

# Flugangst, Reiseübelkeit und Jetlag



Globuli und Notfalltropfen machen das beschleunigte Reisen erträglicher.

**BARBARA STELZER**

Über den Wolken . . . ist die Freiheit für viele Menschen nicht wirklich groß. 30 bis 40 Prozent aller Passagiere leiden unter Flugangst.

Generell wirken Bachblüten-Rescue-Remedy-Tropfen entspannend. Bereits einige Stunden vor sowie während des Flugs halbstündlich drei Notfalltropfen auf der Zunge zergehen lassen. Mit einem gut ausgewählten homöopathischen Mittel lassen sich individuelle Unpässlichkeiten noch gezielter angehen:

Aconitum ist die bewährteste Arznei für Panikzustände. Schon der Gedanke an den bevorstehenden Flug kann körperliche Unruhe, Herzklopfen und Schweißausbrüche auslösen. Ungeduld, große Anspannung und die Vorahnung, dass etwas passieren wird, sind quälend.

Cocculus ist das hilfreichste Mittel, wenn starker Schwindel, Übelkeit bis hin zum Erbrechen und Schläppheit den Reisenden – nicht nur im Flugzeug, sondern auch im Auto oder auf dem Schiff – plagen.

Borax ist angezeigt, wenn Turbulenzen in der Luft und die Abwärtsbewegung beim Landeanflug heftige Ängstlichkeit und Nervosität auslösen.

Dosierung: D12 ab zwei bis drei Stunden vor Reiseantritt stündlich

drei Globuli, kurz vor und nach dem Start sowie im Landeanflug bei Bedarf halbstündlich, bei Besserung sofort seltenere Gaben.

Beim Jetlag, der mühsamen Umstellung nach einer Reise durch mehrere Zeitzonen, haben sich Cocculus und Nux vomica bewährt: Cocculus, wenn der Heimkehrer sehr erschöpft ist, mit Schwindel und Kreislaufproblemen kämpft. Nux vomica, wenn viel Frieren, starke Reizbarkeit und Verstopfung die Reaktion auf Schlafmangel und Zeitumstellung sind. Dosierung: D12 vier Mal täglich drei Globuli, maximal vier Tage, bei Besserung früher aufhören. Gute Reisezeit!

Die Autorin ist Homöopathin im benachbarten Bayern.