

NACHGEFRAGT



Dr. Rosalinde Klaffenberger-Schaffer ist Apothekerin mit Schwerpunkt Komplementärmedizin und Naturheilkunde. Ihre Apotheke ist eine der

ältesten Traditionsapotheken in München und seit Generationen bemüht, den Menschen in seiner Gesamtheit zu sehen und mit den entsprechenden Ratschlägen, meist auf Basis von Naturheilmitteln, zu versorgen.

www.fraunhoferapotheke.de

Frau Dr. Schaffer, was sollte in keiner Reiseapotheke fehlen?

Wichtig ist, wohin die Reise geht. In heißem Klima treten andere Probleme auf als in gemäßigt. Bei hohen Temperaturen, eventuell zusammen mit hoher Luftfeuchtigkeit, sind kreislaufstabilisierende Mittel, vor allem Magnesium, unerlässlich. Bei ungewohntem Essen sollte man an den Magen denken.

Was gehört zur Grundausrüstung?

Neben der üblichen kleinen »Erst-Hilfe«-Ausstattung (Desinfektionsmittel, Pflaster, Mullbinde, Heilsalbe) stehen vor allem Mittel gegen Magen-Darm-

So kommen Sie gut ausgestattet durch den Urlaub

Urlaub – schönste Zeit im Jahr

Jetzt beginnt sie wieder – die sommerliche Reisezeit. Vor lauter Vorfreude und Urlaubsvorbereitungen sollten hilfreiche Medikamente für den Fall des Falles im Urlaubsgepäck nicht vergessen werden.

Erkrankungen an erster Stelle. Magenmittel, die fast jedem gut helfen (bei Sodbrennen, Völlegefühl, Speisunverträglichkeit, Übelkeit) sind Süßholzpräparate (z. B. Iberogast® Tropfen). Kommt es zusätzlich zu Durchfällen, haben sich neben Kohletabletten oder Imodium® auch Okoubakaglobuli C30 als »Wundermittel« bewährt. Bei Erbrechen müssen verlorengegangene Elektrolyte wieder aufgefüllt werden (Elotranspulver® oder Oralpädon®).

Was empfehlen Sie noch?

Oft leiden Urlauber schon bei der Anreise unter Übelkeit, vor allem bei Schiffsreisen, aber auch bei Flügen. Kindern wird es häufig schlecht bei längeren Autofahrten. Hier empfehle ich neben den üblichen Reisetabletten mit dem Inhaltsstoff Dimenhydrinat (übrigens nur für Erwachsene geeignet) für die ganze Familie homöopathische Globuli, z. B. Nux vomica (Brechwurz) und ein spagy-

risch aufbereitetes pflanzliches Spray (Ingwer, Pfefferminze und Kockelskörnerextrakt). Mehrmals drei Sprühstöße in den Mund – und die (An-)Reise macht keine Probleme mehr.

Was kann man bei Kopfschmerzen oder leichter Erkältung tun?

Erkältungen beginnen meist mit Halsschmerzen. Ein pflanzliches Spray mit Tropaeolum (rote Kapuzinerkresse), in kurzen Abständen tief in den Rachen gesprüht, verhindert, dass Rhinoviren und Bakterien tiefer in den Körper eindringen. Leichte fiebersenkende Mittel (Paracetamol oder besser Globuli, z. B. Aconitum D6, Belladonna D12 und Ferrum phos. D12) und die üblichen Kopfschmerztabletten (oder homöopathisch Gelsemium C30) dürfen nicht fehlen.

Was kann man bei Sonnenbrand und Insektenstichen tun?

Geeigneter Sonnenschutz (mind. Lichtschutzfaktor 30) sollte einen Sonnen-

brand verhindern. Bei Insektenstichen lindert eine kühlende, antihistaminische Salbe (z. B. Fenistil-Gel®) den Juckreiz. Eine natürliche Alternative wären Teebaumöl und ein geraniolhaltiges Mückenspray. Beides hilft übrigens vorbeugend. Sogar Malaria übertragende Mücken können mit Hilfe dieses Sprays weitgehend abgehalten werden.

Benötigt man für Kinder andere Mittel?

Für Kinder ab drei Jahren können alle aufgeführten homöopathischen und pflanzlichen Arzneimittel verwendet werden. Bei kleineren Kindern gelten eigene Regeln. Ein Fieberthermometer und Säuglingszäpfchen, eventuell auch ein Nasenspray für Kleinkinder, sollten nicht fehlen. Ich biete in meiner Apotheke eine homöopathische Reiseapotheke eigens für kleine Urlauber an.

Noch ein letzter Tipp von Ihnen?

Augentropfen auf der Basis von Euphrasia (Augentrost) oder Calendula (Ringelblume) sind nach einem Strandtag mit viel Wind und Sonne wohltuend.

AUCH LESEN HÄLT GESUND – UNSERE BUCHTIPPS

Magen und Darm natürlich behandeln

Niemand sollte sich mit dem Leidensdruck abfinden, der mit Verstopfung, stressbedingten Magenschmerzen, ständigen Blähungen, Durchfall oder häufigem Sodbrennen verbunden ist. Hier kann gerade die Naturheilkunde wertvolle Dienste leisten: Sie bietet bewährte Methoden, mit denen Verdauungsbeschwerden auf sanfte, aber nachhaltige Weise gelindert und sogar geheilt werden können. Welche naturheilkundlichen Mittel bei welcher Verdauungsstörung geeignet sind, ist Thema des neuen Ratgebers »Magen und Darm natürlich behandeln«. Nach einer Einführung, wie das Verdauungssystem funktioniert und warum gerade der Darm für die Gesundheit unseres Organismus (und unseres Immunsystems) so wichtig ist, nennen die Autoren Dr. Nicole Schaezler und Dr. Christoph Koppenwallner die wichtigsten Maßnahmen der Natur- und Pflanzenheilkunde sowie häufig eingesetzte Akutmittel der Homöopathie. Zudem geben sie Tipps für eine auf das jeweilige Beschwerdebild abgestimmte Ernährung sowie eine gesundheitsfördernde Lebensweise. Der beiliegende Folder enthält die wichtigsten Heilkräuter von A bis Z, mit denen man Verdauungsstörungen behutsam lindern kann.

Dr. Nicole Schaezler,
Dr. Christoph Koppenwallner
Magen und Darm natürlich behandeln
Gräfe und Unzer Verlag 2009, (2. Aufl.),
128 S., 12,90 €



Entzündungen – und was Sie dagegen tun können

Unser Körper wird Tag für Tag mit Eindringlingen von außen, aber auch mit körpereigenen Angriffen konfrontiert. Das Immunsystem schützt uns vor diesen Anfeindungen und wehrt sich in Form von akuten und chronischen Entzündungen. Der Ratgeber »Versteckte Entzündungen« erklärt erstmals ganz genau, wie Entzündungen entstehen, welche Auswirkungen sie auf den Organismus haben können und wie man sich mit einfachen Mitteln wirkungsvoll vor Krankheiten schützen kann.

Die bei Entzündungen gebildeten Botenstoffe können auch entfernt vom eigentlichen Entzündungsherd schwerwiegende Krankheiten wie Diabetes, Alzheimer, Herzinfarkt, Allergien oder Krebs auslösen. Ob eine Entzündung harmlos bleibt oder gefährlich wird, hängt davon ab, wie infektiös der Erreger ist und wie es um die Abwehrkraft unseres Immunsystems bestellt ist. Das Autorenteam zeigt fundiert, wie man versteckte Entzündungen aufspüren und entschärfen kann. Neben einem Kurzüberblick über schulmedizinische Therapiemaßnahmen bietet der Praxisteil des Ratgebers einen Selbsttest sowie zahlreiche Maßnahmen für die Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Das Programm reicht von Bewegung über Stressbewältigung bis hin zu über 80 entzündungshemmenden Kochrezepten.

Dr. Nicole Schaezler, Prof. Dr. Eugen Faist:
Versteckte Entzündungen

