

## Gesund auf Reisen

Egal, ob Sie im Moment auf Urlaubsreise, oder beruflich unterwegs sind: Eine ungewohnte Umgebung und auch das längere Benutzen eines Verkehrsmittels bedeuten für Ihren Körper Stress, den er bewältigen muss. Die Folgen können vielfältig sein und reichen, je nach Dauer, Reisezeit und –ort, von Jetlag über Schlaf-, Kreislaufschwäche bis hin zu Verdauungsstörungen.

Auch im besten Hotel ist es möglich, dass Speisen, die den „Einheimischen“ keinerlei Probleme machen, Ihnen nicht bekommen. Halten Sie sich einfach an folgende Regeln:

- Essen Sie gekochtes, gut durch gebratenes, wenn möglich vegetarisches Essen.
- Nehmen Sie Drinks stets ohne Eiswürfel zu sich.
- Trinken Sie nur in Flaschen abgefülltes Wasser.
- Vorbeugend gegen Mikroben hilft täglich einmal ein Glas frisch gepresster Zitronensaft.
- Das Mittel „Metavirulent“ von Metafackler können Sie vorbeugend (20 Tropfen täglich) gegen Viren aller Art einnehmen.

Hat es Sie doch einmal „erwischt“, ist schnell wirksame Hilfe gefragt. Von den Tropfen Okoubasan D2 von Sanum können Sie bei akuten Zuständen von Übelkeit jede halbe Stunde 5 Tropfen nehmen. Kohletabletten wirken schnell gegen Durchfall. Um nach Erbrechen oder Durchfall den Verdauungstrakt wieder zu regenerieren, hilft eine Tasse aus frisch abgekochtem Wasser hergestellter Schwarztee, in die Sie 1 TL frisch gepressten Zitronensaft und ½ TL Salz geben. Trinken Sie danach genügend abgefülltes stilles Wasser oder ein alkoholfreies Weißbier, um den Flüssigkeits- und Mineralstoff-Verlust wieder auszugleichen. Jegliche Art von Mikroben kann Ihrem Körper um so eher schaden, je mehr Ihr „inneres Milieu“ dazu einlädt. Hier finden Sie zu diesem Sachverhalt eine wunderbare Beschreibung

<http://www.sanum.com/43/literatur.html>

Wenn Ihnen ungewohntes Klima zu schaffen macht, sind folgende Tipps hilfreich

- Tragen Sie einengende Kleidung so oft wie nötig und so wenig wie möglich. Auch Ihre Gastgeber freuen sich, wenn Sie sich in „lockerem“, aber trotzdem korrektem Outfit bewegen.
- Wählen Sie Naturmaterialien, wie Baumwolle, Leinen oder Seide für Ihre Kleidung.
- Seien Sie stets vorbereitet für den Wechsel vom Freien in klimatisierte Räume, indem Sie eine leichte Jacke zum Überziehen (die Damen ein Tuch, das sogar in die Handtasche passt), dabei haben.
- Achten Sie vor dem Einschlafen darauf, dass die Klima-Anlage nicht zu kühl eingestellt ist.
- Meiden Sie tagsüber Kaffee und Alkohol und halten Sie sich, wann immer möglich, im Schatten auf.
- Gegen „innere Hitze“ hilft heißer Pfefferminztee.
- Verstärktes Schwitzen ist eine gesunde Regulationsfunktion Ihres Körpers. Unterstützen Sie ihn, indem Sie Flüssigkeit und Mineralien wieder auffüllen (z.B. durch alkoholfreies Weißbier).

- Vorbeugend für alle, die sich in unterschiedlichen Klimazonen aufhalten, sind regelmäßige Saunabesuche oder tägliche Wechselduschen. Sie machen nicht nur das Kreislaufsystem anpassungsfähiger, sondern stärken zusätzlich das Immunsystem.

#### Insekten im Anflug?

- Mit langärmligen Hemden und langen Hosen aus Naturfasern in hellen Farben sind die Plagegeister schnell zu sehen, gleichzeitig reduzieren solche Kleidungsstücke die Angriffsfläche.
- Meiden Sie Süßes, denn dadurch verändert sich Ihre Körperausdünstung und zieht Insekten an.
- In Zimmern ohne Klimaanlage: Schließen Sie immer zuerst ein geöffnetes Fenster, bevor Sie das Licht einschalten. Achten Sie bei der Auswahl des Zimmers auf Mückengitter vor den Fenstern oder das Vorhandensein eines Mosquito-Netzes.
- Bei Stich: Sofort ein mit kaltem Wasser getränktes Tuch auflegen und immer wieder erneuern, bis die Schwellung zurück geht. Trinken Sie Sofort mindestens einen halben Liter mineralarmes Wasser, um das Blut und damit die Giftstoff-Menge zu verdünnen. Entzündet sich ein Stich, verdünntes Grapefruitkernöl von Citricidal (1 Tropfen auf 10 Tropfen Wasser) einreiben. Dieses Öl (täglich 5 Tropfen in einem Glas Wasser gelöst) ist ein natürliches Antibiotikum und wirkt gegen schädliche Bakterien aller Art, auch im Verdauungstrakt.
- Einen Tropfen Teebaumöl auf den Puls am Handgelenk geben. Der Geruch ist für jegliche Insekten sehr unangenehm.
- Konzentrierte B-Vitamine, zum Beispiel Vitamin B Komplex von Sanatur, verändern Ihr Körpermilieu so, dass es für Insekten weniger einladend ist.
- Malariaprophylaxe und Impfungen: Wenn Sie sich dafür entscheiden oder die Impfung vorgeschrieben ist, machen Sie dies mindestens 3 Monate VOR Ihrem Auslandsaufenthalt und nur dann, wenn Sie sich fit und gesund fühlen. Meiden Sie „Kombinationsimpfungen“, die Ihr Immunsystem erheblich belasten können.

Bleiben Sie gesund und genießen Sie spannende Eindrücke!