

## **Tipps zur naturheilkundlichen Reiseapotheke für Kinder**

### **Durchfall**

Auf Reisen gilt am Besten: „cook it, peel it or leave it“ (koch es, schäl es oder lass es besser). Am Wichtigsten ist der Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes: dazu hilft entweder der bekannte WHO-Drink (1 Teelöffel Salz mit 10 Teelöffeln Zucker auf ein stilles Mineralwasser, Kamillen- oder Schwarztee). Bouillon erfüllt denselben Zweck. Genauso geht es auch mit dem für Kinder bekannten Normolytoral, welches eine optimale Nährstoffzusammensetzung enthält und sich als kleiner Beutel problemlos mitnehmen lässt.

Falls sich kein Erbrechen hinzugesellt kann man das Kind problemlos auch grössere Mengen trinken lassen. Bei gleichzeitigem Erbrechen achte man auf häufige kleine Mengen – bis zu löffelweise alle Viertelstunde.

Babys werden weiter gestillt, doch man muss bedenken, dass der erhöhte Flüssigkeitsverlust durch häufigere Stillmahlzeiten ausgeglichen werden muss. Alternativ kann man auch diesen Normolytoral zwischendurch anbieten.

Aktivkohle und Heilerde binden Gifte, sollten aber erst ein bis zwei Tage nach dem akuten Geschehen gegeben werden, da der Darm über den Durchfall auf natürliche Art versucht, sich von den Giften zu befreien.

Getrocknete Heidelbeeren wirken stopfend, entzündungshemmend, zusammenziehend, brechreizlindernd und keimhemmend (empfohlen ab 8. Monat).

Zusätzlich bewährt hat sich der Einsatz von Perenterol (in den ersten zwei Tagen 2Sachet oder Kps./Tag, dann 1Kps./Tag), welches bereits ab dem Säuglingsalter gegeben werden kann.

Aus homöopathischer Sicht gibt es zu viele verschiedene Mittel, die genau differenziert werden müssen, als dass hier eine Auflistung Sinn macht.

### **Reisekrankheit**

Frische Luft lindert fast immer – genauso wie auf dem Schiff der Aufenthalt genau in der Mitte des Schiffes, Hinlegen, Rückneigung des Kopfes im Sitzen, Schliessen der Augen oder auch das Fixieren eines sich nicht bewegenden Punktes.

Sinnvoll ist gleichzeitig die Massage des Akupunkturpunktes Perikard/Kreislauf 6, die ich Ihnen gerne zeige. Dies hilft während Reisen allgemein, auch im Flugzeug oder Auto.

Ingwer lindert übrigens Übelkeit, Erbrechen und Schwindel genauso wie herkömmliche Medikamente, allerdings ohne schläfrig zu machen, da Ingwer direkt am Verdauungstrakt ansetzt (etwas Ingwerpulver in Flüssigkeit einnehmen, bei Kindern gut verdünnen). Auch Pfefferminztee hat sich vor Fahrtbeginn bewährt.

### **Flugangst**

Ätherisches Lavendelöl entspannt (1 Tropfen auf ein Taschentuch geben und den Duft einatmen). Homöopathisch hilft häufig Cocculus D6 einmal tgl. (mehrere Tage vor dem Flug beginnen), oder Rescue Tropfen nach Dr. Bach.

### **Wunden/Verletzungen**

Für alle Prellungen, Verstauchungen und stumpfen Verletzungen muss Arnika ins Reisegepäck: am Besten einmal als Salbe oder Gel zur äusserlichen Anwendung und dann als Arnika C30 Globuli (homöopathisch) zur einmaligen Einnahme von 5 Globuli bei jeder Verletzung. Bei Sportverletzungen ist Beinwellsalbe empfehlenswert. Ringelblumensalbe

(Calendula) ist die erste Wahl aus pflanzlicher Sicht bei Wundinfektionen, da es entzündungshemmend wirkt: entweder 1 EL Tinktur mit 200ml Wasser mischen, dies auf die Kompresse träufeln und auflegen oder als Salbe mitnehmen.

Falls Sie bereits Spenglersan G als Spray oder Tropfen zu Hause haben nehmen Sie diese mit: Es hat sich wunderbar bei Wunden bewährt und lässt sich auf eine Kompresse träufeln oder sprühen und auf die Wunde auflegen.

### **Insektenstiche**

Zur Linderung eignen sich der Saft einer frisch angeschnittenen Zwiebel oder Aloe-Vera-Gel; frisch ausgequetschte Pflanzensäfte von Spitzwegerich oder Minzeblättern. Zudem messerrückendick aufgetragene Auflagen aus Speisequark oder Heilerde (diese wird mit Wasser zu einer streichfähigen Paste verrührt) oder Combudoron-Gel von Weleda.

Bei starkem Juckreiz und Rötung hilft homöopathisch Apis mellifica. D6.

### **Sonnenbrand**

Hier gilt: Vermeidung ist da oberste Gebot!!!!!!! Besonders Säuglinge und Kleinkinder im ersten Lebensjahr sollten mit einer Sonnencreme ohne chemische Lichtschutzfilter geschützt werden (z.B. Microsun von Spirig). Der Sonnenschutzfaktor kann bei Kindern fast nie zu hoch sein und auf Wasserfestigkeit der Cremes ist besonders zu achten. Desweiteren ist Huttragen nicht nur schick sondern obligatorisch.

Sollte es dennoch passiert sein hilft Kühlung mit feuchten Tüchern und Buttermilch sowie das Auftragen von Combudoron Gel von Weleda. Bitte Salben vermeiden, da diese einen Hitzestau erzeugen.

Eine homöopathische Reiseapotheke ist sehr praktisch, da sie eine schriftliche Kurzbeschreibung der Mittel enthält und so im Notfall unterstützend eingesetzt werden kann.

**Und das Wichtigste: Gute Reise!!!**