



Zusammenstellung einer Notfall- und Reiseapotheke

Schwerpunkte: → Infektionserkrankungen der oberen Atemwege
→ Magen-Darm-Probleme
→ Verletzungen und (kleinere) Notfälle

Acidum phosphoricum → siehe Phosphoricum acidum

Aconitum napellus

- bei sehr plötzlichen und heftig beginnenden Erkältungen
- wenn die Erkältung durch trocken-kalten Wind ausgelöst wird
- bei Schock oder Angst unmittelbar nach einem Unfall/Verletzung
- erstes Mittel bei akuten Pseudokrüppanfällen

Aloe socotrina

- Durchfälle mit Blähungen vermischt
- beim Abgang von Winden unwillkürlicher Stuhlabgang
- Gefühl von Schwäche im Leib, als müsste Durchfall kommen

Apis mellifica

- bei Insektenstichen oder Beschwerden, die wie Bienenstiche aussehen z.B. kleine Verletzungen mit entsprechenden Symptomen
- d. h.: Schwellung, Rötung, brennende Schmerzen
- Besserung durch und Verlangen nach Kühlung und frischer Luft

Arnica montana

- bei allen stumpfen Verletzungen, bei denen Blut ins Gewebe tritt
- Prellungen, Stauchungen, Zerrungen, Verrenkungen, Quetschungen, Platzwunden, größere Stiche, Bißwunden, Knochenbrüche oder Gehirnerschütterung oder eine Kombination mehrerer Verletzungsarten
- bei allen körperlichen und psychischen Folgen von Verletzungen

Arsenicum album

- infizierte und entzündete Wunden, auch Insektenstiche
- Lebensmittelvergiftung mit Erbrechen und Durchfall (oft gleichzeitig)
- Wenn sofort nach dem Trinken erbrochen wird
- Beschwerden des Verdauungstraktes nach zu kalten Getränken
- Angst, Unruhe, plötzliche und große Schwäche, Frieren, Mißtrauen
- viel Durst, trinkt aber in kleinen Schlucken

Belladonna

- plötzlicher und heftiger Beginn von hohem Fieber
- Folgen von Überhitzung oder Ärger
- rotes Gesicht, heißer Kopf, kühle Hände und Füße
- dabei Unruhe und Gereiztheit

Bellis perennis

- ähnlich wie Arnica bei stumpfen Verletzungen
- insbesondere, wenn es sich um Verletzungen tief im Gewebe handelt
- Muskeln schmerzen wie wund und zerschlagen (Muskelkater)
- Schmerzen schlimmer durch Wärme, besser durch lokale Kälteanwendung
- wichtiges Mittel nach Sturz aufs Steißbein

Bryonia alba

- Schmerzzustände, die durch jegliche Form der Bewegung oder Handlung verschlimmert werden, Festhalten des Körperteils bessert
- grippale Infekte mit verzögerter Entwicklung
- alles ist trocken: Haut, Schleimhäute, Stuhl → viel Durst, oft große Mengen
- Patient will in Ruhe gelassen werden, wird sonst ärgerlich

Calendula officinalis

- bei oberflächlichen Wunden, z.B. Hautabschürfungen
- bei schlecht heilenden oder verunreinigten Wunden
- zur Schmerzbehandlung bei Beschwerden, die in keinem Verhältnis zur Schwere der Verletzung stehen
- bei Muskel- und Bänderrissen

Cantharis

- bei Verbrennungen ersten und zweiten Grades (Rötung, Blasenbildung)
- auch bei Sonnenbrand
- Harnwegsinfekte mit brennenden Schmerzen und Harndrang

- Carbo vegetabilis
- bei Zuständen mangelhafter Sauerstoffversorgung mit Schwäche (zu schwach zum tiefen Durchatmen)
 - zum Beispiel in Folge von Blut- oder Flüssigkeitsverlusten
 - oft Kälte der Extremitäten (Knie!) mit Blaufärbung
 - ausgeprägtes Verlangen nach frischer Luft (offenes Fenster)
 - schlechter nach Aufstehen oder Gehen, besser durch Hinlegen
- Causticum Hahnemanni
- grippale Infekte mit fortschreitender Schwäche
 - Beteiligung des Kehlkopfes, Heiserkeit und Stimmverlust
 - Warzen, vor allem der Fingerspitzen
 - Schlecht heilende Brandwunden
- China officinalis
- Entkräftung nach Verlust von Körpersäften (Blutung, Erbrechen, Durchfall)
 - Schwäche nach lange anhaltendem Fieber oder langer Krankheit
 - Fieberanfälle mit deutlicher Periodizität, oft jeden 2. Tag
- Dulcamara
- Erkältung durch feuchte Witterung, häufig mit Durchfall
 - Verschlimmerung durch Wetterwechsel zum Kalten
 - Zugluftempfindlichkeit
- Eupatorium perfoliatum
- Grippe und grippale Infekte mit starken Knochenschmerzen, unerträglichen Kopfschmerzen und hohem Fieber
 - kann nicht ruhig liegen, aber keine Erleichterung durch Bewegung
 - relativ schnelle Ausbildung der Beschwerden (innerhalb 24 Stunden)
- Gelsemium sempervirens
- Grippe und grippale Infekte mit langsamer Entwicklung
 - zunächst Schwäche, Abgeschlagenheit, Gliederschmerzen
 - dann Schnupfen, Fieber, Husten
 - Schweißausbrüche bei geringster Anstrengung
 - Sommergrippe
- Hypericum perforatum
- bei allen Nerven-, Gehirn- und Rückenmarksverletzungen
 - Riß-, Platz-, Schürf-, Schnitt-, Quetschwunden in nervenreichem Gewebe (z.B. Fingerspitzen)
 - Große Berührungsempfindlichkeit
- Ignatia amara
- bei schwerem Kummer oder dessen Folgen, häufig mit tiefem Seufzen
 - bei Heimweh, wenn der/die Betreffende sich still in sich zurückzieht
 - bei Halsschmerzen, die ohne Schlucken am schlimmsten sind und beim Essen verschwinden
 - Husten, der durch Husten immer schlimmer wird und plötzlich vorbei ist
 - Wenn Symptome widersprüchlich, seltsam und übertrieben erscheinen und rasch wechseln
- Ipecacuanha
- starke Übelkeit, keine Besserung durch Erbrechen
 - Durchfälle mit gärendem flüssigem Stuhl (grün, gelb, gallig oder schleimig)
 - Beschwerden durch Überessen mit Fett, Süßigkeiten, Fleisch oder Eis
 - Husten: trocken-spastisch-asthmatisch oder erstickend wg. Schleimmengen
- Ledum palustre
- Verletzungen mit bläulichem Aussehen, die eher kühl sind
 - infizierte Insektenstiche
 - vorbeugend gegen Borreliose bei Zeckenbissen
 - Bei Blutergüssen, wenn Arnika nicht hilft, oder im späteren Verlauf
- Nux vomica
- „Kater“
 - Folgen von Drogen jeder Art (Alkohol, Nikotin, Kaffee, Medikamente ...)
 - Bei Übelkeit mit Brechreiz, wenn aber nichts hochkommen will
 - Nach Überreizung des Organismus durch Exzesse
 - Bei akuten Harnwegsinfekten, wenn Wärme die Beschwerden bessert
- Opium
- Schockzustand, apathisch und reagiert nicht, obwohl bei Bewusstsein oder Bewußtlosigkeit, aber antwortet korrekt auf Fragen, dämmert sofort wieder weg
 - extreme Verstopfung mit hartem Stuhl in Form schwarzer Kugeln
 - bleibende Beschwerden (physisch u./o. psychisch) nach Angst oder Furcht
- Podophyllum peltatum
- akuter Magen-Darm-Infekt mit Erbrechen und Durchfall
 - krampfartige Bauchschmerzen
 - flüssiger Stuhl, kommt in einem Schwall
- Phosphoricum acidum
- erstes Mittel bei langanhaltenden Durchfällen, besonders wenn diese nicht oder weniger als zu erwarten wäre schwächen
 - bei allen Problemen die mit Wachstum und Entwicklung (körperlich und/oder geistig/seelisch) zusammenhängen
 - Heimweh, mit Gleichgültigkeit gegenüber den Dingen des Lebens

- Phosphorus
- bei starken hellroten Blutungen (z.B. Nasenbluten, kleine Wunden)
 - große Empfindlichkeit: Wetter, Licht, Geräusche, „Atmosphäre“
 - sehr ängstlich (Alleinsein), anhänglich, fürsorglich, erschrickt leicht
 - helle Haut, durchscheinend, zart, nimmt schwer zu
 - Neigung zu Infekten der Atemwege bis zur Lungenentzündung
- Pulsatilla pratensis
- Kollaps nach langem Stehen in geschlossenen, warmen, engen Räumen
 - leichtere Erkältungen mit wechselnden bzw. hin- und her wandernden Beschwerden
 - Beschwerden sind nachts schlimmer, z.B. nächtliche Hustenanfälle
 - grundsätzlich Besserung im Freien, schlechter in Räumen
 - häufig dicke, gelb-grünliche Absonderungen
- Rhus toxicodendron
- Schmerzen des Bewegungsapparates, nach Verletzungen, auch bei Grippe/ Erkältungskrankheiten
 - schlimmer bei erster Bewegung nach Sitzen oder Liegen
 - besser durch Umhergehen
 - Wärmebedürfnis
 - Nächtliche Unruhe im Bett, kann nicht liegen bleiben
- Ruta graveolens
- bei Verletzung der Knochenhaut
 - bei Knochenverletzungen, wenn nach Arnika noch Schmerzen da sind
 - bei Schmerzen und Schwäche der Beine (Einknicken) nach Überlastung, wie von einer Prellung (ohne tatsächliches Trauma)
- Sarsaparilla officinalis
- bei akuten Harnwegsinfekten mit folgenden Kriterien: brennende, stechende oder schneidende Schmerzen in der Harnröhre zum Ende des Wasserlassens; starker Harndrang, insbesondere nach dem Wasserlassen; Zusammenschnürungsgefühl in der Blase oder Harnröhre
- Silicea
- bringt Fremdkörper in der Haut (insbesondere Dornen, Holzsplitter etc.) an die Oberfläche
 - bei schlecht heilenden oder wiederaufbrechenden alten Wunden
 - eines der Hauptmittel (neben Thuja) bei Folgen von Impfungen
- Staphisagria
- Hauptmittel bei großen Schnittverletzungen, auch nach Operationen
 - Folgen von Demütigung, Empörung nach seelischen oder körperlichen Verletzungen
 - Hagel- oder Gerstenkörner am Augenlid
- Stannum metallicum
- Husten mit Heiserkeit
 - Verschlimmerung durch Sprechen, Lachen oder Singen
 - reichlicher Schleim, aber schwierig abzu husten
 - Wundheits- und Schwächegefühl in der Brust
- Symphytum officinale
- nach Knochenbrüchen, zur Bruchheilung
 - bei Verletzungen am Skelett, wenn andere Mittel nicht helfen