

Checkliste Homöopathische Reiseapotheke

Beschwerden	Ursachen Symptome	Präparat
Bindehaut-entzündung	- durch Zugluft, Kälte, Sonne: sehr lichtempfindliche, Bindehaut hellrot und geschwollen, zuerst trocken, später tränend. Pupillen weit - durch kalte, trockenen Wind: brennende, trockene Lider, Bindehaut heiß, gerötet, trocken. Schmerzen	Euphrasia D6 Calendula D6
Durchfall	- durch leichte Lebensmittelvergiftung, v.a. Fleisch, Fisch, Früchte, Kaltes, Saures: Krankheitsgefühl, Unruhe, Brechdurchfall - nach Lebensmittelunverträglichkeit allgemein	Arsenicum album D6 Okoubaka D3 (kann auch prophylaktisch eingenommen werden)
Erkältung/ fiebrhafter Infekt	- Plötzliches, hohes Fieber, trockene Haut, Unruhe, Durst - Heiße, feuchte Haut, rotes Gesicht, hohes Fieber -Bei sich langsam entwickelnder Grippe: Durst, Frösteln am Abend, nachts Fieber, Kopfschmerzen, Schnupfen, Husten -Bei sich langsam entwickelnder Grippe: Frostschauer, leichtes Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schnupfen	Aconitum D 6 Belladonna D6 Bryonia D6 Gelsemium D6 Phytolacca D6
Heuschnupfen	-Allgemein bei verschiedenen Symptomen	Galphimia D 3 Luffa D 6 Cardiospermum D3
Insektenstiche	Schwellungen	Ledum D6 Apis D6

Magen- verstimmung	-Nach zu schwerem Essen, zu viel Alkohol, Nikotin: saures und bitteres Aufstoßen, Übelkeit, Erbrechen	Nux vomica D6
Reiseübelkeit		Cocculus D6, bereits 2 Tage vor der Reise beginnen
Schnupfen	-Wässriger scharfer Fließschnupfen -Heftiger Niesreiz, schleimiger, juckender Schnupfen -Fließschnupfen tags im Freien, nachts Nase verstopft	Cepa D4 Euphorbium D3 Nux vomica D6
Sonnenallergie	Feuchtes, stark juckendes Ekzem Nesselsucht	Natrium chlor.D12 Urtica D 6
Sonnenbrand	-Haut brennt, ist rot und heiß, evtl. Schmerzen -Bläschenbildung, starkes Brennen	Belladonna D6 Cantharis D6
Sonnenstich		Apis D6
Verstauchung		Arnica D 6
Kein Bedürfnis, Stuhl zu lassen, obwohl man ihn fühlt. Verstopfung ohne Drang -Krampfartige Verstopfung mit Drang, aber vergeblich		Graphites D6 Nux vomica D12
Zahnschmerzen		Hypericum D6

Anwendungshinweise:

3x täglich ½ Std. vor oder nach dem Essen 5 Globuli oder 5 Tropfen oder 1Tablette auf der Zunge zergehen lassen. In akuten Fällen ist, für maximal 24 Stunden, die Einnahme alle 30 Minuten, maximal 12 Tagesdosen, möglich.

Checkliste Reiseapotheke

Beschwerden	Details/ Anwendungshinweise	Präparat
Bindehautentzündung	vorbeugend und akut (z.B. für trockene Augen bei Wind/Zugluft)	z.B. Berberil
Brillenträger	Brillenputztücher	
Desinfektion allgemein	Spray zur Flächendesinfektion (für Toiletten)	z.B. Sagrotan
Durchfall	akut zum Einnehmen	z.B. Perenterol/Pentofuryl Vaprino
	zusätzlich Elektrolytersatz zum Auflösen und Trinken	z.B. Elotrans
	speziell für Kinder	z.B. Oralpädon
Fieber	Fieberthermometer	
	zum Fiebersenken innerlich	z.B. Paracetamol
Fußpilz	äußerlich	z.B. Lamisil, Mykosert
Halsschmerzen	zum Lutschen	z.B. Lemocin
	zum Sprühen	z.B. Laryngomedin
Husten	zum Lösen	z.B. Aspecton, ACC akut 200
	bei Reizhusten	z.B. Monapax / Sedotussin
Insektenstiche	vorbeugend äußerlich	z.B. Taoasis Mückenstop
	akut gegen Schwellung/Juckreiz	z.B. Combudoron Fenihydrocort
Lärmschutz	Ohrstöpsel	
Lippenherpes	zum Auftragen auf die Haut	z.B. Aciclostad
Magenprobleme	bei Magendrücken	
	bei Sodbrennen	z.B. Riopan
Muskelverspannung	Sportsalbe siehe "Sportverletzung"	
Ohrenschmerz	vorbeugend Wasserschutz	Ohropax
	akut Ohrentropfen	z.B. Otidoron Tropfen
Reiseübelkeit	vorbeugend zum Einnehmen	z.B. Vomex
	akut	z.B. Superpep Kaugummi
	für Kinder	z.B. Paracetamol
Schnupfen	Spray/Tropfen	z.B. Nasic, Otriven
	Innerlich zum Lösen	z.B. Gelomyrtol forte, Sinupret extract

Sonnenallergie	vorbeugend zum Einnehmen	z.B. Calcium Sun
	vorbeugender Sonnenschutz äußerlich	z.B. Ladival/Roche Posay
	akut gegen Juckreiz zum Einnehmen	z.B. Cetirizin Fairmed
	akut gegen Juckreiz äußerlich	z.B. Combudoron Ebenol
Sportverletzung	bei Verstauchung, Prellung: sofortige lange Eiskühlung	
	1 – 2 Tage später äußerlich	z.B. Voltaren Schmerzgel
Thromboseprophylaxe	Stütz(knie)strümpfe: Klasse 1 oder 2	Venostasin Kapseln
	zusätzlich äußerlich	z.B. Venostasin fresh
Trinkwasserentkeimung		z.B. Micropur
Verhütungsmittel	“Pille”/Condom	
Verstopfung	zum Einnehmen	z.B. Laxoberal Tr.
	Klistier für Kinder	z.B. Babylax
Wundbehandlung	Desinfektion zum Sprühen	z.B. Octenisept Spray