



Reisebeschwerden

Sanfte Massnahmen zur Vorbeugung und Behandlung im Akutfall

Beschwerden	Vorbeugen	Akutbehandlung
Fieber, Entzündung, Schmerzen	<ul style="list-style-type: none"> • Heilmittel mit Echinacea • Homöopathische Einzel- und Kombimittel 	<ul style="list-style-type: none"> • Homöopathische Einzel- und Kombimittel • spagyrische Mischungen
Durchfall	<ul style="list-style-type: none"> • heikel sind Meeresfrüchte und tierische Produkte, Salate, Mayonnaise, Eiswürfel • nichts essen, was nicht frisch gekocht ist und heiss serviert wird 	<ul style="list-style-type: none"> • Bio-Therapeutikum mit Heilhefe • isotonische Getränke • Kohletabletten • Glukose-Salz-Lösung (speziell bei Kindern, um Dehydrierung zuvorzukommen)
Verstopfung	<ul style="list-style-type: none"> • Trinken: Wasser und Kräutertee (ausser Schwarztee) 	<ul style="list-style-type: none"> • ballaststoffreiche Nahrung • viel trinken • darmregulierende Mittel • pflanzliche Abführmittel • Floh- und Leinsamen
Sonnenallergie	<ul style="list-style-type: none"> • spagyrische Emulsion gegen Jucken und Pusteln • Vorbereitung mit Vitamin-E-haltiger Körperlotion 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnenallergie-Globuli • Emulsion Cardiosperum • Vitamin-E-Lotion
Erbrechen und Übelkeit	<ul style="list-style-type: none"> • zu viel Sonne kann zu Übelkeit führen • im Auto hilft Kaugummikauen 	<ul style="list-style-type: none"> • Homöopathische Einzelmittel • Magen-Darm-Globuli • Mittel gegen Reisekrankheit
Insektenstiche	<ul style="list-style-type: none"> • gegen Abend: langärmeliges T-Shirt, lange Hosen, keine Jupes • Insekten abweisende Mittel einreiben • Insektenkerzen 	<ul style="list-style-type: none"> • juckreizhemmende und kühlende Mittel • Roll-on-Pic • Gel
Schwere, müde Beine	<ul style="list-style-type: none"> • langes Sitzen kann zu Thrombose führen: öfters aufstehen, mit den Füssen wippen, Kompressionsstrümpfe tragen 	<ul style="list-style-type: none"> • Salben • Sprays • kühlende Gels