die Schweiz und ihre Nachbarn gehören Arnika für Verletzungen oder Muskel-

Aktiv am Wasser oder in den Bergen – die kleine «grüne» Reiseapotheke sollte mit dabei sein.



kater und Echinacea. Wetterumschwünge, wie sie für alpine Regionen typisch sind, können leicht einen Schnupfen zur Folge haben. Echinaforce® oder Echinaforce® Protect stimulieren die Immunabwehr und stoppen fast jede Erkältung. Kopfschmerzen durch Wetterumschwung oder Fön lassen sich wirkungsvoll mit Pfefferminzöl behandeln.

### **Ans Meer, ans Meer!**

Denken Sie bei Reisen in südliche Länder an den richtigen Sonnenschutz. Neben einem guten Sonnenschutzmittel, am besten von einem Naturkosmetikhersteller, sollten Sonnenbrille, Hut und/oder Schirm nicht fehlen. Haben Sie sich trotz aller Vorsicht einen Sonnenbrand geholt, hilft Johannisöl.

Kommt man beim Baden im Meer mit einer Qualle in Kontakt: Sofort aus dem Wasser gehen, die Haut an der Luft trocknen lassen und auf keinen Fall reiben! Es sitzen noch zahlreiche ungeplatze Nesselkapseln auf der Haut. Erste Hilfe: Die Hautstellen mit trockenem Sand, Essig, Zitrone oder Rasierschaum vorsichtig abwischen. Bei grossflächigen Verbrennungen sollte man zum Arzt gehen.

### **Essen und Trinken**

Verdauungsbeschwerden durch das in den Mittelmeerländern reichlich verwendete Olivenöl dürften selten geworden sein, seit auch wir Mitteleuropäer wissen, wie gesund Olivenöl ist und die Mittelmeerküche längst bei uns Einzug gehalten hat. Verstopfung wirken Sie am besten entgegen, indem Sie sich bewegen, viel trinken und ballaststoffreiche Nahrung essen. Im Zweifelsfalle wirkt eine Portion getrockneter Pflaumen, Feigen oder frische Papaya (samt Kernen!). Haben Sie mit diesen Massnahmen keinen Erfolg, können Sie für kurze Zeit ein mildes Abführmittel wie A.Vogel Linoforce® (nicht in D) einsetzen.

Keine Angst vor Garküchen und landestypischen Lokalen, aber darauf achten, dass alle Speisen durchgegart sind. In Nordafrika oder Ländern wie Ägypten raten Mediziner dazu, wegen möglicher Infektionen rohe Lebensmittel und nicht abgekochtes Wasser (auch Eiswürfel!) zu meiden.

### **Die Ferne ruft**

Soll es in die USA, in die Tropen oder nach Australien gehen? Da steht Ihnen eine lange Flugreise bevor. Seit wir vom «Touristenklasse-Syndrom» gehört haben, wissen wir, dass ununterbrochenes Sitzen unter beengten Verhältnissen zu einer Thrombose führen kann.

Zur Vorbeugung sollten Sie viel (Wasser) trinken, sich so gut wie möglich an Bord bewegen und die Beine mit A.Vogel Aesculaforce® Venen-Gel einreiben. Das Frischpflanzen-Präparat aus Rosskastaniensamen fördert die Durchblutung. Für Menschen, die zu Durchblutungsstörungen neigen, empfiehlt es sich auch, Kompressions- oder Stützstrümpfe zu tragen.

### **TIPP**

**Die Reiseapotheke mit ihren Fläschchen und Tuben gehört bei Flugreisen nicht ins Handgepäck! Denken Sie an die neuen Sicherheitsbestimmungen.**

Das stille Örtchen – auf Reisen nicht immer ein Ort ungezügelter Entspannung. Schlägt «Montezumas Rache» zu, hilft die Blutwurz (siehe Kasten S. 22).



## Die pflanzliche Reiseapotheke



### Verletzungen, Insektenstiche, Schmerzen

- Pflaster, sterile Wundkompressen, Mullbinden, elastische Binde, Klebeband, Schere und Pinzette.
- Teebaumöl wirkt desinfizierend, antibakteriell und pilzabtötend. Auch Calendula-Essenz kann man zum Reinigen und Desinfizieren von Wunden verwenden.
- A.Vogel Rheuma-Gel als «Allroundwaffe» bei Rücken-, Gelenk- und Nackenschmerzen, Hexenschuss, rheumatischen Schmerzen, Sportverletzungen, Verstauchungen, Prellungen, blauen Flecken, Insektenstichen. In Deutschland nicht erhältlich: Verwenden Sie ersatzweise eine Arnikasalbe.
- Nelken- oder Lavendelöl als Insektenabwehrmittel.
- Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen.



### Reiseübelkeit

- Frischer Ingwer, Ingwerbonbons, Ingwerpräparate wie Zintona® Kapseln oder Cocculus D6.

### Hautreizung, Sonnenbrand, kleine Verbrennungen

- A. Vogel Johannisol.

### Magen- und Verdauungsprobleme

- Molkosan® Vitality-Portionen zur natürlichen Unterstützung der Verdauung.
- A. Vogel Boldocynara® (in D: Artischocken-Tropfen V) gegen Blähungen, Aufstossen und Völlegefühl.
- A. Vogel Tormentasan® aus frischer Blutwurz gegen Durchfallerkrankungen (nicht in D; alternativ z.B. die Homöopathika Arsenicum album oder Okoubaka).



### Thromboseprophylaxe und Venenprobleme

- A.Vogel Aesculaforce® Venen-Gel hilft auch bei schmerzenden oder geschwollenen Beinen (nicht in D; alternativ eine Rosskastaniensalbe).



### Erkältungsprophylaxe

- Echinaforce® Protect (nicht in D), Echinaforce®-Tropfen.



- Fieber: Belladonna D30. Bruchsicher verpacktes Fieberthermometer nicht vergessen.

### Zahnschmerzen

- Gewürznelken (kauen) oder verdünntes Nelkenöl zum Betupfen der schmerzenden Stellen.



## Risikofaktor Klimaanlage

In heißen Ländern äusserst angenehm, aber oft ein Garant für eine Erkältung. In stark gekühlten Räumen (Flugzeug, Restaurant, Supermarkt) sollten Sie Jacke oder Pulli dabeihaben. Gegen drohende Erkältungen empfiehlt sich auch hier Echinaforce Protect. Ein Tipp zum Ausprobieren: Schalten Sie die Klimaanlage im Hotelzimmer ab oder kühlen Sie das Zimmer nur für kurze Zeit vor dem Schlafengehen. Sie werden sich besser an das Klima im Urlaubsland anpassen.

**Die Pflanzen haben mich nie im Stich gelassen, auch in lebensgefährlichen Situationen nicht.**

Alfred Vogel

## In den Tropen

Um sich gegen Moskitos und die Malaria übertragenden Anopheles-Mücken zu schützen, sollten Sie in tropischen Ländern ein Moskitonetz dabeihaben. Verzichten Sie auf Parfum oder Deodorant, die kleinen Biester lieben diese Düfte! Auch Filter zur Wasserreinigung oder ein kleiner Tauchsieder, um Wasser abzukochen, können sinnvoll sein.

Vorsicht beim Baden: Binnengewässer können mit Saugwurmlarven verseucht sein, die die Haut durchdringen und die Krankheit Bilharziose verursachen. Wunden können sich in den Tropen schnell mit Staphylokokken oder ähnlichen Bakterien infizieren. Daher sollte man auch den kleinsten Ritz sofort – z.B. mit Teebaumöl – desinfizieren.

## Gute Reise

Gut gerüstet? Wird die Reiseapotheke gar nicht benötigt, umso besser. Beim nächsten Urlaub muss dann nur überprüft werden, ob alle Medikamente und das Verbandsmaterial noch haltbar sind.