

# Reiseapotheke: Pflanzen er

Auf Reisen helfen bei leichteren Beschwerden pflanzliche Mittel – eine Fachfrau gibt Tipps

**Eukalyptus gegen Schnupfen, Pfefferminze gegen Kopfweh: Oft wirken pflanzliche Mittel gut. Die spezialisierte Apothekerin Regula Lenherr-Lang sagt, welche Mittel helfen.**

Für leichte Krankheiten in den Ferien braucht es nicht immer Chemie. Pflanzliche Heilmittel kommen in Frage für Reisen in Länder mit gemässigtem Klima – also für Nord- und Mitteleuropa, Nordamerika, Australien und Neuseeland. Dies sagt die Zürcher Apothekerin Regula Lenherr-Lang. Sie hat für den Gesundheitstipp die wichtigsten pflanzlichen Heilmittel zusammengestellt (siehe Tabelle).

Bei Ferien in subtropischen und tropischen Ländern empfiehlt die Apothekerin eine Reiseapotheke mit konventionellen Medikamenten. Grund: «In diesen Ländern sind die hygienischen Bedingungen schwieriger und man muss viel vorsichtiger sein.» Viele nehmen zwar eine konventionelle Apotheke in die Ferien mit, ergänzen sie aber mit pflanzlichen Präparaten. Für alle Reisenden gilt zudem: Wer unter starken Schmerzen oder hohem Fieber leidet, sollte immer einen Arzt aufsuchen.

## Am häufigsten spielt die Verdauung verrückt

Gegen Kopfschmerzen packt Regula Lenherr-Lang Pfefferminzöl in die Reiseapotheke. Dieses reibt man sich an die Schläfen. «Zusätzlich soll man aber auch ein konventionelles Schmerzmittel mitnehmen, zum Bei-



DOMINIQUE SCHÜTZ

**«Pflanzliche Mittel brauchen etwas länger, bis sie wirken»**

Regula Lenherr-Lang,  
Berg-Apotheke Zürich

spiel Aspirin, Panadol oder Algifor.» Diese lindern nicht nur Schmerzen, sie hemmen auch Entzündungen.

Die häufigsten Probleme auf Reisen sind Magen-Darm-Krankheiten: Bei leichtem Durchfall nützen Kohletabletten. Gegen starken Durchfall empfiehlt Regula Lenherr-Lang zusätzlich das Medikament Imodium. «Zum Arzt sollte man, wenn der Durchfall mehrere Tage andauert, er schleimig und blutig ist oder man gleichzeitig Fieber hat.»

Auch Erkältungen können den Feriengenuss gründlich vermiesen: Dagegen hilft oft Pelargonium-Tinktur – bekannt unter dem Namen Umckaloabo. Sie wird mit Wasser verdünnt und getrunken. «Sie bekämpft Bakterien in Ohren, Nasen und Bronchien», so Lenherr-Lang. «Bei Schnupfen hilft es auch, Eukalyptusöl zu inhalieren.»

Salbei-Pastillen lindern Halsschmerzen. Auch Schwarze-Johannisbeerknospen-Lösung in Form

Packen für die Ferien: Eine pflanzliche Apotheke braucht mehr Platz

MAURITIUS

# ersetzen die Chemie

DS

eines Sprays kann helfen. Er wirkt entzündungshemmend und anti-allergisch.

Bei längeren Flugreisen droht Thrombosengefahr. Davor schützen Rosskastanienpräparate: «Etwa eine Woche vorher sollte man das Mittel einnehmen.» Zusätzlich könne man die Beine mit Rosskastaniensalbe einreiben. Während des Fluges sollte man zusätzlich Stützstrümpfe tragen und sich ausreichend bewegen.

Leidet man unter Reise-Krankheit, hilft Ingwer: Man kann die Wurzel entweder frisch essen, als Tee trinken oder in Kapselform schlucken (Zintona).

Regula Lenherr-Lang weist darauf hin, dass pflanzliche Medikamente länger brauchen, bis sie wirken. «Zudem benötigt man für die alternative Reiseapotheke im Gepäck etwas mehr Platz.»

## Tabletten und Salben sind praktischer als Fläschchen

Viele pflanzliche Mittel werden in Apotheken in flüssiger Form verkauft und sind in Glasfläschchen abgefüllt. Zum Reisen ist dies nicht sehr praktisch. Besser eignen sich Salben, Tabletten oder Pastillen.

Ganz umgehen kann man flüssige Medikamente aber nicht: Teebaumöl oder etwa die Pelargonium-Tinktur gibt es nur in dieser Form. Diese Mittel gilt es vor der Reise besonders gut einzupacken.

Die Apothekerin rät, die Reiseapotheke im Handgepäck mitzuführen. Bei Flugreisen muss man jedoch darauf achten, dass Salben und Flüssigkeiten nicht mehr als 100 Milliliter pro Packung enthalten. Grössere Flaschen werden am Flughafen konfisziert. Die Mittel müssen Flugreisende in einen ver-

schliessbaren und durchsichtigen 1-Liter-Plastiksack verpacken.

In jede Reiseapotheke gehören Fiebermesser und genügend Verbandsmaterial: Schnellverband, Gazekompressen, Gazebinden, elastische Binde, Pinzette und eine Verbandsschere sind ein Muss.

Gabriela Braun

## Merkblatt Reiseapotheken

Gratis zum Herunterladen unter [www.gesundheitstipp.ch](http://www.gesundheitstipp.ch) oder gegen ein frankiertes C5-Antwortcouvert bei Redaktion Gesundheitstipp, «Reiseapotheke», Postfach 277, 8024 Zürich.

### PFLANZLICHE MITTEL FÜR REISEN



<b>Pfefferminzöl</b> (Fr. 14.50) <sup>1</sup>	Kopfschmerzen
<b>Kohletabletten</b> (z. B. von Hänseler AG, Fr. 9.30)	Leichter Durchfall
<b>Pelargonium-Tinktur</b> (Umckaloabo) (Fr. 25.50) <sup>1</sup>	Erkältung (für Ohren-, Nasen- und Bronchienbereich)
<b>Eukalyptusöl</b> (Fr. 7.–) <sup>1</sup>	Schnupfen
<b>Salbei-Pastillen</b> (z. B. Salviset, Fr. 9.80), <b>Schwarze-Johannisbeerknospen-Lösung</b> (Fr. 15.50) <sup>1</sup>	Halsschmerzen
<b>Augentrost</b> (z. B. Euprasia-Einzeldosis-Augentropfen von Wala, Fr. 17.40)	Augenentzündung
<b>Aloe-Vera-Creme</b> (z. B. von Phytomed, Fr. 20.60)	Sonnenbrand
<b>Teebaumöl</b> (z. B. Omida Pic, Fr. 10.90)	Insektenstiche, Berührungen mit Quallen oder Brennnesseln
<b>Ringelblumen-Creme</b> (z. B. Calendula-Salbe von Weleda, Fr. 9.20)	Schürffungen, kleine Wunden
<b>Wallwurzsalbe</b> (z. B. von Dr. Andres, Fr. 19.50)	Verstauchung, Zerrung
<b>Arnika-Globuli</b> (z. B. von Omida, Fr. 12.05)	Prellung
<b>Fencheltee</b> (z. B. von Sidroga, Fr. 9.90)	Bauchschmerzen- und krämpfe
<b>Ingwer-Kapseln</b> (z. B. Zintona, Fr. 13.75)	Reiseübelkeit, Erbrechen, Verdauungsstörungen
<b>Roskastanienpräparate:</b> – zum Vorbeugen: z. B. Venen-Tabletten von A. Vogel, Fr. 20.80 – bei Beschwerden: z. B. Venadoron von Weleda, Fr. 20.90	Thrombose, Krampfadern

Hinzu kommen: persönliche Medikamente, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Pflaster, Schnellverband, Gazekompressen, Gazebinden, elastische Binde, Pinzette und Verbandsschere.

<sup>1</sup> Berg-Apotheke in Zürich. Erhältlich auch in anderen Apotheken

## INTERNET-TIPPS

GETTYIMAGES

## Gesunde Füsse

**Unsere Füsse tragen uns durchs Leben: Grund genug, sich regelmässig der Fusspflege zu widmen. So bleiben sie gesund – und schön. Mehr dazu finden Sie auf den folgenden Internetseiten:**

### Fusspflege

[www.sprechzimmer.ch](http://www.sprechzimmer.ch)  
(->Fussgesundheit)

Wenn man Sandalen trägt, treten Hornhaut, Schwielen oder Hühneraugen ans Licht. Mit der richtigen Pflege lassen sich diese lästigen Begleiter entfernen. Infos zu Hygiene und wohltuenden Fussbädern finden Sie hier.

### Kinderfüsse

[www.kinderfussgesund.de](http://www.kinderfussgesund.de)

Kinder kommen in der Regel mit gesunden Füsschen zur Welt. Doch zu kleine und zu enge Schuhe können sie für immer schädigen. Hier findet man Infos zu den Themen Schuhkauf, Fusshygiene und Fehlstellungen.

### Fussgymnastik

[www.diabetesberater.at/fusspflege.htm](http://www.diabetesberater.at/fusspflege.htm)

Diabetiker sollten ihren Füssen besonders Sorge tragen: Verletzungen heilen schlecht, und es können sich unmerklich Geschwüre bilden. Regelmässige Fussgymnastik ist darum wichtig. Auf dieser Seite finden Sie Übungen. Auch Tipps zum Schuhwerk, alles über die Fusspflege für Diabetiker und Erste-Hilfe-Massnahmen sind hier zu finden.