

# Globuli helfen auf Reisen gegen Verletzung, Durchfall, Grippe

Viele Österreicher haben im Urlaub ihre homöopathische Reiseapotheke dabei. Hilfreich und wirkungsvoll sind die weißen Kügelchen jedoch nur, wenn sie gezielt eingesetzt werden.

**A**ls wertvolles Unfall- und Verletzungsmittel ist Arnica fester Bestandteil jeder homöopathischen Reiseapotheke. Allerdings wird keine Globuli-Arznei so häufig fehlverwendet. Arnica-Kügelchen werden gerne pauschal bei Blessuren und Schmerzen aller Art eingesetzt und Kindern nicht selten bei jedem kleinen Sturz verabreicht.

Hilfreich wirkt das homöopathische Arnica jedoch nur, wenn durch Aufprall oder Quetschungen deutliche Blutergüsse und Gewebsschwellungen vorhanden sind. Charakteristisch ist, dass der Verunglückte sich im Verletzungsschock befindet und meint, keine medizinische Hilfe zu brauchen. In derartigen Fällen kann Arnica Wundheilungsprozesse enorm beschleunigen und vereinfachen – auch parallel zur notfallmedizinischen Therapie und wenn innere Verletzungen oder eine



SN-Praxis  
Homöopathie

## Gehirnerschütterung vorliegen.

Bei glatten Schnittwunden – sei es durch das ausgerutschte Jausenmesser, durch Glassplitter oder nach Operationen – hilft Staphisagria meist besser als Arnica.

Akute Bänder- und Sehnenverletzungen sprechen sehr gut auf Rhus tRoxi-codendron oder Bryonia an. „Rhus Tox“ ist angezeigt, wenn der Betroffene friert, sehr unruhig ist und mit dem verletzten Bein oder Arm ständig nach einer optimalen Lage sucht. Für Bryonia spricht, wenn der Patient Bewegung zu vermeiden versucht, weil diese umgehend stechende Schmerzen verursacht.

Ähnlich differenziert wie Arnica will auch Apis, die potenzierte Honigbiene, verordnet werden. Gute Wirkung zeigen Apis-Globuli nur bei ausgeprägten, glasigen Schwellungen nach Bienen- oder Wespenstichen. Da diese glücklicherweise selten auftreten, reicht es meist aus, die Stichstelle ausreichend zu kühlen.

Nach Zeckenbissen sollte Ledum, die bekannteste Arznei für Biss- und Stichwunden, ebenfalls nicht routinemäßig angewendet werden. Wo sich jedoch eine Zecke unbemerkt länger als zehn bis zwölf Stunden festgesaugt hat, kann Ledum ein mögliches Infektionsrisiko minimieren helfen.

Wer im Urlaub von einer Sommergrippe heimgesucht wird, darf von Gelsemium innerhalb von zwölf bis 24 Stunden deutliche Besserung erwarten – vorausgesetzt, er zeigt folgende Symptome: Fieber mit starker, zittriger

Schwäche und heftige, auf die Augen drückende Kopfschmerzen.

Bei einem Magen-Darm-Infekt durch verdorbenes Essen hilft Arsenicumalbum oft rasch. Wer auf die Arznei gut anspricht, zeigt neben Übelkeit, Durchfall und Erbrechen meist eine unruhig-ängstliche Stimmung und friert.

So mancher Globuli-Ungläubige ist nach einer langen Partynacht im Urlaub durch Nuxvomica bekehrt worden. Die potenzierte Brechnuss zeigt beim Alkoholkater fast immer prompte Wirkung.

Dosierung für alle Akutfälle: Drei Globuli der jeweiligen Arznei in D12 alle zwei bis drei Stunden nehmen, bei Besserung drei Mal täglich, nicht länger als zwei bis drei Tage.

Von der stärkeren C30-Potenz ist nur eine einmalige (!) Gabe von drei Globuli zu verabreichen. Ist die Eigenregulationskraft durch das korrekt gewählte homöopathische Mittel wachgerüttelt, sind weitere Reize in Globuli-Form nicht sinnvoll.

**Barbara Stelzer** ist Heilpraktikerin und zertifizierte Homöopathin in Bayern.