



Gesund auf Reisen – die literarische Reiseapotheke

Wenn ich selbst reise, versuche ich immer, möglichst wenig Gepäck mitzunehmen. Was jedoch immer dabei ist, ist mindestens ein Buch (ein echtes, kein E-book!). In diesem Blog stelle ich Dir Bücher vor, die zum Teil in meiner Patientenbibliothek enthalten sind. Darin findest Du Hinweise zur Selbsthilfe, die vor allem auf Reisen bei manchem Wehwehchen – natürlich nicht bei lebensbedrohlichen Notfällen – nützlich sein können.

Die häufigsten Beschwerden auf Reisen sind Magen-Darm-Erkrankungen, Erkältungen, Prellungen oder Verstauchungen, kleinere Schürf- oder Schnittwunden, Insektenstiche, Sonnenstich- oder Sonnenbrand und natürlich die Reisekrankheit an sich (Übelkeit, Angst und Aufregung).

Was tun, wenn keinerlei Hilfsmittel zur Verfügung steht, außer Dir selbst? Mein Buchtipps dazu ist Rolf Stühmers Buch „Die magische Heilkraft der Hände“ [1]. Der Autor beschreibt klar und einfach, wieso Hände wie Magnetfeldtherapie oder wie Akupunktur wirken, wenn Du sie ohne großen Aufwand entsprechend aktivierst. Hilfreich zum Beispiel bei Angst und Unruhe, Schlafstörungen, Reisekrankheit (z.B. auch anwendbar im Flugzeug) Schmerzen aller Art oder Verdauungsbeschwerden.

Hast Du einen Kugelschreiber oder einen Lippenstift bei Dir, können aufgemalte Symbole gemäß der neuen Homöopathie nach Körbler bei Verletzungen jeglicher Art – von Schnittwunden, über Verstauchung bis hin zum Bienenstich - helfen [2].

Wenn Du regelmäßig Medikamente einnehmen musst, empfehle ich Dir, den entsprechenden Vorrat von zuhause mitzunehmen, denn die Verfügbarkeit ist nicht in jedem Land gewährleistet. Es ist unmöglich und macht auch keinen Sinn, für jede eventuell auftauchende Beschwerde ein Medikament im Reisegepäck mitzuschleppen. Du kannst aber mit meist überall verfügbaren Mitteln oder Pflanzen, die an Deiner Urlaubsort vorhanden sind, aktiv werden:

- Mit Salz kannst Du eine Menge für Dein Wohlbefinden tun. Egal, ob Himalaya-Stein- oder Meersalz, zur Not tut es jegliches Tafelsalz vom Tisch in einem Restaurant. Wenn Du Ferien am Meer machst, kannst Du Meerwasser bei Schnupfen, Halsweh oder einer Erkältung zum Inhalieren verwenden (alternativ, wenn Du nicht am Meer bist: 1 gehäufte Teelöffel Salz, entspricht ca. 10 g Salz auf 1 l Wasser) oder es bei Verdauungsstörungen im Verhältnis mit Süßwasser 2 Teile (Meerwasser) : 5 Teile (Süßwasser) trinken. Auch bei Augenentzündung oder verstopfter Nase kannst Du mit Spülungen (Mischung wie bei Inhalation) schnelle Linderung erreichen. Dr. Ángel Gracia hat über die

Verwendung von Meerwasser im Notfall ein Buch geschrieben: „Ein Handbuch für Schiffbrüchige- Überleben auf hoher See“. Es ist nicht mehr verfügbar, aber zwei kurze Videos [3,4] zu seinen Erkenntnissen findest Du unten, auch den link zu seinem Buch „La dieta del delfin“ [5, leider nur in Spanisch]. Hier [6] findest Du weitere nützliche Hinweise zur Verwendung von Wasser und Salz.

- Hast Du den Verdacht auf einen bakteriellen Infekt, können Pflanzen Antibiotika ersetzen. Pflanzen wirken nicht nur gegen Bakterien, sondern auch bei einem Infekt durch Viren oder Pilzen [7].
- Sonnenbrand, Schnittverletzungen oder sonstige Verbrennung? Vorbeugen und Heilen geht mit Aloe Vera [8] oder Kokosnussöl [9]. Was auf Deine Haut kommt, solltest Du auch essen können.

Ich wünsche Dir erholsame und unbeschwerte Ferien!

Literatur:

[1] Rolf Stühmer: Die magische Heilkraft der Hände, Verlag für Wissenschaft und Medizin Zürich, 1998

[2] Roswitha Stark: Heilen mit Zeichen und Symbolen, ManKau Verlag 2023, 25 €

Videos zu den Erkenntnissen von Ángel Gracia über Meerwasser:

[3] <https://www.youtube.com/watch?v=QtI5dVAOL6I>

[4] <https://www.youtube.com/watch?v=CITqCldxtjs>

[5] <https://archive.org/details/ladietadeldelfinangelgracia/page/n11/mode/2up>

[6] Dr. Barbara Hendel: Gesund und fit mit Wasser und Salz – Grundlagen, Zubereitung, Anwendung, Ina Verlags GmbH, 2006, 8,90 €

[7] Aruna M. Siewert: Pflanzliche Antibiotika, Geheimwaffen der Natur, Nikol Verlag 2022, 7,95 €

[8] John Finnegan, Reiner Schmidt: Aloe Vera, das Geschenk der Natur an uns alle; Ernährung und Gesundheit 2014, 9,10 €

[9] Bruce Fife: Kokosöl - Das kostbare Lebenselixier für Ihre Gesundheit und Schönheit, Kopp Verlag, 2020

