

Auch Phytopharmaka gehören in die Reiseapotheke

Über 42 Millionen Deutsche haben im letzten Jahr eine Urlaubsreise unternommen und auch dieses Jahr wollen 64,5 Prozent mindestens einmal verreisen. Laut Robert-Koch-Institut Berlin sind aber gesundheitliche Probleme bei Reisen in warme Länder ein ausgesprochen häufiges Phänomen. Eine umsichtig zusammengestellte Reiseapotheke gehört deshalb in jedes Reisegepäck. Sie sollte auch pflanzliche Medikamente enthalten, meinen Experten des Komitees Forschung Naturmedizin (KFN) und haben dafür eine beispielhafte Auswahl pflanzlicher Arzneimittel zusammengestellt.

Beschwerden im Magen-Darm-Bereich

- ✓ gegen Verstopfung Flohsamenkraut (z. B. Agiolax®);
- ✓ gegen Magen- und Darmprobleme ein Kombinationspräparat wie z. B. Iberogast® oder ein Monopräparat aus Kamille (z.B. Kamillin®);
- ✓ gegen Verdauungsbeschwerden ein Präparat aus Artischockenblättern (z.B. Cholagogum® oder Hepar® SL).

Atemwegsinfektionen und Erkältungen

- ✓ gegen Erkältungen ein Echinacea-Präparat (z.B. Echinacin®)
- ✓ gegen Bronchitis ein Efeu-Präparat (z.B. Prospan®) oder ein Präparat aus Thymian (z.B. Bronchicum®, Bronchipret®, Phytobronchin®)
- ✓ gegen Entzündungen der Nasennebenhöhlen und Schnupfen eine Heilpflanzenkombination wie z.B. Sinupret® oder Soledum®

Verletzungen und Schmerzen

- ✓ gegen Verstauchungen und Prellungen eine Salbe aus der Beinwellwurzel (z.B. Traumaplant®)
- ✓ gegen oberflächliche Hautverletzungen und kleine Entzündungen der Haut eine Salbe aus Blättern von Hammamelis (z.B. Hametum®)

Nervöse Probleme

- ✓ gegen Unruhe und bei nervös bedingten Einschlafstörungen ein Präparat aus Baldrian (z.B. Euvеgal® oder Sedonium®)
- ✓ gegen Spannungskopfschmerzen ein Pfefferminzölpräparat zur äußerlichen Anwendung (z.B. Euminz®)

Weitere Beschwerden

- ✓ gegen leichte Harnwegsinfektionen ein Präparat aus Goldrutenkraut (z.B. Cystinol® oder Solidago®).
- ✓ gegen Beinschmerzen und Beinschwellungen ein Präparat aus Rosskastaniensamen (z.B. Aescorin®, Essaven®, Noricaven® oder Venoplant®).

Die Arzneimittel sollten nicht im Auto mitgeführt, sondern vor Hitze und Sonnenlicht geschützt aufbewahrt werden.

[Weitere Informationen](http://www.phytotherapie-komitee.de) zu Phytotherapie finden Sie [unter](http://www.phytotherapie-komitee.de) www.phytotherapie-komitee.de