

# DIE REISEAPOTHEKE

*„Wenn einen eine Reise tut,  
dann kann er was erzählen.“*

HP Dr. med. vet. Anita Kracke

Eine Reiseapotheke sollte entsprechend den Bedürfnissen des Einzelnen gewisse Medikamente gegen Verletzungen, Durchfall und Infektionen beinhalten. Da gibt es besonders unter den Myco-Präparaten von SANUM eine vielfältige Auswahl, die einen sorglosen Urlaub ermöglichen.

## › Einleitung

„Wenn einen eine Reise tut, dann kann er was erzählen“, lautet ein geflügeltes Wort. Das sollte auch so sein, denn man möchte im Urlaub abschalten vom Alltag, neue Eindrücke gewinnen und vielleicht nebenbei auch noch etwas Spannendes erleben. Damit man sich gut erholt und gleichzeitig auch auf eventuelle gesundheitliche Zwischenfälle vorbereitet ist, ist es ratsam, sich über die gesetzlichen Bestimmungen, die kulturellen und hygienischen Bedingungen und die Essensgewohnheiten im Gastland zu informieren.

Fährt man mit dem Auto, ist es verhältnismäßig einfach, eine umfangreichere Apotheke zusammenzustellen. Bei Busreisen, wo täglich der Standort gewechselt wird, bei Flugreisen oder bei längeren Fahrradtouren muss man schon sehr genau planen, was unbedingt mitfahren sollte.

## › Grundausrüstung

Dazu gehören immer Verbandszeug, elastische Binden und Pflaster mit Schere, Pinzette, Zeckenkarte sowie Fieberthermometer, Wärmflasche als einfachste Ausrüstung; daneben eine Wund- und Heilsalbe, wobei sich SANUVIS® D1 und/oder MUCOKEHL® D3 Salbe anbieten. Als Notfallmittel kommen Rescue Tropfen oder Tabletten neben den Homöopathika Arnika, Aconitum, Bella donna und Apis in Frage. Kopfschmerztabletten oder Tropfen sollten ebenso dabei sein wie Lutschtabletten gegen Halsinfektion und -schmerzen, z.B. NOTAKEHL® D5 und Cystus 052® der Fa. Pandalis, und ein warmer Schal.

## › Reiseübelkeit

Übelkeit während der Fahrt oder des Fluges und Durchfall oder Verstopfung sind häufige lästige Begleiterscheinungen, die schon während der



Reise oder dann am Ziel in der Phase der Umgewöhnung aufgrund der veränderten Ess- und Hygienebedingungen auftreten. Um sich vor Übelkeit zu schützen, lohnt es sich, die Reise entspannt zu beginnen. Das kann bereits gelingen, indem man Tage vor Antritt der Reise mit MAPURIT® seine Magnesium- und Vitamin E-Depots auffüllt, 1-2x 1 Kapsel täglich schlucken. Man tritt die Reise dadurch viel gelöster an. Wenn man zusätzlich während des Aufstiegs und Landens des Flugzeuges z.B. Magnesiumtabletten (Schüssler Nr. 7) lutscht, kann man gleichzeitig den Schluckakt fördern und allgemein aufkommende Ängste und Verkrampfungen vermeiden. Pfefferminzbonbons beruhigen den Magen, wobei Pfefferminz-Kaugummi natürlich gleich mehrere Störfaktoren ausschalten, Übelkeit und Ohrendruck.

## › Blutstauungen durch zu langes Sitzen

Vor langen Bus- oder Flugreisen ist es ratsam, sich Gedanken zu machen über Blut- und Lymphstauungen. Dagegen ist MUCOKEHL® das ideale Medikament, es macht das Blut und auch die Lymphe fließfähiger und „dünner“ ohne die Gerinnungsfähigkeit aufzuheben. Es empfiehlt sich, schon ein paar Tage vor der Reise täglich MUCOKEHL® D5 Tr. 2x 5 oral nehmen. Zur Wirkverbesserung können täglich morgens SANUVIS® 2 Tbl. und abends CITROKEHL® 1 Tbl. gelutscht werden. Man sollte reichlich stilles Wasser trinken und Speisen meiden, die aus Kuhmilch und Schweinefleisch hergestellt werden, weil sie leicht zu einer Verschleimung bzw. verminderten Fließfähigkeit der Körpersäfte führen. An den Reisetagen sollten je nach Bedarf MUCOKEHL® D5 Tr. 2x 5-10 tgl. oral genommen werden. Evtl. kann man zusätzlich die Beine eincremen mit MUCOKEHL® D3 Salbe. Wer bereits schulmedizinisch verordnete „Blutverdünner“ nimmt, muss sich zwar auch weiterhin streng an die Ernährungsvorschläge halten, aber er darf kein MUCOKEHL® nehmen. Dann sollte man auf die Präparate THROMBOSOL aktiv® 1x 1 Kps. am Tag und V-TH-E KUHL Tr. zurückgreifen. Davon darf man im akuten Fall bis zu 12x tgl. 5-10 Tropfen mit etwas Wasser nehmen und lange im Mund halten, um die Resorption durch die Schleimhäute zu verbessern. Auch ist an ARGININ-diet Biofrid zu denken, das ebenfalls den Blutfluss begünstigt, 3x 2 Kps. tgl.

### › Darmerkrankungen

Durchfall und Verstopfung sind oftmals beide den gleichen Ursachen geschuldet. Um die Besiedlung des Darmes zu unterstützen und das Immunsystem zu stärken, sind FORTAKEHL® D5 Tr. angezeigt. Man kann vorbeugend einem Erwachsenen 2x 5 Tr. täglich oral geben und im akuten Erkrankungsfall auf 5x 3-5 Tropfen steigern. Bei Kindern ist die Dosierung vom Alter abhängig: man gibt pro Lebensjahr und Behandlungstag einen Tropfen. Das bedeutet, dass ein sechsjähriges Kind als Höchstdosis 3x 2 Tropfen bekommen darf. Diese Dosierungsempfehlung gilt auch für NOTAKEHL® oder QUENTAKEHL® D5 Tropfen, wenn die Kinder gleichzeitig oder separat eine bakterielle bzw. virale Entzündung haben. OKOUBASAN® ist ein bewährtes Mittel, um Gifte im Darm zu binden und auszuleiten. Man kann 2x 1 Tablette täglich lutschen und im Bedarfsfall durchaus noch steigern. Wer einen nervösen Magen-Darmtrakt hat, ist oftmals gut beraten, zur Toxinbindung ein Heilerde- oder Huminsäure-Präparat dabei zu haben. Man kann auch getrocknete Heidelbeeren nehmen oder ein gutes Kombinationspräparat wie Myrrhinil-Intest® (Fa. Repha), dem gleich mehrere Kräuter und Absorptionsmittel zu eigen sind. Wer zu Verstopfung neigt, sollte Leinsamen oder Flohsamenschalen dabei haben, die allerdings vor dem Verzehr für ein paar Stunden eingeweicht werden müssen. Aus Leinsamen lässt sich aber auch sehr gut morgens ein Tee bereiten: 1 Teelöffel geschroteten Leinsamen in einer Tasse mit heißem Wasser übergießen und nach dem Abkühlen und Umrühren im Ganzen austrinken. Zum Ausgleich von Elektrolytverlusten kann man ALKALA® "S" Pulver mitführen (2x 1 TL tgl. in Wasser trinken). Wer das nicht dabei hat, kann sich mit Schwarzem Tee und einer Prise Salz gut helfen.

### › Gripale Infekte und Erkältungen

Die Umluft einer Klimaanlage kann wie die darin verwirbelten Keime die Ursache für einen steifen Hals bzw.

eine Erkältung sein. Daher, neben dem wärmenden Schal, immer an NOTAKEHL® D5 Tr. oder D4 Kapseln gegen bakterielle Erkrankungen und QUENTAKEHL® D5 Tr. oder D4 Kapseln gegen virale Infektionen denken! Die Dosierung für einen Erwachsenen beträgt bei den Tropfen prophylaktisch 2x 5 Tr. tgl. oral und im akuten Fall 5x 4 Tr. bzw. 3x 1 Kapsel tgl. Die Kapseln sollten geöffnet und der Inhalt hinten auf den Zungengrund entleert werden. Man lässt das Medikament (ob Tropfen oder Pulver) möglichst lange im Mund einwirken, ehe getrunken oder gegessen wird, damit die Schleimhäute gut benetzt werden. Kinder erhalten pro Lebensjahr und Behandlungstag auch hier 1x 1 Tr. oral oder eingerieben in die Haut. Vitamin C (1 g) wird an jedem Reisetag automatisch gegeben, z.B. als Acerola Tabletten, und wenn jemand zu Allergien neigt, kann man zusätzlich täglich 600 I.E. Vitamin E einnehmen. Das hat sich sehr bewährt!

### › Insektenstiche und Tierbisse

Diese Verletzungen verlangen nach einer schnellen Behandlung, weil man immer mit einer Infektion und heftigen Abwehrreaktionen des Körpers rechnen muss. Bei Wespenstichen empfiehlt es sich, die Stichstelle sofort auszusaugen und falls nichts Anderes zur Hand ist, mit einer Zwiebelscheibe zu bedecken. Bei Insektenstichen und Zeckenbissen sollte die Wunde sofort mit NOTAKEHL® D5 Tropfen mehrmals (5-6x) täglich versorgt werden. Damit kann man auch eine Borrelienausbreitung sofort unterbinden. Falls kein NOTAKEHL® zur Hand ist, kann auch für diese Indikation ein anderes Myco-Präparat genommen werden, wie QUENTAKEHL® D5, FORTAKEHL® D5 oder SANKOMBI® D5 Tr. Wenn man befürchten muss, dass die Verletzung sehr tief und infiziert ist, ist darauf zu achten, dass der Wundkanal täglich mit NOTAKEHL® Tropfen behandelt wird und ein äußerlicher Wundverschluss vermieden wird, ehe nicht der Grund der Verletzung ausgranuliert und das Sekret abgeflossen ist. – Damit es gar nicht erst zu Insektenstichen kommt, bietet

die Tochterfirma Biofrid einen Roll-On-Stift mit ätherischem Teebaumöl an. Mit diesem Stift kann man Insekten vergraulen und wenn es doch passiert ist, dass man gestochen wurde, gleichzeitig z.B. Mückenstiche schnell behandeln, weil das Teebaumöl bekanntlich sehr gute antiinfektiöse Eigenschaften besitzt. Die Stiche lassen sich bequem mit dem Roll-On Stift mit Pfefferminzöl (Fa. Biofrid) kühlen. Diesen kann man auch sehr gut bei Kopfschmerzen benutzen s.u.



### › Juckreiz, Hautreizungen und -unreinheiten

Aufgrund der ungewohnten Ernährung kann es zu Juckreiz und Hautunreinheiten kommen. Neben den Salben von MUCOKEHL® D3 und SANUVIS® D1 kann man auch hierbei den Roll-On Stift mit Teebaumöl sehr gut einsetzen.

### › (Schürf-)Wunden und Verletzungen

Wer mit Kindern reist, benötigt besonders neben Verbandszeug etwas zur schnellen Wundbehandlung. Bei Schürfwunden, Prellungen und Blutergüssen sind die MUCOKEHL®-Medikamente, nämlich die Salbe und Tropfen für die äußerliche Anwendung sowie die Tropfen und Kapseln für die innerliche Behandlung angezeigt. Gerade bei Schürfwunden, die schnell heilen sollen, sind die Salben MUCOKEHL® D3 und SANUVIS® D1 abwechselnd aufzutra-

gen. Bei infizierten tieferen Verletzungen müssen nach der Wundreinigung NOTAKEHL® D5 Tr. lokal angewendet und bei ernsten Läsionen auch innerlich genommen werden. Man kann auch die NOTAKEHL® D3 Salbe über die Wundränder streichen und später über dem Wundschorf bei infizierten Wunden auftragen.



### › Schmerzen

Bei Kopfschmerzen sind der Roll-On Stift mit Pfefferminze ebenso wie USTILAKEHL® (s.u.) hilfreich. Der Pfefferminz-Roll-On Stift ist sehr wirksam bei Kopfschmerzen, die den Schläfen- und Oberkopfbereich betreffen. Natürlich schafft die Pfefferminze in dieser Aufbereitung auch einen „kühlen Kopf“, wenn alles drunter und drüber geht und man sich konzentrieren muss, weil gerade unvorhergesehene Schwierigkeiten auftauchen.

Oftmals sind Schmerzen aber auch Zeichen einer Übersäuerung, im schlimmsten Fall mit Neigung zur Anreicherung von Harnsäurekristallen. Hier ist das altbewährte ALKALA® “N“ einzunehmen (2x 1 Messlöffel in heißem Wasser lösen und nüchtern trinken).

Natürlich kann man das Pulver auch in wenig warmem Wasser lösen und damit Verbände machen über schmerzenden Gelenken, Prellungen, Verstauchungen und schließlich auf Sonnenbränden.

Die Letztgenannten behandelt man ebenfalls mit SANUVIS® D1 und MUCOKEHL® D3 Salbe zur Regulation des Säure-Basen-Haushaltes und zur Wundheilung. Gleichzeitig sollten dann ZINK+BIOTIN Biofrid Kapseln 1x 2 tgl. eingenommen werden, weil dadurch die Abheilung der

verbrannten Haut schneller voranschreitet. Man kann einen Sonnenbrand auch erfolgreich mit Olivenöl oder Ringelblumenöl beträufeln, wenn nichts Anderes zur Hand ist. Am wirkungsvollsten ist jedoch die örtliche Behandlung mit frischem Lebertran, der in seiner wundheilenden Wirkung durch nichts übertroffen wird! Das gilt besonders, wenn er sofort eingesetzt und gleichzeitig unterstützt wird durch ZINK+BIOTIN Biofrid Kapseln.

### › Blutungen, Nasenbluten

CALVAKEHL® ist ein sehr gutes Mittel, um Blutungen, besonders Nasenbluten und Gebärmutterblutungen, zu stillen. Das Medikament gibt es als D3 Tropfen, von denen man im Akutfall 1-3x 5-10 oral mit etwas Wasser verabreicht. Man kann aber auch die CALVAKEHL® Tabletten lutschen lassen, z. B. 1-3x 1 tgl.

Bei allergischer Disposition und damit verbundenen Sickerblutungen und Schnupfen sollte man auch an USTILAKEHL® D5 Tropfen denken: 1x 8 tgl. Dieses Mittel ist auch einzusetzen bei Migräneanfällen und Kopfschmerzen, besonders im Zusammenhang mit der Menstruation der Frauen. Außerdem sind auch hier die oben erwähnten Acetolakis Tabletten angezeigt zur Verbesserung der Blutstillung.

### › Wenn alle Stricke reißen

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man mit einer spärlichen Ausrüstung bereits gut helfen kann. Allein mit FORTAKEHL® D3 Zäpfchen und ALKALA® “N“ konnte ich unserer Reiseleiterin im Ausland die weitere Führung der archäologischen Gruppe ermöglichen.

Sie hatte eine chronische Blasenentzündung, derentwegen sie zu Hause bereits mit mäßigem Erfolg antibiotisch behandelt worden war. Während der Reise erlitt sie eine heftige akute Cystitis.

Durch die Gabe von FORTAKEHL® D3 Supp. 2x 1 tgl. rektal und ALKALA® “N“ 2x 1 ML nüchtern in heißem Wasser besserte sich ihr Zustand spontan, sodass wir die Fahrt unter ihrer sachkundigen Führung fortsetzen konnten. – Eine andere Dame bekam

ALKALA® “N“ Umschläge über Nacht für eine gereizte stark schmerzende Achillessehne. Dadurch war am nächsten Tag wieder ein normales Gehen möglich und am übernächsten Tag konnte sie wieder mitlaufen bei unserer Wanderreise. – Natürlich muss man manchmal auch improvisieren, wobei ich gern auf die Pflanzen der Umgebung zurückgreife. Auf einer Reise durch Luxemburg bekam ein Mitreisender so starke Schmerzen an einem entzündeten Zahn, dass wir versuchten, in Apotheken Antibiotika zu bekommen, was natürlich ohne Rezept nicht gelang. Beim Blick von der Burg ins Tal standen wir vor einer riesigen Lavendelpflanze, von der ich einige Blüten pflückte. Ich bat ihn, jeweils einen Blütenstand für Stunden in die entsprechende Bocktasche zu legen. Schon nach Stunden klangen die Schmerzen ab, der Zahn wurde gesund und bedurfte zu Hause keiner zahnärztlichen Nachbehandlung.

Mit dem entsprechenden ätherischen Lavendelöl von Biofrid in der Handtasche oder NOTAKEHL® hätte ich wahrscheinlich schneller helfen können, aber so ging es auch!

### AUTORIN

HP DR. MED. VET.  
ANITA KRACKE



- › Approbation zur Tierärztin an der TiHo Hannover
- › fast 30 Jahre Tätigkeit in verschiedenen Großtierpraxen
- › Heilpraktikerin
- › seit über 20 Jahren wissenschaftliche Mitarbeiterin der Fa. SANUM-Kehlbeck
- › Phyto- und Aromatherapeutin
- › Inhaberin der von Bönninghausen- und Hieronymus Bock-Medaillen

E-Mail:  
anita.kracke@sanum.com