



Liebe Patienten, liebe Eltern!

Wenn Sie mit Ihrer Familie unterwegs sind, möchten Sie sicherlich auf die Erstbehandlung von Erkrankungen oder Verletzungen vorbereitet sein.

Wir haben für Sie eine Übersicht verfasst, mit deren Hilfe Sie sich eine Reiseapotheke zusammenstellen können. Beachten Sie bitte, dass Sie sich die angegebenen Medikamente selber anschaffen, sie sind von uns nicht zu Lasten der Krankenkasse verordnungsfähig.

Dr. med. Silke Zilles

Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin
Homöopathie

Zur Lohne 3
33178 Borchen

Tel.: 0 52 51/ 41 42 7-0
Fax: 0 52 51/ 41 42 7-99
Mail: info@dr-zilles.de
www.dr-zilles.de

Im Zweifelsfall kontaktieren Sie bitte medizinische Hilfe vor Ort!

Wunderstversorgung

Wunddesinfektion	Wundspray, z. B. Octenisept Wundgel (z. B. Medigel, Tyrosur)
Pflaster und Verbandsmaterial	
Prellungen	Arnica oder Beinwell Creme/ Salbe

Schulmedizinische Arzneimittel bei Reise- und Urlaubsbeschwerden

Schmerzmittel (Schmerzen und Fieber)	Paracetamol und/ oder Ibuprofen (Dosis nach Packungsangabe)
Allergien	Dimetinden (z. B. Fenistil Tr.) oder Cetirizin (Saft, Tbl.) o. ä.
Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfall/ Erbrechen	Elektrolytlösung
Verstopfung	Stuhlauflockernde Lebensmittel, Trinkmenge erhöhen, ggf. Macrogol
Sonnenbrand	Kühlen, Fenistil Gel o. ä.
Bindehautentzündung	Schleimhautabschwellende Nasentropfen, Au- gen auswischen, ggf. Euphrasia Augentropfen
Husten	Schleimlösendes pflanzliches Mittel z. B. mit Thymian oder Efeuextrakt
Blähungen	Lefax oder Sab simplex o. ä.
Schnupfen	NaCl- und/ oder schleimhautabschwellende Na- sentropfen, Nasenpflege mit Fettcreme
Reiseübelkeit	Dimenhydrinat oder Diphenhydramin gewichts- angepasst

Weitere nützliche Dinge

Insektenschutzmittel
Zeckenpinzette oder -karte
Sonnenschutzmittel
Fieberthermometer

Nicht vergessen!

Dauermedikation
Impfpass

Homöopathische Arzneimittel bei Reise- und Urlaubsbeschwerden

Aufregung vor der Reise	
Hastig, Terminangst, blass im Gesicht	<i>Argentum nitricum D12</i>
Zittrig, aufgeregt, rot im Gesicht	<i>Gelsemium D12</i>
Reisekrankheit / Magen-Darm-Beschwerden	
Drehschwindel, Erbrechen, kalter Schweiß, Schiff und Bahn	<i>Tabacum D12</i>
Übel, würgt, sterbenselend, Auto	<i>Arsenicum album D12</i>
Übel, Schwindel, v.a. durch Bewegung, Ekel: Speisen/ Getränke	<i>Cocculus D12</i>
Nahrungsmittelunverträglichkeit, ungewohnte Kost in fremdem Klima	<i>Okoubaka C3</i>
Starke Übelkeit, durch Erbrechen nicht besser, Magen verdorben, nach Durcheinander-Essen, feuchte Wärme verschlechtert	<i>Ipecacuanha D12</i>
Übelkeit, Bauchkrämpfe, Erbrechen, nach Überreizung, Überessen	<i>Nux vomica D12</i>
Sommergrippe	
Trockene heiße Tage, Kopfschmerzen, trockener Husten, viel Durst	<i>Bryonia D12</i>
Schwüle Tage, Kopfgrippe, Hinterkopfschmerz, schlapp, zittrig	<i>Gelsemium D12</i>
Fieber/ Symptombeginn plötzlich (auch Husten, Schnupfen), kalt geworden, bei Fieber trockene Haut, blass, Durst, Unruhe, Schreck	<i>Aconitum C30</i>
Sonnenstich	
Trockenes Fieber, stechender Kopfschmerz, Delirium	<i>Apis C30</i>
Hochrotes Gesicht, schwitzig, zersprengender Kopfschmerz	<i>Belladonna C30</i>
Kaltschweißiges blasses Gesicht, Frost, Angst, Unruhe	<i>Arsenicum album C30</i>
Sonnenbrand	
Rötung, Hitze, evtl. Schwellung, verlangt nach Wärme	<i>Belladonna C30</i>
Blasenbildung	<i>Cantharis C30</i>
Insektenstich / Verletzungen	
Biene, Wespe, Bremse: akuter, stechender Brennschmerz	<i>Apis C30</i>
Blasenbildung nach Insektenstich	<i>Cantharis C30</i>
Zeckenbiss, multiple juckende Mückenstiche, Splitter, Schnitt-, Glasverletzung	<i>Ledum C30</i>
Erstmittel bei allen Wunden und Verletzungen jeder Art	<i>Arnica D12</i>
Splitter	<i>Silicea D12</i>
Schürfwunden, infizierte, eiternde Wunden, Förderung der Heilung ohne Narbenbildung	<i>Calendula D4</i>

Eine Gabe entspricht 3 Globuli, welche mit Abstand von 10 Minuten vor oder nach dem Essen oder Trinken ohne Flüssigkeit auf die Zunge gegeben wird. Die Wirksamkeit steht in keinem Bezug zur Einnahmemenge. Wenn also einmal einige Globuli mehr genommen werden, ist das nicht besorgniserregend. Dies entspricht einer Arzneigabe.

Je nach Akutheit und Ausprägung der Beschwerden kann die Gabe anfangs stündlich und im Verlauf 1-3 x tgl. wiederholt werden bis die Symptome deutlich rückläufig oder abgeklungen sind.

Wenn Sie noch Fragen haben, melden Sie sich bitte.

Ihr Praxisteam