Hilfsmaßnahmen gegen Reisekrankheit:

Ingwer.
Nehmen Sie etwa eine halbe Stunde vor Reiseantritt Ingwer, etwa einen halben Teelöffel in Pulverform, den Sie in Tee oder in ein anderes Getränk einrühren.[1]

Ananas:
Ananas hilft bei Übelkeit und auch bei der Reisekrankheit, während man auf dem Schiff, Flugzeug, Auto oder Zug unterwegs ist. Man sollte einen Viertelliter Ananassaft, am besten frischgepresst oder auch aus der Tüte oder Flasche, trinken.[2]

Reise: Durchfall und Amöbenruhr:
Bei Reisen in südlich-tropische Länder ist Durchfall die Reisekrankheit Nr. 1. Es kommt zu häufigen, wässrigen Stuhlentlehrungen mit unangenehmen Bauchkrämpfen, nicht selten auch zu Erbrechen. Bei Durchfall mit Blutspuren und Fiebersollte man sofort den Arzt aufsuchen. Auslöser der Krankheit sind Mikroorganismen (Kolibakterien, Lamblien, Amöben, Viren und Würmen), die in tropischen Ländern bei rund der Hälfte der Bevölkerung im Dickdarm schmarozen. Die Träger erkranken jedoch nicht, da sie gegen die Erreger immun sind. Auf verschiedenen Wegen werden die Ausgeschiedenen Parasiten aber auf Touristen übertragen, so beispielsweise durch Fliegen oder Lebensmittel. Der beste Schutz ist die Beachtung gewisser Ernährungsvorschriften: Es dürfen nur:

- frisch gekochte und heiß servierte Nahrungsmittel gegessen werden
- Früchte sollten vordem Verzehr geschält werden
- kein ungekochtes Leitungswasser (zum Zähneputzen Mineralwasser verwenden und
- keine kalte Milch trinken
- Auf Meeresfrüchte, Krustentiere, rohes Fleisch und Fisch besser verzichten.
- Keine offenen Getränke, Nahrungsmittel und Eis konsumieren, die auf der Straße und in Gaststätten angeboten werden.
- Auch kaltes Buffet und Salate sollten vermieden werden.
- In Gemeinschaftstoiletten dürfen keine Handtücher benutzt werden.
- vor jedem Essen sind die Hände gründlich mit Seife zu waschen.

Der Durchfallkranke sollte wissen, dass die verlorene Flüssigkeit ersetzt werden muss, mit mindestens 2-3 Litern pro Tag.

Hierzu eignen sich

- frisch gepresste Fruchtsäfte (ohne Schalen auspressen)
- - Kamillentee, Pfefferminztee mit etwas Muskatnusspfeffer vermischt
- heiße Bouillon sowie spezielle
- Zucker-Kochsalz-Lösungen, wie sie in Drogerien und Apotheken erhältlich sind.

Der Durchfall sollte nicht sofort mit Kohle oder anderen stopfenden Medikamenten gestopft werden, da onst die Schadstoffe nicht ausgeschieden werden können
Am besten helfen:

- Okubasan Tropfen der Firma Sanum Kehlbeck (Drogerie/Apotheke), 3-mal täglich 15 Tropfen in wenig Wasser vor dem Essen.

Empfehlenswert ist auch

- Heilerde, von der man 3-mal täglich 1 TL voll in einem Glas Wasser vor dem Essen einnimmt

Man kann sich aber auch vor Reisedurchfall schützen und zwar durch die tägliche Einnahme von je 1 Tropfen - Eukalyptusöl am Morgen und Bohnenkrautöl am abend in etwas Tee oder Fruchtsaft.[3]

Rezepte gegen die Reisekrankheit:
Die Symptome, die bei einer Reise mit dem Auto, Schiff oder der Eisenbahn auftreten können, reichen von Unwohlsein über Brechreiz bis hin zu anhaltendem Erbrechen, begleitet von Blässe und kaltem Schweiß. Empfehlenswert ist es hier, bereits ein paar Tage vor der Abfahrt Vitamin B6-Präperate (Drogerie/Apotheke)

---

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 490
[2] Simonsohn, Die sagenhafte Heilkraft der Ananas, 166
[3] BIO Juni/Juli 2010, S. 15f.

einzunehmen. Dadurch lässt sich das Risiko um 60-90 Prozent reduzieren. Denn Vitamin B6 setzt die Erregbarkeit der motorischen und vegetativen Nerven herab.
Zur Behandlung der Kinetose haben sich bewährt:

- Ingwerwurzel (Zingiber officinale) und zwar als Zintona-Dragé (Drogerie/ Apotheke), die man täglich nach dem Essen einnimmt
- Außerdem:
- Ingwer-Gewürzpulver (alle1-2 Stunden 1 Messerspitze in Wasser)
- oder stündlich 1 Tropfen MInzöl in Wasser

Hilfreich sindauch homöopath. Medikamente wie

- Colchicum D6 bei starker Empfindlichkeit auf Gerüche (Parfum, Abgase, Speisen)
- Tabacum D6 bei heftiger Übelkeit, eisiger Kälte, Blässe und Schweiß oder
- Cocculus D6 bei stark auftretendem Schwindel mit Schwäche bis zum Kollaps. Dosierung: Stündlich 5 Globuli unter der Zunge zergehen lassen.[4]

Maßnahmen gegen Jetlag:
Viele Menschen, die mit dem Flugzeug in ferne Länder verreisen, haben mit Jetlag zu kämpfen. Es handelt sich dabei um Anpassungsschwierigkeiten an andere Zeitzonen. Normalerweise funktioniert unsere Körperuhr in einem 24-Stunden-Rhythmus. Bei einer massiven Zeitverschiebung kommt es vielfach zu gesundheitlichen Störungen, wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und Appetitlosigkeit. Diesen Beschwerden kann man durch einfache Maßnahmen vorbeugen:

- Gönnen Sie ich ein paar Nächte vor der Abreise mindestens eine Stunde mehr Schlaf.
- DRei Tage vor dem Abflug sollten Sieden Genuss von Kaffee gänzlich einstellen
- Planen Sie den Flug o, dass Sie am Abend am Bestimmungsort ankommen, dann etwas Leichtes essen und vor 23 Uhr zu Bett gehen
- Trinken Sie während des Fluges viel Flüssigkeit, aber keinen Alkohol
- Nach der Ankunft am Ferienort sollten Sie zuerst einen Tag lang richtig ausruhen und nicht gleich losziehen
- Mit leichter Ernährung helfen Sie dem Körper, sich der Zeitverschiebung besser anzupassen.

Treten trotzdem Beschwerden am Ferienort auf, helfen Taiga-Tropfen (Eleutherococcus senticosus) sie schnell zu überwinden. Sie werden 3-mal täglich in wenig Wasser verdünnt eingenommen.
Hilfreich sind auch homöopathische Medikamente, z.B.:

- Eupatorium perfoliatum D6 bei Müdigkeit, steifen Muskeln und Knochenschmerzen
- Cocculus D6 bei Schwindel, Schlafmangel und Unwohlsein
- oder Nux vomica D6, wenn der Schädel brummt wie bei einem Kater.

Vom passenden Mittel werden 3-mal täglich vor den Mahlzeiten 5 Globuli unter die Zunge gelegt bis eine Besserung eintritt.[5]

<u>Ingwer:</u>
Ingwer bewirkt bei Reisekrankheit eine deutliche Besserung.[6]

---

[4] Bio Juni/Juli 2010, S. 14
[5] Bio Juni/Juli 2010, S. 14
[6] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, S. 33