

Sommer, Hitze, Sonnenschein



Natrium chloratum hilft oft bei Mallorca-Akne. Nicht jeder Bienenstich ruft nach Apis.

BARBARA STELZER

Was sollte man im Gepäck haben, um für die Urlaubs- und Badetage gut gerüstet zu sein? Allen voran den gesunden Menschenverstand, damit das nicht passiert, was man im Süden vor allem bei britischen Urlaubern öfters sieht: Brandblasen vom exzessiven Sonnenbaden.

Verbrennungen 1. Grades, also stark gerötete Haut, handelt man sich auch hierzulande beim Wandern, Baden oder Sonnenliegen schnell mal ein. Globuli-Gaben sind

nicht erforderlich. Auflagen mit Johanniskraut-Öl helfen bei Sonnenbrand besonders gut. Auch Aloe Vera Gel lindert besser und ist angenehmer als Essig.

Die sogenannte Mallorca-Akne und andere sonnenbedingte Hautausschläge, die bei nicht wenigen Menschen in jedem Sommerurlaub auftreten, verschwinden meist unter einer homöopathischen Grundbehandlung. Akut heilen die Pickel oder wassergefüllten Bläschen oft mit Hilfe von Natrium chloratum D 12 schnell ab. Dosierung: vier Mal täglich 3 Globuli, bei Besserung sofort seltener. Das potenzierte Kochsalz ist häufig auch das richtige Mittel für generelle Hitzeempfindlichkeit und Kopfschmerzen, die durch Sonne ausgelöst werden.

Bienen- und Wespenstiche können die sommerliche Freizeitfreude ebenfalls trüben. Die Homöopathie-Begeisterung sollte allerdings nicht so weit gehen, dass nach jedem Bienenstich Apis-Globuli eingenommen werden. Zu häufige Gaben jedes homöopathischen Mittels können Überreaktionen hervorrufen, die von Laien jedoch selten als solche erkannt werden. Apis C30 als einmalige Gabe ist nur dann angezeigt, wenn Bienen- oder Wespenstiche sehr starke glasige Schwellungen verursachen. In allen anderen Fällen beruhigt man die Stichstelle mit kaltem Wasser, Eisbeutel oder einer aufgelegten Zwiebel.

Die Autorin ist Homöopathin im benachbarten Bayern.