

**NATÜRLICH GESUND IN HOMÖOPATHISCHER DOSIS***Rettungsanker bei Reisedurchfall*

Globuli sollten nur eingesetzt werden, wenn der Körper sich selbst nicht helfen kann.

**BARBARA STELZER**

Menschen, die ständig irgendwelche Globuli einnehmen, werden nicht gesünder. Symptome verschwinden zwar, tauchen nach kurzer Zeit jedoch wieder auf. Die Erfahrung zeigt, dass sich körperliche und seelische Stabilität viel besser einstellen, wenn Heilungsimpulse in Form homöopathischer Mittel möglichst selten, dafür aber sehr gezielt eingesetzt werden.

Es ergibt Sinn, sich vor jeder Globuli-Einnahme zu fragen, ob nicht

auch Hausmittel lindern oder der Körper sich nicht gar selbst helfen und damit stärken kann.

Wird das Verdauungssystem bei Reisen in südliche Länder jedoch mit einem Übermaß an fremden Keimen überschwemmt, kann das passende homöopathische Mittel im Gepäck zum Rettungsanker werden. Es gibt vier besonders bewährte Arzneien für Reisedurchfälle. Dosierung C 30: Einmal drei Globuli direkt einnehmen, danach drei Globuli in 200 ml Wasser auflösen und ca. stündlich einen Teelöffel daraus einnehmen, bei Besserung immer seltener.

Arsenicum album ist das Hauptmittel für Lebensmittelvergiftungen durch Speiseeis, Fisch, verdorbenes Fleisch. Den Betroffenen ist ster-

bensübel. Sie sind verfroren, sehr schwach, unruhig. Ihr Zustand ängstigt sie stark. Durchfall und Erbrechen treten meist gleichzeitig auf. Veratrum album ist angezeigt, wenn Durchfall und Erbrechen von viel kaltem Schweiß, starken Kreislaufproblemen und krampfartigen Bauchschmerzen begleitet sind. Nach Carbo vegetabilis ruft ein Reisedurchfall mit extremem Blähbauch, ständigem Aufstoßen, viel Schwäche und Frischluft hunger trotz allgemeiner Frostigkeit. Vorbeugend haben sich wegen ihrer keimabtötenden Wirkung Propolis-Tropfen bewährt: drei Mal täglich zehn Tropfen in Wasser oder Tee.

Die Autorin ist Homöopathin im benachbarten Bayern.