

## Homöopathie

# Wenn Reisekrankheit die Urlaubslaune trübt

*Beatrice freut sich seit Wochen auf ihren Urlaub. Heute ist es endlich soweit. Mit ihrem Mann Martin sitzt sie im Flugzeug und will gerade auf den Urlaub anstossen. Aber da geht es schon los: Ihr wird schlecht und schwindelig. Gleich muss sie sich übergeben. Sie fühlt sich hundeeidend. Gott sei Dank hat sie ihre homöopathische Arznei gegen ihre Reisekrankheit dabei. Sie weiss, sie wird ihr schnell helfen, denn es passiert nicht zum ersten Mal.*

*Jacqueline Ryffel, Apothekerin*

**A**uch bei der Reisekrankheit ist es wichtig, nach den Symptomen zu differenzieren. Das hat Beatrice schon gelernt. Wie äussert sich die Übelkeit? Ist das Gesicht totenblass oder eher krampfhaft verzerrt? Verschlechtert die passive oder die aktive Bewegung die Übelkeit? Besteht ein Bedürfnis nach frischer Luft (Fenster aufmachen) oder verschlimmert die frische Luft den Zustand?

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

### Welche homöopathischen Arzneien können eingesetzt werden?

Wenn bei der Reiseübelkeit starker Speichelfluss auftritt, die Übelkeit beim Fahren in einem Wagen oder Schiff schlimmer wird und frische Luft alles noch verschlimmert; wenn die Übelkeit durch Kopfschmerzen begleitet ist, sie eine Kälteempfindlichkeit zeigt und zusätzliche Kälte die Beschwerden verschlimmert, dann nehmen Sie **Cocculus C 30**. Cocculus ist auch bei Schlafmangel durch die Zeitverschiebung (Jetlag) angezeigt.

Wenn sich zur Reiseübelkeit Schwindel mit kaltem Schweiß gesellt, Sie das Bedürfnis nach frischer Luft haben, wenn das Gesicht ganz blass ist mit einzelnen roten Flecken und jede Bewegung (aktiv oder passiv) sowie Hitze den Zustand verschlimmern, Kälte die Beschwerden jedoch lindert, dann nehmen Sie **Tabaccum C 30**.

### Dosierung

Falls möglich, lösen Sie 5 Globuli in einem halben Glas Wasser (oder in einer Trinkflasche) auf und nehmen Sie ca. 3- bis 4-mal alle 15 Minuten einen Schluck. Wenn Sie nur Globuli und kein Wasser bei sich haben, dann legen Sie 5 Globuli direkt auf die Zunge. ■



*Blüte der Tabakpflanze*